



Síla
jména



Svatá
Zdislava



Ájurvéda
a trávení

Sféra

DIOCHI®

BŘEZEN - DUBEN 2023
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

**Iva
Marešová:**

HUDBA LÉČÍ
A VYŽIVUJE DUŠI

Alergie:
BAROMETR KONDICE
VAŠICH JATER

**Jsme vybaveni
pro dlouhý život?**

**Rizika rostlinné
stravy**

Jirka Ledvinka:
Otevřete se
novým možnostem!

Jak rostliny
předvídají změny?



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

SLAVÍME 20. VÝROČÍ FIRMY DIOCHI

BUĎTE U TOHO!

 **DIOCHI AKADEMIE**

19. - 21. 5. 2023

HOTEL GRAND
Karlovo nám. 5, Třebíč

Téma:
ŽIVOT BEZ ALERGIÍ A ZÁNĚTŮ

Hotel Grand nabízí RELAX CENTRUM s bazénem
zdarma, saunou a vířivkou*

Program:

- ▼ Novinky ze světa Diochi - Vladimír Ďurina
- ▼ Etikoterapie - MUDr. Vladimír Vogeltanz
- ▼ Kosmetika Diochi v praxi - Petra Melničáková
- ▼ Alergie a záněty s Diochi - MUDr. Lenka Hodková
- ▼ Diagnostiky zdraví s bioterapeutem VI. Ďurinou
- ▼ Historické město Třebíč pod ochranou UNESCO
- ▼ Oslava 20. výročí firmy s bowlingem
- ▼ Odpočinkové wellness - bazén zdarma
- ▼ Slevy na produkty Diochi

Cena 3990 Kč obsahuje:

Ubytování a plná penze celý víkend, přednášky od pátku do neděle,
coffee break, bazén pro ubytované k dispozici zdarma,
oslava 20. výročí založení firmy - přípitek, pohoštění, bowling.

* vířivka a sauna na objednání za příplatek

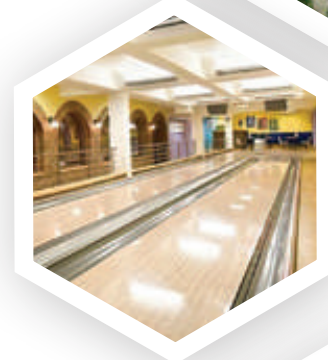
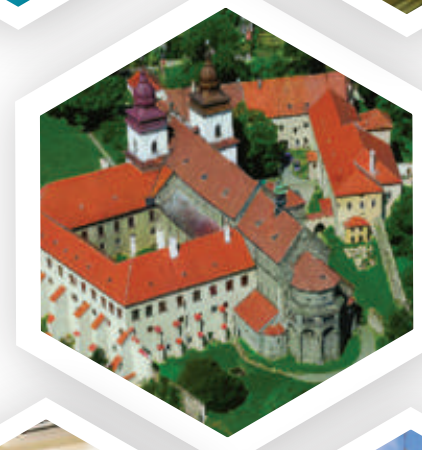
*V historickém městě Třebíč najdete chráněné památky zapsané na
seznamu UNESCO – nejzachovalejší židovskou čtvrť v Evropě, největší
věžní hodiny ve střední Evropě, zachovalý větrný mlýn a mnohé další.*

Srdečně vás zve:

Vladimír Ďurina,
bioterapeut
a majitel firmy



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



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



18 MUDr. Tomáš Lebenhart: Čas II.



20 Tinnitus? Vytvořte si vlastní ticho



30 Jak rostliny předvídají změny?



72 Preklatie kráľovských drahokamov

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Tenké a tlusté střevo v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 10 tipů, jak prožít rok 2023 s radostí v plné vitalitě

18 MUDr. Tomáš Lebenhart: Čas II.

20 Tinnitus? Vytvořte si své vlastní ticho!

24 Alergie jako barometr kondice vašich jater

26 Jsme vybaveni pro dlouhý život? aneb Probuzení nesmrtnosti našich buněk

ENERGIE PŘÍRODY A KRAJINY

30 Jak rostliny předvídají změny?

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Dionýsos – plavba vlnami nevědomí

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Ájurvéda a zdravé trávení

40 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

42 Sféra Klub Diochi

43 Akce Diochi

44 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Ryby a Beran

46 Rizika rostlinné stravy

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Chcete změnu? Vyzkoušejte koučování!

52 Kdyby se mi chtělo, tak jak se mi nechce...
aneb Jak najít zpátky ztracenou chuť a motivaci?

ROZHOVOR

54 Jirka Ledvinka „Ukazují lidem nové možnosti,
jak mohou na Zemi fungovat...“

SPIRITUALITA

56 Strážkyně paměti, Rosa de Sar

60 Síla jména – Pohledem židovské mystiky a kabaly

64 Svatá Zdislava

ROZHOVOR

66 Iva Marešová:
„Hudbou je možné léčit i vyživovat duši.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

70 Pražská křížovatka

72 Preklatie kráľovských drahokamov

76 Pepř: Koření dobrodruhů, které objevilo Ameriku

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

ČMELÁČÍ HRÁTKY

Výzkum na Queen Mary Univerzitě v Londýně přichází s překvapující novinkou, která jasně dokazuje, že hra je zdraví potřebná a prospěšná činnost, která je vlastní nejen lidem, ale i včelám a čmelákům.

„Naše studie je vůbec první, která se zabývá hmyzem, v našem případě včelami a čmeláky a jejich hravými dovednostmi“, říká vůdčí představitel zábavného zkoumání Lars Chittka, mj. autor knihy „The Mind of a Bee“.

Představte si 45 čmeláků, arénu a hrací kuličky, které se díky čmelákům kutálí sem a tam jako při fotbale na libovolné, často krkolomné ploše. Nejen pro výzkumníky to byla skvělá podívaná. Dokonce aktérům hry pro zpestření přidali na výběr dvě barevné komůrky coby branky, aby bylo kam střílet góly.

„Velice zajímavé také je, že hravější byly stejně, jako je tomu u dětí, mladší včelky a čmeláci, a rovněž nebyla jejich hra podmíněna jakoukoliv odměnou či ziskem. Prostě spontánní, radostná zábava pro dobrou náladu“, sděluje, Samadi Galpayage, doktorand na Queen Mary Univerzitě v Londýně.

Nejen za zdravý, sladký přírodní produkt – med, ale i za inspiraci, jak zdravě a hravě žít, bychom měli včelkám a čmelákům děkovat každý den.



MLADŠÍ SOUROZENCI STRESUJÍ A POSILUJÍ STARŠÍ ZÁROVEŇ

Studie provedená Verenou Behringer z Leibnizova institutu pro výzkum chování primátů v Göttingenu přímo v rodině našich nejbližších příbuzných – divokých šimpanzů bonobů (*Pan paniscus*) v Konžském pralese – odhalila možnou příčinu sourozeneckých hádek, rivality i opětovného pomočování se, výbuchů vzteku a přechodného nárůstu nemoci u starších sourozenců, s nimiž se potýkají rovněž dříve narozená lidská mláďata i jejich rodiče.

„Z 319 vzorků moči odebíraných od starších mláďat před i po každém narození šimpanze bonoba ve skupině čítající ve finále našeho sledování na 17 nových mláďat, jsme u nich s kolegou Andrease Berghänelem zaznamenali až pětinasobně vyšší hladinu stresových hormonů, zejména kortizolu, vzrůstající postupně ode dne příchodu dalšího mláďete bonoba na svět.“

O tom, jak náročná je adaptace staršího dítěte na příchod nového člena rodiny, jaký má negativní dopad na jeho psychiku i fyzický stav, dokládají ve studii souběžně s množstvím kortizolu sledované hodnoty ochranných protilátek a hormonu T3.

„Nejvyšší vychýlení od normálu vykazoval v reakci na stres způsobený narozením mláďete hlavně kortizol. Razantní pokles hladiny neopterinu i relativně nízká produkce tryptofanonu, známého hormonu štítné žlázy T3O pak odpovídá snížené imunitě starších mláďat po kritickou dobu adaptace na nový přírůstek“, vysvětlují fyziologické změny oba hlavní aktéři výzkumu.

Ani jeden z nich rozhodně nechtěl svými výsledky studie šimpanzů bonobů odradit mladé páry i zkušené rodiče od velké touhy a plánů na mnohočetnou rodinu. Ba naopak. Čím více sourozenců, tím pro zdraví (nejen) starších dětí, lépe.

UMĚLÝ ŠVÁB NA SOLÁRNÍ POHON

Obtížný hmyz, který je pro každou čistou hospodyňku děsivou noční můrou, se bude v umělém provedení prohánět všude po světě coby posila ekologů, monitorující aktuální stav životního klimatu v těžko přístupných oblastech.

„Náš ultratenký – jen 0,004 mm silný článek na solární pohon i jeho bezdrátové připojení ke zdroji energie umožňuje švábům ještě rychlejší volný pohyb bez omezení i bez nutnosti připojení k síti na více než celý měsíc“, pyšní se zrodem umělých švábů hlavní představitel vý-

zkumného projektu Kenjiro Fukudy z japonské společnosti RIKEN v Clusteru.

Vyvinout dokonalé ultralehké 3D zařízení vyhovující tělesným parametrům 6 cm dlouhých madagaskarských švábů, které si jako vzor pro své první klinické zkoušky 3D batůžku (jak se zařízení v RIKENU říká) vědci vybrali, vyžadovalo dlouhé hodiny pozorování jejich přirozeného pohybu i výběru vhodného materiálu vyhovující jejich tělesným parametrům.

„Tuhá a zároveň pružná těla švábů

pokrývá stejně tak pružná, přesto silná fólie, odolávající změnám povrchu břicha a hrudníku při pohybu, díky níž se jim dokonce podaří dostat se obratem pro brouky z nejhorší pozice – z lehu na zádech do vzpřímené polohy“, cení si geniality dobrého výběru materiálu a práce svého japonského týmu Fukudy.

Pokud se budou klinické zkoušky nových kyborg švábů v RIKEN Clusteru ubírat i nadále úspěšnou cestou, hodlají vědci s Fukudy přikročit k zahájení výroby 3D batůžku po vzoru cikád.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

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
dvouměsíčník • 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.

Jarní nadechnutí



S jarním sluníčkem, zelenáním, pučením a kvetením
se nám vlévá krev do žil a přítomný okamžik
se obvykle o něco lépe prožívá. Barvy nabírají na sytosti, zpěv ptáků
pomáhá stromům do květu a nám se vrací chuť žít. Chce se nám cestovat,
plánovat, podnikat nebo začít s novým koníčkem. V neposlední řadě také
ozdravovat a očišťovat tělo i mysl.

Možná vaše jarní nadechnutí ale úplně pohodové není, příroda k vám není
laskavá a procházka jarní přírodou není „bezbolestná“. Možná si s vámi na
jaře bříza zahrává... Pokud patříte ke dvěma milionům lidí, kteří v České
republice trpí nějakou formou alergie, pak věřím, že v prvním jarním
čísle Sféry najdete inspiraci
a celostní pohled na tuto
problematiku.

Dočtete se, jak ulevit
přetíženým játrům, které
s alergickou reakcí - nejen na
pyly - souvisí. Radu najdete
v článcích MUDr. Lenky
Hodkové a bioterapeuta
Vladimíra Ďuriny. Deset
tipů, abychom letošní rok
prožili bez stresu, který
s nepřiměřenou alergickou
odezvou organismu podle
psychosomatiky také souvisí,
přináší Lucie Vybíral Pastrňáková. Na stránkách aktuálního vydání najdete
také „psychosomatické“ zamyšlení nad tinnitem, střevo z pohledu tradiční
čínské medicíny či trávení, jak ho vnímá ájurvéda. Mnohé z vás osloví
stránky věnované aromaterapii a pro ty, kteří se snaží zorientovat v úskalí
výživových doporučení, může být východiskem pohled Margit Slimákové.



Sféra je nejen o zdraví, ale také o psychice a spiritualitě. Uvažovali jste
někdy o tom, jakou sílu nese vaše jméno? Svůj pohled představí hebraistka
Tereza Dubinová. Nechť je vám inspirací i povídání Daniely Filipi o sv.
Zdislavě - možná ve vás probudí touhu se s jarem za ní vypravit. Jirka
Ledvinka zase pootevřít dveře k jinému vnímání a Tomáš Lebenhart se
zamýšlí nad plynutím času... A samozřejmě mnoho dalšího. Na závěr ještě
jeden kulturní tip - pozvánka na koncert zpěvačky Ivy Marešové. Buďte
jeho součástí a vychutnejte si magickou Pražskou křižovatku. Rozhovor
s Ivou najdete také na našich stránkách.

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

TENKÉ A TLUSTÉ STŘEVO

v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Střeva se stále naplňují a vyprazdňují. Zůstat trvale naplněny nemohou, což značí, že tenké i tlusté střevo patří mezi orgány fu. Vše, co přijmou, v sobě na určitý čas podrží, a poté se vyprazdňují. Čínská medicína je popisuje jako „skladiště“. Uskladňují v sobě potravu jen na čas, do doby, než se z ní trávením získá esence čchi, kterou tělo potřebuje pro svou výživu. Střeva jsou jangové povahy jako všechny orgány fu. Představíme si podrobněji popis a funkce tenkého i tlustého střeva a jejich vztah k dalším částem těla.

TENKÉ STŘEVO (siao-čchang)

je součástí trávicího ústrojí. Nahoře je spojeno s tzv. utajenou brankou, s vrátníkem, se žaludkem a dole ústí přes branku do tlustého střeva. Velmi přesné a propracované popisy najdeme i v dílech čínské medicíny. V knize Ling-šu například stojí: „*Tenké střevo se vzadu blíží k páteři, stáčí se doleva v opakovaných záhybech a vstupuje do výstupní části tlustého střeva; nahoře vystupuje nad pupek a vrací se zpátky v šestnácti záhybech. Jeho obvod je dva a půl palce, průměr má osm celých a jednu malou polovinu fenu a dlouhé je tři sáhy a tři stopy.*“ Kniha složitých otázek ještě upřesňuje objem tenkého střeva: „*Může do sebe pojmout dva tou a čtyři šengy tuhé stravy, a šest šengů, tři celé a jednu velkou polovinu ke vody.*“

Funkce tenkého střeva

1. Řídí příjem a naplňování se a řídí přeměňování věcí (ču šoučcheng chua-wu)

Žaludkem rozložená strava postupuje pomocí čchi žaludku dolů do tenkého střeva, jež je jí naplňováno. To je tzv. příjem a naplňování se. Ve střevě potrava zůstává po delší dobu a je dále trávena, přeměňuje se na vyživující esenci, potřebnou pro život a chod organismu. Proto se hovoří o funkci přeměňování věcí.

2. Řídí vylučování, řídí oddělování čistého od kalného (ču mi-pie čchhing-čao)

Pojem „čisté“ označuje jemné esenciální látky, produkty trávení

poskytující výživu pro organizmus, zatímco „kalné“ znamená nestrávené a pro tělo již nepotřebné zbytky stravy, které z něho odcházejí. Tenké střevo při rozkládání potravy současně provádí její transformaci, třídění, takže jeho činností vznikají tři základní produkty – esence požitých stravy a tekutin, nepotřebné zbytky tuhé stravy a odpadové zbytky tekutin. Esence neboli čisté je dopravována pomocí čchi sleziny do plic a srdce a odtud do krve, která ji roznáší po těle. Nespotřebovaná

vstřebávání vodní esence v sobě zahrnuje i podíl tenkého střeva na tvorbě moče a její dopravy do močového měchýře. K tomu je totiž nutné transformační působení tenkého střeva, díky němuž se tekutiny dostávají do měchýře. Spodní otvor tenkého střeva je při okraji močového měchýře. V tomto otvoru se tekutiny rozdělují jednak do výstupního tlustého střeva a jednak působením čchi jsou vylučovány a prosakují dolů. Všechno jejich vystupování, anebo vstupování



Listy ostružiníku křovitého podporují normální trávení a činnost střev.

strava a tekutiny čili kalné klesají s podporou čchi žaludku dolů, přičemž tuhý odpad vstupuje do tlustého střeva a odchází přes konečník ven, zatímco tekutý odpad se za pomoci čchi trojitého zářiče a ledvin shromažďuje v močovém měchýři a odtud je vylučován v podobě moče. Jelikož tenké střevo se významnou mírou podílí i na metabolismu tekutin v těle, čínská medicína mu přisuzuje úlohu „řízení tělesných tekutin“. Tato funkce vedle

závisí na transformační činnosti čchi. Jestliže čchi netransformuje vstupující tekutiny, potom voda přechází do tlustého střeva a způsobuje průjmy. Jestliže čchi netransformuje vystupující tekutiny, potom je spodní vylučovací otvor zahrazován a dochází k chorobnému zadržování moče.

Ve vztahu povrch – nitro je tenké střevo propojeno se srdcem. Chorobné procesy souvisejí především se



IMUNITA začíná ve střevech

INTOCEL kapsle

Obsahují humáty, dračí krev, kadidlovník a celou řadu výtažků z dalších bylin pomáhajících upravovat trávení a čistit střeva.



INTOCEL kapky

Obsahují len setý, dub letní, kadidlovník pravý, myrhovník a další, které pomáhají udržovat celkovou funkci střevního traktu, pročišťovat střeva a podporovat detoxikaci.



zmiňovanou funkcí, takže se projevují poruchami trávení buď při oddělování čistého od kalného, nebo při posouvání zbytků potravy. Dále je typické, že tyto poruchy nevznikají jenom přímo v orgánu, nýbrž že jsou i následkem přesunutí se chorobné disharmonie ze sleziny a žaludku nebo ze srdce. Z popisovaných spojitostí vyplývá, že funkční poruchy v činnosti tenkého střeva mohou vedle zažívacích obtíží, jakými jsou kručení v břiše, bolesti břicha, průjemy apod., způsobit i různé poruchy močení: snížení tvorby moče, zrudnutí moče, bolestivé močení, krev v moči atd. Častou chorobnou poruchou u tenkého střeva je průjem, který se projevuje častou a řídkou až vodnatou stolicí. Dochází k němu, pokud tenké střevo nedokáže dostatečně oddělovat čisté od kalného, a voda se proto promíchává se stolicí a spolu klesají do tlustého střeva.

TLUSTÉ STŘEVO (ta-čchang)

představuje poslední úsek zažívacího traktu. Jeho horní konec je spojený tzv. brankou s tenkým střevem, spodní část vyústíje konečníkem ven z těla. Tlusté střevo se rozděluje na vratné střevo neboli výstupní část tlustého střeva, široké střevo a přímé střevo zakončené konečníkem. Vratné střevo je tam, kde se skládá a obrací zpátky, široké střevo je ještě více rozšířená část vratného střeva a přímé střevo je posledním úsekem vratného střeva. Dole je spojeno s konečníkem, jenž představuje zadní jinový otvor zažívacího traktu a jinak je nazýván branou odpadků. Toto vše tvoří tlusté střevo. V knize Nan-ťing je popsáno tlusté střevo anatomicky takto: „Tlusté střevo váží dva tíny a dvanáct liangů. Je dlouhé dva sáhy a jednu stopu, obvod má čtyři palce a průměr jeden palec. Otáčí se napravo od pupku v šestnácti záhybech, naplněno pojme do sebe jeden tou stravy a sedm a půl šengů vody.“

Funkce tlustého střeva

- Řídí přepravu kalů**
(čů čchuan-tao cao-pcho)

Rozložené kašovité zbytky stravy sestupují z tenkého střeva do tlustého střeva, kde probíhá další vstřebávání,



čímž se zbytky zahušťují a je vytvářena stolice. Stolicí odchází z těla ta část přeměněná a zužitkovaná stravy, kterou již tělo nepotřebuje a ani neumí dále zpracovat. To je smysl charakteristiky, že tlusté střevo je správce nad stoky a odchází z něj to, co se proměnilo. Na vylučování stolice se vedle tlustého střeva podílejí i plíce, a to konkrétně svou funkcí řízení sestupu čchi v těle. Díky klesavému pohybu čchi, o které se postarají plíce, může probíhat sestup i v jejich jangovém sdruženém orgánu, tlustém střevě.

Z popisovaných vlastností tlustého střeva vyplývá, že jeho nemoci se promítají především do různých poruch vylučování stolice. Když střevo např. nepřepravuje, jak by mělo, dochází ke vzniku suché stolice, zácpě, anebo naopak k řídké, vodnaté stolici, k průjmům. Při chladu a prázdnotě v tlustém střevě je slyšet kručení v břiše, dostávají se bolesti břicha a průjmy. Při plnosti a horkosti se stolice příliš zahušťuje a vysušuje, proto dochází ke vzniku zácpy. Vlhká horkost způsobuje bolesti břicha a srážení krve ve stolici atd. Spojitost mezi tlustým střevem a plícemi kromě toho může vést k tomu, že při nedostatečné průchodnosti stolice dochází k pocitům dušnosti v hrudi, kašli apod.

Tlusté střevo je otvorem jin ledvin, dohlíží na přepravu, přijímá věci

od sleziny a žaludku a je ve vztahu povrch – nitro s kovem plic. Proto pokud je čchi plic prázdná, tlusté střevo pak jakoby visí dolů a také jeho čchi se propadává. Když má tlusté střevo málo tekutin, pak vysychají i plíce, v důsledku čehož je nos suchý a dýchání je velmi sevřené. Nahoře je tlusté střevo spojeno s tenkým střevem a dole je propojeno s konečníkem, je branou vši vypouštěné čchi. Jestliže vstupní brána (chrup) jednou ztratí svou funkčnost, všechny orgány cang se dostávají do potíží.

2. Tlusté střevo řídí tělesné tekutiny (*ta-čchang ču t'in*)

Vstřebávání v tlustém střevě se týká hlavně tekutin. Jejich ubýváním tzv. procesem vysušování se kašovitá hmota trávené stravy zahušťuje a proměňuje ve stolici. Tlusté střevo tudíž má vliv i na stav tekutin v organismu, a jeho problémy proto často vedou i k poruchám množství, cirkulace a kvality tělesných tekutin. Když je v tomto orgánu chlad a prázdnota, vstřebávání vody je nedostatečné (chybí transformační síla jangu), a z toho důvodu vznikají průjmy, kručení v břiše, bolesti břicha.

Při horkosti v tlustém střevě dochází k vysušování jeho vnitřního prostředí, nedostatečnému zvlhčování, v důsledku čehož se stolice stává suchou a hrudkovitou.

Tlusté střevo řídí celkovou suchost. Má rádo vlhkost a nesnáší sucho. Chlad v něm způsobuje průjmy, horkost zase zácpu, při úplavici je bolestivé nutkání na stolici, vznikají hemoroidy a ve stolici se objevuje krev. Tlusté střevo je spojeno vztahem povrch – nitro s plícemi, a proto jeho nemoci jsou většinou řešeny metodami na harmonizaci a léčení plic. Stejně jako žaludek má jangmingovou dráhu, a proto se při jeho léčení často vypomáhá i metodami na léčení žaludku. Velmi častými poruchami u tlustého střeva je horký průjem a zácpa. Průjem se projevuje řídkou stolicí spojenou s pocitem pálení v konečníku po vyprázdnění, což způsobuje přítomnost vlhké horkosti v tlustém střevě. Zácpa se projevuje dlouhými intervaly mezi stolicemi, neschopností vytlačit stolici nebo tvrdou suchou stolicí. Je to důsledkem horkosti a sucha v tlustém střevě, potíže vytlačit stolici je dáno prázdnotou čchi tlustého střeva. 🚫

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

PLÍSNĚ NA NOHOU

Koncem roku mě již potřetí navštívila klientka, postupně se nám podařilo zlepšit celou řadu obtíží, s výsledky byla velice spokojena. Kladl jsem si tedy otázku, s jakým problémem asi dorazila nyní. Při našem setkání jsem se dozvěděl, že už dlouhá léta trpí velice svědivou a olupující se pokožkou na nohách, vyzkoušela již celou řadu preparátů a mastí na doporučení kožního lékaře, ale vždy měly jen omezenou účinnost. Pochopil jsem, že klientku trápí plísňové onemocnění kůže. Zcela to zapadalo do celkové anamnézy, neboť hned při úvodním setkání jsme řešili trávicí obtíže, jejichž příčinou byla přemnožená kvasinka ve střevě – té se příkladně zbavila. Nyní jsem jí doporučil pravidelně používat ozonový krém **Diozon**, který se lehce vtírá 2x denně do pokožky nohou a také jsem doporučil 2x denně potírat roztokem koloidního



stříbra. Zhruba po 14 dnech jsem byl příjemně potěšen, paní je s výsledkem maximálně spokojena – objednala si další balení **Diozonu**, aby ho měla k dispozici, kdyby se problém znovu objevil.

CHŘIPKY A VIRÓZY

Jistě jste také zaznamenali veliký nárůst respiračních onemocnění závěrem roku. Nejprve mě kontaktovaly maminky dětí, posléze se přidávali také dospělí. Nejčastěji se jednalo o vysoké teploty, suchý kašel, rýmy, někdy stav skončil až zápallem plic. Překvapilo mě časté podávání antibiotik hned v počátku onemocnění. Z dlouhodobé praxe vím, že máme skvělé bylinné preparáty a čaje a též vitamínové preparáty. Jsou velice účinné, a pokud bych porovnal délku léčení, pak klienti užívající preparáty DIOCHI byli uzdraveni dříve. Doporučuji na stav rychlého nástupu onemocnění chřipkového původu skvělý **Deviral**, společně s **Di-navirem** či **Baktevirem**, k tomu přidat zvýšené množství **vitamínu D**, který také máme v našem portfoliu. Pokud je rýma a kašel vlhký, zde se uplatní především **Baktevir**, k tomu můžeme přidat průduškové čaje. Pokud se stav



posunul již do stavu horkosti, kdy je suchý, dráždivý kašel, může být zánět průdušek, nebo zápal, v té chvíli jsou vynikající **Astofresh** tablety nebo kapky a k tomu popíjet čaj **Prunella – černohlávek**. Přidat lze také osvědčená homeopatika na teplotu, angínu,

suchý dráždivý kašel – vše je dobře dostupné. Pro dlouhodobé posílení obranyschopnosti lze použít **Viraimun**, **T CD4** a **CDF**.

NEJASNÉ POCITY V PODŽEBŘÍ

Mám již celou řadu let klienta, který má veliký strach o své zdraví – když ho někde „píchne“, utíká na všechna možná vyšetření, následně ještě volá mně. Žije sám, bez rodiny a pracuje jako učitel na živnostenský list – trochu složitá situace. Detaily z jeho života zde uvádím, protože tyto informace jsou velmi důležité. Zhruba v listopadu mi volal, že má každé ráno divné pocity v podžebří, už byl na všech vyšetřeních – krev, ultrazvuk a vše v pořádku. Léky na překyselený žaludek mu úlevu nepřinesly. Domluvili jsme si schůzku, kde mi klient vysvětloval, že spánek má normální a žádné problémy nepociťuje, po probuzení se ale tyto pocity dostaví. Dotázal jsem se, co vše sleduje v televizi – asi tušíte, že zpravodajství, díky kterému má obavy, jak vše zvládne. To byla příčina jeho obtíží, která narušila emoce a psychiku. Doporučil jsem mu nasadit **Detoxin** přes den a před



spaním **Nervamin**, dalším důležitým bodem je omezení sledování televize a navýšení fyzické aktivity – procházka a cvičení.

DLOUHODOBÝ SUCHÝ KAŠEL MALÉHO CHLAPCE

Obrátil se na mě jeden z mých klientů kvůli obtížím malého syna – trpěl již dlouhou dobu suchým kašlem. V tomto případě jsme toto téma řešili opakovaně – obvykle doporučím odpovídající preparáty, např. z **DIOCHI Astofresh tabletky** – malé kousičky rozpustit v ústech, výluh z květu slézu, dále homeopatika nebo preparáty z čínské medicíny. Je to pár dnů, když mi tatínek volal, že syn je stále horší

a kašel je dráždivý, kašle celou noc téměř bez přestání a zda bych doporučil, aby chodili s chlapcem ven. To už mi začalo být divné, že přes nasazené preparáty nedochází ke zlepšení, začal jsem se vyptávat na další podrobnosti, až jsme se dostali na prostředí, v kterém žijí. Jedná se o novostavbu s podlahovým vytápěním, rodiče jsou



zimomřiví a v místnostech mají vysokou teplotu. Zde by mohl být „zakopaný pes“, doporučil jsem ihned snížit teplotu v místnostech, v maximální míře používat difuzér, do kterého lze kápnout také kapku **Astofresh oleje** a chodit pravidelně ven, kde je samozřejmě chladněji, a hlavně vlhký vzduch. Maminka mi poté sdělila, jak se chlapec sám naklání nad difuzér a dýchá vlhký vzduch. Téměř okamžitě došlo k útlumu obtíží – někdy stačí tak málo ke zlepšení.

EKZÉM U MLADÉHO MUŽE

Navštívil mě mladý muž, přivedla ho jeho slečna – dochází ke mně už od školních let – s prosbou o pomoc. Mladík byl snědý, tmavé oči, vlasy, vypracované tělo, prototyp mladého zdravého člověka, žádné problémy nebyly na první pohled patrné. Sdělil mi, že se mu tvoří červená ložiska na pokožce, která jsou velice svědivá, v den schůzky je měl přímo na oblasti jater a žlučníku, cca o průměru 15 cm. Domluvili jsme se na proměření systémem Oberon. Nejdříve byl mladík veselý, postupně ho humor přecházel, nakonec se dotazoval, zda ještě žije. Jeho hodnoty byly totiž téměř všechny ty nejhorší, s takovými výsledky jsem se snad ještě nikdy nesetkal. Snažil jsem se zjistit příčinu – dozvěděl jsem se, že pracuje jako číšník, nesnídá, pije velice málo, ovšem káva má někdy i 6 šálků denně, jídla smažená a hlavně cukry, sladkosti, buch-



ty, sladké nápoje, domů chodí před půlnocí, ráno opět odchází do práce. Přestal posilovat, sportovat a dělat vše, co ho dříve bavilo. Vysvětlil jsem mu, co je třeba změnit, zlepšit, že je potřeba odkyselit tělo, a následně se mohou zlepšit také ekzém a svědění. Vynikajícím prostředkem na odkyselení jsou tablety **Diocel Supracid** a k tomu popíjet čaj **Wendita**.

Zamyšlení nad přístupem klientů

Rozhodl jsem zde uveřejnit, s čím se poměrně často setkávám ve své poradně. Uvedu zde poslední z příkladů. V březnu mě navštívila klientka, její potíže byla nespavost a bolesti hlavy na levé straně. Obtíže dle čínské medicíny souvisí s nedostatkem jiny – chladné, ženské energie, doporučil jsem preparáty na užívání, mezi nimiž byl také **Diocel Supracid**, úpravu životního stylu, dietetiky s tím, že je to stav dlouhodobý a bude to trvat dlouhou dobu, než se podaří změna k lepšímu. Ozvala se mi opět v říjnu, že byla u homeopata v Brně a zda nemám některé z preparátů, které jí doporučil. Na otázku, s čím tam byla jsem se dozvěděl, že se stejnými potížemi. A nyní se dostáváme k podstatě – totiž celá řada klientů neustále mění terapeutu, užívá stále nové a další preparáty...

Podstata procesu uzdravování je v systematickosti a nastavení principů terapie, které je nutné dodržovat a také je důležité postup procesu konzultovat s terapeutem, který terapii od začátku vede, a hlavně je třeba vydržet – někdy trvá i dlouhé měsíce, než se výsledky dostaví. Přeji vám nejen kvalitní terapeutu, ale také trpělivost při vašem uzdravování. 🌿

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.





10 TIPŮ

Jak prožít rok 2023 s radostí
a v plné vitalitě

*...vědomě, s všímavostí a zodpovědností vůči
sobě sama i světu kolem sebe...*

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Trápí vás občas dlouhodobá únava, vyčerpanost, pocit, že vám jednoduše chybí šťáva? Zvládnete jednu virózu, ale za rohem už číhá další, všichni kolem marodí, to by bylo, abyste bacila nechytli i vy! Snad vás včera ofouklo? Už podruhé v roce se vrátila angína? Bolí vás záda, trpíte migrénami, u ortopeda s bolavým kolenem jste vloni byli celkem třikrát. Přidají se občasné úzkosti, obavy z toho, co přijde... Pak probdělé noci, kdy se převalujete z boku na bok s nemožností najít tu správnou pozici pro blahodárný spánek. Jenže s tou stále analyzující myslí prostě hluboký spánek ne a ne přijít. Šéf či partner vás včera mimořádně vytočil. Spánek se dostavuje snad až nad ránem, kdy byste se měli plně odpočinuti opět probouzet. A je tady další den, vy jste však v ještě větším energetickém dluhu než včera. Život někdy může působit jako začarovaný kruh.

**Přetnout začarovaný kruh,
najít cestu ven a po spirále
vyjít na novou úroveň
svého dosavadního bytí**

Nemusíme se stále točit v kruhu, lamentovat a hledat viníky. Stačí vědomě volit efektivní nástroje pro podporu zdravotní prevence a životní vitality, ty systematicky využívat (i když to někdy „bolí“, neb se jedná o krok mimo běžný komfort) a s lehkostí a s nadhledem čelit výzvám, které bezpochyby budou přicházet. Možná máte pocit, že jste pro své zdraví vyzkoušeli všechno možné. Běh, posilovna, cyklo, jóga, zdravá strava, pitný režim. Když selhává tradiční léčba, člověk začne přemýšlet o tzv. „alternativě“: homeopatie, čínská medicína, kineziologie, byliny, kvantovka, kyvadlo, andělé... Jenže jeden opravdu funkční návod na zdraví aplikovatelný na každého bez rozdílu neexistuje. Je třeba přestat hledat univerzální rady a zkoušet jednu babskou radu po druhé, plácát páte přes deváté a následovat „guru“, kteří jsou zrovna trendy. Rad je dnes plný internet, ovšem situace je mnohem horší než kdy dříve. Na každý studiemi podložený názor vychází vzápětí protinázor, dokonce lékařská doporučení jsou velmi často protichůdného charakteru, jeden odborník osočuje druhého. Co si

z informačně-mediální války má vzít zcela obyčejný člověk, který má co dělat, aby se postaral o svou rodinu a zaplatil účty, člověk, který denně čelí výzvám běžného života, který nemá prostor a často ani chuť studovat, za které špagátky, kdo a jak v aktuálním dění právě zcela motivovaně tahá?

**Prevence zdraví
je na každém z nás**

Vnímám, že současná doba více než kdy jindy klade mimořádný

požadavek na to, aby si každá lidská bytost, ať už účetní, automechanik, učitelka fyziky, barman, advokát, manažer korporátu či lektorka jógy (ve všech možných genderových variacích) uvědomili, že tu „moc“ nad svým zdravím, kterou poslední desetiletí odevzdávali slepě systému, je třeba vzít si zpět. Moc nad tím, jak se budeme cítit na úrovni těla, jak budeme vitální na úrovni mysli a s jakou radostí se budeme probouzet do každého rána, máme jen a jen my. Primární prevenci





v oblasti udržitelnosti našeho zdraví za nás nikdo neudělá. Myslíte si, že je potřeba být odborníkem? Omyl. Netřeba. Stačí do celého procesu zapojit VŠÍMAVOST a VĚDOMÍ svých hodnot.

Univerzální rada neexistuje

Jedna univerzální rada pro udržitelnost zdraví neexistuje. Je jich mnoho. Současně ani jedna z rad, ať už tradičních či těch ověřených vědeckými studiemi, není samospásná. Můžete změnit jednu oblast svého života, ale jednotlivé faktory, které ovlivňují vaši vitalitu, se sčítají anebo naopak mohou působit proti sobě. Je třeba najít, na vlastní kůži ověřit a včlenit do vašeho života právě ty nástroje, které v souhře pracují ve váš prospěch, tedy synergicky. Současně jsou to přístupy, které jsou udržitelné také pro naši Zemi, pro Zemi jako planetu, které neškodí přírodě ani druhým lidem. Ocítáme se na hraně existence, kde čin každého jednotlivce zanechává svou stopu, každý čin se počítá, ať už čistě energeticky či se vrývá hluboko do matky Země. A buď bude tento počín prohlubovat dluh vůči přírodě,

Zemi a vůči vašemu individuálnímu zdraví, anebo naopak, synergicky podpoří všechny roviny naší společné existence a pozdvihne je na novou, vyšší úroveň.

Životní hodnoty a všímavost jako kritéria prvotního „výběrového řízení“ pro volbu

Je velmi náročné orientovat se s důvěřivostí ve spleť směsí často protichůdných informací médií, knih, nejrůzněji orientovaných podcastů, festivalů, seminářů... Ovšem pokud zapojíte svou přirozenou všímavost, nemusíte být odborníky v dané oblasti, a přesto máte velkou šanci z dané informace čerpat. Při zapojení bdělosti a své přirozené všímavosti si totiž začnete všímat drobných indicií, které vám napoví. Můžete pozorovat, jak s vámi pracuje daná informace, doporučení či rada na energetické rovině. Je v souladu, či nesouladu s vaším žebříčkem hodnot? Jak se cítíte, když si danou informaci představíte, jak se cítí vaše tělo, jaké prožíváte emoce? Pokud s vámi daná informace rezonuje a nepozorujete vnitřní rozpor (který

by se mohl projevit například stažením nějakých částí těla či orgánů, odlišným rytmem dechu, pocením...), můžete danou radu či doporučení zkusit aplikovat. Co je velmi důležité, přichází posléze: velmi bdělé pozorování vašeho těla, mysli, emocí, případně i dopadu na vaše vztahy, které se dostavují poté, co jste udělali krok jiným směrem než doposud a vyzkoušeli jste novou radu či doporučení. Vaše všímavost vám napoví, kterou cestou se ubírat a kterou označit značkou „zákaz vjezdu“. Vaše vlastní všímavost může být tím nejspolehlivějším partákem na vaší cestě za pravdou, zdravím a vitalitou. Všímejte si, co se děje kolem vás, jak na toto vnější dění reagujete vy uvnitř a jaké další vnitřní procesy následují. Právě vaše nitro vás dovede k vaší pravdě a opravdovosti, podporující stav harmonie, vitality a zdraví.

„Kam směřuje vaše pozornost,
tam tvoříte.
Tvořte v proudu, který je
v souznění s vašimi hodnotami
a vašimi sny.“

Potřebná sebereflexe na začátek

Jaký je stav vašeho života teď v tuto chvíli? V jakém stavu se nachází vaše tělo, mysl, vztahy? Co chcete změnit? Co je potřeba změnit, aby se stav nezhoršoval? Co je potřeba nastavit, aby se stav zlepšoval? Co jste ochotní pro změnu udělat vy?

10 TIPŮ

PRO ŽIVOT V RADOSTI

A VITALITĚ NEJEN V ROCE 2023

S všímavostí a seberepektem přistupujte k doporučením, které vám přináším jako esenci těch nejúčinnějších přístupů a nástrojů, které jsem na své osobní a mentorské cestě nasbírala. Žádný z níže uvedených nástrojů není spasitelem, každý působí na nějaké úrovni našeho bytí. Každý z nástrojů funguje jako jedno ozubené kolečko hodinového strojeku – namažete a roztočíte jedno kolečko a celý systém se dá do pohybu. Je třeba mít na paměti, že všechny roviny našeho bytí – péče o tělo, kultivace mysli, laskavá péče o duši, harmonie vztahů, oblast seberealizace, nastavení životních hodnot... a mnohé další – se vzájemně prolínají. Když postupně vyladíte ty oblasti svého života, které ovlivnit můžete, vaše vitalita a životní rovnováha poroste.

Níže najdete 10 účinných tipů pro efektivní změny s přesahem do celkové kvality života. V průběhu roku 2023 se pak budeme v jednotlivých tematických článcích věnovat jednotlivým bodům více do detailu pro hlubší porozumění souvislostí na úrovni fungování těla, mysli, emocí i samotné duše.

Homeostáza a vnitřní moudrost našeho těla

Všechny zmíněné nástroje podporují vitalitu těla, mysl a celkové zdraví tím, že vytváří prostor pro nastolení vnitřní rovnováhy organismu – tzv. homeostázy a jejich procesů, které řízeny vlastní moudrostí každé buňky, a díky informacím uloženým v paměti její DNA, uzdravují zevnitř. Bez potřeby vnějšího zásahu, bez léků... Pokud je potřeba medicínského

zásahu, mějte vždy na paměti, že právě tyto zásahy je třeba s vděčností přijmout proto, abychom získali více času na svou vnitřní transformaci, a ještě lepší zvědomení svého života. Abychom zdraví těla znovu nabyli díky uzdravení duše a nastavení zdravých návyků respektujících především laskavost, jak vůči sobě sama, tak vůči světu kolem.

Vše, co děláte, dělejte vědomě

Záměrně u všech doporučení používám příslovce „VĚDOMĚ“. Nejedná se o otřepaný trendy výraz, jak by se mohlo na první pohled jevit. Pokud totiž cokoliv učiníte vědomě, děláte to s plnou pozorností a všímavostí ke všem vnějším i vnitřním procesům doprovázejícím tento krok a současně přijímáte plnou zodpovědnost za následky svého konání.

1. POSTAVTE SE VĚDOMĚ

Dovolte si zcela vědomý stoj, kdy procítíte na svém těle zakořenění chodidel hluboko do země. Stačí se postavit na zem, ideálně naboso, a uvědomit si tři body, které jsou kotvou vaší stability: palec a druhý prst na chodidle směřující přímo kupředu, malíkovou hranu a patu chodidla. Tyto tři opěrné body vám zajistí pevný a stabilní postoj.

Tip: Postavte se bosými chodidly na hlínu, trávu, v lese na pěšinu a chvíli jen takto vnímejte propojení se zemí.



2. UDĚLEJTE VĚDOMÝ KROK

Jakmile se vědomě postavíte a zažijete své uzemnění skrze svá chodidla, napřimte páteř a můžete učinit první

sebevědomý krok směrem vpřed v ústretu jakékoliv životní výzvě.

Tip: Z vědomého postoje učinite první krok, tiše a bystře jako šelma, kdy každá část vašeho chodidla vnímá terén, po kterém se pohybuje. Váš krok je plně v souladu s možnostmi vašeho těla, a tedy bezpečný také při sportu. Na druhou stranu má vědomý krok obrovský přesah do vašeho duševního života.

Udělejte takto pár kroků s plným vědomím, že stejně vědomě zdoláte každý, byť na první pohled náročný, úkol.

3. VĚDOMĚ SE NADECHNĚTE A VYDECHNĚTE

Často tušíte, že dýcháte, ale svůj dech si neuvědomujete. Až tehdy, když dech nemůžete tzv. „popadnout“, zbystříte. Moudrost vašemu tělu vlastní ovládá dech bez účasti myšlení. Ovšem ve chvíli, kdy se zcela vědomě se svým dechem propojíte pozorností a mysl přijme za svůj úkol pozorovat dech, skrze který se propojuje také s tělem, napojujete se na svou vnitřní podstatu a velmi výrazně tím navyšujete svůj celkový potenciál – sílu těla, odolnost mysli, bystrost a také schopnost nahlédnout a sebeovládání.



Tip: Ve chvílích krize a stresu prodlužte svůj výdech. Dýchejte vzorcem 1:2 (nádech 1 doba, výdech 2 doby). Dopřejte si takto alespoň 10 cyklů a pozorujte rozdíl.

4. ZAPOJTE VĚDOMÝ POHYB

Vědomý pohyb je vždy bezpečný, rozvíjí stabilitu a sílu těla, snižuje stresovou zátěž, podporuje detoxikaci, posiluje imunitní systém.



Vědomý pohyb je bezpečný jak ve sportu, tak při každodenních činnostech. Je prevencí úrazů a současně také akutních i chronických onemocnění. Co je tajemstvím vědomého pohybu? Skloubení všech předchozích bodů do flow každodenního života za účasti vědomé mysli. Tedy hlava přesně ví, kde se tělo nachází a v jaké je poloze.

Tip: Každý krok, který činíte, dělejte z vědomého postoje, kdy stojíte nohama pevně na zemi. Přes dech se napojte na své tělo a jeho možnosti respektujte. Nesoutězte, neporovnávejte se. Při sportu nechejte telefon se sluchátky raději doma.

5. VYŽIVUJTE VĚDOMĚ SVÉ TĚLO
Jste to, co jíte a jak přemýšlíte. Váš energetický systém ovlivňuje také prostředí, ve kterém se nacházíte. Pokrm, který vkládáte do svých úst, se stává vaší nedílnou součástí. A to nejen co do složení makroživin a mikroživin, ale také na energetické úrovni potravin. Počítá se cesta pokrmu od zasetí semínka, přes sklizeň a skladování až po závěrečné zpracování rukou laskavého kuchaře v kuchyni a myšlenku, se kterou si nakládáte na talíř. Zcela jistě se shodneme na tom, že jinak chutná bramborák, který vám připravila babička z vlastně vypěstovaných

brambor, doplněný o kvašené zelí, které jste sami šlapali než bramborový polotovar z obchodního řetězce.



Tip: Zastavte svou mysl, kdykoliv něco vkládáte do svých úst. Vnímejte jídlo všemi svými smysly, užívejte si každý pokrm. Upřednostňujte kvalitu nad kvantitou. Chtějte pro sebe jen to nejlepší z toho, co se nabízí. Neodbyvejte se.

6. VĚDOMĚ SE POSTĚTE
Příroda, jíž jsme součástí, žije v cyklech. Poté, co se vědomě vyživíte a uspokojíte své chuťové pohárky, dopřejte si půst. Nechte spočinout své trávicí ústrojí a dejte svému tělu čas pro vstřebání všech potřebných živin. Odložte představu, že je třeba stále „něco přihazovat do kotle“. Nyní mám na mysli váš žaludek.

Tip: Jakmile zapojíte vědomou stravu, jste jen krůček od přerušovaného půstu, který je pro organizmus velmi prospěšný. Pokud nemáte z jakéhokoli důvodu nařízen speciální stravovací režim, vyzkoušejte jídlo ve frekvenci 2x až 3x denně a mezi chody si dopřávejte několikahodinové pauzy. Uvidíte, jak vám vyskočí hladina energie a zlepší se celková vitalita.

7. VĚDOMĚ VOLTE INFORMACE, KTERÝM SE OTEVŘETE

Jak jsem zmiňovala v úvodu článku, informace, které se na nás doslova sypou z médií, jsou často protichůdná. Filtrujte chytře, filtrujte podle toho, jak s vámi daná informace souladí, jak vás rozvibruje.



Tip: Informacím, které vás energeticky opakovaně „rozstřelí“, se vědomě vyhýbejte. Byť nás všechny mrzí násilí

a nespravedlnost, s vědomou změnou můžeme začít pouze u sebe a odtud pak dále. Pokud se nacházíme po většinu času mimo svůj střed, těžko změníme svět k lepšímu.

8. VĚDOMĚ SI VOLTE SPOLEČNOST

Určitě jste během svého života vyzorovali, že něčí společnost má na vás doslova blahodárné účinky, kdežto jiný člověk vás energeticky vysává. Je tomu tak. Pokud jste dostatečně vnímaví, sami víte nejlépe. Držte na mysli, že se stáváte součástí prostředí, jímž se obklopujete.

Tip: Vyhledávejte společnost těch, kteří vás inspirují, povznášejí a podporují ve vašich snech. Styk s energetickými vampýry omezte na nutné minimum.

9. VĚDOMĚ REGENERUJTE

Baví vás tvořit, jste rádi aktivní, sportujete? To je skvělé. Je však třeba svému vnitřnímu potenciálu dopřát prostor pro regeneraci, tělesnou, mentální i duševní.

Tip: Zastavte se v rámci každého pracovního dne a dopřejte si chvíli pro vědomý nádech, doslova i přeneseně. Dbejte na dobrou spánkovou hygienu, neponocujte. Život vám vaši péči vrátí v podobě vyšší vitality a radosti z každého dne.

10. UPŘÍMNĚ A VĚDOMĚ PODĚKUJTE

Emoce vděčnosti mění vibrace vaší energie. Ta má přesah nejen do úrovně tělesných buněk, které podporuje v homeostatických procesech obnovujících vnitřní rovnováhu, ale celkově váš život posouvá do jiných dimenzí. Jako byste po spirále stoupali vzhůru ke Slunci. S každým upřímným poděkováním o stupínek blíže ke hvězdám.

Tip: Poděkujte každý večer před ulehnutím ke spánku za drobnost či zcela výjimečnou věc ve svém životě. Vděčnost vás udržuje v bdělosti k darům, které k vám, často nepozorovaně, přichází. S vděčností narůstá vaše životní spokojenost.

Jakou změnu můžete očekávat?

Pokud si tento článek pouze přečtete a odsouhlasíte či odsoudíte jednotlivá doporučení, změnu neočekávejte. Váš život se bude ubírat ve stejném rytmu a stejným směrem jako doposud. Pokud ovšem převedete jednotlivé kroky, anebo alespoň některé z nich vědomě do svého života, můžete se těšit na **VÍCE RADOSTI**, vnitřní **SVOBODU**, **HLUBŠÍ PROŽÍTEK** v každé chvíli svého života a na **SPOKOJENOST**. Současně pocítíte, jaké to je, když se můžete spolehnout na sílu a odolnost svého těla, které vás nezklame díky tomu, že ho jen tak něco neskolí. A především, podpoříte roli svého vnitřního laskavého pozorovatele, který vyzraje ve tvůrce života takového, jaký toužíte žít. V harmonii, zdraví, míru a souladu se sebou sama.

Začněte skutečně žít, nespokojte se s pouhým přežíváním. Přeji vám na vaši cestu dostatek dětské nezaujaté zvědavosti, laskavé všímavosti a sebelásky.

*Pokud toužíte první kroky vědomé změny podniknout již nyní, máte jako čtenáři Sféry jedinečnou možnost využít 3měsíční mentoringový online program **Moje BODY & MIND Trenérka** a čerpat ho nyní s mimořádnou 30 % slevou s kódem: **30sfera2023**. Upozornění: Sleva platí pro prvních 30 objednávek po zadání slevového kódu. Online program a veškeré výukové materiály včetně videí a audio nahrávek vám po absolvování programu již zůstanou napořád.* 🚗

<https://light-soul.eu/sluzby/terapeuticka-cviceni/zvaci-stranka-moje-body-mind-trenerka/>



Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková
Mentorka zdravého pohybu,
vědomé práce s myslí
a průvodkyně biohackingem,
autorka harmonizačních programů
a meditací *Light Soul Meditations*.
www.light-soul.eu



JEDINEČNÝ
ONLINE PROGRAM

MOJE BODY & MIND TRENÉRKA

- naučíš se efektivně cvičit a pracovat se svým tělem
- budeš se ve svém těle cítit silná a sebevědomá
- ukotvíš se ve svém energetickém středu a získáš nadhled
- zažiješ skutečnou podporu své trenérky
- včleníš do svého života zdravé návyky



ČAS

2. ČÁST

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

V minulém čísle Sféry jsme se seznámili se dvěma kvalitami času, tedy chronosem a kairosem (starořecká označení). V závěru byl uveden vědecký průkaz neexistence měřitelného chronosu. Přesto se moderní lidstvo k němu upíná – zatímco kairos, který možno také označovat jako přirozený rytmus života, ignorujeme, což nám působí nesčetné vážné zdravotní a existenční problémy.

Nejhlubší lidský strach je v podstatě strach, že ve Vesmíru – a tím i v našem životě – není žádný řád a že se události dějí náhodně a nebezpečně. Nepředvídatelně. Máme bytostnou hrůzu přijmout velkou vesmírnou Hru a snažíme se mít vše pod kontrolou. Tento strach je spojen s fundamentální nedůvěrou k Životu a jeho Stvořiteli a všeobecným strachem ze smrti. Mnoho lidí věří v Boha, leč nikoliv

Bohu. Tyto nízké vibrace nás činí netrpělivými. Pádíme životem vstříc jeho konci, jehož se tak obáváme. Odstřiháváme se od vyživujícího a laskajícího životního pulzu, a tak ztrácíme vitalitu a tělo v zajetí stresové biochemické kaskády směřuje pod různými diagnózami k zániku.

Introverzní, represivní podobou netrpělivosti, se nazývá pesimismus. Takový člověk nemá sílu na to, aby se od něj osvobodil. Pouze totální zhroucení (pokud není fatální) může vést k průlomů mysli a zvýšení vibrační směrem k trpělivosti.

Extrovertní, reaktivní podoba se projevuje nátlakovostí. Zatímco pesimismus je nesen bezmocností, tato varianta je postavená na hněvu. Tito lidé se snaží vynucovat si na život, aby skákal, jak oni pískají. Stále své okolí do něčeho tlačí a mají pocit, že se jim život, různé situace a lidé stále staví do cesty. I oni mají permanentní šanci radikálně změnit svůj postoj k životu a obrátit se. V opačném případě jsou k trpělivosti donuceni náhlou změnou tělesných schopností, typicky mozkovou mrtvicí. Pak se čas jakoby zastaví a najednou není kam spěchat, boj proti životu skončil – ovšem nedobrovolně...

Trpělivost vyžaduje absolutní důvěru v každý okamžik. Děj se vůle Boží, inš-Allah, vše je v naprostém pořádku. Není pasivním čekáním. Je to splynutí s proudem Života a jeho přirozenými rytmy a nečekanými nabídkami, jež přináší kairós. Jde o umění žít. Mnoho filozofů ztrácí drahocenný čas hledáním smyslu života, místo aby jej prostě žili... Ale nejen ti, kteří hledají zákonitosti a zkoumají kvalitu života, čas marní.

Spousta z nás si uvykla bez odporu se nechat okrádat o jediné, co nám vskutku plně patří, tedy o přítomný okamžik. Jak se to projevuje a jak tomu zamezit? To by měl být základ každé nauky o životě...

Možno shrnout do bezohledného a necitlivého zvyku nenechat druhé (a to včetně svých dětí!) na pokoji. Může se to např. projevovat nadměrným mluvením. Tímto nešvarem trpí většina dětí v naší civilizované kultuře. Jako pediatr naprosto jasně se vši vážností říkám: Ustrašené a užvaněné maminky mají věčně nemocné děti. Ale trpí tím i mnoho dospělých pod takřka neustálým přívalem zbytečných slov. Jeden z příkazů Desatera, jež lidem přinesl Mojžíš, jako Boží zákon, ve své jednoduchosti zní: Nepokradeš! Tedy, říkám já, neukradneš nikomu jeho vnitřní klid, potřebný k vytváření vlastních vizí a aktivní zapojení se do hry života. Naslouchání vnitřního hlasu, pocitům a výzvám. Každý z nás se



zrodil na tento svět jako rebel. Jako tvůrce svého života, jenž je veskrze subjektivní. Okrádáním o čas, klid, svobodu, svaté právo na chyby a omyly, z malých rebelů utváříme spořádané a ochočené dospělé. A to je hřích. A dospělost je velmi smutný stav mysli – je to rezignace...

Podobně přikázání Nezapínejš! v sobě obsahuje i nepotlačíš talent a jakýkoliv Dar Života. Nezapínejš

v nikom novou myšlenku a právo se lišit. A tak zabíjíme a krademe čas a život – nejčastěji těm nejbližším. To vše pramení z naší netrpělivosti a nedůvěry, strachu... Ten zaséváme nevinným. Žel Bohu i většina velkých náboženských systémů páchá skrze své kazatele tyto prohřešky.

Nenechme za sebe rozhodovat jiné, braňme svůj posvátný okamžik. Cílem člověka by neměla být pobožnost, nýbrž božskost! Tu máme vepsanou přímo v našich buňkách, jejich jádru, jadérku, chromozomech, genech. A důležité životní změny včetně nemoci či uzdravení přichází okřídlené kairosem náhle. Kvantovým skokem. By shift – moderně povězano. Je to dáno genovými mutacemi. Ty probíhají v neměřitelném čase. A velmi důležité sdělení na konec: Pány mutací jsme my sami! Pokud nás netrpělivé okolí nechá v klidu a tvořivosti. A v globální rovině: Pokud kritické množství lidí bude mít stejnou vizi, stejný sen, pak se tak stane na celé Zemi.

Všechny války mohou skončit TEĎ – když si to budeme opravdu přát a věřit tomu. TEĎ může každý jeden uzavřít Mír – sám se sebou a s Životem. To je první (ale i poslední, tedy jediný možný) krok ke světovému míru, k ráji na této planetě. Nenechme si v tom bránit.

PS: A pak můžeme obdržet velký kvantový Dar (Siddhi), kdy se probudí naše genetická božskost a my zažijeme BEZČASOVOST. Co šaman vidí, již se stalo... A můžeme shledat, že není počátku a není konce, není příčiny, není následku. Není viny, není trestu. Nic nemá smysl. Je „jen“ ŽIVOT. („Probudil jsem se, zatímco vy ostatní ještě spíte.“) 🙏

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.



TINNITUS?

Vytvořte si své vlastní ticho!

MARKUS SCHWABBAUR



„Neslyšel jsem nic. Pode mnou burácela auta ve čtyřech jízdních pruzích a vlaky metra rytmicky rachotily na své cestě do centra města a zase ven. Uchvátil mě výhled, který se mi otevíral, a potlačil všechny zvuky. Nemůžeš čekat, že bude ticho. Ani v New Yorku, ani nikde jinde. Musíš si vytvořit své vlastní ticho.“

Každý večer je to stejné. Kdykoli se Jonas vrací domů, unavený z práce, touží po klidu a odpočinku. Připraví si jednoduchou večeři, zjistí, co se dělo, ještě si chvilí čte, a pak jde brzy spát. Od té doby, co si Jonas v noci pořádně neodpočine, neponocuje. Prostě nemůže usnout, tinnitus každý večer zesiluje právě tehdy, když jej Jonas potřebuje nejméně, tedy když je vše hotovo a on padne k smrti vyčerpaný do postele.

Znáte to? Mnoho lidí s tinnitem zažívá něco podobného jako Jonas. Obzvláště těžké je usnout. Když totiž všude okolo zavládne klid, tinnitus ještě zesílí.

Bylo by bez tinnitu opravdu ticho? Existuje vůbec opravdové ticho?
Ne. Neustále něco slyšíme, jen si to většinou neuvědomujeme.

Dopřejte si - navzdory tinnitu - minutu, kdy budete aktivně naslouchat vlastnímu dechu. Pokud netrpíte poruchou sluchu, uslyšíte právě teď - navzdory očekávání - své dýchání. Proč až teď? Protože jste se teprve teď na dech soustředili.

Šum tinnitu se zpravidla spojuje se zlostí, bezmocí, s pocitem, že jste něčemu vydáni napospas. Dýchání je naopak elixírem života. Rytmus našeho dechu připomíná mořský příboj, neustálý pohyb vody. Nyní víte, že můžeme slyšet obojí - tinnitus i dýchání.

Příčiny a následky tinnitu jsou mnohohrstevné:

Tinnitus je problém způsobený stresem

Stres prožívaný v osobním nebo pracovním životě má vliv na to, jak vnímáme svoje tělo; tinnitus může být jeho projevem. Trvalá zátěž způsobená tinnitem kromě toho představuje stres! Vzniká tak začarovaný kruh, který udržuje sám sebe při životě.

Tinnitus je problém způsobený přílišnou pozorností

Je naší přirozeností, že podněty, z nichž pro nás vyplývá nebezpečí, „máme na mušce“, nebo lépe řečeno „na ně nastražíme uši“. Zaměřujeme svou pozornost na to, co by nám mohlo uškodit. Jen tak se můžeme chránit

před nebezpečím. Čím více se soustředí na tinnitus, tím hlasitěji a intenzivněji jej také slyší. Opět tu tedy vzniká začarovaný kruh, který je třeba prolomit...

Tinnitus je problém způsobený vlastními úsudky

Pokud si myslím, že mi tinnitus poškozuje sluch, že mě omezuje, snižuje soustředění atd., pak se pro mě stává nebezpečným a závisí na něm veškeré moje zdraví. Cítím se mu vydaný napospas - zdá se, že jediným řešením bude, když se tinnitus utiší. A je tu další začarovaný kruh - pokud mám tinnitus, trpím jím. Pokud trpím tinnitem, způsobuje mi stres, který zase zesiluje tinnitus...

Tinnitus je problém způsobený napětím

Tinnitus může způsobovat silnou zátěž, která má za následek, že se naše svaly zatínají. Jako by nás právě čekal boj, nebo nutný útěk, naše tělo se napíná a připravuje se na možnou reakci. Tuhnou nám ramena i šíje, aby nás chránily při takovém instinktivním jednání. Krátkodobě zvýšené napětí by nepředstavovalo velký problém. Ale při déletrvajícím zátěži, jako je tomu v případě tinnitu, se stahujeme čím dál víc - důsledkem je trvalé napětí a zablokování. Netrpíme pak pouze tinnitem, ale teď i důsledky napětí a stažení. Vzniká čtvrtý začarovaný kruh...

ČLOVĚK - CELÝ VESMÍR

Jsme zvyklí vyhledávat odborníky, kteří by měli vyřešit naše problémy a kteří to zpravidla také umějí. Platí to především u potíží se zdravím. Na naše

Pro lidské tělo je charakteristické, že se dokáže samo léčit. Díky procesům, které v něm probíhají, se neustále udržuje v rovnováze. Hormonální systém, imunitní systém i další systémy se stále přenastavují, aby nás udržely zdravé. Medicinu přitom můžeme považovat za pomoc při samoléčbě.

fyzické zdraví jsme přirozeně obzvláště citliví, což je reflex. Tímto postojem, kdy něco očekáváme od jiných „odborníků“,

ovšem řešení delegujeme, přenášíme je na někoho jiného a na systém. Důvěřujeme jim více než sobě samým. Je to zvláštní, vždyť přece sami se sebou trávíme veškerý čas - od narození, každý den a noc, až do smrti.

Aby samoléčba správně fungovala, musíme se naučit důvěřovat sami sobě a vnímat signály svého těla - a podle toho také jednat. Kromě toho je třeba vyloučit příčinu v organismu, a pokud existuje, musí se odstranit. Jestliže otorinolaryngolog nenajde žádnou příčinu, přicházela by pak v úvahu návštěva neurologické ordinace. Vždyť falešný signál ve formě tinnitu by nako nec mohly způsobovat i nervové dráhy. Není-li tu však zjištěna žádná anomálie, jde se dál do ordinace ortopeda. Jedná se o cervikální jev, je tedy příčina v krční páteři? Neukáže-li se ani tady žádná souvislost, mohl by eventuálně ortodontista diagnostikovat jako příčinu tinnitu kraniomandibulární dysfunkci (nesprávné řízení funkce čelistních kloubů a svalů). Nebo by se měl na pacienta podívat ještě fyzioterapeut či osteopat? A tak dále...

Jestliže jste dospěli do tohoto bodu, kdy jste vyčerпали veškeré léčebné možnosti, je načase rozšířit perspektivu.

BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ MODEL

Skládáme se pouze z biomasy našeho těla? Je tinnitus tělesný fenomén? Nebo nás naše vnímání klame? Je tedy tinnitus jevem na psychické úrovni?

ZAPAMATUJME SI:

Jelikož tinnitus zpravidla nemá určitou tělesnou příčinu, nelze tento symptom odstranit léčením těla!

Kromě tělesných („bio“logických, tedy týkajících se živého, tělesného) aspektů je tedy třeba vzít v úvahu i ty psychické a sociální.

Co se skrývá za oběma netělesnými aspekty?

PSYCHIKA

Z psychologického hlediska jde o to, jak okolní svět subjektivně prožíváme, co cítíme, jak myslíme a jak se chováme. Všichni máme svůj subjektivně individuální model nemoci, tedy představu, kterou si vytváříme o tom, jak nemoc vznikla a jak ji lze vyléčit.

Za náš individuální styl života je tedy rozhodujícím způsobem zodpovědná jednak genetika a raná výchova rodičů a blízkého okolí, jednak prostředí, v němž se později učíme jednat tak, abychom naplnili své základní potřeby a omezili pocity nelibosti. Od dětství tak rozvíjíme svoje individuální strategie pro přežití.

Souvislost mezi tělem a psychikou

Všichni víme z vlastní zkušenosti, že psychika je úzce spjata s tělem. Náš žaludek citlivě reaguje na stresovou situaci nebo se bezvýhodná situace může projevovat například kožními problémy – někdy by člověk doslova „vyletěl z kůže“. Uvedené příklady vycházejí z principu psychosomatiky, v němž platí, že tělo (soma) se řídí podle duše (psyché). Existuje i opačný případ somatopsychických procesů, při nichž tělesná porucha vyvolá psychické problémy. Je tomu tak například u chronických onemocnění, která v důsledku dlouhodobě přetrvávajících obtíží způsobují psychické problémy – tělesné strádání se pak může dodatečně projevit jako depresivní stavy. Často i zde vzniká propojení obou systémů ve smyslu, jestli byla dřív slepice, nebo vejce.

Úzká souvislost mezi tělem a psychikou se může projevovat i pozitivně: u lidí, kteří pravidelně meditují, je kromě snížení stresového hormonu kortizolu dlouhodobě patrná i pozitivní změna mozkových struktur, která umožňuje lépe se soustředit a udržet déle pozornost. U autogenního tréninku, metody cvičení, při němž se sami pomocí opakování určitých vět uvádíte do hypnózy, lze v končetinách naměřit zvýšenou tělesnou teplotu. Vysvětluje se to pouze silou myšlenek.

Úloha pocitů

Pocity mají podobně jako instinkty za úkol nás vést a chránit. Odpor nás ochrání před konzumací zkaženého jídla. Ze strachu se nám rozšiřují žilnice, nemůžeme dělat nic jiného než zírat na „nebezpečí“. Strach nás automaticky uvádí do stavu fyzické pohotovosti. Vztek nám umožňuje nashromáždit energii k boji, prudce produkovaný adrenalin se stará o to, abychom zranění a bolest necítili tak intenzivně a vyvinuli sílu, kterou jindy nemáme. Zejména na základě nejnovějších výzkumů se ukazuje, že souvislost mezi



prožíváním a tělesnými pochody je ještě užší, než se dosud vyučovalo na lékařských fakultách. Podle výzkumu psychoneuroimunologie způsobuje trvalý stres trvalé zvýšení kortizolu v krvi. Působí to sice jednak protizánětlivě, na druhou stranu s tím jsou spojeny i závažné nežádoucí účinky – od neurodermidy přes psychosomatická onemocnění až po rakovinu. Kromě toho může dojít také k dlouhodobému nedostatku kortizolu (hypokortikalismus), kdy tělo pak již nedokáže zmírňovat další důsledky stresu. Může se tak nevratně narušit imunitní systém a rozvinout se například revmatoidní artritida.

ČLOVĚK, SPOLEČENSKÝ TVOR

Z (ekologicko)sociální perspektivy se člověk považuje za bytost začleněnou do sociálních vztahů. Člověk náleží do třídy savců. Jakožto savci jsme byli a stále jsme odkázáni na ostatní, sami bychom nedokázali přežít. Naši předci byli velmi úspěšní díky sociální soudržnosti, schopnosti sdružovat se, vytvářet rodiny, spolky atd.

K sociálním vztahům se řadí úzké osobní vztahy v rodině, s kamarády, kolegy v práci, sousedy...

Jaký mám vztah ke svým bližním, ke své rodině, k případnému partnerovi, k dětem? Hádáme se často? Nebo se možná zoufale vyhýbáme jakýmkoli hádkám, i za cenu vzájemné neupřímnosti, abychom udrželi harmonii, která (už) ve skutečnosti žádnou harmonií není? Tinnitus tedy lze interpretovat také jako symptom, jenž nás chce upozornit na disharmonii v oblasti mezilidských vztahů.

Samozřejmě i nedostatek sociálních vztahů může být příčinou stresu. Pro mnoho z nás je udržování mezilidských vztahů příliš namáhavé, a proto se raději uzavíráme do sociální izolace. Sociální ústup do ústraní však nevyhovuje každému. Tinnitus může být rovněž projevem chybějících sociálních vazeb.

NAŠE SMYSLY - BRÁNY DO SVĚTA

V případě poruchy sluchu je třeba věnovat zvláštní pozornost smyslovému vnímání. Tinnitus je konečkoncům porucha sluchu – a jako taková se tedy ke sluchu vztahuje. Smyslové vjemy nás spojují s okolím, smysly jsou vlastně branami našeho vnitřního světa k tomu vnějšímu. Díky čichu, zraku, chuti, sluchu a hmatu se dostáváme do kontaktu s vnějším světem, a tím i s druhými. Na to, zda je třeba tuto skutečnost přisuzovat spíše biologickému, psychickému nebo sociálnímu aspektu, neexistuje odpověď.

Smyslové orgány je jistě třeba přiřadit k tělesným funkcím, vnímání a interpretace smyslových vjemů se zase děje spíše na psychické nebo emocionální úrovni. A sjednocující funkce smyslů je zase sociálním aspektem. Smysly se tedy týkají všech tří aspektů.

UCHO - NÁŠ NEJCITLIVĚJŠÍ SENZOR

Sluchu náleží zvláštní role. Nejenže se vyvíjí jako první ze všech smyslových orgánů, navíc je to – stejně jako zrak – takzvaný distanční analyzátor. Vnímáme jím tedy i podněty ze vzdáleného okolí. Na rozdíl od očí ale nemůžeme uši zavřít – jsou stále „zapnuté“. Sluch tedy

funguje jako náš strážce. I v noci, když spíme, jsou akustické podněty přiváděny do mozku a nevědomě vyhodnocovány, filtrovány. Tato funkce byla obzvláště důležitá pro přežití, když naši předkové ještě nocovali na nechráněných stanovištích a představovali snadnou kořist pro dravá zvířata.

Ucho je náš nejcitlivější smyslový orgán – a neustále dodává do mozku akustické údaje.

Tinnitus sice existuje odpradáвна, alespoň to víme z písemných pramenů, přesto se naše akustické prostředí za poslední desetiletí drasticky změnilo. V rámci digitalizace a technické modernizace celého světa nám stále znějí v uších varovné a upozorňující tóny. Jelikož trvalé akustické působení bez ustání zatěžuje naše vysoce citlivé sluchové ústrojí, mohou se právě tam ve velké míře objevovat poruchy.

SMYSLY Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA

Naše smysly jsou tedy branami, jež nás spojují s vnějším světem. Ve svém vnitřním světě máme určitá očekávání, na-

děje, přání atd. Jestliže nejsou v souladu s vnějším světem, tedy jestliže realita neodpovídá vytouženým představám, vzniká na přechodech mezi vnitřním a vnějším světem disharmonie.

Tinnitus pak symbolizuje reakci sluchu na takovou disharmonii. Měli bychom se zastavit, zpozornět, naslouchat svému nitru. Naslouchat tam, kde je nejzřetelněji patrná nerovnováha.

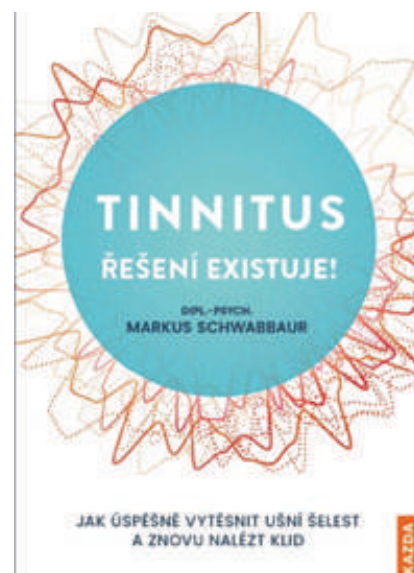
Pokud se již nedaří udržovat vnitřní a vnější svět v rovnováze, může to vyvolat nesoulad (tinnitus), který se stále zesiluje a může se vyvinout ve skutečný poplašný signál, alarm.

Na tomto místě bychom chtěli prozkoumat souvislost na základě etymologie. Slovo „alarm“ pochází z italské, kde vzniklo slovo allarme z bojového pokřiku all'arme!, což znamená „do zbraně!“. Zde je velmi jasně patrná kauzální souvislost mezi příčinou (zátěž, stresor, disharmonie) a účinkem (alarm ve formě tinnitového šelestu).

V tomto smyslu se vydejme na cestu k vašim vnitřním pohnutkám a k pra-

vým příčinám tinnitu. Možná že některé spouštěče nebudete schopni změnit, ale zcela jistě se dokážete naučit, jak s nimi lépe zacházet. Nebo to můžeme vyjádřit slovy amerického biologa Jona Kabat-Zinna:

„Nemůžete zastavit vlny, ale můžete se naučit surfovat.“



Více se dočtete v knize *Tinnitus - Řešení existuje*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

INZERCE

Přírodní cestou k vnitřnímu tichu

- ▶ Diocel kapky
- ▶ Diocel biominerál



Podle tradiční čínské medicíny je **sluch spojován s meridiánem ledvin**, jehož dráha vede kolem ucha!

- ▶ Zlatobýl obecný normalizuje funkci močové soustavy
- ▶ Tužebník jilmový má protiseptické účinky
- ▶ Vrbovka malokvětá podporuje normální funkci prostaty
- ▶ Turan kanadský podporuje vylučování vody a kyseliny močové z těla
- ▶ Medvědice lékařská normalizuje činnost močového měchýře a ledvin
- ▶ Kopřiva dvoudomá normalizuje funkci prostaty, činnost ledvin

Bioinformační doplňky stravy



Zakoupíte na klubech Diochi po celé ČR, nebo online www.diochi.cz, tel.: 222764004, info@diochi.cz



ALERGIE

jako barometr kondice vašich jater

MUDr. LENKA HODKOVÁ

Alergických onemocnění v současné době přibývá. Každý druhý člověk má zjevné projevy alergie, ať už v podobě senné rýmy, zánětu spojivek, ekzému, astmatu, či kopřivky. Ze své praxe mohu říci, že až 90 % pacientů, kteří ke mně do ordinace přijdou s nějakým onemocněním, má skrytou alergii.

Zejména se setkávám s alergií potravinovými, nejčastěji na lepek nebo bílkovinu kravského mléka. Mnozí lidé s chronickými potížemi mají také alergie na svoje vlastní mikroorganismy, na léky a další látky. Tyto alergie se nemusí projevovat výše uvedenými klasickými projevy alergií, ale v popředí mohou být průjemy, zácpy, bolesti hlavy, žlučnickové potíže, otoky, podrážděnost, poruchy chování u dětí, bolesti kloubů, zvracení, poruchy metabolismu (nadváha). Určité prameny uvádějí, že na alergickém podkladu můžeme pozorovat i kožní nemoci, aterosklerózu, záněty slinivky, ledvin, mozku a jiné.

POHLED KLASICKÉ MEDICÍNY

Z pohledu klasické medicíny jde o prudkou, neúměrnou reakci

imunitního systému na cizorodou látku, v jejímž důsledku dochází v těle k vyvolání zánětlivé reakce se všemi příznaky zánětu, jako jsou otok, zarudnutí, lokální zvýšení teploty, někdy bolestivost a poškození funkce (například alergický ekzém – zarudnutí kůže, mírný otok v oblastech ekzému – kůže svědí, mnohdy bolí, ložiska jsou podrážděná a teplejší oproti okolní tkáni; kůže má poškozenou strukturu, a tím i funkci). Alergické reakce mohou být časně, nebo pozdní vzhledem k době, kdy se organismus setká se svým alergenem. Alergeny nejsou jen pro organismus cizí chemické látky, ale běžné přirozené a přírodní látky, jako je peří, prach, pyl, zvířecí chlupy, mléko, mouka nebo jiné potraviny. Léčba alergií spočívá v tlumení příznaků podáním antihistaminik (Zodac, Zyrtec, Aerius, Xyzal a jiné),

v případě astmatu i inhalačních kortikoidů a bronchodilatancí, tedy látek rozšiřujících průdušky. Preventivně mohou alergici užívat perorální vakcíny v podobě kapek nebo injekční píchané vakcíny, které činí organismus méně citlivý.

ALERGIE A CELOSTNÍ MEDICÍNA

Podíváme-li se na výše uvedenou léčbu alergií z pohledu celostní medicíny, vidíme, že prakticky jen odstraňuje příznaky, nebo snižuje citlivost organismu vůči alergenům. Avšak příčinu alergie neřeší. Příčina je podle klasické medicíny v setkání organismu s alergenem a spuštění reakce imunitního systému. Ale proč organismus reaguje alergicky, to naše medicína neví.

Celostní medicína akceptuje fakt, že alergicky reaguje organismus, který je chronicky drážděn toxickými zátěžemi, jež se v něm nahromadily v důsledku životního stylu.

Spousta toxických látek dokáže narušit správnou funkci detoxikačních orgánů, zejména jater.

Zátěž jater považuje čínská medicína za hlavní důvod výskytu alergií. Předpokládá, že toxické látky, které játra nedokážou detoxikovat, zlikvidovat nebo zpracovat, následně poškozují jaterní tkáň. Kvůli nedostatečné funkci jater pak vznikají alergie.

Některé toxiny dráždí nervový systém, který potom aktivuje další orgány i imunitní systém. Kromě jater je důležitá i správná funkce střev a jejich čistota. Čistý lymfatický systém a ledviny jsou dalším předpokladem správné funkce organismu.

STŘEVO A JEHO ROLE PŘI VZNIKU ALERGICKÝCH REAKCÍ

V tenkém střevě probíhá trávení a vstřebávání živin, minerálů, vitaminů, v tlustém střevě dochází ke vstřebávání vody. V tenkém střevě se dále nacházejí ostrůvky imunitní tkáně – **payerské plaky**, ve kterých dozrávají imunitní buňky. V tlustém

střevě žijí v symbióze mikroorganismy, které jsou pro člověka prospěšné, pomáhají vytvářet vitaminy a dále rozkládat potravu a vytvářet odpad v podobě stolice. Správnou funkci trávení potravy ve střevě zaručují enzymy ze slinivky, žluč ze žlučníku a enzymy ze střevní stěny. Trávicích šťáv vyprodukuje organismus tři litry denně. Pokud přijímáme alergeny ve formě potravy, dostáváme do střeva léky, narušujeme mikroflóru užíváním antibiotik a nevhodnou stravou (velké množství masa, mouky, mléčných produktů), pak ve střevě přeroste nežádoucí mikroflóra, zejména plísň, které produkují toxiny, mohou prorůst střevní stěnou a šířit se do gynekologických orgánů, močových cest. Toxiny zaplaví i lymfatický systém střeva, který představuje asi 70 % mízního obranného systému organismu. Dále se toxiny dostanou i do vegetativního nervstva, jež řídí činnost střev a kvůli němuž pak může docházet k poruchám pohyblivosti a dalších funkcí střeva. Pokud dochází ke špatné produkci trávicích šťáv, pak se objevují nadýmání, tlaky, nadměrná tvorba hnilobných plynů, které dále prostupují střevní stěnou, zatěžují játra, způsobují neklid, migrény, špatné nálady, deprese. Kvůli špatnému trávení a zánětlivým procesům ve střevě dochází k poruše vstřebávání důležitých látek, navíc plísň spotřebovávají také vitaminy, takže se defi-

cit prohlubuje. Zánět ve střevě naruší i funkci payerských plaků, oslabí tedy imunitní systém, který pak nedokáže účinně likvidovat alergeny.

Kondice jater, ledvin, lymfatického systému a střev je stěžejní pro vznik alergických reakcí.

Je tedy nanejvýš důležité udržovat orgány jako jsou játra, ledviny, lymfatický systém a střeva v dobré kondici. Společnost **Diochi** využívá znalosti tradiční čínské medicíny, která ví, že organismus funguje jako celek coby energetická síť drah tzv. meridiánů. Ty ovlivňují fungování orgánů v jejich působnosti. Disharmonie v dráze jater a žlučníku se může projevit kožními alergiemi, vyrážkami, ekzémy, bolestmi hlavy nebo únavou, protože ovlivňuje pokožku, oči, svaly, šlachy, žlučník, játra, trávení nebo urogenitální orgány. Dráha ledvin má na starost nejen ledviny a močový měchýř, ale ovlivňuje i klouby, kosti, lymfatický systém nebo např. i uši. Disharmonie v této dráze se může projevit bolestmi kloubů, zejména pak kolen a kotníků. **Aby si organismus dokázal poradit s příznaky alergií, měli byste začít včas připravovat a posilovat energetickou síť těla dřív, než problémy nastanou.** 🌿

MUDr. Lenka Hodková

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



INZERCE

ROZVESELTE SVÁ JÁTRA DETOXIKUJTE JE



DETOXIN kapky



DETOXIN čaj



DETOXIN krém



VISTA CLEAR kapsle

Obsají extrakty bylin: pampeliška lékařská, ostropestřec mariánský, řepík lékařský, brusnice borůvka, jitrocel kopinatý, pelyněk, rozrazil a další, které pomáhají detoxikovat játra. Zelená je barva jara, ale také i řady produktů Diochi, které pomáhají detoxikaci meridiánu jater a žlučníku.

Bioinformační doplňky stravy

GREGG BRADEN

Jsme vybaveni pro DLOUHÝ ŽIVOT?

aneb Probuzení nesmrtelnosti našich buněk

PŘEHODNOCENÍ PŘÍSTUPU K DLOUHOVĚKOSTI



Nejvyšší doložený věk člověka se pohybuje kolem 120 let. Zcela jistě se vyskytují lidé, kteří dosáhnou o něco méně, nebo o něco více, ale vypadá to, že 120 let představuje jakousi magickou hranici lidské dlouhověkosti. Podle Bible tomu však bylo dříve jinak. Pokud bychom věřili údajům v hebrejské Tóře (a následně křesťanskému Starému zákonu), pak bibliční patriarchové žili i několik stovek let.

Například Metuzalémovi bylo 187 let, když se mu narodil syn Lámech. Takže byl zjevně vitální i ve 187 letech. V rozporu s tím, jak jsme si zvykli smýšlet o dlouhověkosti a vitalitě klesající s věkem, Metuzalém žil ještě dalších 782 let, během té doby se mu narodili ještě další synové a dcery a dožil se úžasných 969 let! A Metuzalém není sám, kdo se dožil vysokého věku. V *Bibli* se také píše, že Noe ve věku 500 let „zplodil Šéma, Cháma a Jáfeta“. To znamená, že pokud měl tři syny, musel být Noe i v tomto věku plný života a síly. Tyto dva případy zobrazují naprosto odlišnou představu dlouhověkosti, než jakou máme dnes. Kultura naší společnosti nás naučila předpokládat, že lidský potenciál s vyšším věkem klesá. Čím jsme starší, tím jsou naše schopnosti horší než v mládí, tím pádem s přibývajícím věkem klesá kvalita života.

Z tohoto důvodu si pak o každém stoletém, či dokonce starším člověku myslíme, že je již jen pouhou skořápkou svého dřívějšího Já. Představujeme si jej jako scvrklého človíčka s ochablými svaly a pohaslými očima, jenž se sotva drží na živu. Tento způsob stárnutí je jistě možný a určitě jsme jej viděli u členů rodiny, přátel či sousedů – a samozřejmě na tom není nic špatného, pokud si někdo vybere tuto možnost – ale musím zdůraznit, že existuje ještě jiná možnost.

Existuje možnost žít velmi dlouho a zachovat si vitalitu, sílu a schopnosti mládí. Není to pouhé přání či fantazie. Známe případy z minulosti i současnosti, kdy si lidé zvolili jiný způsob myšlení a života a ve zdraví se dožili velmi vysokého věku.

Jedním z nejpodivnějších a nejúžasnějších příkladů takových staříků je případ Henocha a způsob, jakým opustil tento svět na konci svého života. Neříkám „zemřel“, ale že „opustil tento svět“, protože tak je to popsáno v historických záznamech. Podle *Bible* totiž Henoch nikdy nezemřel.

Předtím, než byla ve 4. století *Kniha Henochova* odstraněna z oficiálního biblického kánonu, zaujímala významné a čestné místo v historii lidstva. *Kniha Henochova* vypráví, že žil na Zemi 365 let a před svým odchodem nadiktoval písaři příběh o stvoření. Ale konec jeho života není v textu popsán jako normální lidská smrt.

Hranice 120 let popsaná v této starověké biblické pasáži se přesně shoduje s počítadlem, jež vědci objevili přímo uvnitř DNA, a které určuje, kolikrát se může buňka rozdělit, než zestárne a odumře. Každý z nás má ke svému buněčnému počítadlu přímý přístup a jeho objev, za nějž byla udělena Nobelova cena za medicínu, je klíčem, jak můžeme nastavit hodiny, které určují životnost našich buněk.



Na Zemi pak nastaly různé události, jež vedly k tomu, že lidé změnili svůj způsob života a doba dlouhověkosti skončila. Od té doby je délka lidského života omezena. Možná to není náhoda, že se biblický záznam o zkrácení lidského života shoduje s vědeckým objevem právě takové hranice. Biblické vymezení je přesné: „*Můj duch nezůstane v člověku navěky – ostatně je to smrtelník – ať jeho život trvá jen 120 let.*“

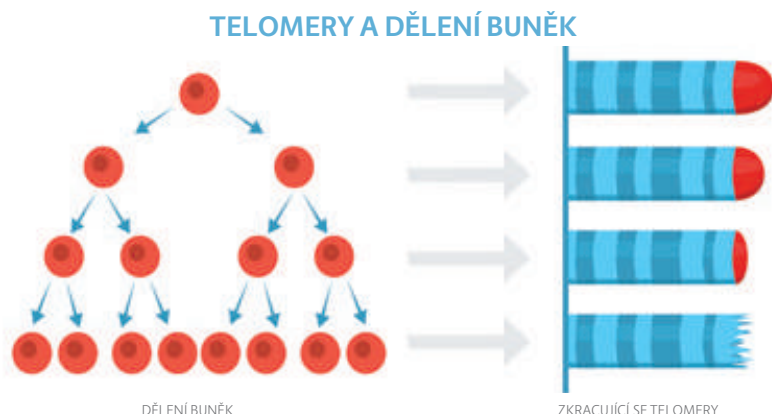
NA VELIKOSTI TELOMER ZÁLEŽÍ

Existuje nové slovo, které vždy způsobí rozruch na konferencích o léčení a dlouhověkosti. Objevuje se v televizních reklamách a inzerátech, jež slibují zpomalení stárnutí, omlazení, obnovení sexuální energie, stačí jen užívat pilulky, které si můžete koupit i na internetu. Tím novým tématem, jež působí, že i obyčejní lidé mluví jako odborníci na

DNA, jsou **telomery**. Co to jsou telomery a jak fungují, je docela jednoduché. Avšak to, co v našem životě umožňují, je téměř zázrak.

Tak jako malé plastové návlečky chrání konce tkaniček, aby se časem neroztřepily, telomery jsou zvláštní sekvence DNA, které chrání konce chromozomů, když se naše buňky opakovaně dělí.

V případě člověka tato sekvence vypadá jako opakující se kód DNA: TTAGGG, TTAGGG, TTAGGG atd. Tato písmena jsou zkratky pro čtyři možné báze, jež tvoří naši DNA: cytosin (C), guanin (G), adenin (A) a tymin (T). Tato sekvence je „materiál“, jenž funguje jako ochranná návlečka, jak je vidět na obrázku:



Z obrázku je patrné, jak se telomery postupně zkracují při každém dělení buněk, až přestanou být schopné proces dělení podporovat. Vědci věří, že zkracování našich telomer představuje něco jako biologické hodiny a vede ke stárnutí a smrti.

Obvykle se délka našich telomer zkracuje během celého našeho života. Dobrá zpráva je, že něco dělat můžeme. Můžeme dělat spoustu věcí. Proto vědci nyní uznávají, že rychlost, jakou se telomery zkracují, závisí na nás a na řadě dalších faktorů, jež můžeme ovlivnit svým životním rozhodnutím. Mezi tyto faktory patří známé věci jako dieta, cvičení, spánek, stejně tak i škodlivé faktory jako užívání drog a alkoholu či emoční stres, jenž vychází z problémů se sebeúctou a sebehodnocením.

OBJEV ČASOVAČE UVNITŘ NAŠICH BIOLOGICKÝCH HODIN

V roce 1961 americký vědec Leonard Hayflick objevil, že telomery ochrání buňku při rozdělení 40krát až 70krát. Jestliže jeho objev zaneseme do grafu s roky věku a frekvencí dělení buněk, uvidíme jev známý jako *Hayflickův limit dělení buněk*. Hayflickův limit předpovídá životnost buňky a podle všeho je hranice její životnosti 120 let. Takže podíváme-li se na lidskou dlouhověkost z hlediska Bible nebo očima biologa, vyvstanou vždy stejné otázky:

- ▼ Víme, čím je hranice 120 let způsobena?
- ▼ Můžeme tuto hranici 120 let překročit?

Ve světle nových objevů popsaných v této knize je i odpověď na obě otázky stejná. Je to ano!

rázy. Pokud se telomery zkrátí, buňka stárne. A naopak, pokud je telomeráza vysoce aktivní, délka telomer zůstává zachována a stárnutí buněk je odloženo.“

Enzym telomeráza má v našich buňkách za úkol opravovat, omlazovat a prodloužovat telomery, jež určují, jak dlouho naše buňky žijí.

Délka telomer jej nyní považovaná za biologický marker – *měřitelný znak* – jak dlouho můžeme předpokládat, že může člověk žít. Kromě toho nyní víme, že tento marker můžeme ovlivnit, záměrně změnit, novým, pozitivním způsobem.

ŽIVOTNÍ STYL PRO DLOUHÉ TELOMERY

Pro ty z nás, kdo se snažíme držet krok s nejnovějšími výzkumy v oblasti životního stylu a kdo sledujeme, co dělat a co nedělat, je toho tolik, až z toho jde hlava kolem. Jedna část problému je, že představa, co je pro nás vlastně dobré, je pohyblivý cíl – rady se neustále mění. Vědci a lékaři neustále mění své názory na to, co je dobré a co ne. Výborným příkladem jsou slepičí vejce a kokosový olej.

Slepičí vejce – starý názor: V 80. letech minulého století byl cholesterol obsažený ve vejcích považován za velmi škodlivý pro hladinu cholesterolu v naší krvi a následně pro srdce a kardiovaskulární systém. Vzpomínám si, že jsme se vejcím vyhýbali jako moru a restaurace lákaly zákazníky na nabídku bezvaječných jídel.

Slepičí vejce – nový názor: Nyní se kyvadlo přehouplo na druhou stranu a vědci zjistili, že cholesterol obsažený ve vejcích není ten cholesterol, jenž způsobuje srdeční problémy a zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob u zdravých lidí. Místo toho prý vejce skutečně podporují zvýšení hladiny „dobrého“ cholesterolu (HDL) a snižují hladinu „špatného“ cholesterolu (LDL). Najednou jsou vejce „in“ jakožto skvělý přírodní zdroj bílkovin, železa, zdravých tuků a několika důležitých vitaminů a minerálů, a jsou tedy významnou složkou zdravého jídelníčku. Vejce však nejsou jediným příkladem, kdy došlo v názoru na konkrétní potravinu k obratu o 180 stupňů.

Kokosový olej – starý názor: Mýlné studie, které se zabývaly kokosovým olejem v polovině 20. století, varovaly

V roce 2009 byla Nobelova cena za medicínu udělena společně třem badatelům: Elizabeth H. Blackburn a Carol W. Greider z univerzity v Berkeley v Kalifornii a Jacku W. Szostakovi z Harvardu. Cenu získali za svůj objev z roku 1984. Tehdy objevili enzym, který přímo souvisí s telomery v našem těle – konkrétně s opravou, omlazením a prodloužením telomer. Sám název enzymu **telomeráza** vypovídá o jeho funkci. Enzym působí na koncích chromozómu, přesně tam, kde se nacházejí telomery. Objev telomerázy a její funkce v buňkách je nejlépe popsán v tiskové zprávě: „*Carol Greider a Elizabeth Blackburn identifikovaly telomerázu, enzym, jenž se podílí na tvorbě telomer. Tyto objevy vysvětlují, jak jsou konce chromozomů chráněny telomery, a tyto jsou vytvářeny s pomocí telome-*

širokou veřejnost, že kokosovému oleji je třeba se vyhnout za každou cenu. Vzpomínám si na reklamu, jež se snažila spotřebitele nasměrovat k jiným, údajně „zdravým“ rostlinným olejům. Pozdější studie však prokázaly pravý opak. Předchozí studie se totiž zabývaly částečně hydrogenovaným olejem, nikoliv přírodním olejem ze syrových kokosů, a tak vyšlo najevo, že je to proces hydrogenace, jenž způsobuje zdravotní problémy, ne kokosový olej. Mimochodem to platí pro všechny oleje, které projdou hydrogenací, včetně světlicového, bavlníkového, kukuřičného a sojového. Nyní dokonce víme, že pokud se kanolový olej při vaření zahřeje nad 176 °C, začnou se z něj uvolňovat škodlivé volné radikály.

Kokosový olej – nový názor: Nyní víme, že u lidí žijících v částech světa, kde jsou kokosy běžnou součástí jídelníčku, je výskyt kardiovaskulárních chorob nižší než u lidí žijících v zemích, jako jsou Spojené státy, kteří se nejméně po dvě generace kokosu a kokosovému oleji vyhýbali. Syrový kokos je nyní považován nejen za zdravou potravinu, ale přímo za superpotravinu. Panenský kokosový olej lisovaný za studena se stejně jako panenský olivový a panenský avokádový olej doporučuje jako nejlepší ze všech. Kokosový olej je obzvláště zdravý, protože se nepřepaluje ani při vysokých teplotách. Vzhledem k pozitivním zdravotním účinkům těchto dvou potravin není žádným překvapením, že patří mezi potraviny, které podporují dlouhověkost a prodlužování telomer.

Několik klíčových faktorů lze považovat za skutečně nezbytné pro podporu telomer:

- snížení stresu
- pravidelné cvičení
- užívání určitých výživových doplňků

Náš životní styl, cvičení, výživové doplňky a snížení stresu jsou klíčovými faktory, které úspěšně napravují poškození telomer a zpomalují stárnutí buněk.

VITAMINY A MINERÁLY NA PODPORU TELOMER

Existuje celá řada vitaminů a minerálů, jejichž synergický účinek přispívá ke zdravé DNA a zabraňuje zkracování telomer. Podle výsledků studie publikované v časopise *Journal of Nutrition* mají lidé s nejdelšími telomery vysokou koncentraci určitých vitaminů a minerálů v krvi. Patří mezi ně následující doplňky. Všimněte si prosím, že některé doporučené denní dávky doplňků jsou uvedeny v mikrogramech (µg) a některé miligramech (mg).

Doplňek	Doporučené množství
Vitamin B12	500–1 000 µg/den
Kyselina listová	800 µg/den
Vitamin C	1 000–3 000 mg/den
Vitamin E	40 mg/den
Zinek	25–50 mg/den
Hořčík	400–800 mg/den

Všechny vitaminy skupiny B mají pozitivní účinek na délku telomer. V dalších studiích byly také potvrzeny beta-karoten, vitamin A, vitamin D a železo jako nezbytné faktory pro výstavbu DNA



a prevenci předčasného zkracování telomer.

Rostlinná strava bohatá na antioxidanty a fytonutrienty obsažené v zelené listové zelenině má prokazatelný příznivý vliv na délku telomer a zdravější DNA.

VLIV STRESU NA TELOMERY

Název článku publikovaného *National Academy of Sciences* v roce 2004 vystihuje vliv stresu na telomery: „Zrychlené zkracování telomer jako reakce na stres v životě.“ Název článku sice zní trochu složitě, obsah článku však složitý není. Naprosto jasně a výstižně vysvětluje vliv stresu na proces stárnutí: „Chronický stres poškozuje telomery, narušuje replikaci DNA, a tím urychluje stárnutí.“ Důležité je slovo *chronický*. Chronický stres trvá stále dál a dál, bez jakéhokoliv řešení, a to je významný faktor, který musíme vzít v úvahu, pokud jde o vliv stresu na naše zdraví. 🚫

Více se dočtete v knize *Co je člověk* Gregga Bradena, vydalo nakladatelství Eugenika, www.eugenika.cz

VITAMÍNY DLOUHOVĚKOSTI

VITAMÍNY ZPOMALUJÍ OXIDAČNÍ PROCES, A TÍM I PROCES STÁRNUTÍ

CD Flavonoidy kapsle

- ▶ Vitamin C + ester vitamínu C
- ▶ Resveratrol® extrakt z vinných hroznů
- ▶ Flavonoidy
- ▶ Vitamíny D3, B2

Tromboserin multivitamin kapsle

- ▶ Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B12,
- ▶ Vitamin D3, E, H, Paba
- ▶ Flavonoidy (právenka, pampeliška, červená řepa)
- ▶ ČAGA, rezavec šikmý - sibiřská houba
- ▶ Koenzym Q10
- ▶ Fruitflow®
- ▶ Resistaid®



Bioinformační doplňky stravy

JAK ROSTLINY PŘEDVÍDAJÍ ZMĚNY?

PACO CALVO



Existují formy rostlinného chování, které na první pohled vypadají jako jednoduché reakce, ale při bližším ohledání jsou mnohem složitější.

Schopnost předvídat změny, které se mohou v okolním prostředí odehrát – třeba kdy se rozprší nebo vyjde slunce – dává rostlinám prostor k tomu, aby se na ně připravily a mohly z nich vytěžit maximum, což se v dlouhodobém měřítku vyplatí.



V tropické Africe se rostliny například olístí ještě předtím, než přijdou deště, aby do nadcházejícího vegetačního období vstoupily v co nejlepší kondici. Můžeme také zmínit růst fazolí a dalších popínavek za světlem.

Některé rostliny však pohyblivý zdroj světla – sluneční kotouč – sledují i přes den. Jsou to uctívající slunce, heliotropní rostliny.

Jejich listy a výhonky se za sluncem během dne aktivně otáčejí s neuvěřitelnou přesností. Mladé slunečnice nastavují poupata slunci od východu až na západ a neodchýlí se od jeho kurzu o více než 15 stupňů na tu či onu stranu. Díky tomu na květenství dopadá maximální možné množství světla, což také v důsledku přiláká největší počet opylovačů. Možná vám připadá, že pro rostlinu není nic těžkého sledovat slunce podle toho, odkud k ní proudí světlo

— ale jen dokud nezjistíte, že se rostliny dokážou přesně otáčet za sluncem, dokonce i když je pod mrakem. Když mladou slunečnici přes noc obrátíte o 180 stupňů, bude jí trvat několik dní, než svůj pohyb přeorientuje podle nového úhlu, pod nímž sluneční paprsky dopadají na její květ. Neplatí, že rostliny pouze reagují na to, co se děje okolo nich, ale nejspíš v sobě mají vnitřní model dráhy slunce, kterým se jejich pohyb řídí.

Všechno dostane ještě tajemnější nádech, když se podíváme na to, co rostliny dělají v noci. Spousta sluncemilných květin včetně mladých slunečnic v noci přenastaví své listy či květy tak, aby na ně dopadlo vycházející slunce. Nejde jen o to, že pozpátku zopakují pohyb, který učinily během dne — návrat probíhá dvojnásobnou rychlostí, a to dokonce i když rostlina nemá od slunce z předchozí noci žádné indicie.

Vzpomeňme slézovec, onu rostlinku, která dokáže předpovídat, odkud slunce vyjde, a předem daným směrem natočí listy, přičemž je toho schopna po několik dní v řadě, dokonce i když nemá přístup ke slunečnímu světlu.

Takové chování je adaptivní a maximalizuje množství slunečního záření, které listy během dne vstřebávají. Zároveň je prediktivní: listy se neobracejí v reakci na slunce, jsou na svítání připravené předem. Slézovec za takovou dovednost částečně vděčí mechanismu opožděné reakce. Působením fotosyntézy se v něm hromadí škrobová zrna, kterými si postavení slunce „označí“. Když je rostlina vystavena slunečním paprskům, kumulují se v ní cukry, které se mění v zrna škrobu. Ráno, když světlo na rostlinu dopadá z jednoho směru, se tato zrna ukládají na příslušné straně stonku. Během dne, když je světlo nad hlavou, se škrob tvoří rovnoměrně. Přes noc, když fotosyntéza neprobíhá, rostlina štěpí škrob na energii. Jenže vzhledem k tomu, že na té straně rostliny, kam ráno dopadaly paprsky vycházejícího slunce, se škrob nachází víc, větší počet zrn tam zůstane i na konci noci. To má vliv na regulaci množství vody v buňkách po obou stranách stonku, kvůli čemuž se stonek nakloní směrem k úsvitu ještě předtím, než slunce skutečně vyjde.

Slézovec a další rostliny se v noci obracejí na východ proto, že mít počáteční výhodu je vždycky dobrý nápad. Čím déle

dokážou ve dne provádět fotosyntézu, tím větší z ní mají užitek, a to zejména v oblastech světa, kde se slunečního svitu tolik nedostává. Trochu jako žáci, kteří se připravují na hodiny a docházejí do školy včas, i tyto rostliny umějí jednak provádět metabolické reakce potřebné k přípravě na fotosyntézu a jednak pohlcovat co nejvíce slunečního záření v průběhu dne. Předvídání, kdy a kde se slunce vynoří, musí znamenat, že rostliny do určité míry dokážou své prostředí vnitřně modelovat. Soubor mechanismů, které květinám umožňují sledovat slunce i pod zataženou oblohou, se pojí s cirkadiánním rytmem, vnitřním modelem cyklických změn vně rostliny, který řídí načasování změn uvnitř rostliny. Synchronizace probíhá na základě určitých signálů z prostředí, jako je světlo a teplota, díky čemuž se vnitřní hodiny nezpoužďují ani nepředbíhají. Zachovávat přesný čas je zcela zásadní: hodiny udržují rostlinu ve shodě s tím, co se děje okolo ní, nejen kvůli reagování na změny, ale i kvůli tomu, aby se na ně zvládla předem připravit.

Rostliny, které dokážou své vnitřní pochody i výměny s okolím provádět v souhrě se změnami, k nimž dochází mimo ně, si vedou mnohem lépe než ty, které mají cirkadiánní rytmus geneticky vyřazený z provozu a rostou s přírodními cykly v rozporu.

Proč může být pro rostliny předvídání změn v okolním prostředí tak důležité? Dokážeme-li na takovou otázku najít odpověď, možná začneme být vnímavější k tomu, čeho jsou rostliny schopny, protože zjistíme, že zkrátka nepřipadá v úvahu, aby nebyly vybaveny i jinými než čistě reaktivními schopnostmi. Dá se na to pohlížet z různých úhlů: já a můj kolega Ariel Novoplansky, rostlinný ekolog z izraelské Ben-Gurionovy univerzity v Negevu, klademe důraz na odlišnou stránku věci. Můj pohled se zaměřuje na prudce proměnlivou komplexitu prostředí. Tvrdím, že rostliny si v uspěchané biologické ekonomice nemohou dovolit dělat špatná rozhodnutí. Aby jejich chování vůbec bylo adaptivní, musejí brát v potaz i budoucnost, protože všechno se rychle mění — totéž koneckonců platí i pro pohyblivé organizmy.

Chtějí-li mít rostliny naději na přežití i v prostředí za několik hodin, zítra či za několik týdnů, nezbývá jim než předvídat.

Takže kořeny musejí růst tam, kde tuší živiny. Výhonky se obracejí, rostou, pučí a kvetou na základě předpokladů, odkud bude svítit slunce, jak se budou střídat roční období nebo jestli i v budoucnu bude dost minerálních látek a surovin k růstu. Květy dokonce mohou z minulých zkušeností načasovat produkci a prezentaci pylu podle toho, kdy je nejpravděpodobněji navštíví opylovači.



Arielova perspektiva vyzdvihuje pomalé životní tempo samotných rostlin. Staví na tom, že rostliny dělají všechno tak pomalu, že když něco spletou, nemají to šanci napravit. Na správnou volbu mají jenom jediný pokus, takže by se měly trefit hned napoprvé. Z jeho pohledu vyplývá, že na pohyblivé živočichy takový tlak nepůsobí. Když se živočich zmýlí v tom, kam se vydá nebo kde hledá potravu, může se poměrně rychle vrátit a zkusit to znovu. Vloží-li spoustu energie do růstu ve špatném směru rostlina a nenalezne-li v cíli žádné živiny, vláhu ani světlo, má zaděláno na problém. Tudíž informace, podle nichž se řídí růst a chování rostlin, musejí často přinášet zprávu také o budoucnosti. Pokud to má rostlině přinášet užitek, musí se jednat o anticipační růst.

Ať už zdůrazníte rychlost změn v prostředí, nebo pomalost změn v rostlinách, oba přístupy docházejí ke stejnému závěru: rostliny potřebují předvídat. Nepřekvapilo by nás, kdyby se rostliny vyvinuly tak, aby na okolní změny reagovaly co nejdříve. A proč by potom dané informace nevyužívaly k učení a předpovědím stejně jako zvířata?

Více se dočtete v knize autora Paco Salvo *Planta sapiens*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

DIONÝSOS

plavba vlnami nevědomí



Bakchus, Simeon Solomon (1867)

Bůh vína, veselí, mánie. Též vegetace, plodnosti, sexuality. Také bůh mystiky a náboženského vytržení, též oběti, utrpení i smrti. Bůh extatického tance, hudby, též divadla. Ale jak spolu vlastně tyto jeho dispozice souvisejí – a jak se projevují dnes?

BYŤ NECHTĚNÝ, NANEJVÝŠ DŮLEŽITÝ

Dionýsa zařadili Řekové mezi Olympa-ny později, přestože měl prastarý původ. V řeckém panteonu nahradil Hestii. Proč zrovna ji, bohyni posvátného krbu, nahradil Dionýsos, bůh tajuplný, divoký a mysl obluzující? Těm pocitům se Řekové dosti vzpírali, neboť si cenili jasné rozvahy Apollóna, o němž jsem psala v minulé *Sféře*. Podle vyprávění o Dionýsovi však jeho pronásledovatele dostihne odplata. Např. když Dionýsovy průvodkyně zvané **mainady** v opojném třeštění trhají na kusy krále, jenž Dionýsa pronásledoval. Můžeme tomu psychologicky rozumět tak, že vytěsňeny



Mainada nesoucí thyrsus a leoparda s hadem zvinutým přes hlavu, 490–480 př. n. l.

dionýsovský archetyp se člověku vrací v nějaké nechtěné podobě, která „trhá“ život (nemoc, zmatek, podvod...). Dionýsos sice symbolizuje odpoutání se od strastí, odpoutání se od sebe sama, ale také ho provázelo šílenství (dnes bychom řekli psychické potíže). A přesto Dionýsa Řekové na Olymp přijali a všude ho uctívali. Jeho kult se rozšířil i do Egypta a mnoha dalších zemí. A v Římě se stal asi nejvíce vyznávaným božstvem pod známým jménem **Bakchus**.

RŮŽKY BUJNOSTI

Dionýsos je nejmladším synem Dia, od něhož má své jméno. Zeus synka zplodil s pozemskou princeznou Semelé, která však před porodem zhylnula. Synka donosil Zeus zašitého ve vlastním stehnu či boku. Další vyprávění uvádějí, že se narodil s růžky. Jako malý býček, bujná přírodní bytost. Ti, jimž byl posléze svěřen do péče, byli pronásledováni žárlivou Hérrou, manželkou Dia, a tak nakonec Dionýsos vyrůstal, resp. žil

v **ústraní světa**, s nymfami a satyry, v jeskyni obrostlé břečťanem a vínem. Stal se bohem vína, s nímž znovu a znovu vtrhává do světa lidí. Na kolektivní rovině byl prožíván v lidových slavnostech či náboženských obřadech, individuálně působí v osobní tvořivosti, spiritualitě i v neurčitosti vlastního bytí.

MASOPUSTY, KARNEVALY...

V našich krajích se „dionýsovským“ veselím nejvíce blíží masopust. Má starší kořeny, ale vplynul do křesťanského kalendáře. Masopust (období mezi svátkem Tří králů a začátkem velikonočního půstu) je čas hodování (dříve také zabíjaček, či svateb). Konají se různé rituály, průvody masek, scénické výstupy, tance a taškařice. Nářečně se trefně říkalo „bláznivé dny“.

Židé mají podobný svátek Purim, který se odehrává v únoru až březnu. Věřící židé odkládají svou obvyklejší masku moudrosti či kontroly a na svátek Purim je jim tórou uloženo „být veselí“. Dokonce se mají pořádně opít. A slavnost je spojena s pestrými oblečky a rejí.

Paralelou k našim masopustům jsou jinde historicky vzniklé karnevaly. V teplejších krajinách se oslavy pojí se zvláště hýřivými slavnostmi, tanci, maskami a kostýmy. K nejznámějším karnevalům patří v Evropě ten s nádhernými maskami v Benátkách a mimo Evropu jsou zřejmě nejproslulejší taneční karnevaly v Rio de Janeiru či v Santa Cruz de Tenerife. Tyto zmíněné a další historicky vzniklé karnevaly končí stejně jako masopust před zahájením velikonočního půstu – před Popeleční středou. Ovšem slovo karneval či festival zevšeobecněly a užívají se volněji na různé radovánky. Podobně jako maškara, jež s tím souvisí.

BŮH PROMĚN

Jeden z homérských hymnů uvádí příběh, kdy mladý krásný Dionýsos byl u břehů moře odvečen piráty na loď jako kořist, neb nepoznali, kým je. Následovalo drama zázračných proměn. Loď obrostla révou a hrozny, břečťanem, květy a ovocem, všude tekly proudy vína. Zajatec se změnil ve strašlivého lva a poté v medvěda. Piráti v děsu naskákali do moře, kde se proměnili

v delfíny. Projevy archetypu Dionýsa symbolizují lev – zuřivost, medvěd – nemotorná síla, delfín – hravost a také k němu patří býk a pardál, o nichž se ještě zmíním. A pak rostliny poskytující stín, vlhkost (břečťan) a sladce opojnou šťávu (vinná réva). Také byl spojen s indickým konopím a dalšími rostlinami. Objevoval se jako dítě, mladík i dospělý muž. Měl také podobu pouhé masky – může být čímkoli. Byl spojen s lesy i mořem. Doprovázeli ho satyrové či Silén, bůh Pan s píšťalou, tanečníci, vyznavačky. Má množství příběhů a podob, nečekaně se objevoval či ztrácel – říkalo se, že odešel k Músám. Dionýsa vyjadřuje archetyp **spontánních psychických prožitků** a také tvůrčí chaos.



Silénus, společník a učitel boha vína Dionýsa

SMRT A VZKŘÍŠENÍ

Existuje také tajuplné pojetí Dionýsa ve starověkém orfismu, který byl spojen s mystérii. Podle orfismu se uvádělo, že se Dionýsos narodil ze spojení božstev Dia a Demétrý a že **Dionýsos je bohem podsvětí či že je s ním propojen**. Lze citovat filozofa Hérakleita: „*Hádés a Dionysos... je jeden a týž.*“^{1/} Orfické pojetí obsahuje důležitý motiv zabití Dionýsa. Když byl ještě dítětem, už ho Zeus určil jako svého následníka a posadil na trůn. K malému chlapci vtrhli pak někteří Titáni (synové Matky země) se zabílenými tvářemi. Přinesli mu hračky, aby ho zabavili (hra jako vytržení z reality), a poté Dionýska roztrhali, uvařili... Zůstalo jen živé srdce, a z něho posléze opět Dionýsos



Skulptura z chrámu Dionýse v Delos, Řecko

„droga“, která uvolňuje vědomí, i když pravda, může nám být z přemíry alkoholu či něčeho jiného hodně těžko!

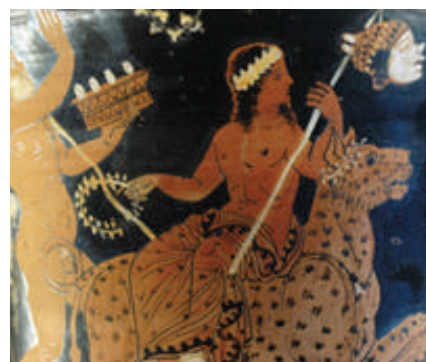
ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ

Dionýsos představuje úžasnou, plodnou bohatost opojných zážitků. A je třeba je prožívat na všech rovinách bytí. Nejsou to zdaleka jen alkohol či drogy navozující změněné stavy vědomí. Je to opojení pohybem (tanec), dýcháním v lese či u moře. Je to okouzlení – má nekonečné možnosti. Jsou to různé extatické pocity, ponoření se do hlubin sebe, bytí, ducha, vesmíru... Je to vykročení ze sebe, když nás strhne krása umění – dramatu, filmu, tance, opery... Často je to směs hrůzy a slasti, jak to mystickému Dionýsovi odpovídá. Je to spánek, sen, ale i snění. Je to rozechvění, náruživost. Je to tvorba – umění, které nás, když tvoříme, zcela strhne.

Při nedostatku „správných“ dionýsovských (neptunických) prožitků může droga přijít v podobě farmaceutického léku – a somatizace. Mezi horší podoby změněného vědomí patří i narkóza aj. Ale někdo může také podléhat přemíře dionýsovského rozpojení se. Chaosu či neurčitosti. Jako by plul bez kotvy. Alkoholici, bezdomovci. Ale nám všem čas od času šplouchá na maják. Ze všech obměn tohoto archetypu zdůrazním nyní tři formy, které považuji za vzácný dar tohoto archetypu, jehož v podobě Dionýsa tak geniálně nazřela řecká kultura. Předtím se ještě zmíním o náznacích „bezpohlednosti“ Dionýsa.

ŽENA NA LEOPARDU

Dionýsa porodila žena (Semele) a také bůh (Zeus), je tedy člověkem i bohem. A krom toho se rodí **žensko-mužsky**. Splývání protikladů, resp. božstev parí k nejhlubším vrstvám mýtů. Eliade



Dionýsos jako žena na leopardu, 370 př. n. l.

povstal. Psychologicky je to pocit bolestné zrad.

Příběh zabití a vzkříšení se objevuje v mytologiích často. Tento motiv symbolizuje obnovování života, přírody, plodnosti. Dionýsovo roztrhané tělo v řecké tradici znamenalo též proces pěstování vína, trhání a „zničení“ hroznů a kvašení vína. Víno bylo ten nápoj, jenž vedl k bujarosti, k čiré pozemské radosti ze života. A víno bylo také posvátný nápoj, jenž vedl k vytržení ducha ze svázanosti pozemskou realitou. Oboje Dionýsos představuje. Orgiastické splynutí s přírodou a životem, ale i extatické vytržení z přízemního života.

INICIACE DO CELISTVOSTI BYTÍ

Ale nadto představuje Dionýsos/Hádes řeckou formu pro zasvěcovací a přechodová mystéria. Jsou známá ve všech tradičních kulturách. Objevují se v nich náročné fyzické rituály, jako je řezání, mrzačení, průchod ohněm, pobyt o samotě či ve tmě. Zabílení tváří či sypání popelem, kdy člověk vypadá jako duch, mělo připomínat smrt. Tradiční kultury měly (mají) obřady temnoty a smrti, ale i cesty do nebe (např. šplhání na strom). Zasvěcování zahrnovalo hlubší vědění a poznání. Eliade^{1/} zmiňuje, že se někde neofyt učí znovu mluvit či chodit jako dítě. Tak znovu nabývá života. Své rituály mají rovněž ženy. Víme, že z původních iniciací zůstalo

jen málo. Ale archetypy jsou stále živé – a dnes hledají alespoň nouzové možnosti projevu. Sebemrzačení. Propichování uší, kůže, tetování. Nebezpečné aktivity jako jízda na střeše vagónů metra. Bungee jumping. A mnoho tzv. adrenalinových zážitků, které jsou možná pozůstatkem potřeby dotknout se **ve slastné hrůze hranic života a smrti**. Zaměřeny jsou na to i novodobé rituály pobytu o samotě či ve tmě, chození přes oheň apod. A mnohé iniciace prostřednictvím navození změněného stavu vědomí.

MATRICE UVOLNĚNÉ SLASTI

Psychiatr českého původu Stanislav Grof se významně zabýval stavy před narozením. Jsou to tzv. matrice, které mohou být nejen zdrojem zdravého vývoje, ale i hlubokých traumat. První matrice je spojena s „plaváním“ plodu v plodové vodě. Měl by to být stav slasti, podobný sladkým darům Dionýsa (astrologicky Neptuna). Mohou ale vznikat předporodní traumata, na která se však lze dle Grofa rozpomenout. Nejprve volil cestu psychedelik, ale pak postupoval bez nich. Je otcem holotropní metody dýchání, v níž je možné dostat se s pomocí školeného terapeuta k hluboce nevědomým vzpomínkám nejen osobního, ale i nadosobního rázu. Domnívám se však, že existuje mnoho přirozenějších a měkčích cest do říše nevědomí, a archetyp zrcadlený bohem Dionýsem to bohatě ukazuje. Víno je svým způsobem měkká

uvádí, že androgynie je archaický výraz k vyjádření plnosti „Prvopočáteční stav lze nazvat neutrální a tvořivou plností.“^{1/} Tuto tvořivou plnost pak v kultivované, bohatě modifikované podobě představuje Dionýsos. Proto ke krásným antickým vyobrazením patří např. Dionýsos na leopardu. Sám leopard je ladné, žensky působící divoké zvíře. A Dionýsos je oděn a ozdoben jako žena. Jiná vyobrazení ho představuje s obným ženským tělem. Porozumění pro jeho androgynnost projevil např. malíř Caravaggio v portrétu Bakcha s ženským obličejem atd. Tato nerozlišenost vyjadřuje princip neurčitosti, jak se pro to nabízí moderní pojem. A tak jako moře má neurčité hranice, je něžné i divoké, zrcadlí Dionýsos (astrologický Neptun) ten princip neurčitosti.

OBĚŤ DOSLOVNÁ, NEBO OBĚŤ SYMBOLICKÁ?

V původních dionýsovských rituálech a mystériích hrály roli skutečné krvavé oběti (a krvavá sousta). Orfismus se toho postupně zbavoval, až moc, neb směřoval k askesi. Bakchanálie se naopak ubíraly cestou orgiastické poživatčnosti, v níž se člověku připomíná jeho přírodní bytí. Jinou cestou se stal přechod k symbolické oběti. Spirituální oběť za nás, skrze nás, se projeví raným křesťanstvím – i v jeho dalším vývoji. Ježíš je Bůh/člověk (jako Dionýsos), jenž je usmrčen, obětován, aby se stal proměněným obětním pokrmem v rituálu přijímání těla a krve Páně. My sami máme být proměněni. Vystoupit ze sebe. Přirozeně se k tomu pojí hudba, v některých formách církve je velmi exaltovaná. Vůně kadidla, světlo i tma, obrazy a sochy uchvacující duši, a konec konců i oděv zastírající pohlavnost.... Kněžský oděv připomíná mnohdy divadelní kostým (jak to znázornil v úžasné scéně režisér F. Fellini ve filmu *Roma*).

Téma oběti se týká nás samých. Psychologicky – obětavá láska, obětavost jsou některé z forem, kdy obětujeme své ego. Krásně je Dionýsos/Hádes zachycen ve filmu „Zelená míle“.

UMĚNÍ

Řekové nahlédli, že neurčitost nevědomí souvisí s tvořivými zdroji člověka.



Bakchův triumf, Souise muzeum (Tunisko)

Kde se rodí imaginace a fantazie? Gestorem přes ně je právě archetyp/bůh Dionýsos. Je s ním spojen vznik antického divadla a dramatu. První kamenné divadlo vzniklo v Athénách a bylo zasvěceno Dionýsovi. Od 5. stol. př. Kr. organizoval stát uvádění tragédií a komedií jako soutěž. Vznikla pozoruhodná směs náboženského rituálu a svátečního podívaného. Drama nabylo vrcholné úrovně, a byť se dochovala jen část, jména autorů jako Aischylos, Sofoklés, Eurípides, Aristofanés známe dodnes.

Stále můžeme ten prožitek uchvácené duše zakoušet v dramatických dějích, k nimž později přibyla opera, a dnes především pak film. Stále také působí „božská“ hudba, jež posluchače či diváky uvádí do exaltace. A že bude působit dál, naznačuje film „Pátý element“. Hudba a zpěv dokáže uchvátit i masy. Svěho času to byl Caruso, v moderní době jsou to představitelé populární hudební scény, kteří své „uctívače“ uvádějí do vytržení... Je však trvalejší uchvácení, jež poskytuje umění. A tak umění a spiritualita – a další možnosti – jsou cesta k léčebné

celistvosti. (A lidé více neptunicky disponovaní mohou být umělci, léčitelé, psychologové, či působit v různých pomáhajících profesích.)

LÉČEBNÁ CELISTVOST

Dionýsos je výstižnějším vyjádřením archetypu, jehož v astrologii známe jako Neptuna a spojujeme ho se znamením Ryb, případně 12. domem horoskopu. Dionýsos je jak principem neurčitosti – tak také celistvosti. Dionýsos se druží s protichůdnými Olympany, jako je Deméter, Hermés, Apollón. **Dionýsos a Apollón představují klenebný oblouk západní kultury** (jak si toho všiml např. F. Nietzsche). Dionýsos a Apollón mají některé společné rysy – ale v zásadě tvoří protiklad. Apollón představuje světlo rozumu, vědění, odstup. Zatímco Dionýsos je prožitkově splynutí s přírodou, bohem, kosmem, je to božské uchvácení (kdy „bůh v nás tančí“). Pak jsem u pramenů bytí...

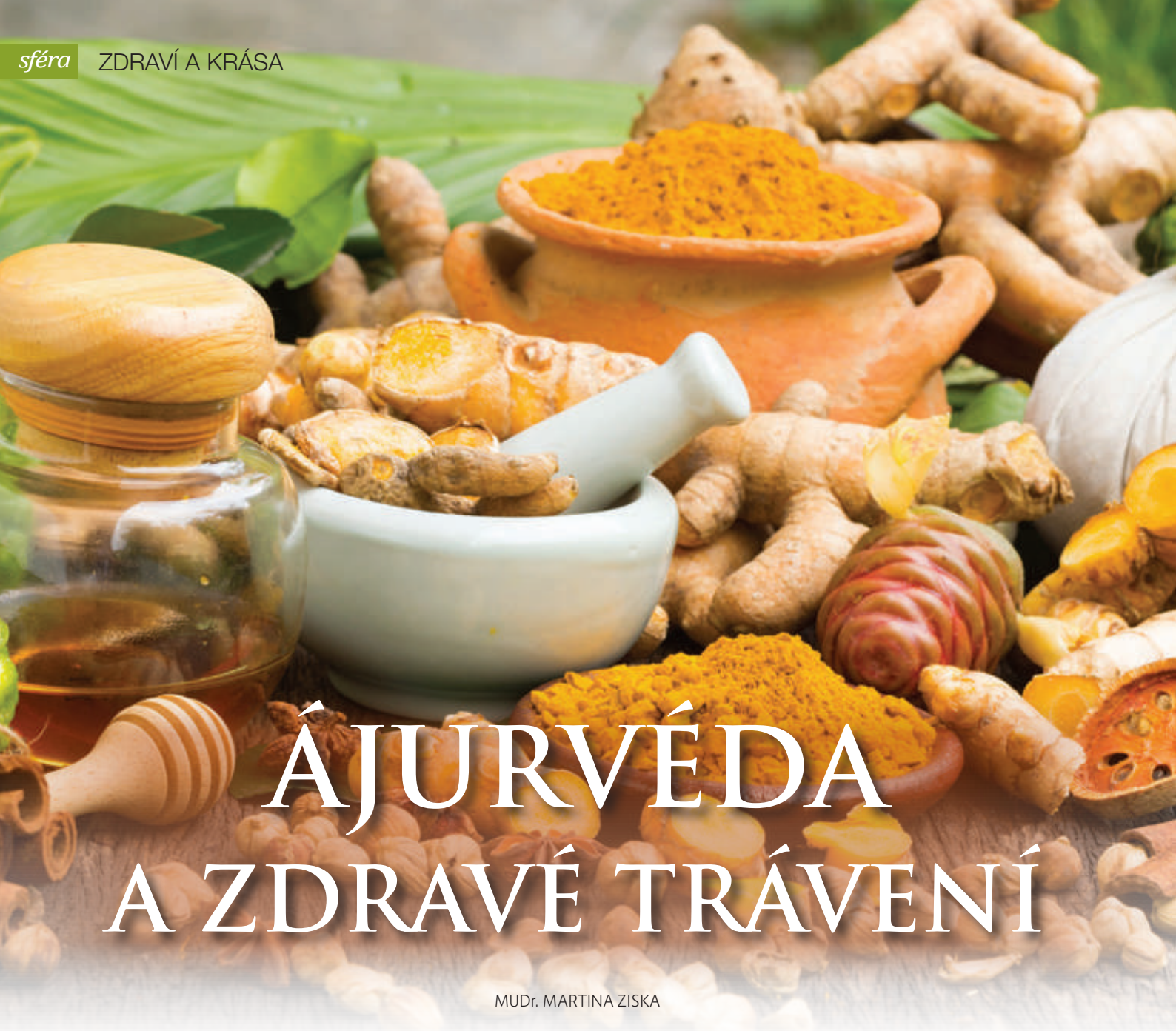
Zdroje:

1) Mircea Eliade: *Dějiny náboženského myšlení I.*, 2) Karl Kerényi: *Mytologie Řeků I.* 🐾

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.





ÁJURVÉDA A ZDRAVÉ TRÁVENÍ

MUDr. MARTINA ZISKA

Stále mě překvapuje, kolik existuje stravovacích a výživových doporučení, která si ve skutečnosti protiřečí. Ani při veškeré snaze je nedokážeme všechny sjednotit v našem jídelníčku. Výjimečná důležitost se přisuzuje zejména samotnému výběru potravin. Nevzbuzuje to ve vás někdy nedůvěru? Patrně vás proto nyní trochu šokují:

Ájurvéda neklade hlavní důraz na výběr jednotlivých potravin.

Ano, potraviny jsou sice důležité, ale nikoliv nejdůležitější. Mnohem podstatnější je, **kdy a jak jíme**. Podle ájurvédy je totiž zásadní **optimálně pracující trávení**. Je tím myšlena naše schopnost zpracovat, strávit a přetvořit přijatou potravu v energii, která dodává tělu vše, co potřebuje. Vyplývají z toho dvě skutečnosti: je-li naše trávení v ideálním, přirozeném stavu, jsme schopni využít vše, co do těla přichází.

Takové tělo si dokáže poradit i s méně vhodným, či dokonce zcela nevhodným jídlem a přeměnit jej v živiny. Ty budou samozřejmě tak kvalitní, jak kvalitní jsou výchozí potraviny. Můžeme bez nadsázky říci, že „**se stáváme tím, co jíme**“.

To, že jídlo ovlivňuje nejenom chemické fungování těla, ale i naše chování, potvrdila převratná studie, jejíž vý-

sledky před lety prezentoval jistý britský psychiatr na kongresu alternativních přístupů v psychiatrii. Konference se konala v Groningenu na severu Nizozemí, kde jsem v té době bydlela, a účastnil se jí plný sál seriózních lékařů a sociálních pracovníků.

Studie spočívala v tom, že vězni z nejtěžší nápravné skupiny, kteří se vyznačovali mimořádně agresivním chováním, začali denně dostávat koktejl vitaminů a minerálů. Druhá kontrolní skupina užívala placebo, ovšem podle chuti ani jiných parametrů nebylo možné poznat, zda se jedná o aktivní, nebo slepou látku. Závěry se proěřovaly pomocí standardizovaných testů, které jsou v psychiatrii obvyklé. Ukázalo se, že u vězňů, kteří užívali vitaminové doplňky, došlo k výrazné proměně chování. Byli méně agresivní, a to i určitou dobu po skončení experimentu. Jídlo, které konzumujeme, má tedy skutečně větší dopad na naši fyzickou i psychickou stránku, než si uvědomujeme.

Pro porozumění trávení člověka bychom měli dobře pochopit, jak vlastně probíhá.

Ájurvéda rozlišuje tři úrovně trávení:

První úroveň je známá nám všem. Jídlo se v těle zpracuje na chemické látky, živiny, vitaminy a minerály, které slouží jako substrát pro výživu orgánů a celého systému fyzického těla. Obvykle tuto úroveň nevnímáme. Předpokládáme totiž, že pokud nás nic nebolí a máme dostatek energie, je všechno v pořádku. I západní lékařství – tzv. bílá medicína – si této úrovně všímá až skrze problémy, jako jsou například nedostatek vitaminů a minerálů, zvýšená hladina cukru v krvi při cukrovce nebo neschopnost trávit lepek vlivem některých metabolických onemocnění.

Druhá úroveň představuje jemnou a hlubší formu trávení, a tedy výživu tělesných tkání našeho těla. Ájurvéda rozeznává sedm tkání těla, z nichž viditelná pouhým okem je pouze rasa. Projevy jejího ideálního stavu, rasa sara, jsou nepřehlédnutelné. Člověk září, jeho kůže má přirozený lesk, oči jsou jasné a zářivé, energie

živá, lehká a přitažlivá. Většinou tak vypadáme ve stavu zamilovanosti, některé ženy v průběhu těhotenství, děti i dospělí ve chvíli, kdy se radují. Přestože kvalita dalších šesti tkání není okem přímo postižitelná, můžeme říci, že jejich prosperita záleží na stavu první tkáně. Rasa přímo odráží to, jak dobré máme trávení. Způsob a kvalita výživy jednotlivých tkání se dříve či později projeví v jejich fungování a kondici. Málokdo je ovšem schopný přesně a přímo vnímat harmonickou práci jednotlivých typů tkání. Vznik nesouladu proto bílá medicína odhaluje až při větších obtížích, které vznikají z narušení propojeného systému tkání hluboko v našem organismu.

Třetí úroveň trávení probíhá ve smyslových orgánech. Podle ájurvédy se tím uzavírá cyklus, v němž univerzální energie života prostřednictvím potravy „vytváří“ každou buňku. Jedná se jak o fyzický, tak hlavně o energetický proces. Smyslové orgány potřebují výživu, aby byly schopny zpracovat vjemy ze svého okolí i z nitra člověka. Jsou obráceny směrem ven, k okolnímu světu, z něhož odečítají množství vjemů, které následně přivádějí do mozku k dalšímu vyhodnocování a zpracování. Pro svou činnost potřebují živiny, tedy palivo. V podstatě jde o totožný proces jako na úrovni fyzické, v oblasti zažívacího traktu, nicméně smyslové trávení je jemnější a má spíše vibračně-energetickou podobu.

Můžeme si položit otázku, proč potřebujeme potravu a nežijeme přímo z energie?

To je důležité téma, které bych ráda více přiblížila.

Pět elementů

Podle ájurvédy je fyzické tělo složeno z pěti elementů, které souhrnně označujeme jako pañcabhútání. Prvky **země a voda** tvoří většinu struktury těla v podobě svalů, kostí a vodního média, v němž probíhají metabolické procesy. **Oheň a vzduch** jsou podstatou těchto metabolických procesů, které se odehrávají **v prostoru** (neboli éteru), což je poslední z hlavních elementů. Přijímání potravy je fyzickým procesem, proto je přirozené přijímat potra-

vu v hmotné podobě, tedy složenou ze všech pěti elementů.

V principu je možné, že jsou mezi námi jedinci, kteří mohou udržovat svůj organismus při plnohodnotném životě jen za působení sluneční energie a vzduchu. V tom případě musí ovšem jejich tělo, a hlavně mysl, pracovat na odpovídající vibrační úrovni.

Pro nás, kteří žijeme v hmotné realitě, stále ještě připadá v úvahu jako hlavní varianta fyzická strava, a nejen proto, abychom tělu dodávali živiny, ale také abychom z jídla měli radost. Definice zdraví podle ájurvédy v tomto kontextu bude dávat větší smysl, neboť zní následovně:

„Ten, jehož dóši (tři základní energetické charakteristiky – váta, pitta a kapha) jsou v rovnováze, má silný trávicí oheň, tělesné tkáně fungují normálně, vyměšování nečistot je v rovnováze, Já, mysl a smysly jsou naplněny radostí, takový člověk je zdravý.“

Otázky k zamyšlení:

- ▼ Jaké mám spojení se svým tělem?
- ▼ Jak vnímám pocity a potřeby těla, jako např. hlad či únavu?
- ▼ Jaký mám vztah k jídlu?
- ▼ Co potřebuji udělat, abych vnímal/a vliv jídla na to, jak se cítím?
- ▼ Kolik času jsem schopen/a věnovat vnímání těchto souvislostí?

Trávicí oheň agni

Funkční trávení je z ájurvédského pohledu nejdůležitější složkou zdravého stravování. Proces trávení má své zákonitosti, které si zaslouží pečlivé prozkoumání. Jen tak si totiž uvědomíme, o jak složitý a zároveň překvapivě jednoduše strukturovaný proces se jedná. Základním činitelem, jehož musíme dobře poznat, je agni. Sanskrtské slovo agni znamená „to, co podpaluje, co způsobuje hoření, co je oheň“. Agni existuje v každé buňce, při každé metabolické přeměně nebo při transformaci myšlenky v pochopení. My se však zaměříme na hlavní podobu agni, kterou je trávicí oheň.



Trávicí oheň, džathara agni, sídlí v žaludku. Má na starosti vylučování a koordinaci žaludečních šťáv a dalších výměšků, které společným působením zpracovávají potravu. **Procesu trávení se účastní všechny elementy.** Nádobu žaludku tvoří tkáň a působením elementu země tak žaludek dostává tvar a hranice. Vodní sekrety umožňují dobré „vaření“ a ochranu před kyselými šťávami. Samotné zpracování potravy má na starosti oheň. Potřebuje k tomu vzduch a co nejvíce prostoru, ke kvalitnímu trávení proto dochází při ne zcela naplněném žaludku. Když se přejíme, až nás tlačí břicho plné dobroty, nemůže trávení probíhat dobře, stejně jako když naplníte hrnek až po okraj a jídlo vám z něj potom přetéká.

Průběh trávení

Celý průběh trávení, jenž probíhá v žaludku, začíná vzhledem ke smyslovému propojení už předtím, než vůbec vezmeme jídlo do úst. Při pohledu na pokrm vnímají naše smysly jeho živost, barevnost a vůni. Tělo pak reaguje sliněním, které zvlhčí každé sousto. Chuťové pohárky na jazyku vyhodnocují chuť a vysílají silné signály do mozku, jenž aktivuje příslušné enzymy ke zpracování pokrmu. Sousta jsou zásluhou žvýkání a polykání obohacena o rozlišovací informace, zda je strava dobrá, či nikoliv, a dostávají se do žaludku, kde se jídlo dále zpracovává na živiny. Stejně jako muž údajně při setkání s neznámou ženou pozná během pěti minut, zda bude

ochotná být jeho sexuální partnerkou (alespoň to tvrdí jedna studie, dámy a pánové), také jazyk pozná během pár sekund, jestli mu jídlo vyhovuje či nikoliv. Vzhledem k faktu, že často jíme automaticky a věnujeme pozornost něčemu jinému než rozměňování jídla, zbytek práce spočívá na trávicím ohni v žaludku. O důvod víc, proč si jej hýčkat a zjistit, co pro své ideální fungování potřebuje.

Jak poznáme, že agni pracuje dobře?

Pro dobrou analýzu svého *agni* je vhodné pozorovat pocit hladu. Jeho projevy, frekvence a síla nám pomohou svůj vlastní trávicí oheň lépe poodhalit. Ze zkušenosti víme, že existují tři stavy, které nazýváme hladem, ale pouze jeden z nich je hladem skutečným. Jsou jimi **hlad, chuť a slabost**. Každopádně všechny mají silný vztah k *agni*.

Hlad je přirozená potřeba jíst, která přichází v určitých částech dne a je daná biologickými hodinami. Vyznačuje se touhou po jídle, kterou vnímáme uprostřed břicha nebo kolem žaludku. Může se objevit také svírání žaludku či kružení v břiše, občas se přidají další zvuky. Pro všechny typy lidí přichází nejsilnější hlad kolem poledne, v souladu s aktivitou slunce. Menší hlad, který se vyznačuje různou intenzitou podle osobního nastavení, přichází k večeru a u některých jedinců ráno do několika hodin po probuzení.

Chuť je potřeba těla po jídle či potravinách, které organizmus harmonizují, když je v rovnováze, nebo které ho ještě více vyvádějí z rovnováhy, když z ní vybočí. To zní poměrně složitě, že? Uvedme si tedy příklady:

V horku má tělo přirozenou potřebu ochlazení. Bude-li v rovnováze, dostane chuť na potraviny nikoliv chladné, ale chladivé či ochlazující. K takovým patří třeba salátová okurka, kokos nebo čerstvé ovocné šťávy. Ovšem organizmus může také zatoužit po ledových nápojích a zmrzlíně, které ho sice ochladí, nicméně vytvoří ještě větší nerovnováhu. Studené totiž uhasí zažívací oheň, který v horku pracuje dost těžce (stejně jako je nepřirozené trávit většinu času u plotny v teplém počasí), a tím se jeho schopnost strávit například zmrzlinu ještě více omezí. Nadměrné zchlazení vyvolá potřebu vyrovnaní teplot, a tedy větší tvorbu tepla. Výsledkem bude touha po dalším chlazeném nápoji nebo porce zmrzliny před obědem, kdy je trávení nejsilnější.

Slabost je projevem nedostatku energie. Tělo často reaguje nižší hladinou cukru, kterou je třeba rychle vyvážit. Obvykle poslouží cukr, ať již v přímé formě, nebo jsou potraviny metabolizovány tak, aby tělu palivo v podobě cukru dodávaly.

Taková slabost má své charakteristické způsoby projevu. Například unavená nervová soustava je nejslabší kolem 16. hod., kdy někteří pocítí chuť zejména na sladké nebo kávu, čímž tuto energetickou nedostatečnost zaženou. Jiní naopak cítí slabost po jídle, a tak si musí dát něco sladkého, nebo si musí dokonce odpočinout po „dřině“, tj. trávení oběda. Jde o známku slabého trávení, které nedokáže pokrm zpracovat. Jídla může být mnoho nebo je příliš těžké a naše trávicí kapacita na ně jednoduše nestačí.

Zmiňuji dva důležité projevy našeho těla a ráda bych je lépe vysvětlila: dobré vyměšování a příjemný pach úst a těla.

Vyměšování nepotřebných látek se děje prostřednictvím pocení, močení a stolice. Pocení je do určité míry subjektivní, jsou typy lidí s větším podílem ohně, kteří se přirozeně potí více. Známe ve svém okolí jistě také nervózní

osoby, které vypotí mnoho nervózního typu potu, a na druhou stranu existují lidé, kteří se jen tak nezapotí, ani kdyby chtěli. Podstatné je, že když nefunguje spalování potravin v těle dobře, hromadí se odpadní látky, které obvykle poznáme podle nepříjemného zápachu potu a často i nepříjemného dechu. Přirozeně k tomu patří i pach nohou a jiné problémy, které si snadno doplníte. Je důležité uvědomit si, že zmíněné příznaky jsou projevem nesprávně fungujícího *agni*. Neštiplavý, neutrální či příjemně vonící pot a příjemný zápach z úst jsou naopak známkou dobrého trávení. Vyměšování stolice ještě lépe vypovídá o našem zdraví. Zdravá stolice má tvar banánu, neutrálně hnědou barvu, je bez zápachu a plave ve vodě. K jejímu vyměšování dojde přirozeně do půl hodiny po probuzení, odchod proběhne bez úsilí a po vyprázdnění je v podbřišku pocit prostoru a lehkosti. Trochu něco jiného je bleskurychle doběhnout na záchod, udělat potřebu a rychle odejít nebo sedět na záchodě a číst si hodnotnou literaturu, abychom po půl hodině vytlačili bobky či hady, kteří jsou mimochodem známkou zatížené nervové soustavy. Někdo dokonce prožívá radost z toho, že navštívil toaletu jednou za tři dny, protože obvykle to bývá méně často! Stolice je jedním z hlavních ukazatelů dobře fungující nervové soustavy, proto jí ájurvéda věnuje významnou pozornost a při návštěvě ájurvédského terapeuta je stav stolice jedním z hlavních bodů diskuze.

Otázky k zamyšlení:

- ▼ Jsem schopen/a odhadnout, jak pracuje moje trávení, podle pocitu hladu?
- ▼ Jsem schopen/a rozeznat chuť od hladu?
- ▼ Pokud zažívám slabost, kdy a za jakých okolností?
- ▼ Kolik příznaků optimálního trávení mám?
- ▼ Je moje stolice zdravá?
- ▼ Kam potřebuji zaměřit pozornost, abych zlepšil/a své trávení?



Více se dočtete v knize *Áhára – ájurvédská výživa pro zdraví* MUDr. Martiny Zisky

Vyšlo v nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz

O knize řekli:

Hana Zemanová, autorka bestsellerů *Nová Biokuchařka*, *BioAbecedář* a *Rytmus roku*

„MUDr. Martina Ziska ovlivnila můj pohled na výživu především myšlenkou, že rozhodující vliv na naše fyzické i psychické zdraví má síla našeho trávení. A právě kniha Áhára – ájurvédská výživa je pro mě nejlepším zdrojem informací o celistvém přístupu ájurvédy ke stravování. Dozvíte se v ní, proč je prožitek klidu, radosti a vděku u stolu léčivější než zkoumání jednotlivých živin a vitaminů, a naučíte se, jak v každodenním životě pečovat o trávicí oheň v žaludku a tím podporovat své zdraví, vitalitu i imunitu.“

PS: U nás doma si třeba na doporučení Martiny dáváme před jídlem tenoučký plátek zázvoru se špetkou soli a kapkou citronu...

MUDr. Martina Ziska se seznámila se s ájurvédou během života v USA, své znalosti tohoto prastarého medicínského systému prohloubila studiem v Indii. V Čechách založila centrum *Ájurvéda Terra* a školu *Ájurvédská Gurukula*. Od roku 2009 se Martina Ziska věnuje klinické praxi v Praze.



ŽALUDEČNÍ BLAHODÁRNÉ HOŘČINY



ASTOMIN kapky

Extrakty obsažených bylin pomohou napravit dietetické chyby, zklidňují trávení.



CYTONIC kapsle

S extraktem byliny *Maytenus ilicifolia* na podporu trávení, při žaludečních vředech.

Bioinformační doplňky stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Jak předejít jarní únavě a ulevit od nastupujících alergií?

Začíná období, kdy se to všude kolem nás hemží slovy DETOXIKACE, DETOX, JARNÍ RESTART nebo JARNÍ ÚNAVA a my se podíváme, jak je to z pohledu tradiční čínské medicíny.

Přibližně do poloviny března vládne podle TČM element vody, který odpovídá meridiánu ledvin a močového měchýře. Jak jste se v minulém čísle Sféry mohli dočíst, je potřeba věnovat v tomto období zvýšenou pozornost tzv. vodnímu hospodářství organismu, jehož součástí jsou především ledviny, močový měchýř a lymfatický systém. **Ledviny jsou podle TČM zásobárnou tvořivé, esenciální energie, vitality, která nám byla dána zrozením, proto je nanejvýš důležité o ledviny dobře pečovat.** Pomalu končí období zimy, které je důležité pro zklidnění, odpočinek a regeneraci. V druhé polovině března

převezme vládu element dřeva, začne se probouzet příroda a jangová energie může stoupat vzhůru. To je základní charakteristika elementu dřeva.

Jestliže se však objevují problémy spojené s jarní únavou, znamená to, že v meridiánu ledvin není nastolena harmonie a organismus dostatečně nezregeneroval. Místo abychom se přizpůsobili cykličnosti přírody, žijeme tak, jako by bylo léto. Místo včasného uléhání k spánku si rozsvítíme a prodloužíme den, aby se prodloužil i výkon. Element vody vládne přibližně od vánoc a my místo ticha a klidu prožíváme předvánoční stres, poté v lednu chodíme do posiloven zbavit se přebytků kil a přidáváme plyn. Tento způsob existence vede k vyčerpání základní vitální energie v ledvinách a **přichází jarní únava.**

Jarní únava je pro velkou část společnosti daň za přetěžování těla a mentálních schopností v čase, kdy mají odpočívat.

Dříve než začnete s jarní detoxikací, tj. zbavení se usazenin v organismu a posilování jater a žlučníku, začněte posilovat stále ještě vládnoucí element vody produkty určenými pro harmonizaci dráhy ledvin a močového měchýře. Tím **posílíte vylučování toxinů z organismu**, aby přemírou jarní jangové energie nedošlo k zahlcení ledvin. K tomu jsou vhodné produkty modré řady, např. **Diocel kapky** a pro doplnění minerálů **kapky Diocel Biominerál.**

Poté pomozte svůj organismus na jaře znovu nastartovat posílením meridiánu

jater a žlučníku. Tyto meridiány jsou pod vládou elementu dřeva. Typické pro mladou jarní jangovou energii je ohýbání, napřimování, růst do výšky a do okolí. Rostliny na jaře zažívají rychlý vývoj, míza se vrací do kmene a do větví, rostou nové větve a raší pupeny, tráva se vzpamatovává, začíná růst a zelenat se, všechno kolem se probouzí ze zimního spánku, rodí se a roste. **Játra a žlučník podpoříte bylinami, jako je ostropestřec mariánský, pampeliška lékařská, šišák bajkalský, řepík lékařský, rozrazil lékařský, rdesno a mnoho dalších, které najdete v DETOXIN kapkách nebo DETOXIN čaji.**



Dráha jater vyživuje i oči, a proto do zelené „jaterní“ detoxikační řady patří i **kapsle VISTA Clear**, které díky kombinaci bylin brusnice borůvky, meduňky lékařské, kaštanu a vilínu **posilují zrak**. Využijte výhodné množstevní balíčky 3+1 za 50%, protože je potřebné, aby detoxikační kúra trvala alespoň 3 měsíce.



Když spojíte užívání **DETOXIN a INTOCEL kapek**, získáte unikátní spojení účinků **na čištění střev a jater**.

Střeva jsou pro detoxikaci velmi potřebná, protože zajišťují prostupnost výživových látek do organismu. Tuto kombinaci koupíte v březnu a dubnu se slevou 15%. Stejně tak i balíček **SAGRADIN a BAKTEVIR kapky**, které vám svým obsahem extraktů bylin pomohou vyčistit organismus od virů a plísň.



PŮVOD ALERGIÍ HLEDEJTE V MERIDIÁNU JATER A ŽLUČNÍKU

Alergie se z pohledu klasické medicíny definují jako prudká, neúměrná reakce imunitního systému na cizorodou látku, v jejím důsledku dochází v těle k vyvolání zánětlivé reakce. Cílem imunitního systému je zbavit tělo vetřelce. Pokud se však obrana včas „nevypne“, může imunitní systém udržovat zánět v chodu až k zánětu chronickému a vzniká bludný kruh, kterému se říká autoimunitní porucha. Léčba spočívá v tlumení příznaků podáním antihistaminik. **Příroda však má k dispozici fyto látky, které pomáhají tlumit reakce imunitního systému bez vedlejších účinků.** Jejich nástup účinnosti sice není tak rychlý, jako při použití antihistaminik, ale **při dlouhodobějším užívání dochází k poklesu a někdy až k vymizení alergických projevů.**

Podle TČM je za stav alergií odpovědný meridián jater a žlučníku. Pokud vás trápí některý z mnoha příznaků alergie, zkuste nejdříve pomoci tělu vyrovnat energii v játrech a žlučníku a doplňte mu fyto látky, které umí tlumit zánětlivé reakce. Vhodným produktem jsou kapsle **DEVIRAL Plus, INTOCEL kapsle, DETOXIN kapky** nebo čaj, vynikající

jsou i **GEROCEL kapsle**, které stejně jako **INTOCEL kapsle obsahují humáty**, které na sebe umí vázat toxiny a vylučovat je z těla. Vynikajícím stimulantem imunitního systému jsou i beta-glukany, které najdete v nejnovějším produktu **DELTA VIR kapslích**.



Ačkoliv je člověk zdánlivě od přírody oddělen, není tomu tak. Střídající se cykly na nás doléhají stejně jako na celou přírodu, a proto se na jaře probouzí i hormonální systém. Pomozte organismus **povzbudit přírodními fytohormony** obsaženými v **ESTROZIN kapkách** nebo doplnit pokožce důležité **fyto látky působící proti vráskám nebo striím**. ESTROZIN kapky, ESTROZIN krém taktéž můžete koupit ve výhodném balíčku s 15% slevou. Pro úlevu od příznaků menopauzy nebo při hormonálním diskomfortu pomáhá i čajová směs **ESTROZIN**.



Přejeme příjemné jarní období plné zdraví, energie a spokojenosti
Vaše Diochi 🌸



VYUŽÍVEJTE VÝHODY svého členství ve Sféra Klubu Diochi na 100%

Jestliže držíte v ruce tento časopis, pravděpodobně jste členem Sféra Klubu Diochi (SKD), což nás velmi těší. **Vaše členství vám přináší jen výhody, ale k ničemu nezavazuje.** Spolu s časopisem Sféra dostáváte každé dva měsíce také do rukou přílohu Infolisty, ve kterých jsou vyhlašovány dvouměsíční slevové akce.



OSOBNÍ ÚČET

V uvítacím dopise, jste obdrželi členskou kartičku a přihlašovací údaje do vašeho osobního účtu, kde můžete sledovat své nákupy a novinkou je, že od letošního roku zde najdete i brožury Diochi volně ke stažení. Najdete mezi nimi vynikající brožuru MUDr. Lenky Hodkové - **Praktické využití preparátů Diochi** a brožuru **Meridiány a reflexní zóny** z pera reflexologa Vladimíra Neruda, která spojuje tradiční čínskou medicínu s reflexní terapií. Dále jsme vyhověli mnoha požadavkům, že máte zájem o starší čísla Sféry, a proto jsou v osobním účtu taktéž volně ke stažení.

PŘIHLÁSIT SE

(pro nákupy za snížené ceny online)

Na webu www.diochi.cz máte možnost přihlásit se k online nákupům vč. slevových akcí uvedených v Infolistech za členské ceny. Toto je však přístupné pouze těm, kdo v registraci uvedli svůj e-mail, protože online nákup je vázaný na e-mailovou komunikaci.

Do osobního účtu a na web Diochi jsou přihlašovací údaje shodné.

Doporučujeme si ověřit, zda se vám po přihlášení do e-shopu Diochi nabídne členský ceník. Pokud se členský ceník nenabídne, pak vám v registraci chybí e-mail. Pokud máte zájem o online nákupy, kontaktujte nás a správce systému váš e-mail zaregistruje. (info@diochi.cz nebo 222 764 004)

NENECHTE SI UJÍT SVÉ SLEVY

Každý produkt má své bodové ohodnocení a každý registrovaný nákup je v osobním účtu zaznamenán. Po uplynutí měsíce se bodové ohodnocení z uskutečněných nákupů sčítá a přepočítává buď na slevy na další nákup, nebo na provizi v závislosti na typu vaší registrace. Př. Když v lednu nasbíráte více než 110 bodů, v únoru proběhne přepočet, v březnu vám bude poskytnuta sleva nebo provize. Bodové ohodnocení najdete v členském ceníku a počet nasbíraných bodů ve vašem osobním účtu.

OBNOVA ČLENSTVÍ JE VÝHODNĚJŠÍ NEŽ NOVÁ REGISTRACE

Členství je platné 12 měsíců, a abyste i nadále mohli využívat výhod SKD, je zapotřebí provést **prodloužení členství nákupem tzv. balíčku obnovy**. Máte na výběr buď ze 3 kapek ze základní řady Regenerace ve Sfěře nebo balíček 1 kapky + 1 kapsle. Pro obnovu kontaktujte svého sponzora, klub nebo centrálu. info@diochi.cz, 222 764 004. Produkty v balíčku obnova jsou výrazně lacinější než při zakoupení produktů jednotlivě. Nabízíme vám několik úrovní spolupráce s firmou Diochi, od základního členství, přes zřízení tzv. meziskladu až po založení dalšího samostatného Klubu Diochi. Sledujte nás na fb Diochi, spol. s r.o nebo instagramu. **Zaregistrujte svůj e-mail na webu Diochi do newsletteru a žádná výhodná akce vám už neunikne.** Rádi Vám poskytneme informace na jednotlivých klubech Diochi nebo na centrále v Praze 10 na Průmyslové 1306/7. Tel.: 222 764 004, e-mail: info@diochi.cz 🌿



VELKÁ PŘEDNÁŠKA

bioterapeuta Vladimíra Ďuriny

19. 4. 2023 od 17.00 hod.

Francouzský institut, Praha 1, Štěpánská 644, přednáškový sál 5. patro

VSTUP ZDARMA



REZERVACE MÍSTA: tel.: 222 764 004, info@diochi.cz, www.diochi.cz
Každý z účastníků přednášky obdrží jako dárek detoxikační čaj Detoxin.

ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky

bioterapeuta Vladimíra Ďuriny



14. 3. 2023
15 hod.
diagnostiky
18 hod.
přednáška

PÍSEK, Penzion Sport, Zátavské nabřeží 22
Diagnostiky zdraví a přednáška
Info a objednávky: : H. Grasslová, e-mail:
pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081

15. 3. 2023
17 hod.
diagnostiky
18 hod.
přednáška

TÁBOR, Centrum Regenerace, Koželužská 140
Diagnostiky zdraví a přednáška
Info a objednávky: : I. Vrtišková, e-mail:
tabor@diochi.cz, tel.: +420 773 157 405

16. 3. 2023
15 hod.
16.30 hod.

ČESKÉ BUDĚJOVICE
15.00 hod. diagnostiky - U Tří lvů 4
16.30 hod. přednáška - KD Metropol
salonek č.203
Info a objednávky: A. Mitter, e-mail:
budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006

22. 3. 2023
16.30 hod.

PROSTĚJOV, KaS centrum
Komenského 4142/6
Diagnostiky zdraví a přednáška
Info a objednávky: M. Bedřichová, e-mail:
prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738
Předprodej vstupenek je v Bylinkové apatyce,
Žižkovo náměstí 21, 79601 Prostějov.

27. 3. 2023
14 - 18 hod.
diagnostiky

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1.patro
Pravidelné diagnostiky zdraví
Info a objednávky: : A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

28. 3. 2023
10 - 13 hod.
diagnostiky

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1.patro
Pravidelné diagnostiky zdraví
Info a objednávky: : A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

29. 3. 2023
14 - 18 hod.
diagnostiky

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1.patro
Bezkontaktní terapie Vladimír Ďurina
- pouze na objednávku
Info a objednávky: : A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

4. 4. 2023
16 hod.

ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast, Nádražní 208
Diagnostiky zdraví a přednáška
Info a objednávky: : J. Kristenová, e-mail:
tesin@diochi.cz, tel.: +420 777 293 601

5. 4. 2023
14 hod.
diagnostiky
17 hod.
přednáška

OSTRAVA, lékárna Apavar, Jurečkova 16
Diagnostiky zdraví a přednáška
Info a objednávky: Mgr. H. Zvaríková, e-mail:
ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812

19. 4. 2023
17 hod.

PRAHA, Francouzský institut, Štěpánská 644, přednáškový sál 5. patro
Velká přednáška Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: Dr. Slunečko, e-mail:
js@diochi.cz, tel.: +420 605 296 818

24. 4. 2023
14 - 18 hod.
diagnostiky

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1.patro
Pravidelné diagnostiky zdraví
Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: : A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

25. 4. 2023
10 - 13 hod.
diagnostiky

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1.patro
Pravidelné diagnostiky zdraví
Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: : A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

3. 5. 2023
16.30 hod.

BRNO, Malinovského nam.4, salonek 3.p
Diagnostiky zdraví a přednáška
Info a objednávky: Ing. R. Moudra, e-mail:
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

Akademie DIOCHI

19. -21. 5. 2023, Třebíč

Diagnostiky zdraví Oberonem

Leoš Poskočil

16. 3. 2023
celý den

TÁBOR, Centrum Regenerace, Koželužská 3
Info a objednávky: : I. Vrtišková, e-mail:
tabor@diochi.cz, tel.: +420 605 140 711

27. 4. 2023
celý den

TÁBOR, Centrum Regenerace, Koželužská 3
Info a objednávky: : I. Vrtišková, e-mail:
tabor@diochi.cz, tel.: +420 605 140 711

AROMATERAPIE A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

Ryby a Beran

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Již minule jsme si říkali, že 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.

Dnes nás bude zajímat konec období zimy (Ryby) a začátek jara (Beran). Zima začíná vstupem Slunce do zemského znamení Kozoroha, na něj navazuje vzdušné znamení Vodnáře a končí vodním znamením Ryb, těm se budeme podrobněji věnovat. U všech zimních znamení se projevuje skrytý živel – oheň, který s sebou nese akčnost, dynamiku, bojovnost. Celé střídání ročního cyklu začíná vždy jarem. Slunce vstupuje do znamení Berana, začíná nabývat na síle. Příroda se po pomyslné smrti začíná vracet k životu. Rostliny vyklíčí a prudce se derou za teplem a světlem ke slunci, vše je velmi akční, dynamické a jednoznačné. Znamení Berana je tak přiřazena živlová podstata ohně. Ten představuje impuls, jiskru, počátek nového života a nadšení.

RYBY

(19. února – 21. března)

– vládce znamení Neptun, vnější živel voda, vnitřní živel oheň



Ryby jsou nejméně světským znamením celého zvěrokruhu, nezaměřují se na konzum a materiálně. Jsou nejidealističtější znamení s nejslabším smyslem pro své já a zároveň nejvnímavějším k ostatním. Nasávají do sebe všechnu energii okolo jako správná houba.

Nezáleží však na tom, zda je kladná, či záporná. Ryby jsou skutečně velmi senzitivní a snadno ovlivnitelní, nemají silnou vůli. Neuznávají žádné hranice, ani své vnitřní. Charakterizuje je ochota udělat ze sebe oběť. To dělají rádi a s chutí, ale mohou se trápit tím, že jejich obětování nikdo neocení. Vůně, které Rybám pomohou najít více sebelásky a zdravé sobectví, vedou též k uvědomění, že hranice jsou zkrátka potřeba. Mohou použít **inhalační směs pro zdravé hranice (3 kapky rozmarýnu, 3 kapky borovice, 2 kapky Tea tree, 2 kapky yzopu)**.

Ryby jsou znamení plné protipólů. Díky své vnímavosti a otevřenému vnímání se jim otevírají možnosti k vlastní realizaci, a to od osvíceného až po nejtemnějšího gangstera v závislosti na tom, zda svou intuici využijí k pozvednutí světa, nebo k získání osobních výhod a falešné moci. Ryby jsou vždy připraveny souhlasit s tím, že věci jsou jinak, než se na první pohled jeví. Díky vysoké citlivosti vše intenzivně prožívají. Při precitlivělosti a náladovosti pomohou éterické oleje **majoránky, neroli či levandule** vyvážit rozhárané emoce, utišit bolest duše a dostat Ryby zpět do rovnováhy.

Pro Ryby jsou přirozené sklony k unikání. Kvůli své vnímavosti velmi intenzivně prožívají bolest,

proto **analgetické oleje**, jakými jsou **hřebíček a levandule**, by měly mít vždy po ruce – hodí se na bolesti těla i duše. Sami si vyberou, která vůně je pro ně příjemnější. Pro otupení bolesti jsou ochotny udělat cokoliv, přivádí je to častěji než jiná znamení k omamným a návykovým látkám. Trápí je silné vnitřní pocity nespokojenosti, rozčarování a sebelítosti, hraničící s depresí. **Bergamot, jasmín, meduňka a pomeranč** jim zlepší náladu, zaženu chmury a zádumčivost.

Ryby o sebe moc nedbají a jejich zdraví není nejpevnější. Mohou je trápit častěji infekce a otravy, proto by měly být **eukalyptus, ravintsara, citron, heřmánek a tymián** stálou součástí lékárničky. Znamení Ryb vládne chodidlům, proto jsou potěšeni reflexní masáží plosek s éterickými oleji. Otoky, zadržování vody a oslabený lymfatický systém patří mezi potíže Ryb, se kterými si oleje dovedou poradit. **Jalovec, saturejka, túje, cedr** mají diuretické účinky a na posílení toku lymfy v celém těle použijeme **masážní olej pro uvolnění lymfatických cest (3 kapky fenyklu, 3 kapky citronu, 3 kapky jalovce a 1 kapka saturejky)**.

Ryby mají soucit s ostatními, nikoho nesoudí, překypují pochopením i ochotou pomoci. Často se proto mohou cítit emočně vyčerpané. Oleje jako **benzoe**,

heřmánek, palmorůžový, santal či myrha budou pečovat o jejich citové zdraví a dodávat jim pocit, že je i o ně dobře postaráno.

Charakteristický olej pro ženu
Rybu je **palmorůžový olej**.
Charakteristický olej pro muže
Rybu je **santal**.



BERAN



(21. března – 21. dubna) –
vládce znamená Mars, vnější
živel oheň, vnitřní živel voda

Beran je ze všech znamení to nejednoznačnější. Vždy pro něj platí „buď tak, anebo opačně“, nic mezi tím. Beran nemívá pochybnosti, neznámá to, že by se nemýlil a neuznal chybu. Na svém si stojí tak dlouho, dokud nenarazí. Potom se oklepe a zaujme opačné stanovisko. Beran je první znamení zvěrokruhu, což souvisí s novými začátky. Když Slunce vstoupí do znamení Berana, začíná astronomické jaro a podle astrologů i začátek nového roku. Proto není divu, že Beran má v sobě velkou chuť být první a je velmi soutěživý. Bývá průkopníkem a má touhu pouštět se do neznáma. Určitě Beranovi prospěje, když se občas zastaví a zamyslí se nad důsledky svých činů. Proto jej tradiční meditační oleje, jako jsou **kadidlo, santal, myrha či nard**,

pomohou jemně zpomalit a **vavřín** mu dodá potřebný nadhled.

Pro svůj život potřebuje Beran akci, nečeká na nic, on sám je tím, kdo akci vyvolává. Brání-li mu v tom nějaké okolnosti, bývá frustrovaný. Proto je vhodné použít **citrusové oleje – bergamot, pomeranč nebo grapefruit**, který zmírní hněv a uvolní napětí. Sladce bylinná vůně **levandule** podpoří jeho trpělivost a schopnost zvládat rutinu. Dlouhodobá nečinnost vede až k depresím a Beran bude potřebovat **rozmarný**, aby mu pomohl s návratem do akce. Dobrým pomocníkem pro sebestředného Berana je **santal**. Učí jej vnímat potřeby lidí v jeho okolí a být ohleduplnější. Žije si vesměs bezstarostně a řeší jen to, co je „tady a teď“. Původním rysem bývá snadná popudlivost. Není divu, když jej zvnějšku ovládá oheň a zevnitř voda. Smícháním vzniká pára, která musí být spotřebována aktivitou, jinak vybuchuje, je vznětlivý a netrpělivý. Může použít **zklidňující inhalace pro výbušného Berana (3 kapky bergamotu, 3 kapky pomeranče, 3 kapky linalového dřeva a 1 kapka řeříčku)**.

Beran se staví k problémům čelem, občas jemnější povahy urazí a jeví se jako nespolečenský. Rád bere věci do vlastních rukou a plete se do cizích záležitostí. Jak zmírnit agresivitu a z tvrdohlavého Berana udělat beránka, je i pro éterické oleje velká výzva. **Heřmánek** je dobrou první volbou. Je zklidňující, harmonizační, probouzí toleranci a umožní smířit se

s realitou, kterou nelze změnit. Beranova výkonnost a zaměření na cíl často vede k workoholismu, vyhoření a vyčerpání fyzických i psychických sil. Potřebuje nejen relaxovat, ale i dobít baterky, tedy **odpočinkovou masážní směs pro přepracovaného Berana (3 kapky benzoe, 2 kapky geránia, 3 kapky jalovce, 2 kapky smrku)**.

Protože jde Beran do všeho „po hlavě“, není divu, že právě hlava a vše, co je její součástí, jsou nejzranitelnější, ale také inklinují k úrazům. K ošetření oděrek by měl mít Beran vždy k ruce **levanduli a tea tree** pro jejich antiseptické a hojivé účinky. Často jej trápí bolesti hlavy, migrény a záněty dutin. Vzhledem k tomu, že má v sobě Beran hodně ohně, horečnatá a zánětlivá onemocnění mívají dramatictější průběh. Ke snížení horečky se hodí **citron, levandule**, zatímco **levandule s heřmánkem** jsou oleje s protizánětlivým účinkem. Vždy se hodí Beranova **směs k úlevě při bolesti hlavy (2 kapky máty, 3 kapky bergamotu, 2 kapky heřmánku a 3 kapky levandule)**.

Charakteristický olej pro ženu
Berana je **šalvěj muškátová**.
Charakteristický olej pro muže
Berana je **rozmarný**.



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

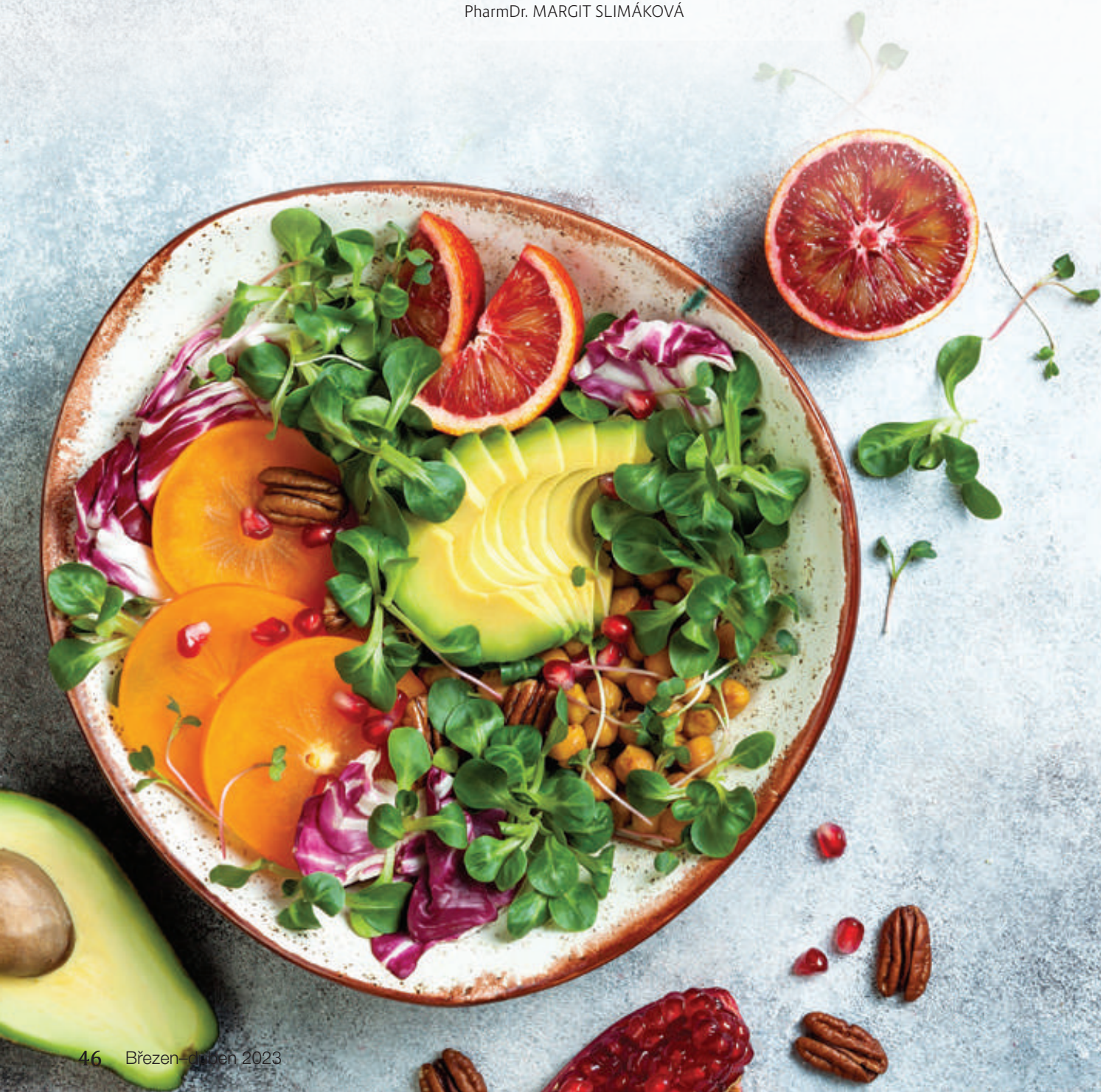
Směs éterických silic: eukalyptová, kardamomová, badyánová, citronová, máťová, anýzová, fenyklíková, grepová.



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

RIZIKA ROSTLINNÉ STRAVY

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ



Aktivisté, potravinářský průmysl a média čím dál intenzivněji propagují rostlinnou stravu, což je v pořádku. Problémem je, že často také až bezhlavě kritizují stravu živočišnou a na místo skutečných živočišných potravin propagují jejich rostlinné imitace. Argumentují ekologií, etikou a zdravím. O potřebě slušně se chovat ke zvířatům není debaty. O čem je však třeba diskutovat, je ekologická prospěšnost planety bez hospodářských zvířat a ekologičnost produkce vysoce průmyslově zpracovaných rostlinných produktů. A úplně ze všeho nejvíce je třeba řešit, jak převážně, či dokonce výhradně rostlinná strava včetně té postavené na imitacích masa ovlivňuje naše zdraví.

Zelenina, ovoce, ořechy a semínka, luštěniny i obiloviny patří do našeho jídelníčku tisíce let. Jsou zdrojem vlákniny a mnoha mikroživin, dodávají sacharidy a v omezené míře i bílkoviny a tuky. Skutečnost, že je zelenina super zdravá nebo že můžeme prospívat i na čistě rostlinné stravě, však ještě automaticky neznamena, že nám všem bude prospívat převážně rostlinná strava nebo že konzumace masa či dalších živočišných potravin škodí zdraví a máme ji omezovat. Co mě děsí, je rostoucí nátlak, citové vydírání a manipulace, které prosazují omezování konzumace výživově přínosné živočišné stravy. Někteří lidé se nám snaží vnutit názor, že bychom měli živočišnou stravu omezovat i za cenu toho, že budeme jíst vysoce průmyslově zpracované produkty.

CO VŠE NÁM HROZÍ PŘI BEZHĽAVÉM OMEZOVÁNÍ ŽIVOČIŠNÉ STRAVY?

▼ Nedostatek živin

Ve stručnosti nám hrozí nedostatek živin. Proč? Protože živočišné potraviny zpravidla mají na gram hmotnosti nejvyšší výživovou hodnotu. To znamená, že obsahují vysoké množství mikroživin, bílkovin a zdravých tuků. Naopak běžně neobsahují jednoduché sacharidy. Studie, která analyzovala množství živin v potravinách (**podle obsahu 6 klíčových mikroživin – železa, zinku, kyseliny listové, vitamínu A, vápníku a vitamínu B12**) a která je zároveň porovnávala s potřebami mikroživin různých skupin obyvatelstva (včetně žen v reprodukčním věku), identifikovala jako potraviny s velmi vysokou hustotou mikroživin vnitřnosti (např. játra

a srdce), malé sušené ryby, tmavě zelenou listovou zeleninu, mlže (škeble, slávky a ústřice), koryše, hovězí maso, vejce, mléko, rybí konzervy s kostmi, jehněčí maso a sýry. A z tohoto seznamu je jasné, že kromě tmavě zelené listové zeleniny jde jen o živočišné potraviny. Ty jsou totiž nejkoncentrovanějším zdrojem živin.

A k myšlence, jestli by nešlo méně výživnou stravu obohatit suplementací, rovnou odpovídám, že to ideální rozhodně není. I když je užívání doplňků

skladbě těla dokáže zajistit skoro všechny živiny, nicméně jídelníček postavený na vločkách, obilných kaších, luštěninových salátech a zelenině ne každému vyhovuje. Nedostatečnou výživnost nebo atraktivnost rostlinné stravy někteří zkoušejí řešit konzumací „fejkové“ živočišné stravy. Imitace živočišných produktů jsou sice čistě rostlinné, ale to vůbec neznamena, že jsou zdravé. Zpravidla jde totiž o vysoce průmyslově zpracované produkty, které nikdo ke zdraví nepotřebujeme. Dokonce je ce-



stravy jednou z možností, jak řešit problém nedostatku mikroživin, tak konzumace skutečných potravin má i další výhody. Živiny v potravinách působí synergicky, ale tato synergie se ztrácí, pokud se jednotlivé živiny přijímají izolovaně. Samozřejmě že v okamžiku zjištěného deficitu může prospět i suplementace, ale skutečné výživově bohaté jídlo je vždycky nejlepší.

▼ Nadbytek vysoce průmyslově zpracovaných produktů

Rostlinná strava může být plně sestavená ze skutečného jídla a při správné

losvětově mezi odborníky čím dál větší shoda, že zdravá výživa stojí na skutečném jídle a že to, co máme omezovat nebo nejlépe vůbec nekonzumovat, jsou právě vysoce průmyslově zpracované produkty. Propagace rostlinných imitací masa jde zcela proti doporučením zdravé výživy. Jak detailně vysvětluje i MUDr. Kohutiar, Ph.D. z Univerzity Karlovy:

„Vysoce zpracované potraviny do našeho jídelníčku nepatří, protože jsou spojovány s řadou civilizačních onemocnění, jako je obezita, cukrovka II. typu, nemoci srdce a cév, a dost možná

se zvýšeným rizikem vzniku nádorových chorob. Důležitý je i vliv vysoce zpracovaných potravin na střevní mikrobiom, což vede ke zhoršení imunity chronických zánětlivých onemocnění. Ukazuje se, že to může mít vliv i na naši psychiku. Tyto imitace je potřeba vyměnit za skutečné potraviny. Vysoce zpracované potraviny se vyrábí zpracováním velkoobjemových laciných surovin, jejich rozložením nebo komplexní úpravou, s ohledem na jednoduchou přípravu a pohodovou konzumaci (ready to eat). Jsou brány jako nutričně nevyvážené v důsledku technologických postupů při výrobě, vysokého obsahu přidaných látek, cukrů, soli a nasycených mastných kyselin. Mají zpravidla nízký obsah vlákniny a mnohdy velmi dlouhou trvanlivost. Během některých technologických postupů vznikají i tzv. procesní kontaminanty, které lidskému zdraví zrovna neprospívají.“

▼ Nedostatek energie

Příliš mnoho rostlinné stravy a zejména celozrnných obilovin a zeleniny může pro některé zranitelné skupiny znamenat i riziko nedostatku energie. V určitém věku nebo ve zranitelném období, kdy máme vyšší výživové nároky nebo omezenou chuť či schopnost jíst a trávit, je třeba i v omezeném množství stravy přijímat maximálně výživově a energeticky bohatá jídla. Jak vysvětlují v odstavci výše, výživově nejbohatší na gram potraviny jsou zpravidla živočišné potraviny, a podobně to platí i při srovnávání podle energie. Zdravé živočišné potraviny na gram hmotnosti zpravidla dodávají více energie než potraviny rostlinné. Samozřejmě máme i vysoce kalorické rostlinné potraviny, jako jsou třeba avokáda nebo ořechy, ale ty nebývají základem jídelníčku. A potom máme vysoce kalorické rostlinné potraviny, jako jsou třeba koblíhy, sušenky a chipsy, ale ty zase nepatří do zdravé stravy.

▼ Zhoršená stravitelnost

Rostlinné potraviny obsahují anti-nutriční látky, které snižují schopnost těla vstřebávat základní živiny. Tyto látky třeba omezují stravitelnost bílkovin, biologickou dostupnost aminokyselin a kvalitu bílkovin v potravinách. Nejznámější antinutriční látkou je kyselina fytová, která se nachází



v obilovinách a luštěninách a narušuje vstřebávání minerálních látek. Kyselina fytová může třeba blokovat i významné množství fosforu, vápníku, mědi, železa, hořčíku a zinku ve stravě. Množství antinutričních látek se dá i významně snížit správnými kuchyňskými úpravami, jako jsou klíčení, fermentace nebo vaření. Pro většinu z nás při konzumaci vyvážené a pestré stravy proto nejsou antinutrienty problémem, a dokonce mohou mít i zdravotní přínosy. Ale samozřejmě se mohou stát problémem v období podvýživy nebo u lidí, jejichž strava je založena na omezené rostlinné stravě.

ZEMĚDĚLSTVÍ BEZ PŘIROZENÉHO HNOJIVA

Dalším problémem při přechodu na převážně rostlinnou stravu může být ohrožení tradičního zemědělství. Rostlinná produkce se neobejde bez té živočišné, a to v podobě produkce přirozeného organického hnojiva. Jak vysvětluje v projektu Agrární komory Jan Doležal:

„Rostlinná produkce slouží jak k lidské obživě, tak i k výkrmu hospodářských zvířat. Hospodářská zvířata sekundárně vytváří přirozené organické hnojivo. To zajišťuje vyšší výnos rostlinné produkce, ale také přispívá k udržování přirozeného stavu půdy, zvyšuje jímovost vody půdou a zlepšuje její protierozní vlastnosti. Jak se bude pěstovat rostlinná produkce bez organického hnojiva? Odpověď je jednoduchá. Jedině za použití umělých hnojiv, nebo geneticky upravená.“

ZDRAVÍ PROSPĚŠNÁ ROSTLINNÁ STRAVA

Rostlinnou stravu jde plně sestavit ze skutečných potravin. Někomu může takto složená strava vyhovovat a prospívat. V takovém případě doporučuji jen intenzivněji hlídat příjem živin a zdravotní stav. Je totiž jasné, že čím je strava restriktivnější, tím vyšší je riziko výživových deficitů a tím více je třeba nad jídelníčkem přemýšlet. Problémem je, že například deficit vitamínu B12 se může výrazněji projevit až v okamžiku nevratného poškození.

Co mohu doporučit úplně každému z nás, je jíst skutečné potraviny, vnímat potřeby svého těla a respektovat je. Někdo z nás tak založí jídelníček více na rostlinné stravě, jiný bude běžně jíst i živočišné potraviny. Někdo je dokonce bude jíst často. Jediné důležité pro zdraví člověka je jíst skutečné potraviny. A z dlouhodobého hlediska pro to, abychom mohli pomáhat komukoliv dalšímu, včetně přírody, potřebujeme prospívat sami, být zdraví a jíst to nejlepší pro naše tělo.

PŘÍKLAD MIKROŽIVINY, KTERÁ MŮŽE CHYBĚT

Cholin je živina potřebná pro správnou funkci jater, svalů a mozku, metabolismus lipidů a složení a opravu buněčných membrán. Lidské tělo jej může v malém množství produkovat samo, ale většina z nás musí tuto živinu přijímat také stravou. Podle aktuálních dat až 90 % Američanů trpí nedostatkem cholinu a většina těhotných a kojících žen má hladinu cholinu hluboko pod

hranicí přípustného množství. Přitom příjem cholinu matkou během těhotenství a možná i během kojení má trvalé příznivé neurokognitivní účinky na potomky.

Hlavní potraviny s vysokým obsahem cholinu jsou maso, maso z orgánů, vejce, mořské plody a mléčné výrobky. Vzhledem k tomu, že to jsou převážně potraviny živočišného původu, mohou mít vegetariáni a vegani větší riziko jeho nedostatku.

ODBORNÉ ZAMYŠLENÍ KE ZDRAVOTNÍMU VLIVU MASA

Reakcí na požadavky k omezování konzumace masa jsou zprávy a zamyšlení jiných odborníků, kteří doporučení zásadně omezovat maso vnímají jako eticko-ekologický nátlak, „aniž by smysluplnost omezování konzumace masa potvrzovaly robustní klinické studie.“ Zde najdete překlad detailního odborného zamyšlení k tématu od profesora Frédérica Leroye, který je mimo jiné i členem našeho think tanku Globopol. Jeho závěr:

„Přestože maso hraje v lidském stravování po miliony let ústřední roli, některé instituce v oblasti výživy, často spojené s aktivisty za práva zvířat či jinými formami ideologického vegetariánství, jako je adventismus sedmého dne, propagují názor, že maso

způsobuje řadu zdravotních problémů a nemá žádný přínos. Tvrdíme, že velká část argumentace proti masu se zakládá na selektivním výběru údajů a nekvalitních observačních studiích. Tvzení, že červené maso je „nezdravá potravina“, má méně než marginální podporu.“

JÍM MASO?

Mám za sebou asi 30 let vegetariánství, pro které jsem se rozhodla z etických důvodů. Několik posledních let maso jím, i když jen výjimečně. Jak a proč, vysvětluji ve svém blogu na aktuálně.cz s názvem *Manžel mě svedl*. Upoutávka z něj:

„Maso jsem přestala jíst asi v šestnácti. Můj manžel ho sám omezoval asi od dvaceti let. Když jsme se seznámili, nebyl proto problém společně žít vegetariánsky. Jenže jemu před pár roky začalo maso výživově i chuťově na talíři chybět. Rozhodl se ho do jídelníčku občas zařadit – a mě k experimentování svedl také. Jsem ještě vegetariánka? Profesně jsem stále výživář a bez ohledu na moje vlastní stravovací preference hodnotím

výživu na základě faktů. Stále proto propaguji kvalitní, základní a lokální potraviny, ať už s masem či bez něj.“

CO DOPORUČUJI VÁM?

- Jestliže jíte převážně rostlinnou stravu, a to může být veganství, vegetariánství nebo jen zásadní omezování masa, je to skvělé – pokud na takové stravě prospíváte. Mějte pouze na paměti, že čím je strava omezenější, tím více je potřeba hlídat svůj zdravotní stav (ideálně i s objektivními daty). Tedy nezakládejte jen na pocitech štěstí a na tom, jak prospíváte zvířátkům. Férově vyhodnocujte, jak rostlinná strava prospívá vám, ideálně ve spolupráci s vaším lékařem.
- Jestliže jíte stravu i s běžnou či vyšší konzumací živočišných potravin, můžete také skvěle prospívat, ale jen když to budou skutečné potraviny.
- Ať jíte cokoliv, jezte skutečné jídlo a výběr zakládejte na vašem zdravotním stavu, na vašich potřebách. Ultrapracované potravinářské produkty neprospívají nikomu, nedoporučuji je masojedlákům ani rostlinojedlákům. 🌱

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

TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN

kapsle – doplní to, co chybí

- ▼ Vitamín A, B1, B2, B3, B5, B6, B12,
- ▼ Vitamín D3, E, H, Paba
- ▼ Flavonoidy (právenka, pampeliška, červená řepa)
- ▼ ČAGA, rezavec šikmý - sibiřská houba
- ▼ Koenzym Q10
- ▼ Fruitflow®
- ▼ Resistaid®



Bioinformační doplňky stravy

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



CHCETE ZMĚNU?

Vyzkoušejte koučování!

JAK ZAČÍT

Na začátku koučovacího procesu se klient seznámí s tím, jak to při koučování chodí, dostane příležitost vědomě utvářet spojení s koučem a začíná si vyjasňovat problémy a cíle. Neexistuje na to žádná standardizovaná posloupnost konkrétních kroků. Některým koučům k tomu stačí krátký rozhovor či jedna nebo dvě stránky základních otázek, které klientovi při prvním setkání předají vytištěné. Jiní koučové zase tomuto procesu vyhradí hned několik setkání, budou používat různé způsoby hodnocení, mluvit s klientovými spolupracovníky, nadřízenými či rodinnými příslušníky.

Během zahajovací fáze klient zjistí, co má od koučování očekávat. Zároveň si ujasní, kde se zrovna nachází, kam směřuje, co bude potřebovat, aby se tam dostal, a jaké překážky může cestou očekávat.

Kouč s ním obvykle probírá následující čtyři okruhy:

- Pravidla
- Jste zde. Kde je zde?
- Design budoucnosti
- Vysvětlení, jak koučování funguje

PRAVIDLA

První zřejmý krok na počátku každého konání je nastavení základních pravidel a procesů. Je třeba se domluvit na časech, způsobu rušení schůzek, placení – to vše patří k rozjezdu, zároveň se však také už na tomto základě buduje vztah. Podle toho, jak kouč k těmto praktickým záležitostem přistupuje, začíná klient tušit, co může od něj a od jeho koučování čekat. Koučovo jednání tak rovnou určuje tón a vytváří určité prostředí.

JSTE ZDE. KDE JE ZDE?

Ve fázi objevování se vše točí kolem toho, kde se klient momentálně nachází

a jak se tam dostal. Kouč s klientem vede rozhovor o všemožných aspektech, které souvisí s jeho momentální pozicí, odkrývají spolu, co všechno je v sázce, co klienta motivuje a co jej naopak brzdí. Hodně se přitom mluví o smyslu života, hodnotách, zásadách, víře a osobních názorech. Kouč přitom často poznává, jak spokojený je klient v různých oblastech svého života podle Kola života (viz obr.) nebo nějaké jeho varianty uzpůsobené klientově situaci.

KOLO ŽIVOTA

O tom, co klientovi funguje a co ne, si kouč dělá představu také rozpravou o jeho předchozích zklamáních a úspěších. Dozvídá se zároveň, co klienta naplňuje a jakým způsobem se vyrovnává s překážkami a nezdary. V této fázi se kouč s klientem začínají poznávat skrz naskrz: světlé stránky, stinné stránky, schopnosti i brzdy.

Kouč může používat různé hodnotící nástroje a cvičení, v jádru poznávacího

procesu však vždy tkví odpovědi na prosté otázky:

Co chcete mít v životě jinak? Čeho si nejvíc vážíte ve vztahu k ostatním? Kde se obvykle zaseknete? Co vám funguje, když se vám povede něco změnit? Co vás žene? Jak se vyrovnáváte se zklamáním a nezdarem? Děláte opravdu to, co říkáte, že chcete dělat?



Odpovědi také přispívají k budování co nejefektivnějšího koučovacího vztahu. Například otázka Kde se obvykle zaseknete? logicky vede k otázce Jak chcete, abych jako kouč reagoval, když se vám to stane? Každá klientova zkušenost se stává stavebním kamenem spojenectví.

DESIGN BUDOUCNOSTI

Důležitá oblast se týká výstupů a přání, které si klient do koučovacího vztahu přináší. Důležité je nechat popsat klienta, co si přeje změnit nebo čeho touží dosáhnout. Většina klientů se soustředí na jednu nebo maximálně dvě oblasti. Je-li tomu tak, rostou tím naděje na úspěch a část vstupního rozhovoru je dobré věnovat co nejkonkrétnějšímu vyjasnění těchto cílů. Vznikne tím jakási vize budoucnosti, jejíž naplnění bude záviset na dosahování dílčích úkolů, dodržování závazků a změně zvyků. V počátečním rozhovoru by se tak mělo ukázat, kým má klient být, aby svou vizi mohl naplnit.

Klient do koučovacího vztahu přináší touhu. Chce něčeho dosáhnout a, nezávisle na tom, jestli má své cíle jasné definované či zda zůstávají poněkud mlhavé, to zatím nedokázal. Požadované výstupy koučování tak mohou být velmi konkrétní, například splnění určitého úkolu, nebo se klient jen chce posunout v životě – chce „více rovnováhy“, „kvalitně žít navzdory smrtelné

chorobě“ nebo „cítit větší naplnění z práce“.

Důležitá je podmanivá vize. Můžeme se nechat tlačit termíny, očekáváním či seznamy úkolů. Může nás hnát touha po penězích, po úspěchu nebo přání splnit daný slib. Nebo se prostě necháme přitahovat podmanivou vizí jako proud vody. Rozdíl mezi těmito dvěma silami je zřejmý: Na jedné straně nás něco tlačí či žene, na druhé neodolatelně táhne.

Najdeme-li, co nás přitahuje, dokážeme překonat lenost i strach. Najít podmanivou vizi znamená nabít své cíle novou energií. Proto je to také jedním z důležitých výstupů počátečního objevování. Kým chci být. Definice „šilenství“ je stále dokola dělat totéž a očekávat přitom jiné výsledky. Pravda je taková, že dokud se nic nezmění, nic se nezmění. Něco nového vně obvykle předchází něco nového uvnitř. Chce-li klient dosáhnout požadovaných výsledků, velmi pravděpodobně bude muset změnit postoje, zaběhané přístupy a názory.

Počátek nového koučovacího vztahu je ideální okamžik zbavit se navrstvených slupek identity a navykých rolí, aby člověk objevil autentickou osobnost, která se skrývá uvnitř.

JAK KOUČOVÁNÍ FUNGUJE

Dalším podstatným výstupem počátečního procesu je nechat klienta zorientovat se v tom, co vlastně koučování je a jak funguje. Dokonce i klient, který už služeb kouče využíval dříve, může využít této příležitosti k tomu, aby s koučem důkladně probral předpoklady, s nimiž přichází, stejně jako obavy, a otevřeně si s ním promluvil o tom, co od koučovacího vztahu čeká. Obě strany tak dostanou lepší příležitost na vzájemném vztahu vědomě pracovat. Jasný a přímý rozhovor pomůže ustavit upřímné pracovní prostředí bez zábran a vytváří prostředí ko-aktivity.

HOMEOSTÁZE

Zasvěcení do procesu koučování by mělo obsahovat i pár slov o homeostázi, přirozeném, často nevědomém odporu ke změnám. Říká se, že zvyk je železná košile, a stejně pevně se člově-

ka drží názory a způsoby, jimiž se vztahuje k ostatním. Nutkání vracet se ke starým dobrým zvykům bývá nejsilnější právě uprostřed přeměny, kdy se člověk ze starého už oklepal, a nové však ještě není dostatečně usazené. Touha po známém pak může být mocnější než vědomí, že se tímto způsobem nelze dobat žádoucích výsledků. Změna si žádá energetické výdaje, takže průběž-



ná proměna vyžaduje stálý energetický přísun. Některé změny jdou jednoduše, jiné pěkně ztuha. Člověk bude mít vždy tendenci se vracet. Je lepší na to klienta předem připravit, aby ve chvílích pokoušení neměl hned pocit, že selhává. Homeostáze, neboli přirozená tendence nechávat věci být tak, jak jsou, je vlastní každému systému a každý jednotlivec je součástí nějakého systému, který v něm zpětně vytváří odpor ke změně. Vědomí síly systému klientovi v průběhu změn může výrazně pomoci.

Nakonec je tu ještě jedna specifická reakce na změny, která se celkem pravidelně projevuje u všech klientů. Říkáme jí „propad“. Kouči, kteří se svými klienty pracují jednou týdně, se s ní obvykle setkávají mezi třetím a osmým týdnem. Dostavuje se ve chvíli, kdy ke změnám nedochází dost rychle, popřípadě když poněkud vyčpí počáteční nadšení. Klient si uvědomí, že hovořit o změně a aktivně ji zavádět jsou dvě zcela různé věci. Mnozí kouči si proto zpočátku klienty zavazují minimálně na tři měsíce, aby jim pomohli se přes tento propad dostat.

Více se o koučování dočtete v knize KO-AKTIVNÍ KOUČINK, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com.

Kdyby se mi chtělo, tak jak se mi nechce...

aneb JAK NAJÍT ZPÁTKY ZTRACENOU CHUŤ A MOTIVACI?



VERONIKA NAVARRO

Pocit, že se nám něco nechce, máme k něčemu odpor, anebo jen tak prokrastinujeme, pravděpodobně zažil každý. Občas strávíme nějakou činností mnoho času, a přesto nám to přijde jako pár sekund, jindy nám pět minut přijde jako hodina. Co nám tyto pocity z různých aktivit a činností dávají najevo, jak s nimi pracovat a proč je tolik skvělé být ve flow? Odpovědi naleznete v článku, který jsme pro vás připravili ve spolupráci s mentorkou Veronikou Navarro.

Taky to znáte? Začnete něco dělat, ale mezitím si zajdete pro kávu, napíšete kamarádce, jaké měla rande, podrbete psa kolegyně, zkouknete nejnovější zprávy a novinky na internetu a ejhle, najednou je hodina a půl pryč, práce stojí. Nezřídka se stává, že nejen pracovní morálka klesá. Oddalujeme některé činnosti. Někdy je v tom pohodlnost a lenost, ale ne vždy tomu je tak.

„Je dobré být pozorný a rozlišit, jestli se nám do dané činnosti nechce proto, že není v souladu s námi samotnými, anebo proto,

že nás nutí vystoupit z našeho komfortu, udělat něco jinak. Naše ego má totiž z takových činností strach a dokáže nás přesvědčit o tom, že je nechceme, anebo nemáme dělat, i když je to pro naše dobro“, sděluje mentorka Veronika Navarro z www.verunity.cz.

A ZASE TA PROKRASTINACE

Oddalujete úkoly a úmyslně raději chytáte lelky místo toho, abyste mohli danou činnost udělat? Nejspíše jste objevili kouzlo prokrastinace. **„Jestliže se přistihnete při prokrastinaci, je dobré to trochu zanalyzovat, ale zároveň nezapojovat moc rozum, který by nás mohl zmást. Z vlastní zkušenosti vím, že mým nejlepším radarem jsou emoce. Můžu se proto v danou chvíli zasnít a představit si výsledek dané činnosti a u toho pozorovat své emoce. Pokud je v tom radost, chvění, vzrušení, je to pro mě jasný signál jít a udělat to. Pokud je to opačně, je to signál, že danou činnost nemám udělat, anebo ne hned teď. Nicméně někdy do toho vstupuje ještě strach – pod povrchem u zdroje prokrastinace je totiž právě strach, a právě tomu je potřeba se podívat na zoubek,“** radí Veronika Navarro. Někdy ale můžete zjistit, že činnosti, které jste dříve milovali a dělali bez oddalování vás už nenaplňují, nebaví a nemáte touhu je realizovat.

„Vyvíjíme se a bylo by bláhové si myslet, že nás celý život budou naplňovat stejné činnosti. Opakovat to samé a známé se může jevit příjemně, bezpečně, snadně. Vnitřně nás to ale frustruje.“



Nejsme tu proto, abychom neustále dokola opakovali a dělali pouze jednu věc, nehledě na to, jak jsme v ní dobří, jsme tu proto, abychom dělali, co nás naplňuje, a tím byli i prospěšní světu“, komentuje proces vývoje mentorka.

MUŽSKÁ VERSUS ŽENSKÁ ENERGIE

Neměli bychom opomínat to, že s vnitřním růstem se mění i činnosti, které nás naplňují. **„Někdy jsme více hraví, někdy rádi věci řídíme. Vše se může měnit i v závislosti na tom, jak se u nás mění mužská a ženská energie. Můj vlastní příklad je z doby, kdy jsem opustila velmi úspěšný projekt – řídila jsem mnoho zaměstnanců, převážně mužů, ve kterém mi to již z mnoha důvodů nesvědčilo a potřebovala jsem v tomto období života udělat krok z převahy mužské energie do podpory té ženské“,** sděluje osobní zkušenost Veronika Navarro.

JAK NAJÍT ZPÁTKY CHUŤ

Může se snadno stát, že ztratíte chuť pro dělání toho, co jste dřív měli třeba rádi. Zde se může ukázat, že už jste jinde a máte tzv. odžito a je potřeba jít dál. Proto abyste mohli dělat věci s chutí a energií, je potřeba najít kontakt sám se sebou a se svou vnitřní motivací. Zkuste si pomoci pocítit zanalyzovat to, co vás baví, co máte rádi a proč to tak je, co konkrétně vás k dané činnosti táhne a co vás na ni baví a proč nebo zda máte strach ji opustit, kde s ní spojujete svou hodnotu ap. Na základě toho přijmete tak na to, jak se realizovat a také jakým směrem se vydat.

TIP MENTORKY, JAK SE DOSTAT DO FLOW:

Flow je pro mě stav, kdy tvořím, moje pozornost a energie jsou jasně zacílené a daná činnost je v souladu s mým vnitřním nastavením. V takové chvíli se může zdát, že se zastaví čas a okolí se jakoby rozplyne. Je to napojení na svůj střed a využití svého potenciálu v souladu s ním. Může se to zdát jako z příručky pro ezo podnikatele, ale takový stav je zároveň velmi léčivý a prospěšný i pro naše fyzické tělo. 🌿

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



INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
LETENKY

Na zážitcích nešetřete.

Na letenkách můžete!

Letenky

za nejlepší ceny
na studentagency.cz





JIŘÍ LEDVINKA

*„Ukazuji lidem nové možnosti,
jak mohou fungovat...“*

HANA NĚMCOVÁ

▼ Většina z nás ví, kdo Jirka Ledvinka je, nicméně můžeš pro ty, kteří se s tebou ještě nesetkali, nastínit, co nabízíš a jak pracuješ? Jsou to setkání v tichu, aby se člověk mohl setkat skrze pole, které vytváříš, sám se sebou, se svojí duší?

Je to taková cesta návratu k sobě a k možnostem, které mají lidi k dispozici

a třeba o nich ani nevědí – uvědomí si, že může lidská bytost fungovat úplně jinak, než si představují. V jiných energiích.

▼ Máš na mysli život v zasetí programů a návyků... život, ke kterému jsme byli vychováni?

Vlastně z tohoto pole lidi odvádím pryč a ukazuji jiné možnosti. Setkáváme

*se živě nebo přes ZOOM. Je to nejen ochutnávka **božského otisku**, ale člověk si může osahat i svůj způsob myšlení. Často položí otázku a dostane odpověď, kterou naprosto nečekal, může si tak uvědomit, že existují úplně jiné možnosti, jak přemýšlet a jak tady fungovat.*

▼ Tedy osvobodit se z diktátu matrixu?

Pokud takto položíš otázku, pak ano, ale ono v podstatě není z čeho. Dá se říct, že už to máme hotovo, skutečně... Při setkáních si člověk navnímá, zažije, ochutná energii, jaké to je – ten pocit přijde okamžitě. Pokud jsi tomu otevřená a dovolíš si to, objeví se během vteřiny. Je to potenciál, který máme jako lidi k dispozici. To je vlastně odpověď na otázku, co se děje při setkání se mnou a jak pracuji. Chtěl bych doplnit, že tam o mě, jako o Jirku Ledvinku, úplně nejde. Vytváří se komunita, lidé si sdělují poznatky, často se i uzdravují – to se děje díky tomu, že si uvědomí, že se uzdravit mohou. Je to vlastně doprovodný proces změny – může se týkat nejen uzdravení, ale i pochopení určitých situací, léčí se vztahy, člověk může začít dělat to, co ho baví... Dostává se k jádru svého bytí.

▼ Před covidem jsi avizoval velké změny, nyní jsou strašákem energie, válka... zase něco poutá naši pozornost.

Pokud to lidé budou ochotni řešit, bude se jim to neustále nabízet. Pokud si vůbec připustíš, že to takto může prožívat. Při setkáních si ani nevzpomeň, že něco takového existuje. Při setkáních se ocitneš v jiné realitě. Problémy vnějšího světa se tě nedotýkají – tedy uvnitř. Nejsi obětí tohoto procesu. Jsi ve své realitě, ve svých energiích a nemusíš vstupovat do takové „nabídky“. Média zakládají články na strachu, proto je nutné toto pole opouštět. Covidu už jsme se přehltili, lidé si ho přestávají všimnout. Měli bychom ale zůstat pozorní – neustále přicházejí další „nabídky“. Je to v podstatě stále stejný princip.

▼ Spousta lidí v této souvislosti řeší karmu, co mi to má říct?

Nic, lze tím jen projít...

▼ Lze tedy ke všemu, co se mi na základě programů jeví jako složité, náročné, těžké, přistupovat lehčeji, s tím, že to zvládnu?

Ano, jednoznačně. Sice každý řešíme něco jiného, ale princip je stejný. „Nabídky“ se týkají našeho strachu a úzkostí. Vypadá to jako různé scénáře,

ale v podstatě je to z jednoho soudku. Někdy je nutné tím projít, někdy můžeš volit cestu jinou. Důležité je se rozhodnout, že to nemám zapotřebí a chci to jinak. Pozor, ale pokud jsou do děje vtaženi i ostatní, pak bude záviset také na jejich postoji. Také je důležité přijmout to, že harmonie a to, že se věci dějí lehce, je vlastně normální a k tomu si dávat pozor, jak přemýšlím. Při každé „nabídce“ je nutné si vždy položit stejnou otázku – vnímám strach? Pokud ano, je nutné se zastavit a nevstupovat do toho.

▼ Bude letošní rok jednodušší? Možná odpovíš, že bude takový, jaký si ho uděláme, nicméně doba covidová byla určitě plošně složitější...

To právě vůbec ne, pro mnohé to byla naopak možnost cestu si zjednodušit.

V uplynulé době šlo o to chytit svébytnost do vlastních rukou. Nenechat se řídit nikým z venku.

Jiné cesty stejně není, protože by tě strach zlikvidoval.

▼ Brodíme se džunglí často protichůdných informací týkajících se nejen covidu, války, energií, ale i spirituality a duchovna. Jak se propojit sám se sebou a vnímat hlas uvnitř, napojit se na intuici, komunikovat s vyšším já?

Problém je, když si myslíme, že propojení nejsme...

▼ Zase se tedy jedná o moje programování... mohou ten hlas uvnitř úplně umlčet?

Napojení vždy funguje, ale může být úplně zastřené.

▼ Jak tedy najít tu cestu k svému já?

Asi to nejde za 5 min, a tady už se bavíme spíše o úrovni nacíťování než

verbální komunikace. Slova jsou totiž velmi limitovaná...

▼ Jednoduché řešení se nenabízí?

Nabízí – pokud uvěříš, že to umíš... Problémem ale může být, že přecházíme do mysli a do emocí, které jsou nestabilní a orientujeme se podle nich. Dá se to i „trénovat“, ale můžeš se i dostat do okamžiku, kdy už trénovat nechceš – pak jen existuješ, pozoruješ a přijímáš.

▼ Vše pak pramení z jistoty, že mám v sobě esenci božství?

Dokonce pak už nemluvíš o sobě a o božství, ty víš, že jím jsi – neodděluješ to. Já a božství, co by na to řeklo moje božství – to je nesmysl.

▼ Svým způsobem to splývá...

Ano, vždycky to tak bylo. Je to velmi jednoduché. Jen jsme z jednoduchého udělali složité a v té složitosti se snažíme vyznat. To je problém. Byli jsme nepozorní.

▼ Jsou tedy všichni terapeuti, kteří se v té složitosti snaží vyznat, k ničemu?

Vůbec ne, to jsem nikdy neřikal. Někdy je to velmi prospěšné a potřebné na cestě před tím, než se člověk k takové jednoduchosti dostane.

▼ Ted', když s tebou mluvím, vnímám klid, mysl je vyprázdněná, bez otázek... úplně jiná kvalita.

Ano, to je prostor, klid pro to, aby až k tobě přijde to pravé, abys to nepřehlédla.

Poznámka na závěr:

Rozhovor s Jirkou skončil o poznání dříve než obvykle, protože již nebylo dalších otázek a vytvářet další by znamenalo prožitek klidu a rezonance s Bytím narušit. Můžete ochutnat i vy při setkáních s Jirkou. 🌸

Hana Němcová

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





Návrh obálky knihy Tereza Melenová, studium: grafický design, působí: Fakulta architektury ČVUT v Praze, knižní úprava a sazba.
Kontakt: teramel@centrum.cz

Otáčením historie do minulosti nastává její ožívání, a je tak otevřena cesta do budoucnosti.

Magistr Theodorik

Kniha je osobní zpověď strážkyně paměti, která oživuje „cestu duhy“. Píše o dlouhém období, ona tvoří živý organizmus, který je jen na papír zapsán jako záznam. Neslouží jako návod. Věci dávné ožívají a v knize svůj život již dnes žijí. Včera a dnes tvoří zítřek. Pro hledající je to cesta plná smyslu a významu. I oni svůj vývoj musí ukončit a k tomu je tato kniha ten nejlepší průvodce. Její cesta je nyní jasná a čistá. A lidí, kteří potřebují po této čisté cestě vést, je mnoho. Mnozí hledající a nechápající smysl zde prozření najdou. Kniha je průvodcem pro ukončení cesty – staré etapy lidstva na Zemi. Nazval jsem ji „knihou prozření“. Má úkol probuzení.

Mistr Sitó, 2021

V knize „Strážkyně paměti“ autorka popisuje zkušenosti získané při svých pozemských vtěleních od vzniku Země a jejich následných úprav pro osídlení z kosmu až do své současnosti. První návštěvníci se na naši planetu dostali formou teleportace a po ukončení všech nutných přípravných prací pak i za pomoci řízených inkarnací. Autorka líčí vývoj na Zemi od doby nejstarších obřích civilizací, a to i včetně pobytu kosmických výsadek ze souhvězdí, jež bývaly také jejími hvězdnými domovy, a sleduje cestu duchovního vývoje lidstva. Zdůrazňuje, že Země je živá bytost, jejíž vědomí je od počátku udržováno v aktivní formě Bohyní Matkou Zemí a kdysi i jejími kněžkami, které strážily její živlové svatyně s podzemními krystaly, odedávna harmonizujícími naši planetu a spolupodílejícími se i na jejím propojení s kosmem. Znovu objevuje způsob posílení a harmonizace naší planety pomocí pradávné „cesty duhy“ a nabádá k respektu k vědomí Matky Země.

Své poznatky doplňuje také cenými sděleními svých předků, která doslovně zapisuje její spolupracovnice, a takto společně ve spolupráci s mistry Thovtem, Ježíšem, Theodorikem, Sitó a Leonardem da Vinci stráží paměť lidstva a očišťují

dějiny Země pro časy budoucí, aby mohlo dojít k ukončení oddělenosti její historie od celkového vývoje kosmu, jehož je nedílnou součástí. Ve své knize se autorka zaměřuje hlavně na duchovní dějiny Praslovanů a jejich kosmických předků a poukazuje i na pravdivou slavnou historii naší země Svatého grálu a její současné poslání zahájit znovu Zlatý věk, jak to bylo již na počátku zapsáno v dávných proroctvích. Nyní následující kratší úryvky ze dvou kapitol knihy.

OBŘAD DUHY A DVANÁCT PAPERŮ PRAMATKY

(úryvek z kapitoly knihy)

Nastal čas pochopit provázání krystalů uložených v zemi s dvanácti paprsky vědomí Pramatky Země, jež jsou podle mistra S. spojením zemských krystalů se světlem hvězd. Neustále se také navracel k myšlence nutnosti znovu nastoupit pozemskou „cestu duhy“, což může nastat jen tehdy, pokud dojde k obnově všech dvanácti paprsků Bohyně. Zajímala jsem se o to, zda je k tomu nyní již vhodný čas a on odpověděl:

Vývojem doby se paprsky samy poskládaly a lidé s paprsky spojení již pracují. Každý na svém místě a úkolu – již duhu vytvořili. Duha je vytvořena – čistá a zářící. Na koncích duhy najdeš Matky – takto se spojují. Na koncích

duhy je poklad, tj. zlato vyšších energií vědčích sil Země. Matky se duhou hlásí, jsou duhou viditelné. Při vidění duhy je třeba oslavit Pramátí! Tehdy jsou tak blízko, že lze cítit jejich dotek.

Oblouk duhy na obloze se promítá v oblouk v zemi – tím se spojují krystaly. Matky mají s nebesy i zemí stejnou řeč. Toto bylo možné až po probuzení krystalů. Duha v zemi je dána vyzařováním krystalů zde – tj. nová dimenze komunikace. Duha na nebi je



Svatý Václav, rotunda Nanebevzetí P. Marie a sv. Kateřiny ve Znojme



Kamenný stolec slovanských knížat v Korutanech

V Evropě se dochovalo několik kamenných stolic, jež souvisely s tehdejšími nastolováními vládců země. U nás jsou známy dva z Moravy, z nichž jeden se částečně dochoval u Velehradu a umístění druhého prozrazuje místní název nedaleko Znojma. České kroniky zmiňují také kamenný stolec Žiži na Pražském hradě, jenž se údajně nalézal na vyvýšenině u Svatovítské katedrály. Ve Skotsku jsem navštívila kamenný trůn ve Scone, který Angličané Skotům ve středověku zcizili a až po několika staletích navrátili, a velmi známý je také stolec v Irsku. Teprve v nedávné jsem osobně zhlédla i kamenný stolec korutanských vévodů u rakouského městečka Maria Saal nedaleko Klagenfurtu, hlavního města spolkové země Korutany. Jedná se zde o dvojité trůn, sestavený z kamenů s latinskými nápisy z ruin zaniklého římského města Virunum, jenž byl ve středověku opatřen znakem Korutan. Sedadlo směřující na východ má být vévodské a druhé na západ pro gorického hraběte, kde však původně sedával vrchní soudce kosezů, o jejichž původu nic nevíme.

spojením čistoty a světla, duha v zemi je spojením lásky a moudrosti.

Z jeho slov jsem pochopila, jakým způsobem se propojuje vědomí bytosti Země a jak se může spojit také s vědomím člověka. Zatímco duha na nebi vzniká z paprsků světelných, v zemi se to pak děje vyzařováním krystalů, kdy se oba jevy spojují v obřím kruhu naší planetou procházejícím. Krystal v zemi kotví vědomí živé planety a duha na nebi pak zajišťují jeho spojení s kosmem. Takto vnitřně sjednocený duální ženský princip za pomoci krystalů a světla poté i spoluvytváří kulovou duhovou sféru Země, kterou jsem ve svých vizích již mnohokrát viděla, když jsem se naladila na tvořivou sílu Bohyně. Pokud je tedy vědomí lidské propojené s vědomím živé bytosti Země, pak je samozřejmě i možné dosáhnout jejich vzájemného spojení a spolupůsobení v procesu pozemského tvoření.

Mistr S. označil místa přechodu duhy na zemi mezi její viditelnou světelnou a skrytou krystalovou podobou jako „*zlato vyšších energií vůdčích sil Země*“ a zmínil se též o „*pokladu na koncích duhy*.“ Vzpomněla jsem v této souvislosti na staroegyptskou báseň o bílém Jednorozci, jenž nalezne svou ochranu i spočinutí v jeskyni Zlaté bohyně a napadlo mě, zda právě toto není vyjádřením onoho zlatého pokladu na koncích duhy? Díky vidění živých pohybů ve vědomí Země jsem začala i více chápat specifickou roli krystalů v jejím nitru, jež by se nyní měly stát také hlavní složkou probuzení bytosti Země jako nutné podmínky pro její sjednocení s kosmem. Mistr S. k tomu poté ještě dodal:

Duhou v zemi se další dimenze komunikace otevřela. Nebe značí čistotu a světlo, země lásku a moudrost.

GONFANON A SVATOVÁCLAVSKÁ MODLITBA (úryvek z kapitoly knihy)

Na závěr kapitoly uvedu hlavní sdělení mistra S., jež mi umožnila nově vyložit zkrácenou nejstarší historii naší země. Zaměřila jsem se přednostně na dějiny Svatého grálu u nás a na světě

s nimi spojenými. Dostalo se mi odpovědi, že sv. Ludmila byla významnou kněžkou staré víry a působila před svým odchodem do Čech jako velekněžka v živlové svatyni Červené růže v Kněhyni v Beskydech. Toto posvátné místo opustila, aby se v Čechách provdala za muže z „rodu bodce“, jak jsem podle vyobrazení štítu jeho držitelů ve znojenské rotundě označila budoucí Přemyslovce. Při své cestě se zastavila v Libici na hradišti Slavníkovců, spřízněných s rodem jejího budoucího manžela, kde jim osobně propůjčila svůj výsostný symbol červené růže, který jako budoucí manželka již nemohla dál užívat a navíc se v této době již stal výsostným křesťanským symbolem Krista a jeho krve. Podle mistra však bylo hlavním důvodem předání znaku růže Ludmilou vytvoření „zálo-



Královův stůl, Chřiby - pozůstatek třetihorní civilizace u nás

hy mocného rodu pruhů“, tedy Vršovců, z něhož pocházela.

Zaujalo mě také mistrovo sdělení, že podle prastaré rodové tradice kněžna Ludmila osobně vybrala matku pro svého vnuka sv. Václava, a to z „*nové vlny přichozích knězek*“, a poté ho vyučila „*praktikám svatyní, neboť žili na území vlivu zelené růže*.“ Také Václavova manželka byla z rodu Slavníkovců, a tudíž obě ženy přinesly po ženské linii do Václavova rodu červenou růži, zatímco on sám byl díky své územní državě ve středních Čechách, již spravoval, spjat s růží zelenou. Je zde zřejmé, že z Kosmovy Kroniky české vypadla nějaká důležitá kapitola z našich raných dějin, týkající se původu a role rodu zelené růže v Čechách, jenž zřejmě stojí i u kořenů české státnosti, stejně jako tomu bylo při sjednocení slovanských kmenů a vzniku říše Velkomoravské, jak to je zachyceno v malířské výzdobě znojenské ro-

tundy. Odhalení této kapitoly našich dějin se však budu věnovat až později v souvislosti se svatyní na pražském Vyšehradě.

Nyní je také i mnohem srozumitelnější, jak došlo ke spojení atributů prvních českých světců sv. Václava a sv. Vojtěcha, držitelů červené růže po ženské a mužské linii, a jak se zrodila naše nejslavnější křesťanská relikvie „gonfanon knížete Slavníka“ s žerdí tvořenou kopím sv. Václava a s praporem s červenou růží sv. Vojtěcha, jež údajně dopomohla našim vojskům třikrát vyhnat nepřítel z naší země, a to nejprve Němce z Čech, pak Tatary z Moravy a do třetice měla zajistit výhru českému králi Přemyslu Otakarovi II. v bitvě proti Uhrům. Mistr svou odpovědí také jasně vyloučil obvyklé tvrzení, že Slavníkovci byli na svém hradišti Libice vyvražděni Přemyslovci, jak to vyznívá z jeho následujících slov:

Byl to zločin. Přepadení za účelem krádeže. Lapkové vtrhli do nechráněného hradiště. Pár ochránců snadno přemohli a nestyděli se zápasit s ženami a dětmi. Byly to hordy bezcitných zlodějů, kteří přešli hranice a vypalovali

a loupili. Dostávali informace od zvěďů, kteří na hradiště přicházeli jako kupci.

Díky oživení Svatováclavského kultu Karlem IV. se nakonec stal naším hlavním národním světce sv. Václav, k němuž se o pomoc národ vždy obracel v dobách nejtěžších a jeví se, že tato doba opět přichází. Proto zde na závěr uvádím aktualizovanou Svatováclavskou modlitbu, kterou nám předal v předvečer svátku světce dne 28. září 2022 pro podporu naší země mistr S. a již zde nyní uvádím v plném znění:

Svatý Václave, vévodo české země, povstaň! Povstaň ve své síle, svátosti a pomoz českému lidu. Rozprostři sílu svých idejí nad celou českou

i moravskou zemí, ať celý národ jako jeden člověk pocítí národní hrdost, vyvolenost a pochopí, že jen v jednotě je síla. Zažehni v hlavách lidu myšlenku celistvosti, zažehni v srdcích lidu lásku a hrdost na rodnou zem. Pomoz v lidech země své probudit sílu vzdoru nad všemi utlačovateli. Pozdvihni korunu svou k nebi a povolaj na národ svůj Boží pomoc a požehnání. O to vše tě prosí dcera/syn národa tvého. Amen

Strážkyně paměti

Kniha vyjde v dubnu 2023
v nakladatelství SAR Praha.
Bližší informace:
www.sar-blochova.cz

Rosa de Sar

Autorka knihy je absolventkou dějin výtvarného umění na Filosofické fakultě a Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Studovala také Technologii restaurování uměleckých děl na VŠCHT v Praze a výtvarnou kritiku na Filosofické fakultě v Brně. Aktivně se věnuje středověkému a starověkému umění, filosofii, hudbě a alchymii, založila a vede Karlštejnskou školu svobodných umění a působí i v oboru muzikoterapie. Jako zpěvačka a multi-instrumentalistka koncertně provozuje hlavně středověkou hudbu. Napsala knihy Marie z Magdaly a ženy v životě Ježíše, Mesiáš, Pyramidy, obří a zaniklé vyspělé civilizace a Magisterium Karlštejna.



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

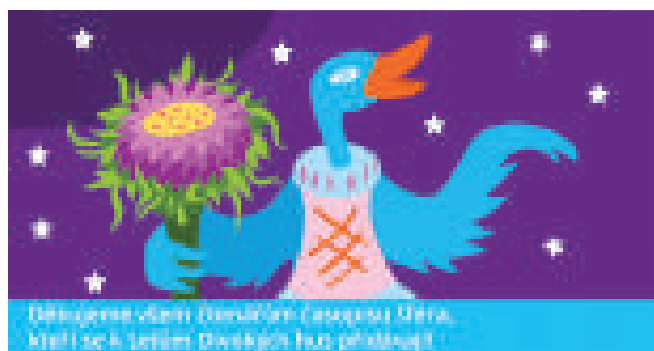
Lety Divokých hus



Ve dnech 26. 2. – 1. 4. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Oblastní charity Tišnov.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na částečnou úhradu nákladů na zakoupení nového automobilu pro Domácí zdravotní péči Oblastní charity Tišnov.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 624



Oblastní charita Tišnov pomáhá lidem ve stáří, v nemoci i v závěru života, ohroženým dětem a lidem s postižením v akutní i dlouhodobější nouzi. Jednou z jejich hlavních snah je, aby lidé navzdory svým omezením a potížím mohli zůstat doma a k tomu jim zajišťují potřebnou péči.

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.

SÍLA JMÉNA

Pohledem židovské mystiky kabaly

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, Ph.D.



Jaký vztah máte ke svému jménu? Je vám příjemné, když vás jím lidé oslovují? Jste s ním spojeni? Vyjadřuje vás? Čeština dobře ukazuje, že naše JMÉno nás poJME. Obsahuje i tvaruje, kdo jsme, je spojené s naší identitou více, než si myslíme: skrze vibraci zvuku, souhlásek a samohlásek, skrze rezonanci a náboj. Jméno je zdrojem síly člověka či místa i vlivu nad dotyčnou osobou či entitou. A což teprve takové boží Jméno či jména biblických archetypálních postav! Židovská mystika kabala se silou a působením jména i Jména zabývala odpradávná, neboť jejím specifickým je přesvědčení o mocné síle Slova a Řeči. Není náhodou, že boží Jméno je nejsilnějším tabu a jména biblických hrdinů se v průběhu jejich příběhů mohou změnit. Inspirace židovským pohledem nám může pomoci být v používání jmen vědomější.

VLASTNÍ JMÉNA V ŽIDOVSTVÍ

Záhadný a dodnes různě vysvětlovaný původ lidu Izraele vyžaduje nejrozumnější metody akademického zkoumání. Jednou z nich je práce s vlastními jmény. Přes příbuznost s okolními kulturami jsou jména Izraelitů poměrně dobře rozeznatelná. Jména v Bibli jsou často dávana podle znamení či okolností narození, jména mívají význam nesoucí kořen. Zvláštní kapitoly jsou tzv. vyznavačská jména, tj. vlastní jména, která obsahují odkaz na Izraelity vyznávajícího jediného boha. Jeho hebrejská označení (El, Elohim, JHWH) se ve zkrácené verzi nacházejí ve jménech vyznavačů: MichaEL (Kdo je jako Bůh), DaniEL (Mým soudcem je Bůh), Elijáš (orig. EliJAH – Mým bohem je bůh JHWH), Matyáš (orig. MatitJAH – Mým darem je bůh JHWH), apod. Od 19. století, tj. od doby emancipace Židů jako občanů a jejich začleňování do většinové společnosti, je zvykem dávat židovským dětem hebrejské jméno pro komunitu a náboženský život a obecné jméno pro život ve většinové společnosti. Chlapci často obdrželi jméno až po obřizce (osmého dne po narození), aby „zmátli Anděla Smrti“, kdyby je náhodou hledal před tímto mocným ochranným obřadem. Stejně tak změna jména nemocného či umírajícího mohla podle rabínů smrti zabránit. Vyslovování jmen andělů či dokonce božího Jména bylo považováno za mocnou

ochrannou magii a směl ji dělat pouze respektovaný, eticky zralý učenec a praktik.

V talmudickém traktátu Joma 83b se nachází příběh tří učenců, rabi Meira, rabi Jehudy a rabi Josiho. Společně kráčí po cestě a rozprávějí o jménech. Rabi Meir je toho názoru, že jména je nutné analyzovat a rozlišovat jejich povahu odkazující na povahu nositele, ale jeho kolegové si to nemyslí. Přijdou do hostince a ubytují se. Zeptají se hostinského, jak se

odpoledne (tj. měl začít šabat), svěřili rabi Jehuda a rabi Josi své peněženky hostinskému (aby nenosili peníze a neporušovali tak šabatová pravidla). Rabi Meir mu ale nevěřil. Šel a schoval svoji peněženku ke hrobu hostinského otce. Po skončení šabatu v sobotu večer se rabi Jehuda a rabi Josi domáhali svých peněženek, hostinský ale popřel, že by mu kdy nějaké dávali. Museli jít za jeho manželkou a lstí peněženky získat. Rabi Meir si tu svoji ohlídal – díky nedůvěřivosti vůči hostinského jménu.

1. Anna	18. Emil	34. Hana	46. Klára	62. Valtr	76. Amálie	90. Mariana
2. Marie	19. František	34. Leopold	47. Ota	62. Zikmund	77. Erna	91. Abraham
3. Josef	20. Hermína	35. Eliška	48. Ludvík	63. Adéla	78. David	92. Selma
4. Růžena	21. Max	35. Pavla	49. Viktor	63. Vítězslav	78. Samuel	93. Hynek
5. Karel	22. Jindřich	36. Adolf	50. Artur	64. Gisela	79. Josefa	93. Jindřiška
6. Berta	23. Elsa	36. Regina	51. Bedřiška	65. Karolina	80. Otilie	94. Eduard
7. Olga	24. Hedvika	37. Kamila	52. Gustav	66. Erich	81. Matylda	95. Lily
8. Rudolf	25. Františka	38. Gertruda	53. Alice	67. Greta	82. Emanuel	96. Zdeněk
9. Helena	26. Oskar	39. Eva	53. Věra	68. Josefina	83. Egon	97. Felix
10. Arnošt	27. Alfred	40. Richard	54. Žofie	69. Ema	84. Emma	98. Ella
11. Bedřich	28. Julius	41. Arnoštka	55. Petr	70. Ruth	85. Alois	99. Cecilie
12. Marta	29. Leo	41. Robert	56. Jan	71. Terezie	85. Herta	100. Antonie
13. Otto	29. Markéta	42. Alžběta	57. Irena	72. Kateřina	86. Zuzana	100. Augusta
14. Pavel	30. Emilie	43. Jana	58. Hilda	73. Jakub	87. Evžen	100. Edvard
15. Irma	31. Vilém	44. Julie	59. Ervín	74. Arnold	88. Ela	100. Laura
16. Jiří	32. Hugo	44. Kurt	60. Mořic	75. Heřman	88. Frieda	101. Isidor
17. Ida	33. Hanuš	45. Edita	61. Valerie	75. Malvína	89. Štěpánka	101. Tomáš

Četnost výskytu jmen u nás

jmenuje, a on jim odpoví: „Kidor“. Rabi Meir si v duchu řekne: Z tohoto jména lze usuzovat, že je zkaženým člověkem, neboť v Bibli je řečeno: „Je to proradné pokolení...“ (*ki dor tahapuchot hemma*)“ (čep 5M32:20, doslova: Je to generace převrácení pořádků.). Protože byl pátek

ZMÉNA JMÉNA V BIBLI

Biblická jména jsou obvykle nositeli významu. Samson, hebrejsky Šimšon, má jméno odvozené od slova pro Slunce – Semeš. Jeho mocná hříva vlasů odkazuje na sílu znamení Lva, kterému Slunce vládne. Jiný „sluneční



Jákov zápasí s andělem, Řím

hrdina“ Bible, David, má slovo odvozené od kořene „milý, miláček“ (*dod*): není divu, že je miláčkem i samotného Boha. Prorok Jonáš, velký učitel zvládnutí krizí, se v Bibli jmenuje Jona – holubice, s odkazem na duši i ducha. Holubice, posvátné zvíře starověkých transformačních bohyní, představuje spojení Nebe a Země, tedy biologické a spirituální podstaty lidství. Izák, hebrejsky Jicchak, odkazuje na smích i hravou sexualitu („*Jicchaq mecacheq et-Rivka...*“, Izák se laská s Rebekou, 1M26:8), což vytváří zajímavý kontrast k jeho dramatickému mladistvému osudu spoutání otcem Abrahamem a připravenosti k oběti.

Zvláštní kapitolou jsou biblické příběhy o změně jména. Je zjevné, že jde o duchovní transformaci dotýčných, která mění jejich osud. V příběhu Abrama a Sáráj se vypráví: „*Abram však řekl: „Panovníku Hospodine, co mi chceš dát? Jsem stále bezdětný. ...“ Hospodin však prohlásil: „...Tvým dědicem bude ten, který vzejde z tvého lůna.“ Vyvedl ho ven a pravil: „Pohled’ (*habbet-na*) na nebe a sečti hvězdy, dokážeš-li je spočítat.“ A dodal: „Tak tomu bude s tvým potomstvem.“ ...“ (1M15:2-5) Rabíni, kteří si všímají každého detailu v hebrejském textu, upozorňují, že Bůh v promluvě používá nikoli sloveso „pohled“, tj. podívej se nahoru, ale „shlédni dolů“ (*habbet*). Jak to? Odtud astrologické interpretace, že byl Abram pozvednut NAD nebeskou klenbu, tj. obrazně nad svůj*

nativní horoskop (hebr. *mazal* – konstelaci hvězd) a jeho osud bezdětného muže byl změněn. Vyzvání z předurčeného osudu je tak podle rabínů možné díky nadřazenosti Boha nad planetární konstelace. To je zpečetěno změnou jména budoucích rodičů: u obou jim přibude hláska z božího Jména – *he*: Avram se stane Avrahame a Sáráj se stane Sároou (psáno *srh*). V interpretaci doslova Bůh říká: „*Ať je to podle tvých slov: Abram a Sáráj nemohou zplodit, ale Abraham a Sára mohou zplodit. Udělejte to a uvidíte, že vaše planetární vlivy (v novém horoskopu na nové jméno) umožní počít dítě.*“ V talmudickém traktátu Berachot 7b je navíc vloženo do úst největšího židovského mystika Šimona bar Jochaje upozornění, že ode dne, kdy Bůh stvořil svět, ho žádný člověk nenazval „*Panovníkem*“ (*Adonaj*, dosl. můj Pán), než přišel

Abraham, jak je řečeno „*Panovníku Hospodine...*“. I tady tedy hrálo roli, jak byl Bůh označen. Připomeňme, že české králické „*Hospodin*“ je opisem božího Jména JHWH.

Další z biblických hrdinů, Jákob, ukradne svému bratru požehnání prvorozeného a ten se s ním po zásluze rozkmotří. Když se mají po letech jako zralí muži setkat, nechá Jákob před setkáním svoji rodinu utábořit na břehu řeky Jabok a sám se přebrodí na druhý břeh (*wa-ja’avar et ma’avar jabok*, doslova: přešel přechod Jaboku). Tam ho v noci někdo přepadne (hebrejské *iš* může být člověk, bytost, někdo, božský posel...) a bojuje s ním, dokud nevyjde Jitřenka. Jákob dotyčného neznámého nechce propustit, dokud mu nepožehná, a následuje rozhovor: „*Otázal se: „Jak se jmenuješ?“ Odpověděl: „Jákob.“ Tu řekl: „Nebudou tě už jmenovat Jákob, nýbrž Izrael, neboť jsi jako kníže zápasil s Bohem i s lidmi a obstáls (dosl. mohl jsi).“ A Jákob ho žádal: „Pověz mi přece své jméno!“ Ale on odvětil: „Proč se ptáš na mé jméno?“ A požehnal mu tam. I pojmenoval Jákob to místo Peniel (Tváře Boha), neboť řekl: „Viděl jsem Boha tváří v tvář a byl mi zachován život (dosl. moje duše).“ V posledním verši příběhu to Český ekumenický překlad nervově nevydrží a doplní do textu návodně „*Bůh poranil Jákobovi šlachy kyčelního kloubu.*“ V hebrejském originále však až do konce vydrží unést tajemství a nikoho přímo nejmenují. Příběh tak zůstává v rovině Jákobovy domněnky či interpretace, s kým bojoval.*



Změna jména z Jákoba na Izraele hraje zásadní roli pro další formování společenství: tak jako se podle mytického archetypu Praotce Čecha jmenují Češi, tak se Izraelité i dnešní Izraelci jmenují po svém mytickém praotci. Jméno lze přeložit různě a interpretací je nepřeberně, zmiňme nejčastější „Zápasí s Bohem jako kníže“ či „Zápasí o Boha jako kníže“. Zároveň jde o silný příběh transformace. Jákob jde sám na místo oddělené od ostatních řekou a tam prožije zážitek na hraně života a smrti, v temnotě noci. S vypětím všech sil přežije, sílu ovládne, ne však zcela: jméno dotyčného se nedozví, tj. i když není poražen, spolubojovníka nepojme. Na znamení proměny však on sám jméno obdrží. Zpět k rodině se vrátí jako „nový člověk“. Dodejme, že ono „překročení“ řeky je odvozeno od stejného slovesného kořene jako „Hebrejci“ – „ti, kdo překračují“ (kořen *’br*). O jaké překročení též může jít názorně ilustruje název knihy rabi Abrahama Berechji z Modeny ze 17. století „Přechod Jaboku: Pořad modliteb u nemocného, umírajícího a zesnulého“, což je sbírka modliteb pro rituální omývání a oblékání mrtvého těla a při pohřbu. I smrt je přechod. A kdo ví, možná získáme nové jméno.

BOŽÍ JMÉNO

Boží Jméno, které se v judaismu nevyslovuje, se skládá z hlásek JHWH. Jak se vyslovovalo, nevíme: hebrejštiny píše pouze souhlásky. Souhlásky jsou kořenem slovesa „být“, jak dobře ukazuje příběh Mojžíše, který potká Boha v hořícím keři na poušti. Bůh ho vyzve, aby si sundal boty, protože stojí na posvátné půdě, a představí se: „*Já jsem Bůh tvého otce, Bůh Abrahamův, Bůh Izákův a Bůh Jákobův.*“ Pěkné zařazení se do rodového, resp. kmenového systému. Poté dá Mojžíšovi úkol jít za faraonem a vyvést Izraelity z Egypta. Mojžíš se začne vymlouvat a mimo jiné říká: „*Hle, já přijdu k Izraelcům a řeknu jim: Posílá mě k vám Bůh vašich otců. Až se mě však zeptají, jaké je jeho jméno, co jim odpovím?*“ Bůh řekl Mojžíšovi: „*Jsem, který jsem (ehje ašer ehje).*“

A pokračoval: „*Řekni Izraelcům toto: Jsem posílá mě k vám... To je navěky mé jméno, jím si mě budou připomínat od pokolení do pokolení.*“ (2M3)

Mojžíšovi tak nestačí příslušnost Boha: chce jeho Jméno. Nestačí mu Jeho místo v systému, chce Ho pojmout, aby Ho mohl předat ve srozumitelné podobě. Když víme, že biblická hebrejštiny nemá slovesné časy (což se ovšem v překladu ztratí, protože český jazyk bez časů překládat nedokáže), můžeme boží Jméno přeložit „Jsem který jsem, byl jsem,



Mojžíš, freska, Chorvatsko

který jsem byl, budu, který budu.“ Tedy všemi slovesnými časy. Skvělá odpověď! Jak lze pojmout univerzální energii Bytí v procesu? Nelze. Český překlad říká, že toto je Jeho jméno navěky (*le-olam*): nevokalizovaný biblický text ale nabízí rabínům i možnost překladu „aby bylo skryto“ (*le-a-lem*). Boží Jméno tak zůstává ve sféře tajemství. Nelze si nevzpomenout na nápis nad vstupem do chrámu bohyně Isis v Egyptě: „*Jsem vše, co kdy bylo, je a bude. Nikdo nikdy neodkryl můj závoj.*“

Bible nabízí i opisy pro Boha – obecné semitské označení „bůh“ (*el*), Mocný (*šaddaj*), Král (*melech*), Nejvyšší (*eljon*), Pán (*adonaj*), Otec (*av*). V kabale se používá opis Svätý Budiž Požehnan, fascinující *Makom*

(Místo), *Ein Sof* (Ne Konec) a pro ženskou boží Přítomnost termín *Šechina*.

Ale Jméno – to má jinou moc a sílu. Kabalisté ho psali v různých kombinacích, a text následně používali jako nejsilnější ochranný amulet. Ovládnout boží Jméno znamenalo ovládnout schopnosti, které Bůh propůjčuje: dotknout se jeho moci a napodobovat jeho tvoření. Golem, uhnětený z hlíny, byl oživen „šmem“, což není nic jiného než Jméno (hebrejsky *šem*): na čelo Golema bylo napsáno a Jeho silou se z mrtvé hmoty stala živá entita. Podle rabínských příběhů dokonce boží Jméno koexistovalo vedle Boha před stvořením světa, tj. mělo svoji vlastní existenci. Znáť boží Jméno je přístupem k jeho moci: jestliže legenda zachovala zprávu, že Lilit, první Adamova žena, vyřkla boží Jméno a poté uprchla do pouště, znamená to, že jí přiznává božské síly srovnatelné s veleknězem jeruzalémské svatyně. Jméno je používáno ke zkoumání boží přirozenosti, jako nástroj meditace i zdroj nadpřirozených sil, který může nezralého a nepřipraveného adepta poškodit. Kvůli božskému Jménu se nesmí ničit židovská literatura – bylo by to Jeho znesvěcení. Proto se pohřbívá či ponechává přirozenému rozpadu v tzv. genizách, úschovných již nepoužívaných rukopisů, tisků a dokumentů.

V dnešní době, kdy se znovu učíme dívat se na svět jako na posvátné místo a vidět i žít záznaky v každodennosti, je tento dávný přístup inspirativní. Reklamní kreativci dávno vědí, že jména a hesla prodávají: jejich tvorba ale obvykle slouží k manipulaci. Měli bychom si to uvědomit i my ostatní a moudře s rezonancí jmen pracovat, pro vědomou spolupráci laskavé reality a podporu potenciálu, který v ní i v nás dřímá. 🌸

Mgr. Terezie Dubinová, Ph.D. www.oheladom.cz

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



Svatá Zdislava

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka a Wikipedie



Svatá Zdislava se narodila jako první dítě prvním šlechticům Přibyslavovi a Sybile kolem roku 1220. V této době se šlechta začínala teprve vytvářet z příslušníků královského dvora. Přibyslav se na královském dvoře v Praze seznámil s mladou bezdětnou vdovou Sybilou, dvorní dámou královny Kunhuty – manželky Václava I., která pocházela z jižní Itálie. Za věrné služby obdržel Přibyslav od krále darem velký kus pomezního pralesa na hranicích mezi Čechami a Moravou. Nedaleko Jihlavska se tehdy začalo těžit stříbro a Přibyslav toho samozřejmě využil, a stal se tak velice majetným. Ze svých peněz podporoval ty, kteří to nejvíce potřebovali, a protože byl velmi zbožný, podporoval i některé církevní instituce.

Zdislava zřejmě podědila tyto šlechtěné vlastnosti – hlavně pomáhat svým bližním – po svém otci. Jenže ve svém srdci toužila po poustevnickém duchovním životě. Tehdy takový život pro mladé děvče nebyl moc bezpečný, a tak tedy rodiče zasáhli a provdali ji mladičkou asi v 17. roce života za Havla z Markvartic, který pocházel ze severu Čech.

Zdislava po svatbě s Havlem odjela do Jablonného v Podještědí na úpatí Lužických hor, v jehož blízkosti budoval Havel na ostrohu nad obcí Lvová (okres Česká Lípa) nový hrad Lemberk. V tehdejší době mohla šlechta začít budovat své hrady. Na tomto hradě vybudovaném na ochranu tzv. Žitavské obchodní cesty z Prahy do Žitavy a dále k Baltu, z něhož byl spravován celý okolní kraj pod Lužickými horami, vlastně prožila rodina celý život. Zde se Zdislavě narodily čtyři děti – Havel, Markéta, Jaroslav a Zdislav. Tyto jejich děti se staly důstojnými nástupci svých rodičů a zakladateli šlechtických rodů. Oba manželé – Havel a Zdislava se zasloužili o vskutku nebývalý hospodářský a duchovní rozkvět zdejšího kraje. Havel byl také ve službě krále Václava I., který si jej pro jeho diplomatické vystupování velmi oblíbil a často ho pověřoval těmito úkoly. Byl často mimo svou rodinu, nicméně své ženě projevoval úctu, věrnost, a hlavně měl pochopení pro její štedrost a dobročinnost.

Popis obrazu: Na obraze je zachycena šlechtěná duše sv. Zdislavy v pozadí

Kostela sv. Vavřince a sv. Zdislavy v Jablonném v Podještědí, na jehož výstavbě se také podílela. Dokonce v roce 2000, kdy byla prohlášena papežem Janem Pavlem II. hlavní patronkou Litoměřické diecéze, kostelu udělil titul „basilika minor“ (titul, který určitým významným kostelům propůjčuje papež). V roce 1252 zde byla také pochována, a poté hned uctívána jako mocná přímluvkyně a pomocnice potřebným. Již za života se nejen starala o své čtyři děti, ale i s plným nasazením pomáhala chudým a ošetřovala nemocné. Obzvlášť v období občanské války a v době tatarských vpádů do Evropy. Je třeba si připomenout její léčitelské schopnosti darované Bohem, které samozřejmě používala nezištně! Pomáhal jí pramen léčivé vody, který údajně sama objevila a vyhloubila. Tento pramen se dodnes nachází v Jablonném pod Ještědí a má léčivé účinky. Můžete si ověřit. Tuto vodu někdy používám i k malování pro lepší záření. Pohár sv. grálu s léčivou fialkovou barvou jsem zakreslila na obrázku. Je to dar od Matky boží a Ducha svatého. Zlatožlutá energie na obrázku je symbolem léčení Kristem, kterou údajně i křísila mrtvé a slepým otevírala oči. Bílé květy symbolizují čistotu a zasvěcení v této oblasti.



Červené růže na zástěře symbolizují lásku ke svým dětem, svému muži a potřebným.

Na základě starých spisů můžeme potvrdit, že sv. Zdislava je patronkou našeho národa v oblasti mateřství, uzdravení a také přímluvkyní za chudé. Dodnes dochází k zázračným uzdravením a splnění zvláštních přání po přímluvě u její studánky nebo u hrobu, či před obrazem nebo soškou. Na pouti ke studánce i k hrobu přijíždějí nejen naši lidé z Čech a Moravy, ale i ze zahraničí. Za svatou byla prohlášena papežem Janem Pavlem II. dne 21. 5. 1995 v Olomouci. *Předávám pro všechny obraz naší další milující patronky a jeho léčivé účinky s láskou a božím požehnáním – vždy je však důležitá síla víry každého prosícího.* 🌹

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



IVA MAREŠOVÁ:

„Hudbou je možné léčit
i vyživovat duši.“

HANA NĚMCOVÁ, foto Patrick Marek



Iva Marešová je česká zpěvačka, textařka, autorka písní a herečka – v současné době působí ve skupině RAZAM, kde se věnuje vlastní tvorbě, která se hluboce dotýká našich slovanských kořenů. Z její tvorby namátkou vzpomeňme CD *Slovanské Vánoce*, *Harpyje u pramene*, *Kéž by bouře přišla*, *Na křídlech koní* a další.

*„Ten, kdo zná tajemství zvuku,
zná i tajemství celého vesmíru.“*

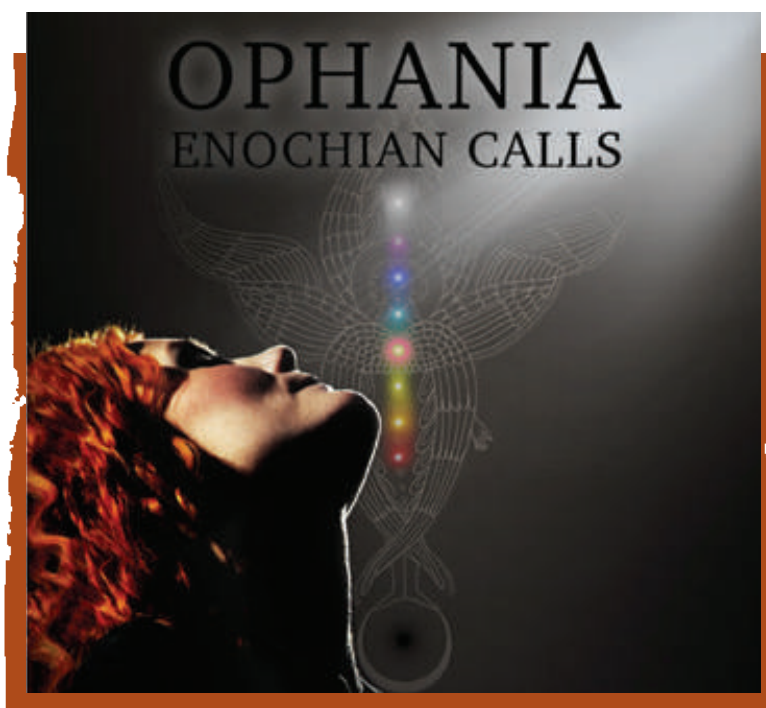
▼ Ivo, spolu s kapelou RAZAM vytváříte jedinečné seskupení – mezi členy patří hudebníci s různými slovanskými kořeny, vaše tvorba má ryzí slovanský náboj. Čiší z ní ryzost, ale také určitá syrovost... Jak vnímáte slovanství a slovanské kořeny?

Skutečný původ Slovanů je stále nedořešenou otázkou. Není zcela jasné, odkud Slované přišli a na jakou předchozí kulturu navazují. To samo o sobě je velice zajímavé. Teorií je samozřejmě mnoho. Já osobně své slovanské kořeny pociťuji velmi silně, ne na úrovni pečlivě vypracovaného rodového stromu, ale na své intenzivní rezonanci s pohanskou kulturou, kterou od Slovanů oddělit nelze. Ve svých kořenech vnímám zcela hmatatelně dobu, kdy lidé žili v úzké komunikaci s přírodou a měli úctu k přírodním živlům a ke svým předkům. Bohem pro ně byla zem, krajina, ve které se nacházeli a která jim dávala život. Velmi silně mě přitahují východní národy a východní krajiny. Snad i proto jsme se potkali s hudebníky, kteří tvoří RAZAM. Naše spojení vnímám jako nedílnou a přirozenou součást svého života, vím, že je to něco, na co jsem od svého dětství čekala.

▼ Jak k vám promlouvá slovanská spiritualita a spiritualita vůbec?

Ve svém srdci vnímám slovo Slovan téměř jako synonymum ke slovu pohan. Rozhodně to pro mě neznamená bezvěrec. Naopak, díky spojení se všemi přírodními živly se v ohnivé a temné zemitosti pohanů mohla objevovat zároveň lehkost nebo jas. Vodu chápali jako nositele informací a zpráv. Rituá-

lů, ve kterých pracovali právě se silou přírody, bylo a je nespočet. Pro mě je to ze současného pohledu směs, která pomáhá vytvářet harmonické nastavení světa. Ať už to z pohledu historie bylo jakkoliv, je možné si dnes z těchto útržků vědění a esencí namíchat velice inspirující nápoj. Křesťanství, které se ve své době snažilo pohanské prvky z života lidí násilím vymýtit v tomto boji zcela neuspělo. Avšak lze ho přijmout jako další důležitou a nedílnou součást života Slovanů. Pod křesťanskými svátky stále žijí jejich původní svátky pohanské, chápání přírodních sil jako božského prvku Slovanům stále koluje v krvi, protože prapodstatu člověku z buněk nevymaže žádné náboženství ani žádná ideologie. Skutečná víra je mnohem silnější než pouhé náboženství.



Slované si dokázali zachovat svou pravíru i pod nadvládou křesťanství. Tuto schopnost částečně vnímám v pravosláví. Tím umocňují význam pravé podstaty duchovnosti, která se nezmitá neukotvena jen v nebesích, asketismu a ve strachu z údajného božího trestu, ale naopak pevně stojí, s nohama zabořenýma do úrodné půdy. Slované pozorují nebeské dění a transformují strach z božího trestu na posvátnou bázeň, které se říká pokora a na úctu ke Stvořiteli, jehož součástí se cítí být.

Slovan může být ten, který vládne slovem. Slovan je stav Ducha. Slovan je mystik, který propojí zdánlivě nesluči-

telné. To je dar, který mohou Slované lidstvu přinést. Takový je můj pohled na spiritualitu Slovanů.

▼ **Vím, že jste narozená ve znamení Kozoroha, je vám tedy vlastní právě ta zemitost a spojení s Gaiou...**

Jsem Kozoroh s ascendentem v Býku. Luna v Rybách je v mé konstelaci našťestí mým „zachráncem“, díky němuž se od země občas dokážu odpoutat a to nejen tak, že vylezu na vrcholky hor, abych měla rozhled. Spojení s tvrdou zemí, která slouží jako pevná odrazová plocha, je energeticky jiné, než spojení se zemí, která je kyprá, úrodná a do které zaboříte ruce. To druhé se stále učím.

▼ **Až do roku 2019 jste působila jako úspěšná muzikálová zpěvačka, namátkou můžeme zmínit Excalibur, Obraz Doryana Graye, Lucrezia Borgia, Johanka z Arku a mnoho dalších, působila jste v kapele Precedens, Čechomor, spolupracovala s Michalem Pavlíčkem, spolupracujete s Vinohradským divadlem... nicméně přes nesporné kvality nepatříte k úplně nejznámějším tvářím naší hudební scény - nemrzí vás to?**

Nemrzí. Být známou tvář, člověka ještě nepředurčuje k tomu, že jako umělec předává lidem kvalitní a smysluplné věci. Většinu svého života se živím hudbou, i když se pohybuji spíše na poli alternativním a jsem za to vděčná. Miluji samotu, soukromí a možná Bůh ví, že by mi přílišná popularita nedělala dobře, tak mi ji nedopřává. Anebo ví, že bych s ní neuměla já sama dobře naložit. Vždy jsem věřila, že umělec je zodpovědný za to, čím krmí duši posluchačů.

Hudba je vibrace, která když se do vás vnoří, může s vaším tělem i s nehmotným duchem udělat velké věci.

Jsem si toho vědoma a přistupuji ke skládání písní, jako když míchám lék. Představuji si, s čím může píseň lidem pomoci, zda je bude inspirovat, zda je potěší, zklidní, nebo naopak jim dodá životodárnou sílu. Já si nemyslím, že být známou tvář je podstata mého života. Zajímá mě spíše fakt, že hudbou



je možné léčit a vyživovat duši. Lidé nám píší, že jim naše hudba často pomáhá v zásadních chvílích života a že jim pomáhá řešit jejich potíže. Z takových zpráv jsme šťastní. Zjistila jsem, že se nedokážu ve své tvorbě zabývat lehkou a povrchní zábavou. V žádném případě však nesoudím ty, kteří s lehkostí a bez složitostí baví masy, jen jsem pochopila, že konkrétně toto není má cesta. Potřebuji cítit hlubší smysl toho, co sděluji a předávám. Přenos z umělce na diváka je i zpětný, co zaseješ, to sklízíš. I z toho důvodu jsem vyjma Johanky z Arku v divadle Kalich opustila i zmiňovaný muzikálový svět s tím, že věřím, že tento žánr si zaslouží více umu a profesionálního přístupu, než jakému se mu dnes u nás dostává, a že se jednoho dne zase obrodí a povstane v nové kvalitě. Čest výjimkám, které lze uvidět.

▼ **Následujete striktně hlas svého srdce?**

Slovo striktně by to asi správně nevystihlo. V minulosti jsem zažila rozhodnutí, kdy jsem hlas srdce nechtěla slyšet a poslechla jsem hlavu nebo rady okolí. Zkušenost, kterou jsem tím nabyla, mi říká, že nejlepší je následovat vlastní srdce a v závěsu za ním a v souladu s ním rozum. S dovolením k této otázce ocituji mého oblíbence Fráňu Drtikola: „Vždy se člověk zklame,

jde-li k Bohu za nějakým postranním chťičem nebo přáním, a ne kvůli Bohu samotnému. Vždy na to doplatí, vždy to vyjde najevo.“

▼ **Věnujete se v současné době pouze vlastní tvorbě?**

V současnosti se věnuji především vlastní tvorbě. V podstatě té se věnuji kontinuálně od svých 16 let. Vnímám to jako hlavní proud mého hudebního života. Občas hraji v divadle, hostuji s jinými umělci nebo s kapelou skládáme hudbu pro divadlo, zabývám se též pěveckým nastudováním inscenací, občas dávám soukromé konzultace a před lety jsem začala pracovat s *Enochiánskými voláními*, které používám jako terapeutický nástroj.

▼ **Jaká byla cesta vašeho talentu?**

Od dětství jsem vyrůstala v muzikantské rodině, takže pro mě byl zpěv zcela přirozeným projevem. Bavilo mě to tolik, že jsem v době, kdy jsem chodila na střední školu, zpívala denně 4–5 hodin a učila jsem se do jakých poloh a extrémů s hlasem mohu zajít. Myslím, že ta doba mi dala nejvíc. Čerpám z těchto zkušeností dodnes. Též nemohu opomenout pár let u profesorky, pěvkyně Ludmily Vavrečkové,



ke které jsem chodila zpívat v době, kdy jsem měla třeba i třicet představení měsíčně. Naučila mě skvělá cvičení na posílení hlasu, díky kterým jsem tu zátěž vydržela.

▼ **Ráda bych se vrátila ke spiritualitě – zmínili jste Enochiánská volání – jak vznikla? Jak jejich poslech působí na duši.**

Enochiánská volání nejsou mým dalším hudebním počinem, jak by se možná mohlo zdát. V roce 2012 jsem se seznámila s Vincentem Bridgesem, historikem, který se zabýval esoterikou a posvátnou geometrií, konkrétně se jeho práce zaměřovala především na alchymii. Přijel na čas z Ameriky do Prahy, kde bydlel na Jánském vršku. Jeho byt přímo sousedil se zdmi věže, ve které kdysi žil a pracoval Edward Kelley. Praha má k alchymii velmi blízko, a proto se rozhodl celkem podstatný čas svého bádání trávit právě na Malé Straně. Se skupinou lidí, kteří spolu s ním zkoumali tzv. Enochiánský systém, měli v plánu v prosinci 2012 provést seanci s použitím Andělských /Enochiánských/ volání, která jsou jednou z částí zmiňovaného a celkem rozsáhlého systému. Zaznamenal jej kdysi vědec a astrolog John Dee ve spolupráci s Edwardem Kellym.

Kelley jakožto medium přijímal zprávy v enochiánském jazyce, údajně od andělských a archandělských bytostí, a tyto seance John Dee pečlivě zaznamenával do svých deníků. Do doby, než se vědcům podařilo tyto deníky rozluštit a přeložit, pracovali s teorií, že jde o výplod chorého mozku. Nicméně enochiánský jazyk přeložen nakonec byl. Nejprve do hebrejštiny, ke které má asi nejblíže, a poté do Angličtiny. Vincent Bridges byl přesvědčen, že právě Andělská volání musí být řečena či zazpívána v kombinaci s vibrací, s tóny hlasu, nebo nějakého nástroje, aby ve Voláních obsažené transformační klíče správně fungovaly. Byla jsem tehdy k této společné práci přizvána. Nějakou dobu jsem se s tímto systémem seznamovala a musím říci, že to bylo nesmírně intenzivní. S Voláními jsem tedy pracovala během prosincové seance v Praze v roce 2012, později jsme všech devatenáct Volání natočili v Santiniho Zelené Hoře a pracuji s nimi dodnes ať už v rámci individuálních, nebo hromadných sezení. Musím se přiznat, že můj první pocit z celé této celkem tajemné záležitosti byl opravdu silný. Cítila jsem v sobě bázeň, věděla jsem, že se dotýkáme něčeho, s čím není radno si jen pro zábavu pohrávat a že Volání obsahují opravdu silná

sdělení. Zároveň jsem cítila, že je to něco, kvůli čemu tu jsem a že bych od toho neměla utíkat. Vybavily se mi mé opakující se sny z doby, kdy mi bylo asi 6 let. V těch snech jsem v zlatotemných jeskyních, které byly plné různých bytostí, zpívala neznámým jazykem. Dee vždy toužil hovořit s Bohem, byl silně věřící. Poté, co zaznamenali Enochiánský systém do deníků, napsal o enochiánském jazyku, že je to Adamův jazyk. Jazyk, prostřednictvím kterého Bůh tvořil svět. A já dodávám, na počátku bylo Slovo. Nechci se rozepisovat o teoriích, co Volání pro koho znamenají, ani že byly v historii pokusy je zneužít v satanismu. Spíš vám řeknu, jak já osobně je vnímám poté, co jsem s nimi několik let pracovala.

Volání jsou kódy, klíče k transformaci naší DNA, je to jeden z nástrojů našeho duchovního rozvoje. Jsou to „natvrdo“ a bez příkras popsané zákony Vesmíru, které mohou někomu znít i děsivě, ale je v nich ryzí a zcela autentické sdělení. Je to prostředek, díky kterému je možné komunikovat s Bohem přímo, bez prostředníka, použijete k tomu vlastní moc a tvůrčí sílu. Svě buňky.



Během práce s nimi vás jejich poslech rozloží na části a znovu vás poskládá zpět. Něco, jako když máte písek na rezonanční desce, pustíte do ní vibraci, zvuk a z písku se vytvoří krásný obrazec, mandala. Když pak měníte frekvenci, obraz na desce se nejprve rozpadne do naprostého chaosu a pak teprve je vytvořen novou frekvencí další obrazec v jiné kvalitě v souladu s danou vibrací. Zhruba takto dle mého působí na tělo i duši zpěv těchto Volání. Samozřejmě, že při zpěvu to pracuje i se mnou, nejen s lidmi, kteří danou seanci zažívají jako posluchači. Přiznám se, že ještě jsem nenašla způsob, jak Volání popsat stručně a jednoduše. Více o nich mluvím například v rozhovoru s Pjér la Šézem v jeho jurtě. Lze jej nalézt, tuším, pod názvem „Alchymie a hudba“. Občas pořádám společná setkání a zpívání Volání v jeskyních Moravského krasu nebo v kostelích. Akustika a energetika těchto míst je k tomu ideální. V případě, že někdo používá k meditaci natočené CD, doporučuji pouštět v prostoru a ne do sluchátek. Vibrace je třeba i fyzicky vnímat póry a buňkami v těle. To sluchátka částečně znemožňují. Na případné otázky kaž-

dému moc ráda odpovím třeba prostřednictvím e-mailu nebo při společném setkání. Je toho opravdu hodně a prostor zde není nekonečný.

▼ **V dubnu plánujete koncert v prostorách Pražské křižovatky, který je určité výjimečný - máte k Pražské křižovatce osobní vztah?**

Když jsem se od Jitky Bláhové z agentury JB Produkce dozvěděla, že by nám ráda produkovala náš koncert v Pražské křižovatce, kostele sv. Anny na Anenském náměstí v Praze, byla jsem nadšená. Je to nádherný prostor, který skýtá hodně možností pojmout koncert netradičně, moc si této možnosti ceníme a chceme se na to dobře připravit. Rádi bychom využili této jedinečné chvíle k natočení živého záznamu našeho koncertu. Byli jsme se v kostele podívat, abychom mohli vyřešit co nejlépe technické záležitosti a to místo mě okouzlo. Já osobně mám moc ráda, když si prostor

předem „ohmatám“. Vždy si dopředu představuji, jací lidé za námi přijdou, napojuji se na ně dopředu a podle toho se snažím pro ně vytvořit z písní příběh. Namíchat tu správnou esenci. Tahle část tvoření mě hodně baví.

▼ **Na co konkrétně se na koncertě můžeme těšit? Bude to RAZAM a slovanské motivy?**

Velké jeviště je obklopeno nádhernými freskami, ráda bych využila toto úžasné místo pro zajímavé projekce a světla, kterými chci dotvořit příběhy jednotlivých písní. Za tip na slovanské motivy děkuji ☺. Určitě zahrajeme i dvě, tři písně z naší nové vánoční desky „Slovanské Vánoce“, neb lidé o ně mají na koncertech zájem. Nebudeme si je schovávat až na příští Advent.



V rámci tohoto koncertu jsme pozvali i naše přátele, kteří nám všem před koncertem zprostředkují ochutnávku skvělého vína, rumů a kávy. Ráda bych koncert pojala jako velkou oslavu a setkání s fanoušky, kterým jsme nesmírně vděční za to, že mají o naši hudbu zájem, protože oni jsou těmi, pro které tvoříme. Ostatně bude to deset let, co jsme se dali dohromady s akordeonistou Aliaksandrem Yasinskim a začali jsme společně tvořit seskupení, kterému dnes říkáme RAZAM. Lístky už je možné pořídit na našem e-shopu na **www.razam.cz**, nebo na adrese **jb.jitka.blahova@seznam.cz** a též na telefonu: 737256811. Všichni jste srdečně zváni. 🍷

Hana Němcová

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



Sugestivní místo: Bývalý kostel sv. Anny, dnes

PRAŽSKÁ KŘIŽOVATKA

Mezinárodní duchovní centrum Pražská křižovatka je jedním z projektů Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97, která rovněž dbá o záchranu a správu tohoto jedinečného prostoru. Pražská křižovatka sídlí v dávno odsvěceném kostele založeném sv. Václavem již v roce 927 n. l.

Zásadní podnět ke vzniku Pražské křižovatky dal bývalý prezident ČR, disident, spisovatel a dramatik pan Václav Havel. Jeho představou bylo vytvořit sugestivní místo pro nejrozmanitější setkávání, přednášky, diskuze, koncerty, představení, výstavy, happeniny i meditace, a to s ohledem na multikulturní pestrost dnešního světa. Hlavním posláním těchto setkání je odpovídat na dnes už široce sdílenou potřebu nepředpojatého a tvořivého rozhovoru lidí různé víry, přesvědčení a profesí o stavu naší civilizace a nebezpečích, která jí hrozí, o jejích nadějích a budoucnosti.

HISTORIE KOSTELA:

Gotický kostel ze 14. století se dnes nachází uprostřed barokního areálu bývalého kláštera, který je v současnosti využíván Národním divadlem jako provozně-technická budova. Na jeho místě stála ve 12. století románská rotunda sv. Vavřince. Po roce 1230 se zde usadili templáři, kteří zbořili apsidu

rotundy a připojili ke kruhové lodi obdélný, k východu se zužující chór; ukončený rovněž apsidou. Severně od kostela postavili obytné a hospodářské budovy komendy – hlavní sídlo řádu v českých zemích. Po zrušení templářského řádu roku 1312 koupili dvůr s kostelem sv. Vavřince johanité a prodali jej roku 1313 dominikánkám od kláštera sv. Anny na Újezdě. Výstavbu kláštera podpořil král Jan Lucemburský i královna Eliška Přemyslovna, ale hlavními dobrodinci byli páni z Říčan, sídlící v sousedství. Dva klenební svorníky z kostela, uložené dnes v Lapidáriu Národního muzea, nesou štíty svých donátorů: tři leknínové listy (páni z Říčan) a českého lva (královské založení). Konvent spravovali dominikáni od nedalekého sv. Klimenta. Gotický kostel dominikánek vznikl v několika fázích mezi lety 1313 a polovinou 70. let 14. stol. Po svém dokončení se stal klášterní kostel dominikánek jedním z nejvýraznějších novostaveb na Starém Městě pražském.

Dějiny po husitských válkách

Kostel sv. Anny zůstal jako jediný z pražských kostelů husitskými válkami nedotčen. Klášter byl zrušen roku 1779, od roku 1816 zde byla zřízena tiskárna J. F. Schönfelda, který vydával Císařské královské poštovské noviny, kostel sloužil ke světským účelům a postupně chátral. Od 70. let 20. století probíhaly v kostele s přestávkami opravy vnějšího pláště a krovu včetně střechy, na počátku nového tisíciletí se přistoupilo k rehabilitaci interiéru podle návrhu architektky Evy Jiřičné: nedochovaná gotická klenba je v náznaku připomenuta lehkou a odstranitelnou kovovou konstrukcí, kopírující její tvar i průběh žeber. Návštěvníkům je tak současně umožněn pohled do originálního gotického krovu (vazné trámy a pozednice jsou dílem úprav z přelomu 80. a 90. let 20. století). Z maleb, provedených vzápětí po dostavbě kostela, se zachovaly v presbytáři např. části tří rozměrných kompozic, znázorňujících Sedm svátostí, Klanění tří králů a Oplakávání Krista. Scénu Oplakávání považuje uměleckohistorická literatura za nejpozoruhodnější ze zbytků maleb v presbytáři, jelikož vykazuje těsné vztahy k pašijovým obrazům mistra Třeboňského oltáře.

Zdroj: www.prazsakrizovatka.cz 

PREKLÍATIE

kráľovských drahokamov

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.



Lúpeže, vraždy a temné vášne písali históriu drahocenných kameňov, ktorá dnes znie len ako vzrušujúca legenda. Jedným zo slávnych prekliatych drahokamov bol veľký smaragd neznámeho pôvodu známy ako „Mefistotelov prsteň“, ktorý sa dostal do Španielska za vlády Filipa II. (1556 – 1598). Kráľovská rodina venovala šperk do jedného chrámu, ktorý čoskoro nato vyhorel. Potom bol opäť vrátený do majetku kráľovskej rodiny a takmer ihneď nato došlo k zdrvujúcej porážke španielskeho vojnového loďstva pri Manile. Nakoniec prsteň zakopali na neznámom mieste. Prekliaty šperk nebol však v histórii jediný.

MÁGIA NEBESKÉHO DIAMANTU

Dnes už nikto nevie, kto a kedy našiel Nebeský diamant trblietajúci sa vábnymi odleskami modrého svetla. Zdá sa však, že pochádzal z prastarých indických diamantových nálezísk v nánosoch riek Penner, Gadavary, Mahánadí a Kistnah.

Bol to nepochybne najznámejší a najdrahší kameň, aký sa kedy v Indii objavil. Na dlhé stáročia upadol do zabudnutia, keď ho ukrývali na neznámom mieste, opäť sa však vynoril v roku 1658, keď ho tandžorský emir daroval Veľkému mogulovi Džahanovi. Ten ho potom venoval svojej najstaršej dcére Begum Sahebe. Čoskoro nato ale prišlo veľké nešťastie. Džahana uvrhol do väzenia vlastný syn a princeznú našli otrávenú.

Takto sa teda zrodila legenda o zlovestnom diamante, ktorý majiteľovi prinášal iba nešťastie. Neskôr sa dostal do rúk akéhosi maharadžu, ktorý ho napriek varovaniu daroval ako jeden zo svadobných darov pre svoju snúbenicu Nurmalu. Ráno ju našli na lôžku mŕtvu. Mladoženích preklial drahokam strašnou kľatbou a sluhom rozkázal, aby ho v chráme dali vsadiť do čela indickej bohyně zla, kde v tajomnom prítmí a v kúdoloch kadidla stúpajúcich ku stropu žiaril priam magickým modrým plameňom.

Tak to pretrvalo až do doby, kedy na pôdu svetadielu pod Himalájami vkročil francúzsky dobrodruh Jean Baptiste Tavernier (1605 – 1689). Jednej búrlivej noci sa v prastarom chráme ozvali smrteľné výkriky zavraždeného



kňaza a z prítmí svätyne vybehla temná postava. Čelo bohyně bolo bez diamantu a drahocenný kameň začali hľadať po celej krajine. Lupič a vrah Tavernier však prejavil priam diaboliskú vynachádzavosť, keď požiadal svojho priateľa – francúzskeho lekára, aby mu rozrezal nohu a do rany zašil ukradnutý diamant. Nešťastný chirurg možno ani netušil, že to bola jeho posledná operácia, ktorou si sám podpísal trest smrti. „Priateľ“ Tavernier ho totiž za odmenu za vynaloženú námahu bez váhania zavraždil.

Dobrodruh bez úhony prekročil hranice a dostal sa až do Francúzska, kde drahokam predal za pol milióna zlatých lousidorov kráľovi Ľudovítovi XIV. (1643 – 1715). Bohyňa zla sa však za rúhavý zločin strašne pomstila, keďže zlodeja čoskoro roztrhali rozzúrení loveckí psi. Aspoň tak hovoria farbisté legendy, ktoré – ako je známe – si len málo tykajú s oficiálnou históriou.

Po prebrúsení prepožičal francúzsky panovník diamant svojej milenke Françoise de Montespanovej (1641 – 1707), s ktorou mal šesť nemanželských detí. Na scéne sa však objavila sokyňa krásnej kráľovej milenky – ešte atraktívnejšia kňažná Françoise de Lavalierová (1644 – 1710), a následne ďalšia štvorica Ľudovítových nemanželských detí. Montespanová sa rozhodla kráľa otráviť, a preto si najala chýrnu travičku Catherine La Voisinovú (1640 – 1680), ktorú však zavčasu odhalili. Voisinová sa ocitla v rukách justície a tento svet opustila medzi plameňmi horiacej hranice. Madam Montespanová potom urýchlene opustila Paríž.

V roku 1661 odcudzil drahokam strážca kráľovskej pokladnice gróf Nicolas Fouquet (1615 – 1680). Čoskoro nato ho však chytili a uväznili vo vlhkej podzemnej kobke odkiaľ sa už živý nedostal. Kráľ sa usiloval nebeský drahokam predať, ale nikto oň pre

jeho povest' neprejavil záujem. Traduje sa, že perzský šach ho dokonca odmietol aj ako dar.

MAJITELIA AKO OBETE

Po kráľovej smrti v roku 1715 dal jeho nástupca Ľudovít XV. (1715 – 1774) kameň opäť prebrúsiť a vsadiť do zlata. Flámsky brusič, ktorý mal túto prácu vykonať, sa s ním pokúsil o útek do Ameriky, pred kláštorom v Bruggách však náhle zomrel. Zdá sa, že vlastníctvo drahokamu nevelmi prospelo panovníkovi a Francúzsku. Ľudovít XV. uzavrel nevelmi šťastné spojenectvo s Rakúskom proti Prusku, ktoré podporovalo Anglicko a zavliekol svoju krajinu do ničivej a vyčerpávajúcej sedemročnej vojny (1756 – 1763), ktorá podlomila hospodársky život v kráľovstve a skončila veľkými stratami v kolóniách.

Ľudovít XVI. ho následne daroval svojej manželke Márii Antoinette (1755 – 1793), rakúskej princeznej, nosila ho však aj Marie Luisa, kňažná de Lamballe (1749 – 1792). Francúzsky kráľ a jeho žena skončili na popraviske

pod gilotínou, madam de Lamballová bola zasa chytená rozvášnenou luzou a po dlhom týraní vyhodená z okna svojho paláca.

Neskôr sa drahokam nachádzal v rukách mladého španielskeho diplomata, dona Josého Ruiza y Maryata, ktorého zavraždili a olúpili pri jednej z ciest do Katalánska. Španielskym úradom sa podarilo zločincov chytiť, až na jedného, ktorý unikol na palube lode plviacej sa do vtedajšej Západnej Indie. Na lodi prepukla vzbura, ktorú sa však podarilo dôstojníkom potlačiť a kapitán prikázal jej inčiatrov obesť na rahná. Vtedy u jedného z popravených objavili toľko hľadaný Nebeský diamant. Kapitán si neblahý klenot ale ponechal a onedlho ho vo Veracruze zavraždili pri kockách v akomsi hráčskom brlohu. Jeho mŕtvolu potom našli hodenú do priekopy pri ceste.

Diamant sa opäť vynoril na svetlo sveta v Londýne, tentoraz na akejsi bezvýznamnej burze. Bankár Thomas Hope ho kúpil pre manželku. Klenotník, ktorý mu ho predal, spáchal

krátko nato samovraždu. Hopeovci čoskoro prišli na mizinu a vzápätí aj o kameň, ktorý sa ocitol v rukách Američana Stewarda. Ten čoskoro zahynul v divadle pri zrútení tribúny. Potom ho získal nejaký Španiel, ktorého zastrelila manželka revolverom. Ďalším v dlhom reťazci majiteľov prekliateho klenotu bol opäť Španiel – bohatý seňor Habib, ktorý sa v jeseni 1909 utopil pri stroškotaní parníka „Seyne“. Drahokam však potápači vylovili z vraku, a tak sa kameň opäť vydal na ďalšiu zlovestnú púť. Jedným z jeho posledných kupcov sa stal Američan Edward Mc Lean z Washingtonu, ktorý ho získal za 60 000 libier šterlingov. Tak sa začala tragédia rodiny Mc Leanovcov: traja jej príslušníci zahynuli tragickou smrťou a jeden z nich zomrel v noci zo 14. na 15. apríla 1912. Ak je vám tento dátum povedomý, nemýlite sa – práve vtedy došlo ku katastrofe zaoceánskej lode „Titanic“, v ktorej firma De Beers prevážala diamanty za dvadsaťštyri miliónov libier šterlingov.



Drahokam sa však neocitol v morskom hrobe svojho majiteľa a pozostalí z Mc Leanovej rodiny ho predali klenotníkovi Harrymu Winstonovi. Ten venoval v roku 1958 prekliaty kameň Smithsonianmu inštitútu vo Washingtone.

OSUDNÝ PRÍBEH DRAHOKAMU SANCY

Pohnutý osud mal aj drahokam Sancy, ktorý hoci nie je najväčší, mnohí odborníci považujú za najkrajší na svete. Ide o krištáľovo číry diamant hodný 53,5 karátov. Pochádza opäť z Indie a objavil sa niekedy koncom



Marie Antoinetta

15. storočia v majetku burgundského vojvodu Karola Smelého (1433 – 1477). Ten sa od neho prakticky nikdy neodlúčil, keďže veril, že ho ochráni pred každým nebezpečenstvom. Napriek tomu padol v bitke pri Nancy. Jeden z nepriateľských vojakov sa zmocnil drahokamu pri prehliadke mŕtveho tela kráľa a keďže nepoznal jeho cenu, predal ho za zlatku istému pátrovi, ktorý ho priniesol na portugalský kráľovský dvor.

Portugalský panovník, ktorý sa nachádzal v ustavičnej finančnej tiesni ho predal za 100 000 frankov francúzskemu grófovi de Sancy, po ktorom kameň získal svoje meno. Tento muž bol výbercom daní francúzskych kráľov, a keď sa protestantský princ Henrich z Navarry uchádzal vojenskou silou o trón, rozhodol sa ho de Sancy podporiť sumou rovnajúcou sa cene diamantu. Aby sa kameň dostal do rúk uchádzača o trón, vypravil gróf na cestu verného sluhu. Ten odišiel sám v prezlečení za žobráka, keďže cesty neboli bezpečné. Posol však do mesta na Seine napokon neprišiel. De Sancy sa vypravil po jeho stopách a našiel mladého muža zavraždeného. Keďže gróf vedel, ako mu bol posol oddaný, vytyšil, že v poslednej chvíli sa pánov drahokam usiloval zachrániť. A preto napriek energickým protestom duchovenstva dal telo sluhu exhumovať a skutočne – v útrobach mŕtvol našiel diamant. Krátko nato ho gróf nechal do zástavy a za peniaze takto získané zadovážil Navarrovi dvanásť tisíc švajčiarskych žoldnierov, s ktorými princ vyhral občiansku vojnu a zasadol na francúzsky trón ako Henrich IV. (1589 – 1610). Z vďačnosti menoval de Sancyho do funkcie hlavného finančného správcu a hodnotu diamantu mu vyplatil v hotovosti. Gróf drahokam vyzdvihol a ďalej predal anglickému kráľovi Jakubovi I. (1566 – 1625). Od roku 1649 bol zasadený do koruny britských kráľov. V čase, kedy Angličania popravili Jakubovho syna Karola I. (1625 – 1649), utiekla jeho manželka Henrietta (1609 – 1669) do rodného Francúzska, pričom si do batožiny pribalila aj preslávený drahokam. Napriek obvineniam z krádeže korunovačných klenotov Henrietta založila vzácny kameň vojvodovi z Epermon-tu. Keď do stanovenej doby svoj dlh



Legendárny diamant Beau Sancy

nevyrovnala, predal ho vojvoda bez dlhého premýšľania kardinálovi Julesovi Mazarinovi (1602 – 1661). Ten sa z trblietania diamantu tešil až do smrti a v testamente určil ako jeho dediča kráľa Ľudovíta XIV. Od tej chvíle patrila diamant do korunovačného pokladu francúzskych kráľov, ale nezdá sa, že by im do pádu Bastily priniesol nejaké šťastie, ba skôr naopak.

Počas revolúcie bol diamant Sancy a o niečo väčší Regent uložený v komnate jedného z palácov, ktorého dvere boli zapečatené a vstupné priestory strážené dňom i nocou. Z nepochopiteľných dôvodov však nie príliš dôvtipní revolucionári zabudli na okná. Pritom stačilo iba jedno jediné a obidva drahokamy zmizli. Polícia obrátila Paríž hore nohami, až kým na základe udania vodcu lúpežnej bandy Mietteho neobjavila hľadané klenoty za trámom jednej povaly v dome na Avenue Montaigne.

V roku 1796 sa ocitol Sancy v jednej zo švajčiarskych záložní, aby sa mohlo financovať veľké vojnové dobrodružstvo generála, ktorý sa napokon stal cisárom – Napoleona Bonaparteho (1769 – 1821). Ten síce vojnu vyhral, ale financie Direktória boli podkopané natoľko, že peniaze potrebné

na vyplatenie zálohy sa nepodarilo zhromaždiť, a tak Sancy ostal v Švajčiarsku. Pravda, nie nadtľho, keďže v roku 1851 sa zrazu objavil v mešci Manuela Godoyu, milenca španielskej infantky Marie Louisy Bourbonnskej (1782 – 1824), ktorá mu ho darovala. Keď Godoy zomrel vo francúzskom vyhnanstve, jeho dediči drahokam tajne predali.

V roku 1865 ho kúpil bohatý ruský šľachtic – knieža Anatolij Demidov pre svoju manželku. Keď rod Demidovcov vymrel po meči, drahokam putoval do Indie a potom opäť do Anglicka.

V roku 1906 sa stal majetkom tlačového magnáta Williama Wandorfa Astora (1848 – 1919), ktorý ho daroval svojej neveste Nancy Witcherovej – Langhornovej. Po dlhšej dobe ho Astorovci ponúkli na predaj francúzskej vláde. Delegácia expertov, ktorí pricestovali do Londýna za účelom obhliadnutia šperku jednoznačne identifikovala diamant ako stratený Sancy. Po uzavretí obchodu – cena nebola nikdy uvedená – sa drahokam, ktorý striedavo prechádzal urodzenými rukami najmocnejších vládcov a nezriedka aj tráviciim traktom dobrodruhov, usadil konečne vo Francúzsku. 🌐

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.



PEPŘ

Koření dobrodruhů, které objevilo Ameriku

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka a Wikipedia



Plná kořenka bývala odpradávná pravou rukou vládců kuchyně. V tomto výsostném postavení se dožila i dneška. Z malebně zdobných krabiček a dřevěných šuplíčků na vzácné koření se pepř přestěhoval do sofistikovaných pepřových mlýnků a zaujímá výsostné místo v kuchyni i na jídelním stole. Pepřová kulička je ověncena vavříny slávy kuchařského vděku, neboť koření je alfou a omegou tajů kuchyňské alchymie. Dnes patří pepř mezi nejlidovější exotické koření. Stálo to však hodně času, než si pepř uzurpoval právo stát se kořením denní potřeby. To ho dovedlo i do kuchyně s tím nejmenším rozpočtem.

Je pravdou, že pepř je dnes tak snadno dostupný, že už si nejspíš ani neuvědomujeme, kolik příběhů se špatným i dobrým koncem se kvůli němu událo. Dějiny obchodování s pepřem byly zhusťta protkané přísně střeženými cestami po moři i na souši. Honba za pepřem přinesla i nelítostná válečná dobrodružství, která posléze rozvracela mocné říše. V době nejvyšší slávy se jedna unce vzácného pepře směňovala za unci zlata. Pepř se stal význačným oběživem, ale nejdůležitější bylo to, že to byl právě pepř, který dal jídlu až dávelskou přitažlivost. Nikdy nebylo snadné ho získat, proto za ním zůstává pach střelného prachu a prolité krve, je spojený s ohromujícím exotickým dobrodružstvím a můžeme ho označit za koření, které objevilo Ameriku.

PEPŘ JE KRÁLEM KOŘENÍ

Pepř byl a stále je nejvýznamnějším kořením. Pepřovník černý je stálezeleňatá popínavá rostlina. Dorůstá délky až 15 m a jeho život byl změřen na 60 let. S pikantní vůní pepře se lze setkat v kuchyních celého světa. Jeho použití je velmi prosté, ale v kuchyni nenahraditelné. Používá se celý sušený, drcený na různou sílu hrubosti nebo naložený. Jeho chuť se popisuje jako ostře palčivá, s vůní jemně ovocnou, s nádechem teplým a dřevnatým, vonícím po citrusech. I tady platí, že není pepř jako pepř. Nejznámějším pepřem v kuchyni je **pepř černý (*Piper nigrum*). Všechny čtyři druhy pepře se sklízí z jedné rostliny, neboť různé fáze zralosti ovlivňují barvu i chuť pepře.**

ZELENÝ PEPŘ pochází z pepřových zrněk, která se sbírají předtím, než stihnou dozrát. Tento druh pepře se konzumuje čerstvým i sušeným, velmi oblíbený je i nakládaný.

ČERNÝ PEPŘ se sklízí ve fázi, kdy zrnka jsou oranžově žlutá, poté se suší na přímém slunci, čímž se barva změní na černou.

BÍLÝ PEPŘ jsou zrnka sklizená ve fázi, kdy jsou zabarvená do třešňové červené barvy a jsou v plné zralosti. Pak se na několik hodin máčí ve vodě, aby bylo možné je sloupnout a ponechat jen zrnko, které se poté suší až do získání slonovinově bílé barvy.

ČERVENÝ PEPŘ jsou zcela zralá pepřová zrnka barvy jasně červené. Vysušením na slunci vzniká zmíněný červený pepř.

JAK S PEPŘEM ZACHÁZET?

Bez ohledu na barvu pepře je dobré vědět, jak s pepřem v kuchyni zacházet. Pepřové kuličky/bobule se skladují v suchu a temnu, v dobře uzavřené nádobě/kořence. Jedině tak si pepř uchová své vonné a chuťové přednosti. S čerstvě namletým nebo drceným pepřem pracujeme vždy těsně před samotnou konzumací. Nejčastěji bereme do ruky mlýnek na pepř, kde si nastavujeme různou sílu hrubosti mletí. Pepř drtíme a roztíráme paličkou v hmoždíři, nebo používáme celé kuličky do nálevů a marinád, polévkových vývarů a omáčekových základů. Báječně chutná naložený ve slanečném nálevu. Pepř nikdy nemeleme dlouho dopředu, neboť by vyvanul, a tím přišel o svou největší gurmánskou přednost. Dlouhým varem pepř pozbývá svou sílu, vůni i chuť, proto ho většinou přidáváme do jídla až v samotném závěru. Nejlépe si užijeme pepř v mlýnku přímo na stole, neboť mlýnek na pepř je skvělým doplňkem prostřeného stolu. Kdo kupuje dobrý pepř, ten si dá záležet i na dobrém výběru mlýnku na pepř.

Víte, že nejstarší automobilka světa Peugeot je také předním výrobcem celosvětově proslulých luxusních mlýnků na koření a kávu s tradicí již od roku 1810? Těla mlýnků Peugeot i mlecí mechanismy jsou vyráběny a ručně kompletovány ve Francii. Pro každý druh koření je vyvinut zvláštní nerezový mlecí mechanismus s nastavitelnou hrubostí mletí a dokonalou



ostrostí. Protože si Peugeot za svým výrobkem hrdě stojí, je mechanismus mlýnku ošetřený patentovanou metodou a jako bonus dostanete celoživotní záruku!

JAK DLOUHO ZNÁ LIDSTVO PEPŘ, aneb cesta ke kořenům pepřovníku.

V Indii je tradice pepře stará více jak 4000 let. Kdysi dávno tam pepř dlouhý (*Piper longum*) pojmenovali **PIPPALI**. Staří Peršané dali indickému pepři černému název PIPPARI již v dobách před počátkem křesťanského letopočtu. Tato perská slovní zkomolenina se nakonec stala základem pro názvy pepře skoro ve většině jazyků starověku.

Pepř jako koření poznali Řekové už za výpravy makedonského krále Alexandra Velikého do Indie roku 327 před Kristem. Zprávy o pepři zaznamenal řecký učenec Theofrastos. Také řecký lékař Dioskorides a římský přírodovědec Plinius dobře znali pepř jako koření a léčivo, ale i jeho obchodní cenu, která byla tehdy hodně vysoká. Velké množ-



ství pepře končilo v domech bohatých Římanů, kteří byli navyklí mít pokrmy silně pepřené denně na stole.



Marco Polo

Ve středověku sice znali dobře pepřové kuličky/bobule, ale nikoli rostlinu samu. Prvním Evropanem, který se směl podívat pepřovým rostlinám, byl proslulý benátský kupec a cestovatel Marco Polo. Bylo to v sedmdesátých letech XIII. století, kdy se svým otcem a strýcem podnikl odvážnou cestu do daleké Číny a do jižní Asie. Když se Polo dostal do zajetí, dobu nepromarnil nečinností. Nadiktoval písaři mnohostránkový cestopis, nazvaný **Million**, který se stal nejčtenější středověkou knihou a byl přeložen i do mnoha evropských a jiných jazyků.

HISTORIE MEZINÁRODNÍHO OBCHODU S PEPŘEM

Benátky a benátské kupci měli v pozdním středověku v rukou skoro všechny obchod s pepřem v Evropě. Víc než 300 benátských lodí vozilo pepř a jiné vzácné cizokrajné plodiny, zejména drahocenné koření. Pytle drahocenného koření koňmo putovaly přes Alpy do Evropy. Pepř byl v XIII. a XIV. století nejdražším cizokrajným kořením, ale přece po něm toužil každý Středoevropan, jemuž alespoň trochu stačily peníze.

Za kolik je ten pepř? VYSOKÁ CENA ZA PŘÍBĚH, PŘÍRÁŽKA ZA ODVAHU

Ziskuchtivost a vychytralost obchodníků neznala mezí. Různými bajkami o strašlivých mořských obludách

a mocných démonech, i o strážcích kořenodárných rostlin připepřili své hrůzostrašné příběhy z cest líčením nebezpečí, jimž jsou při získávání koření sami vydáni všanc, čímž uměle vyháněli ceny koření neustále výš. Neopomněli podotknout, že se pouze ti nejodvážnější, a těmi bezpochyby byli jen oni, mohli lstí a bojovným duchem zmocnit vzácného koření. Čím bylo koření dražší, tím bylo pokládáno za vzácnější. Dochované kupní smlouvy vypravují zcela jasně, za kolik byl k mání pepř. Bohatí Římané platili za unci vzácného koření 8 až 10 tisíc sesterciů! Dopřát si ho v hojné míře mohli jen ti nejprivilegovanější smrtelníci. Ostatní raději nějakou dobu žili v odříkání a skrbli na nezbytnostech, aby mohli být alespoň občas chuťově účastní požitků vzácného koření, které všem bez výjimky tak zachutnalo.

NENÍ PEPŘ JAKO PEPŘ – Koření bylo ve starověku báječným obchodním artiklem, ovanutým dechem a kouzlem dalekých a neznámých krajů, třebaže se častokrát ani netušilo, z čeho a odkud je. Důvěra v moc koření byla obrovská. V chrámech a kostelech voněla vzácná nakuřovadla a apatykáři a lékaři do sáčků s drahým kořením vkládali i bezmeznou víru v jeho nadpozemské schopnosti a prodávali pepř jako mocné zaháněče chorob. Tím narůstala chuť získat koření za každou cenu. Loupeživé roty cíhaly na karavany i na obchodníky s úmyslem zmocnit se násilím nákladu koření, aby je potom samy mohly co nejdražší prodat. Touha po koření byla nenasytná a platilo se zlatem i prolitou krví.

To byly možná hlavní příčiny, které vedly janovského námořníka Kryštofa Kolumba, aby se pokusil vyhledat cestu do báječné kořenné Indie směrem západním. Chtěl také objevit pro koření novou, přímější a lacinější cestu do Evropy. Takových spravedlivých záměrů a tužeb měl asi Kolumbus plnou hlavu, když vyplouval 3. srpna roku 1492 z přístavu paloského na širý oceán směrem západním. Místo očekávané Indie objevily se břehy nového světa, o jehož objevení se tedy doopravdy trochu zasloužilo koření a touha po jeho laciném získání. Odvážné cesty Kolumbovy přes daleký oceán podnítily také ctižádost jiných mořeplavců. Konec XV. a začátek XVI. století je dobou velkých objevů

v zámořských končinách nového i starého dílu světa.

Portugalci však šli ve šlépějích Kolumbových a hledali dál přímou cestu do Indie, aby tehdejší kořenný meziobchod Arabů a Benátčanů získali cele pro svou kapsu. Snad si jednoho dne portugalský kapitán Vasco de Gama řekl: „*Kolumbus se plavil do Indie směrem západním a nedosáhl jí; já to zkusím podél afrického pobřeží pořád na východ. Uvidíme!*“ A uviděl skutečně, a to 20. května roku 1498, Malabarské pobřeží východoindické a tamní přístav Kalikut. Tento den byl také pohřebním umíráčkem nadvládě arabských a benátských obchodníků v jejich kořenném monopolu a zároveň otevřel nové perspektivy v zámořském obchodě s kořením i s jinými dary mimoevropských končin.

Pepř putoval do naší země s jinými exotickými plodinami z Benátek po kupeckých stezkách přes Alpy, rušno bylo podél řek Vltavy a Labe. Největšímu rozmachu obchodu došlo za panování krále Karla IV., kdy čeští kupci měli možnost nakupovat bez cla ve Frankfurtu nad Mohanem, Augsburgu a Norimberku. V 18. a 19. století se k nám dováželo už několik druhů pepře, ponejvíce černý a bílý. Kupci v koloniálních pepř drtili ve velkých hmoždířích a vážili ho na lékárenských vahách do papírových kornoutků. Kupci měli své stálé dodavatele/formany, kteří se svými vozy jezdili před Tyrolsko do Itálie.

PEPŘ Z POHLEDU LÉKAŘE

Pepř stimuluje trávení a urychluje metabolismus v těle. Prospívá srdečnímu a oběhovému systému a jeho konzumace působí proti nadýmání. V kombinaci s medem ulevuje i sliznicím horních cest dýchacích a usnadňuje odkašlávání. Piperin obsažený v pepři se používá na přípravu žaludečních léků. V neposlední řadě je označován jako přírodní afrodiziakum. Jeho prokrvující účinky se prý osvědčily ve směsi se skořicí a zázvorem, proto byly podávány na podporu mužné síly a prý dokázaly rozpoutat i milostné vášně.

PEPŘE ZE SÍNĚ SLÁVY, aneb vítejte v PEPPER CLUBU
Malabar, Lampong, Tellicherry, Kampot, Sikara

Tellicherry pepř je označen jako nej-kvalitnější ručně sbíraný pepř, který má delším dozráváním plody větší a plnější s delikátní pepřovou chutí, proto se označuje zkratkou ZGSEB (Tellicherry Garbled Special Extra Bold). Oblast Tellicherry (Thalassery) se nachází na Malabarském pobřeží v západní části Indie. Chuť se vyznačuje plnou zemitostí a jemně delikátní chutí bez nepříjemné palčivosti. Pro maximální chuťový požitek se prodává pouze celý a mele se nebo drtí těsně před použitím.

Malabar pepř černý „tygří pepř“ je považován za výjimečnou pepřovou specialitu původem z Malabarského pobřeží ležícím ve státě Kerala na jiho-západě Indie. Sklizeň probíhá v přísně chráněné přírodní lokalitě ve vyšších nadmořských výškách, kde se vyskytují tygři, proto je mu někdy přezdíváno tygří pepř. Sklízí se ručně jen ve velmi malém objemu, a poté se suší tradičním způsobem na slunci. Obsahy aromatických látek a éterických olejů jsou násobně vyšší než u většiny běžných druhů pepřů, což z něj dělá nejlepší pepřovou lahůdku na trhu. Aby jeho výjimečná chuť vynikla, používá se vždy čerstvě namletý těsně před konzumací.

KAMPOTSKÝ PEPŘ se pěstuje v jižní Kambodži v tropickém pásmu mezi horami a mořem, což s kvalitou půdy bohaté na minerály představuje jedinečnou pěstitelkou lokalitu. Z tohoto důvodu je tento pepřový skvost označen ochrannou geografickou známkou PGI jako jediný na světě. Zušlechťování kampsotského pepře se farmáři věnují již od 13. století. V roce 1960 byl v Kampotu víc jak 1 milion pepřových rostlinek. Pol Potův režim pěstování pepře nekompromisně likvidoval. Až v roce 2000 se několik farmářů zasadilo o znovunavrácení pepřové slávy Kampotu. Kampsotský pepř rozdělujeme na tři základní druhy. **Černý, bílý a červený.** Jejich chuť je výrazně rozdílná, proto by se neměl míchat. Barva závisí na tom, v jaké fázi zralosti se sbírá, jak už jsme zmiňovali. Červený pepř je považován za nejvýznamnější, proto jsou na něj Kambodžané právem velmi hrdí. Dozrává asi jen na pěti místech naší planety, sklizeň se plánuje na přelom dubna a května, což je těsně před dlouhým obdobím dešťů. Čeká se na chvíli, až zcela dozraje a má nejvyšší podíl šťavnatosti. To dělá jeho speciální chuť, která se vyznačuje



Piper cubeba

sladce pikantností zjemněnou sladkými medovými tóny. Z pohledu gurmána se uplatní naprosto všude. Míchané drinky, cukrařina a dezerty všeho druhu, saláty, maso, zelenina atd.

Jeho jedinou vadou na kráse je paradoxně to, že je tak skvělý! To má za následek, že je jedním z mála pepřů, který se nepoctivými obchodníky falzifikuje. Znalci pepře vědí, že poctivý prodejce musí s pepřem předkládat i certifikáty, které garantují jeho původ, kvalitu a jedinečnost. Na obalu je číslo „lot number“, které by nás mělo dovést až ke konkrétnímu farmáři, který pepř vypěstoval, a ručí tak za jeho kvalitu vlastním jménem.

PEPŘ SIKARA, vzácný a výjimečný bílý pepř z Madagaskaru je dílem Gérarda Vivese, který zavedl sběr nejlepších pepřových zrněk, která jsou máčena v čerstvé pramenité vodě a poté sušena na slunci. Takto připravený pepř má chuť po květinách s lehkou mentolovou nádechem a s jemnými tóny chuti citrusů, eukalyptu a anýzu. Gurmáni ho často párují s rybím jemným masem, škeblemi, ústřicemi, bílým masem drůbeže, smetanovými omáčkami, jemnou zeleninou jako je chřest, dýně, fenykl, aj. V moderní cukrařině se skvěle hodí do rafinovaných krémů i těst.

POZOR NA PEPŘOVÁ FALSA!

Ne všechen pepř, který má v názvu slovo pepř, pepřem skutečně je. Pla-

tilo to tenkrát, platí to i dnes.

RŮŽOVÝ PEPŘ, který se míchá do pepřových směsí, pochází z rostliny pepřovce brazilského, takže je jen chudým příbuzným pravého pepře.

Proslulý **KAJENSKÝ/Cayenský PEPŘ** je směsí rozemletých chilli papriček, které pocházejí z povodí řeky Cayen v Guyaně. Jeho chybný český název vznikl mylným překladem anglického slova „pepper“, která znamená nejen pepř, ale také papriku včetně chilli.

KUCHYŇSKÉ PEPŘOVÉ MINIMUM

– Kdo chce kvalitu, musí si připlatit. Pokud jde o druhy pepře, máme z čeho vybírat. U pepře se každý soustředí na to, aby vynikla zejména vůně a chuť. Špatným skladováním a nesprávným použitím se tady dá hodně pokazit. Některé jsou velmi vzácné a drahé, jiné zase vůbec nepatří do rodiny urozených pepřovníků, ale se všemi bez výjimky uděláme v kuchyni menší, či větší zázraky. Pepř je králem koření, a tak s ním musíme i důstojně zacházet.

Nezmíněných pepřových pikantností je ještě spousta, ale vždy jde o to, jak získat z kvalitního pepře naprosté maximum. **Má rada zní:** Pořiďte si kvalitní mlýnek a čerstvě mletým pepřem jídlo korunujeme až na talíři!

Zatočíme mlýnkem a celý dobrodružný pepřový svět s vůní dalek nám bude ležet u nohou. 🌿

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



Inspirace na zajímavé čtení

Svět bez stížností Vztahy bez stížností Šťastný život

Will Bowen

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Jak si přestat stěžovat a začít si užívat život takový, jaký jste vždycky chtěli.

V červenci 2006 Will Bowen přednášel o blahobytu a přišel na jednoduchou myšlenku – používat fialový náramek, jako pomůcku pro sledování úspěchu při překonávání návyku si stěžovat. Jeho myšlenka se rozšířila po celém světě a dnes pomáhá lidem porozumět pasti stěžování si a ukazuje, jak tento návyk překonat. Ve svých knihách Will Bowen radí, co udělat pro to, aby se prostřednictvím vašich životních postojů, slov i činů výrazně zlepšily všechny oblasti života, abyste byli zdravější, úspěšnější v práci a měli hlubší a více naplňující vztahy s druhými.

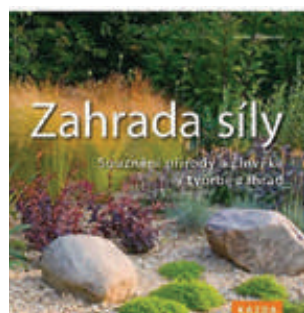


Zahrada síly

Souznění přírody a člověka v tvorbě zahrad

Heiko Hähnsen

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz



Jsou místa, kde se okamžitě cítíme dobře, protože vyzařují sílu a harmonii. Vědění o takovýchto místech síly je prastaré a každý z nás může vnímat jejich energii. Avšak proč nás některá místa oslovují a jiná nikoliv? Je možné objevit a utvářet místa síly ve vlastním zahradě? Určitě ano – inspiraci hledejte právě v Zahradě síly.

Poselství ducha

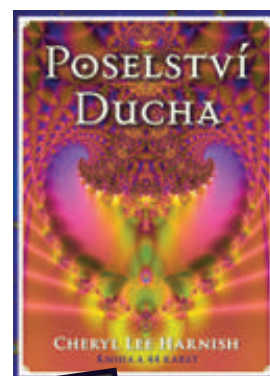
Cheryl Lee Harnish

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 44 karet

Jedny z nejsilnějších, nejpřesnějších a zcela jedinečných vykládacích karet na celé planetě.

Fraktálové multidimenzionální obrazy naplněné neuvěřitelnou energií přináší hluboká poselství a vedení z duchovní úrovně, která vám pomohou zvládat každodenní životní, emoční i osobní výzvy. Jejich odpovědi jsou upřímné, přímé a zároveň laskavé a soucitné. Vždy dokonale vystihují danou situaci a jejich síla se jen těžko dá popsat slovy.



Atlas majáků na konci světa

José Luis González Macías

Vydalo nakladatelství 65. Pole
www.65pole.cz

Atlas majáků na konci světa – jehož název odkazuje na verneovku *Maják na konci světa* – je soubor třiceti čtyř příběhů vycházejících ze skutečných událostí a doplněných působivými ilustracemi, námořními mapami, architektonickými náčrty a kuriozitami spjatými s majáky v nejdleších koutech světa. Nejedná se o učebnici zeměpisu, nýbrž o pas pro romantické cestovatele.





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



Křížovky a sudoku o ceny

„Je těžké milovat ženu...“ Lev Nikolajevič Tolstoj				ŽIVOTNÍ PŘED- URČENÍ	BALON	PŮVODEM Z VLASKA		PROLÉVAT (SLZY)	OBIHÁNÍ	NÁDOBA NA PIVO	MEZI- NÁRODNÍ		DOBYTČÍ NÁPOJE	POPRAVČÍ MN. Č.	INICIÁLY MODERÁT. PERGNE- ROVÉ	KLÁVESY NA POČÍTACÍ	TÍMTO ZPŮSOBEM
POMŮCKA: BRÁHMA, OSTENDE, SIL, SKA	HRNEC	BELGICKÉ MĚSTO	SIŤ ČERPACÍCH STANIC				AMERICKÁ ZPĚVAČKA DIANA ???					SKLADBA PRO OSM HLASŮ					
PORÁŽKA V BOXU ZKR.			TULENÍ KOŽEŠINA ÚL ZASTAR.				BOTY SVANOUT					ČÁST KABÁTU DRUH KVĚTENSTVÍ					
1. DÍL TAJENKY															CESTOVNÍ KANCELÁŘ VYCHLOU- BAČ		
OSTYCH					SVIŽNÝ POHYB NEZKUŠENÝ CHLAPEČEK				DIRIGENT VÁCLAV ??? ROZVOD							PLAVECKÝ STYL	SADY
TELEFON ZKR.				ZAZNAMENA- VAT PÍSMEM NADÍVANÁ					VOJENSKÉ ÚTVARY PŘÍKRÝ SVAH					VOJÁK ZÁKL. SLUŽBY ZKR. INDICKÝ BŮH			
INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA			SMLOUVA PRUDCE POHNOUT RUKOU				NOČNÍ PTÁK NARKO- TIKUM						DOLY SLOVENSKY TVŮJE STR. ROD				
IMUNNÍ ŽEN. ROD							NEVYCHO- VANÝ ELEMENT CHŮZE					TANCOVAT HOVOR. ASI					
POVEL PRO PSA						VLADCE ČESKÁ POLITICKÁ STRANA					JMENINY MN. Č. ŠACHOVÁ VÝHRA						
	INICIÁLY ZPĚVAČKY PILAROVÉ	2. DÍL TAJENKY SLOV. UKAZ. ZÁJMENO														ČESKÁ MĚNA ZKR.	INICIÁLY TENISTY AGASSHO
UHLŮVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY					PES ANGLICKY				HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ				UTRPENÍ				
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ŽEN. ROD					HUDEBNÍ STYL				A TAK DÁLE ZKR.				ANNA DOMÁČKY				

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 2023 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 11-12/2022 - Tajenka křížovky: „jako nasolené olivy, čím starší, tím lepší“, **sudoku:** 936. **Křížovka:** Trejbak Otakar, Pardubice, Korčáková Marta, Knínice, Holcová Ludmila, Uherské Hradiště, Machů Aleš, Brno, Chmela Miroslav, Želechovice n. Dř., Pivodová Lenka, Sloup. **Sudoku:** Lešetický Bohumil, Sezimovo Ústí, Breyerová Helena, Ostrava Hrabůvka, Škroblová Renata, Drahotuše, Štobiášová Hana, Ústí nad Labem, Benešová Anežka, Hradec Králové, Plátková Věra, Kralupy nad. Vlt.

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



+ ZDARMA
k předplatnému
knihy a karty
Andělská inspirace
v hodnotě 249 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



Mab Junga a Igor Mihál
Jak zachránit vztah?



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**, Kostíková Martina, prodej Mánesova 21, Po-Út: 15.00-17.00 hod, St: 15-16 hod. Jinak dle tel. domluvy, na 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, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Vedoucí Sféra Klubu Diochi Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody, tel.: 608 811 708, 602 779 362
- **Tábor**, Iveta 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: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmorok@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: 10.00-17.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Str: 10.00-17.00, 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. Kozačeka 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®

4 KROKY PROTI ALERGII

DETOXIN kapky

▼ Vyčistit játra



DELTA VIR

▼ Imunitní reakce



INTOCEL kapsle

▼ Vyčistit střeva



DEVIRAL kapsle

▼ Vyčistit plíce



Doplňky stravy

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