



**Tři prezidenti
a jejich
choroby**



**Astrologie
ve starém
Sumeru**



**Ďáblové
z Babí
hory**

sféra

DIOCHI®

KVĚTEN - ČERVEN 2023
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



**MUDr. Jan
VOJÁČEK:**

JAKÉ BENEFITY
NÁM NEMOC
MŮŽE PŘINÉST?

**Močový měchýř
v čínské medicíně**

JANG A OHEŇ
Energie léta

Intuice na přání

**Výživné a levné vaření
Superpotravin**

**Homeopatická
lékárnička do kapsy**

**Fascinující
tajemství včel**



9 771214 945012



05

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:

- ▼ Meridiány podle TČM a akupresura - Lucie Hostáková
- ▼ Novinky Diochi, Deltavir - Vladimír Ďurina
- ▼ Diagnostiky zdraví s Vladimírem Ďurinou
- ▼ Infekce a imunita - MVDr. Petr Šatrán, Ph.D.
- ▼ Sebeléčení - Josef Červienka
- ▼ Alergie a záněty - MUDr. Lenka Hodková
- ▼ Kosmetika Diochi v praxi - Petra Melničáková
- ▼ Reflexologie a Diochi v praxi - Vladimír Nerud
- ▼ Etikoterapie, léčení duše - MUDr. Vladimír Vogeltanz

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

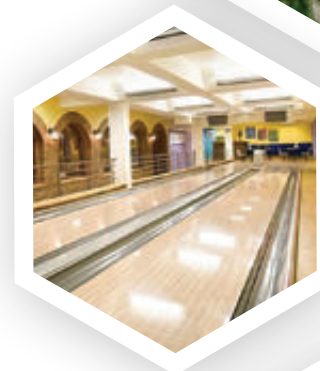
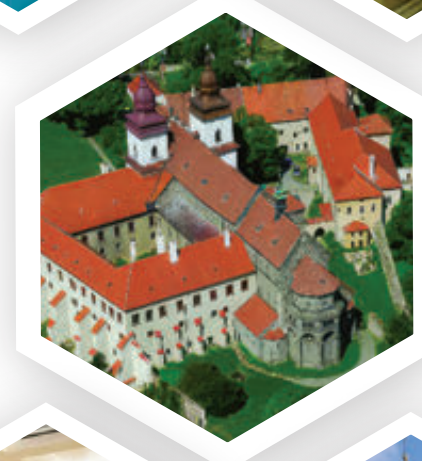
*Historické město Třebíč pod ochranou UNESCO
Oslava 20. výročí založení firmy s bowlingem
Odpočinkové wellness
Slevy na produkty Diochi*

Srdečně vás zve:

Vladimír Ďurina,
bioterapeut
a majitel firmy



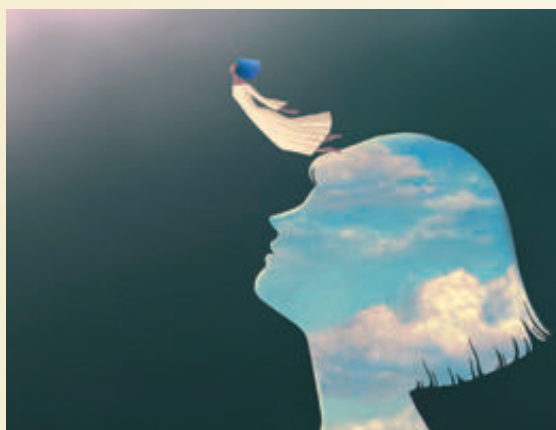
Více info na: www.diochi.cz, 222 764 004, info@diochi.cz



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



17 MUDr. Tomáš Lebenhart: Pozdrav z Thajska



20 Gregg Braden: Intuice na přání



48 Homeopatická lékárníčka do kapsy



54 Jak poznat, kdy stojí za to na vztahu pracovat

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Močový měchýř a trojitý zářič v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Zdravý pohyb = Vědomý pohyb

17 MUDr. Tomáš Lebenhart: Pozdrav z Thajska a pár zdravých thajských tipů...

20 Gregg Braden: Intuice na přání

ROZHOVOR

26 MUDr. Jan Vojáček: „Každá nemoc nám přináší skrytý benefit.“

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Héra, manželství „v dobrém i ve zlém“

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Výživné a levné vaření

38 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu - Býk a Blíženci

40 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

42 Superpotraviny - Proč je zařadit do jídelníčku

44 Tchaj-tí čchüan zpátky do rovnováhy!

46 Zkrácené svaly stojí za mnoha problémy v těle

48 Homeopatická lékárníčka do kapsy

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Feng Ren Shui: Jang a oheň, energie léta

54 Jak poznat, kdy stojí za to na vztahu pracovat, a kdy je naopak lepší se rozejít?

SPIRITUALITA

56 Sumer a počátky astrologie

60 Láska... Jsme tím, co máme uvnitř

62 Šavuot - „Svátek týdnů“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

66 Tři prezidenti a jejich choroby

70 Diabli z Babej hory

74 Fascinující tajemství včel

81 Inspirace na zajímavé čtení

82 Křížovky

DNA ČTYŘ AMERICKÝCH PREZIDENTŮ BUDE VYPUŠTĚNA DO VESMÍRU



Společnost Celestis zabývající se vesmírným pohřbením zahrne DNA prezidentů George Washingtona, Dwighta Eisenhowera, Johna F. Kennedyho a Ronalda Reagana do jejich do letu **Enterprise Flight Celestis**, který je plánován na letošní rok.

Čtyři bývalí američtí prezidenti se chystají tam, kam se dosud žádný prezident nevydal – do vesmíru. Tedy alespoň jejich DNA. Podle Space.com společnost získala ověřené vzorky vlasů od Louise Mushro, sběratele vlasů celebrit, které před letem do vesmíru uchovávala v „klimatizovaném zařízení“. Ale prezidenti nejsou jedinými slavnými cestujícími Mise, která má letět 150 až 300 milionů mil do vesmíru – ponese také DNA a zpopelněné ostatky řady postav ze Star Treku. Podle Celestise mezi ně patří Nichelle Nichols (poručík Uhura), DeForest Kelley (Dr. McCoy) a James Doohan (pan Scott).

LEONARDO DA VINCI ROZUMĚL GRAVITACI DESETELETÍ PŘED NEWTONEM

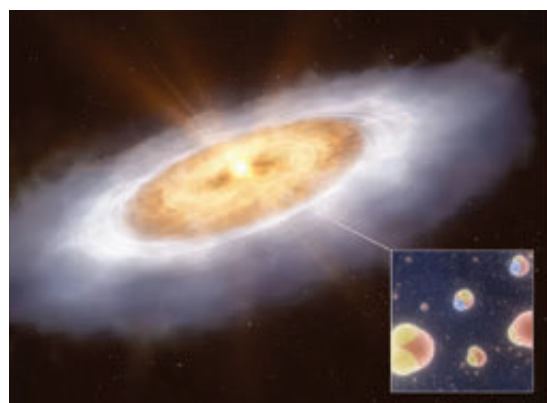
Nová studie zkoumající některé skici Leonarda da Vinciho v *Codex Arundel* odhaluje, že umělec vypočítal zemskou gravitační konstantu s přesností 97 %.



V roce 2017 profesor Kalifornského technologického institutu Mory Gharib hledal v *Codex Arundel*, sbírce poznámek a náčrtů Leonarda da Vinciho z let 1480 až 1518, ilustrace, které by mohl sdílet se svými postgraduálními studenty, když si všiml obzvláště zajímavého náčrtu. Ilustrace znázorňovala sklenici vylévající písek a také řadu trojúhelníků, které jako by měřily její pohyb. „Co mě zaujalo,

bylo, když napsal, *Equatione di Moti* na přepisu jednoho ze svých načrtnutých trojúhelníků,“ řekl Gharib v článku z California Institute of Technology. Tato fráze znamená „vyrovnání pohybů,“ vysvětlil Gharib. „Začalo mě zaujmout, co tím Leonardo myslel.“

Spolu s inženýry Chrisem Rohem a Flaviem Nocou začal Gharib zkoumat náčrtky a brzy si uvědomil, že to nejsou jen nákresy geometrických tvarů, ale důkaz, že da Vinci začal dekódovat zákony gravitace desítky let předtím, než je Isaac Newton „objevil“.



MOLEKULY VODY VÍŘÍCÍ KOLEM HVĚZDY VZDÁLENÉ 1300 SVĚTELNÝCH LET

Výzkumníci naznačují, že objevené molekuly vody by mohly poskytnout pohled na „chybějící článek“, který vysvětluje původ vody na Zemi. Astronomové studující vzdálenou hvězdu v souhvězdí Orion pozorovali molekuly plynné vody s chemickým složením neskutečně podobným vodě nalezené v kometách poblíž Země. Odborníci si myslí, že tato hvězda může pomoci vysvětlit, jak Země před miliardami let poprvé získala vodu.

„Cestu vody vesmírem můžeme považovat za stezku,“ řekl hlavní autor studie John J. Tobin, astronom z National Radio Astronomy Observatory. „Víme, jak vypadají koncové body, kterými jsou voda na planetách a v kometách, ale chtěli jsme vysledovat stopu zpět k původu vody. Až dosud bylo řetězení vody ve vývoji naší sluneční soustavy přerušené.“

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampionová 2,
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.,
Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampionová 2,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvoměsíčník • Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR),
Mediaprint - Kapa, Pressegrasso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TIŠK

Triangl, a. s.

Umění milovat

*„Láska je umění; není na světě
nic důležitějšího než se tomuto
umění naučit.“*

Erich Fromm, Umění milovat



Květnový lásky čas - období, které od nepaměti inspiruje nejednoho básníka či romantickou duši. Útočí na naše smysly, svádí nás a my máme možnost vibrovat o něco výš. Co je to vlastně láska? Řekové mají pro slovo láska hned sedm výrazů: *Eros* - vášnivá, milenecká láska, *Ludus* - hravá láska, *Pragma* - věky přetrvávající láska, *Philia* - pevné přátelství, *Storgé* - starostlivá láska, *Agapé* - obětavá láska, *Philautia* - sebeláska. Jakou láskou vibrujete právě teď?

Zaměříme se na tu poslední jmenovanou, sebelásku - pokud si ji dokážeme alespoň trochu dát, žijeme v harmonii se sebou, s okolním světem, jsme šťastní a zdraví... I v tomto vydání Sféry přinášíme inspiraci k láskyplnějšímu životu: Jak se spojit se svým srdcem a probudit dar intuice se dočtete v článku Gregga Bradena, ilustrátorka a prozaička Eva Ova říká: *Jsmé tím, co máme uvnitř* a vztahům se věnuje i článek Veroniky Navarro.



Na stránkách jarně-letní Sféry samozřejmě nechybí spousta rad a tipů, jak žít zdravěji: Margit Slimáková poradí, jak se levně a kvalitně stravovat, homeopatickou lékárníčku do kapsy přináší MUDr. Jaroslav Čupera a jaké preparáty jsou pro naše zdraví vhodné v nadcházejícím období jangových energií ohně, poradí bioterapeut Vladimír Ďurina. A pokud vás už nějaká choroba dostihla a trápí vás zdravotní problémy, nechte se inspirovat rozhovorem s MUDr. Honzou Vojáčkem, ve kterém zjistíte, že i nemoc může být umění a můžeme ji vnímat jako dar.

Navíc na vás čeká Héra, astrologie v Sumeru, včelky, svátek týdnu Šavuot a mnoho dalšího...

Ať vám Sféra zpříjemní volné chvílky a ať vás baví!

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

MOČOVÝ MĚCHÝŘ A TROJITÝ ZÁŘIČ v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V dnešním čísle časopisu se budeme věnovat posledním dvěma orgánům zařazeným mezi orgány fu, nazývané též „skladiště“ – těmi jsou **močový měchýř** a pro nás neobvyklý a neznámý orgán, **trojitý zářič**. Močový měchýř i trojitý zářič jsou *duté orgány* a mají jangovou povahu, platí pro ně všechny náležitosti a funkce orgánů fu. Vše, co přijmou, podrží v sobě na určitý čas, a poté se vyprazdňují. Objasníme si podrobněji popis a funkce močového měchýře a trojitého zářiče a také jejich vztah k dalším částem těla.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ (pchang-kuang)

Mezi všemi orgány cang-fu je umístěn nejnižší a je místem, kde se shromažďuje odpadová nepotřebná tekutina z organismu. Přináležejí k ledvinám a elementu Voda. Anatomicky jej Kniha Nan-ťing popisuje takto: „Močový měchýř váží devět liangů a dva ču, je dlouhý devět palců a pojme do sebe devět šengů a devět ke moče“.

Funkce močového měchýře

1. Uskladňuje moč

(ču-cchun niao-jie)

Tekutiny, které jsou použité, se v organismu přeměňují, spotřebovávají a s pomocí příslušných funkcí plic, sleziny a ledvin jsou roznášeny po celém těle. Nespotřebovaná část se vrací do ledvin, které ji pomocí svého jangu transformují a rozdělují na čisté a kalné. Čisté je vynášeno nahoru do plic a zpět do organismu, zatímco kalné klesá do močového měchýře a stává se močí. Močový měchýř v procesu koloběhu tekutin funguje jako skladiště, kde se shromažďuje a po určitou dobu uskladňuje odpadová tekutina. Proto je močový měchýř „správce nad vodními nádržemi, uschovává v sobě tekutiny a pomocí transformační činnosti čchi je může vylučovat ven“.

Podle teorie čínské medicíny moč do močového měchýře přichází dvěma způsoby. Jeden zdroj moči pochází z procesu přeměny a oběhu tekutin a jím je nezužitkován zbytek tekutin, který sestupuje do měchýře.

Druhý zdroj je produkt oddělování čistého od kalného v tenkém střevě, tj. tekutá složka kalného, která pomocí transformačního působení čchi spodního zářiče prolíná do močového měchýře. Přesně probíhá následovně: „Tekutiny a potrava vstupují do žaludku, s podporou sleziny jsou tráveny a přepravovány a jejich esenciální čchi je vynášena nahoru do plic. Plice ji rozesílají do celého těla, aby doplňovala krevní tekutinu. Zbytek potravy sestupuje do tenkého střeva. Tenké střevo za pomoci transformační činnosti čchi trojitého zářiče odděluje čisté od kalného, kaly jdou do tlustého střeva a jsou vylučovány, tekutiny přesakují do močového měchýře, mění se na moč a vycházejí ven. Všechno toto se děje za podpory transformační činnosti čchi trojitého zářiče.“

2. Vylučuje moč

(pchaj-sie niao-pien)

Moč se shromažďuje v močovém měchýři, a když se nahromadí v určitém množství, automaticky je vylučována přes močovou trubici mimo tělo. Tato funkce bezprostředně souvisí s činností ledvin. Je možné říci, že uskladňování závisí na tom, jak ledviny řídí uschovávání a zavírání, vylučování je pak spojeno s jejich řízením otevírání a zavírání močového měchýře a transformační schopnost jeho čchi je podmíněna transformační činností jangu (čchi) ledvin. Jestliže je čchi ledvin dostatek, pak transformuje, jestliže je čchi nedostatek, pak netransformuje. Jelikož moč je zbytkem z tělesných tekutin, je zřejmé, že tyto dvě složky se vzájemně ovlivňují. Přílišné močení (např. v důsledku nemoci)

působí negativně na stav tělesných tekutin, protože snižuje jejich množství, což následně vyvolává další poruchy. Podobně úbytek tekutin v těle (např. při silném pocení nebo nedostatečném příjmu tekutin) vede ke snížení množství moče, zahušťování moče apod.

TROJITÝ ZÁŘIČ - TŘI ZÁŘIČE (san-ťiao)



Brusinky pomáhají v léčbě poruch močových cest – čistí a mají antibakteriální účinky.

Neobvyklý a neznámý orgán, o kterém se v dějinách mnoho hovořilo, zda „má tvar“ nebo nemá, jestli je orgánem hmotným, nebo jen energetickým. Původní představa chápe trojitý zářič jako beztvary orgán. Trojitý zářič představuje tři prvopočáteční čchi v člověku, celkově řídí čchi pěti cangů a šesti fu, vyživující a ochrannou čchi a čchi v síti drah, uvnitř, venku, nahoře, dole, vlevo i vpravo. Pozdější představa začíná trojitý zářič ztotožňovat s různými částmi těla jako např. podkožní tukové polštářky, pohrudnici a pobřišnici, celou hrudní a břišní dutinu. Takovýmto způsobem chápaný zářič, jenž stojí mimo ostatní orgány a není možno jej k žádnému



NEROVNOVÁHU V MERIDIÁNU LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

*poznáte podle kvality
zubů, vlasů, nehtů,
kloubů nebo sluchu*



Doplňky stravy

DIOCEL kapky

ANDROZIN kapky

DIOCEL čaj

*Nemoci můžete předejít,
když vyrovnáte nedostatek
energie v meridiánech*

z nich přiřadit, bývá proto nazýván i „osiřelým orgánem fu“. Současní čínští autoři se většinou přiklání k názoru, že trojitý zářič symbolizuje vlastně horní, střední a spodní část trupu s příslušnými orgány. Horní zářič zabírá oblast trupu přibližně od bránice nahoru a z orgánů v sobě zahrnuje srdce a plíce. Prostřední zářič je zhruba mezi bránicí a pupkem a patří k němu slezina a žaludek. Spodní zářič se nachází mezi vrátníkem a močovým měchýřem a zahrnuje v sobě játra, ledviny, tenké a tlusté střevo, močový měchýř a další orgány břišní dutiny. Játra jsou přitom počítána ke spodnímu zářiči vzhledem k funkční spojitosti s ledvinami, i když podle svého umístění by měla patřit spíše k oblasti prostředního zářiče. Spojitost zářičů s činnostmi příslušných orgánů je nepochybná, ale fakt, že jsou jenom abstraktním pojmenováním souhrnu funkcí konkrétních orgánů a příslušné části těla, je přinejmenším diskutabilní.

Funkce trojitého zářiče

1. **Přepravuje prvopočáteční čchi** (*tchung-sing jüan-čchi*)

Slovo tiao (vyzařovat, žhnout) v názvu trojitého zářiče odkazuje na tzv. „pravý oheň“, jang prvopočáteční čchi, neboť trojitý zářič je prostředníkem, kanálem, jímž je tato hybná životní síla roznášena po těle. Prvopočáteční čchi je transformována z prenatální esence t'ing uchovávané v ledvinách, a odtud je transportována cestami trojitého zářiče. Ve spodním zářiči se shromažďuje, v prostředním je doplňována postnatální esencí t'ing a v horním zářiči čistou jangovou čchi přijímanou dýcháním. Z tohoto zářiče se rozptyluje do celého těla a stává se v něm hybnou silou i materiálním základem pro činnost všech orgánů. V této souvislosti je proto trojitému zářiči přisuzována i funkce „podporování veškeré čchi“. Jeho podpora spočívá jednak ve zmíněné distribuci prenatální čchi, a tedy v jejím neustálém přísunu do ostatních částí organismu, a jednak v tom, že prostřednictvím této čchi má hlavní podíl na transformačních procesech (rozklad stravy, látková přeměna, vstřebávání látek

atd.), jejichž vykonavatelem je prvopočáteční čchi, pravý jang. Na stavu tohoto orgánu tedy závisí vlastně všechny životní pochody v těle.

2. Přepravuje tekutiny a stravu (jün-sing šuej-ku)

V knize Nan-ťing je psáno, že „trojitý zářič je drahou přepravou poživatin“. Jde samozřejmě o poživatiny již přeměněné, tj. o esenci, jež se z nich při trávení vytváří, a je pak základem pro další tvorbu čchi, krve a tělesných tekutin. Trojitý zářič přispívá k jejímu vytváření a následné distribuci, přičemž však řídí především přepravu přeměněných tekutin (esence tuhé stravy se pohybuje více pomocí čchi sleziny, a potom spolu s krví v cévách). To je také smysl definice ze Su-wen, že „trojitý zářič je správce nad vodními kanály“. Trojitý zářič dopravuje tyto tekutiny k hornímu pramenu, tj. plicím, odkud jsou rozptylovány do organismu, a též je odvádí dolů do močového měchýře, odkud jsou vylučovány z těla ven.

Charakteristika jednotlivých zářičů

Vedle zmíněného celkového působení každý ze zářičů vykonává ještě specifické funkce, na jejichž základě jsou zářiče charakterizovány následujícím obrazným způsobem: „Horní zářič je jako mlha, prostřední zářič je jako mokřad, spodní zářič je jako kanál“.

1. Horní zářič je jako mlha.

Souvisí především s činností plic a srdce. Podílí se na rozptylování ochranné čchi, wej-čchi, z plic na povrch těla, a tedy i na jeho zateplování. Dále na rozvodu vyživující čchi, jing-čchi, a osnovné čchi, cung-čchi. Tyto tři podoby čchi vznikají transformačními procesy, iniciovanými prvopočáteční čchi a přechází z oblasti horního zářiče do celého organismu, takže jím prosakují podobně jako mlha prostupuje prostředí, v němž se vytváří. Aby však horní zářič mohl čchi ze sebe vysílat, musí ji nejprve přijmout – jako vyživující čchi, vystupující ze žaludku, a čchi vdechovanou plicemi – proto



je funkčně charakterizován tím, že „horní zářič řídí přijímání“.

2. Prostřední zářič je jako mokřad.

Souvisí s trávicími procesy spojenými s činností sleziny, žaludku, ale i jater a žlučníku. Čchi prostředního zářiče podporuje rozkládání a zažívání trávené potravy čili tvorbu a obnovování čchi a krve, jakož i jejich distribuci. Je ústředním článkem jejich vzestupných a sestupných pohybů, neboť v této oblasti je počátečně oddělováno čisté (esence stravy stoupající vzhůru) od kalného (zbytků stravy klesajících dolů). Je to místo, kde se požitá strava rozkládá, kvasí, proměňuje, proto pro něj dávní tvůrci použili příměr, že je jako mokřad, vřesoviště, bažina. Na základě své hlavní úlohy je tento zářič charakterizován jako „střední zářič řídí přeměňování“.

3. Spodní zářič je jako kanál.

Je nejspodnější ze tří zářičů a je funkčně spojen s ledvinami, močovým měchýřem, tenkým a tlustým střevem. S jeho podporou se uskutečňuje další oddělování čistého od kalného, tentokrát už i s tvorbou konečných odpadových produktů, moče a stolice. Spodní zářič je nejenom pomáhá vytvářet, ale podílí se i na jejich posouvání směrem dolů a následném vylučování. V tenkém střevě jsou díky jeho transformačnímu vlivu oddělovány kalné složky tekutin, dostávají se do močového měchýře a zahušťují se na moč. Podobně v tlustém střevě se vstřebáváním tekutin zahušťuje stolice, posouvá se do konečníku, a nakonec z těla ven. Nejspodnější zářič je proto přirovnáván ke kanálu, a funkčně bývá charakterizován jako „spodní zářič řídící vylučování“.

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

TÉRAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

POTRAVINOVÁ INTOLERANCE STUDENTKY

Byl jsem požádán maminkou studentky, zda by bylo možné domluvit konzultaci ohledně stavu dcery. Přišly společně, dozvěděl jsem se, že dcera - vysokoškolačka ve věku 20 let má občasné trávicí obtíže, střídání průjmu a zácpy, od malička sklony k nedostatku železa, velice špatně usíná, má spíše nízké sebevědomí. Nyní má již také hraniční hodnoty pro intoleranci lepku a velice obtížně tráví maso. Zeptal jsem se maminky, jak by hodnotila povahu své dcery, ta mně sdělila, že dcera je velice hodná, pečlivá, všechny své povinnosti potřebuje plnit minimálně na 100 %. Dále jsem se dozvěděl, že tráví čas pouze studiem, nemá žádné pohybové aktivity, i když dříve aktivně sportovala. Provedl jsem také proměření na přístroji Oberon a zde se ukázalo velké oslabení slinivky, přetížení jater a žlučníku a také až neobvyklé zhoršení stavu nadledvinek. Snažil jsem se oběma vysvětlit, jak je důležité uvolnit celkové napětí organismu. Nadměrná studijní zátěž oslabuje slinivku, emoce z přílišné svědomitosti a snaha o dosažení

těch nejlepších výsledků vedou ke zvýšené tvorbě stresových hormonů nadledvinek, což může následně vést také k potravinovým intolerancím. Doporučil jsem nasazení **Intocelu**



kapek, aby mohlo dojít ke zklidnění střevní stěny a zahojení možných zánětlivých oblastí, zvýšení příjmu vitamínů B, C, D a zvýšení pohybu. Uvidíme, jak se vše bude vyvíjet.

PROBLÉMY S UDRŽENÍM TĚHOTENSTVÍ

Navštívila mě mladá žena s tím, že opakovaně dochází k potratu v počátcích těhotenství, všechny lékařské vyšetření odpovídají dobrému zdravotnímu stavu, beze změn a bez stanovení jakékoliv diagnózy. Začal jsem se vyptávat a zjistil jsem, že klientka má dlouhodobě nízký tlak,

studené končetiny, před menstruací veliké křeče v břiše a bolestivost celé bederní oblasti. Objevuje se melancholie a vyšší citlivost, preferuje teplo a také uváděla poměrně značnou únavu. Ve stravě byly často zeleninové saláty, mléčné výrobky, nesnídala a během dne měla i 6x šálek kávy, což je opravdu množství velké. Jistě vás již správně napadlo, že tu máme typické oslabení energie ledvin, které bude již vrozené a nesprávná dietetika tento stav ještě zhoršuje, protože přináší další chlad a vlhko do organismu. Vše jsem klientce vysvětlil, pochopila, co je třeba změnit - k užívání jsem jí doporučil kapky **Estrozin** ve vyšších dávkách a k tomu ještě kapsle **Viraimun**, které obsahují cordyceps k posílení ledvin, reishi na posílení psychiky a vyrovnaní energie srdce, zároveň působí jako kotva na játra a dále arginin, který pomáhá dobré cirkulaci krve v celém těle. Věřím, že to



nebude dlouho trvat a žena bude mít úspěšné těhotenství a bude se těšit z miminka.

NEKLIDNÁ RUKA MUŽE VE STŘEDNÍM VĚKU

Navštívil mě klient, který ke mně již léta pravidelně dochází – znám tedy poměrně dobře jeho rodinné poměry a zdravotní historii. Dříve jsme řešili stav srdce, byl dokonce hospitalizovaný v nemocnici, to se podařilo zharmonizovat. Nyní ho již několik měsíců obtěžuje neustálý nepatrný třes levé ruky, uvedl, že tento stav není vždy stejný, ale má rozličnou intenzitu. Při zjišťování všech možných vlivů, jsme došli až na rodinné poměry. V posledním roce došlo k velice významným událostem, které byly poznamenány velkou stresovou zátěží pro celou rodinu a zhruba od té doby se počaly obtíže s třesem objevovat. Podle čínské medicíny jsou všechny třesy, tiky a záškuby spojeny s játry a s vnitřním větrem, který se v játrech tvoří. V tomto případě by bylo vhodné užívání preparátů na játra, např. **Detoxin**, **Nervamin** v kombinaci houbou hericium, která příznivě působí na stav nervového systému a zklidňuje psychiku, tuto houbu máme nyní



v preparátu **Deltavir**, v době návštěvy klienta tento preparát ještě na trhu nebyl, jinak bych ho určitě doporučil.

PÁLENÍ NA PLOSKÁCH NOHOU V NOCI

Jeden z posledních konzultovaných případů byl 62letý pán, který přišel s tím, že ho velice obtěžuje výrazné pálení a horko v ploskách nohou, které se objevuje pouze v noci.

Navštívil již lékaře, tam však nenašel žádné vysvětlení, dostal pouze léky na zlepšení žilního oběhu, což však nepřineslo žádné zlepšení. Z pohledu celostního se jedná o slábnoucí jinovou – ženskou chladivou energii, ta by měla nastoupit ve večerních hodinách a nastolit v těle zklidnění a odpočinek během noci. Pokud je však přirozeným stárnutím organismu a dřívějšími stresy tato energie oslabena, zůstává v těle i v noci přebytek jangové – mužské horké energie a způsobí horko v ploskách – může být také vnímána na ruku nebo na hrudi. Pro zlepšení tohoto stavu jsem doporučil posílit ledviny preparáty Diochi: **Diocel** kapkami a k tomu preparátem **Diocel Supracid**. Domnívám se, že během krátké doby dojde ke zlepšení.



JARNÍ ALERGIE

Na jarní alergie je důležité se připravit již v zimním a v předjarním období. Podle čínské medicíny víme, že klasické alergie a jejich projevy souvisí se stavem a přetížením jater, což je v dnešní době velice běžné. Proto je velice důležité játra pročistit v předstihu, ochladit jejich horko, a snížit tím možnost nepříjemných alergických reakcí v jarním období. U několika klientů velice dobře zafungovalo užívání preparátů **Detoxin** a **Vista Clear** během zimních měsíců, k tomu je vhodné také průběžně popíjet bylinný nápoj **Detoxin**, také nový preparát **Deltavir** je zaměřený na snížení alergických projevů. Ve stravě je také vhodné omezení cukrů, kávy, nadbytku masa, uzenin, a naopak zařazení kvašené zeleniny, v jarních měsících také klíčků a zelených druhů zeleniny.



JAK PŘEDEJÍT ÚNAVĚ A ZPOMALIT STÁRNUTÍ ORGANIZMU

Při měření klientů na přístroji Oberon se poměrně často objevuje upozornění: Předčasné stárnutí organismu. Tento údaj je velice důležitý a upozorňuje na možnost nedostatku antioxidantů, které pomáhají zhaset volné radikály, které v těle souvisí se spouštěním celé řady onemocnění včetně těch závažných, a hlavně výrazně zvyšují únavu. Může se to zdát složité, ale v podstatě to znamená, že často máme velký deficit celé řady vitamínů, nejlépe v přírodní podobě a dalších antioxidantů – mezi ně se řadí mj. výtažky z hroznových jadérek, z bezu, acerola atd. Mezi preparáty DIOCHI máme výborné produkty, které nám tyto požadavky velice dobře doplňují, je to **CDF**, dále pak **Tromboserin**, rozpustné



vitamínové tablety a také plody kustovnice čínské známé jako Goji. Využijme těchto možností a užívejme si život ve zdraví a spokojenosti. 🌱

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.



ZDRAVÝ POHYB = VĚDOMÝ POHYB

V souznění mysli, dechu a těla

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Často si při četbě zpráv o zranění nejen sportovců, ale také svých kolegyň trenérek v různých oblastech cvičení kladu otázku: „Pohyb je aktivita, pro kterou byl člověk stvořen a má mu být ku prospěchu. Jak je možné, že velké množství ať už víkendových sportovních nadšenců, profesionálů anebo trenérů podléhá zraněním a čelí opakovaným akutním onemocněním, virózám, anebo dokonce chronickým civilizačním potížím?“

Věnuji se mentorské praxi v oblasti pohybu a práce s myslí bezmála třináct let. Jak mé vlastní, tak trenérské zkušenosti mi potvrdily, že na zdravotním stavu se podepisuje mnoho faktorů v jakési souhře, která může být jak harmonická a celostní zdraví podporující, tak disharmonická, která vede často k potížím, jež není radno ignorovat. Obecně lze shrnout, že zdraví podporuje:

- ▼ správně naladěný mindset (nastavení mysli a způsob přemýšlení)
- ▼ laskavý postoj k sobě sama
- ▼ dostatečná spánková hygiena
- ▼ odolnost vůči stresu a schopnost adaptability na životní změny
- ▼ celkové emoční prožívání
- ▼ vztahy, které tvoříme
- ▼ původ, složení a načasování naší stravy a samotný postoj k ní
- ▼ a v neposlední řadě fyzická aktivita a pohybové návyky

Ve svém článku minulého vydání Sféry jsem vám přinesla 10 užitečných a praktických tipů do nového roku věnovaných VĚDOMÝM AKTIVITÁM PODPORUJÍCÍCH ZDRAVÍ. Záměrem tohoto článku je seznámit vás s konceptem ZDRAVÉHO A VĚDOMÉHO POHYBU tak, jak ho sama žiji a současně vyučuji. To vše, abyste se s radostí, nadšením a pevnou vůlí mohli pustit do cvičení – ať už si vyberete jógu, tanečnic, cyklo, Nordic Walking chůzi, tenis, plavání, volejbal či běh. Tím, že zakomponujete do své práce s vlastním tělem pár jednoduchých figlů podporujících vědomý pohyb, můžete sami sebe ušetřit onemocnění či zranění.

PROČ PŘICHÁZÍ NEMOCI A ÚRAZY?

Většina z nás si jistě nese zkušenost s chřipkou, angínou, zánětem

močového měchýře, podvrtnutého kotníku, zlomeniny... Možná nás, s jakýmsi omluvným tónem, napadá: „Patří to přeci k životu, je to přirozené.“ Jsme na onemocnění a úrazy navyklí většinou od dětství. Otázkou je, zda je to nevyhnutelné. Já vnímám každé onemocnění, úraz či nehodu jako informaci, zprávu, možná varování: „Zastav se, zamysli se, něco je třeba udělat jinak než doposud.“ Komplexní řešení odstraňující skutečnou příčinu nespočívá v jednorázové návštěvě ambulance lékaře. Skutečným řešením je změnit způsob myšlení a celkový přístup k životu, přenastavit svůj postoj a mindset. V akutním případě je bezpochyby výhodou, že máme v zemi kvalitní lékařskou péči. Ta nám ideálně pomůže získat čas, abychom mohli změnit svůj přístup a dozráli do takového stavu mysli a těla, abychom tuto lekci už příště nepotřebovali opakovat.

V ČEM SPOČÍVÁ „NEZDRAVOST“ POHYBU?

Nezdravý pohyb je ten, který děláme nevědomě. Vykročíme, protáhneme se, běžíme, ale hlava není v čase pohybu s tělem propojená. Jednoduše si někde lítá... Tělo jede na tzv. autopilota. V tu chvíli nemáme plnou kontrolu ani nad svým postojem, nášlapem chodidla, zapojením svalových skupin, směřováním pohybu ani nad svým dechem.

Nevědomý pohyb není prováděn v plném soustředění, bývá obvykle soutěžní, zaměřený na výkon a jasně stanovený cíl. Jako soutěžní a výkonnostně orientovaný nerespektuje hranice a limity těla. Vede tedy často k jeho extrémnímu zatížení či přetížení určitých částí

a organismu jako celku. V tomto kontextu vnímám jako problém také sluchátka na uších. Izolují nás od okolního prostředí a současně stahují pozornost směrem k obsahu poslechu namísto toho, aby pozornost zůstala uvnitř v těle a jeho počítčích pro zachování jakéhosi napojení a respektu k jeho hranicím. Což celkově může být někdy velmi nebezpečné. Nevědomý pohyb ve svých důsledcích vede ke zvýšené stresové zátěži organismu, k narušení acidobazické rovnováhy, ke snížení imunity, tím také k častějším anebo dokonce chronickým onemocněním, může vést k úrazům různé míry a intenzity, dokonce i ke smrti. A to přeci není to, co bychom si vědomě zvolili. Možná sport obecně, či lépe, každodenní činnost včetně všech aktivit uchopit vědomě? Ušetří nám to nervy, finance, možná i zachrání život.

JAKÝ JE ZDRAVÝ POHYB?

Zdravý pohyb je za všech okolností vědomým pohybem. Obecně to může být jakákoliv aktivita, kterou konáte v součinnosti své mysli a těla, tedy se všímavým a seberešpektujícím postojem. Jednoduše, hlava nejen že ví, co dělá tělo, ale také při monitorování pohybu a rozhodování se pro jeho míru a intenzitu plně respektuje možnosti a případná momentální omezení těla. To platí obecně i v životě. Za základní předpoklady, a tedy PRINCIPY vědomého pohybu považuji:

- 1. MYSL** – Přítomnou a všímavou mysl, tedy soustředěnost, zapojení principu **seberešpektu a sebelaskavosti**
- 2. POSTOJ A VĚDOMOU STABILIZACI** – ze které vyplývají zdravé pohybové vzorce

3. DECH – vědomou práci s dechem

Čím „zdravý = vědomý“ pohyb podporuje vaše zdraví?

- ✓ Posiluje **imunitní systém**
- ✓ **Odstraňuje příčiny fyzické bolesti** a umí být její **prevencí**
- ✓ **Podporuje hojivé a regenerační procesy** těla
- ✓ Podporuje **metabolismus** a účinně **bojuje s nadváhou a obezitou**
- ✓ Spolehlivě **odbourává stresové hormony** a **ulevuje od stresové zátěže**
- ✓ Podporuje **spánkovou hygienu**
- ✓ **Přináší dobrou náladu, ukotvuje zdravé sebevědomí** a harmonizuje **vztahy**
- ✓ Je velmi **levný**, může být i zcela **zdarma**

Zní to téměř jako „lék“ na všechno. Kdo by si ho nechtěl dopřát? Má ovšem jednu nevýhodu. Nikdo ho za vás neudělá.

JE PRO VÁS DŮLEŽITĚJŠÍ CÍL, ANEBO SAMOTNÁ CESTA?

Možná se na začátek můžeme všichni zamyslet, proč se do pohybu vůbec pouštíme. Je pro nás důležitější cíl (shozená kila, objem bicepsů, vítězství v soutěži či na závodě, obdiv kamarádů, fajfka v diáři, lajk na sítích v komunitě...), anebo nám pohyb přináší radost? Co je tím

skutečným a převládajícím motivem? Pokud tihneme k naplňování spíše vnějších cílů, pohyb „přetrpíme“ většinou nevědomým způsobem, můžeme mít tendence k soutěživosti, vzájemnému porovnání. Soutěživost zastírá mysl a oslabuje vaše tělo a je úplně jedno, kdo je soupeřem. Často jsme soupeři sobě sami, bohužel. Ale i tady si z toho můžeme vzít lekci. Všechny tyto faktory nahrávají obecně nevědomému postoji.

Pokud se ovšem zaměřujeme na samotný prožitek při aktivitě či sportu, zažíváme radost a na pohyb se těšíme, provádíme ho také celkově více vědomě.

TŘI ZÁKLADNÍ PRINCIPY VĚDOMÉHO POHYBU

Ať už fandíte józe, či si raději dáte pořádně do těla v posilovně, zvu vás k seznámení se s 3 principy vědomého pohybu tak, abyste podpořili své zdraví a vitalitu jak v posilovně, tak ve vodě, v lese, na kole či na kurtu.

1. PRINCIP VĚDOMÉHO POHYBU: POZORNOST MYSLI

O tom, že všechno začíná v hlavě, obecně víme. Jak ovšem VŠÍMAVOST převést do praxe? Stačí myslet na to,

co děláte, vždy a za všech okolností. Všíravost se hodí kromě cvičení také do života, při aktivitách s dětmi, kterým bychom měli jít inspirativním příkladem, při vaření a domácím úklidu, při řízení auta... Nenechte se zatáhnout svou „opičí myslí“ do fabulace a rozvíjení příběhů, hypotéz a stovek scénářů, které vám obvykle předkládá během „rutinních“ aktivit. Pokud totiž budete plně vnímat to, co se děje uvnitř vás a kolem vás, přestane být aktivita rutinní a monotónní, a začne být dokonce vzrušující. Někdy dá dost práce zastavit svou fabulující mysl, ale vyplatí se to. Právě samotný pohyb a počítky v těle, na které vědomě zaměříme svou pozornost, nám v tomto procesu mohou velmi pomoci. Provedu vás různými fázemi tréninku (níže v článku a pod QR kódem také ve videu) a v každé z nich si zdůrazníme, na co zaměřit pozornost. Při nastavování vědomé pozornosti nám mohou pomoci tyto otázky. Odpovězte si bez kritiky, soutěžení a porovnávání se, **pěstujte laskavost a respekt vůči sobě sama**.

1. *Jak se celkově cítím ve svém těle před cvičením?*
2. *Jaké má moje tělo omezení/limity/hranice? (Cítím se plně vitální, anebo na mě „něco leze“? V jaké fázi*

INZERCE

ZŮSTAŇTE NAD VĚCÍ - LEVITUJTE

LEVAMIN kapky



Obsažené extrakty bylin

- osvěžují paměť
- posilují intelekt
- mají relaxační účinky
- aktivizují energetiku těla
- omezují riziko stresu

Doplněk stravy

Více informací získáte na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR online na webu www.diochi.cz/poradna, tel. 222 764 004, info@diochi.cz



menstruačního cyklu se nacházím a pozoruji jakékoliv změny v této oblasti?)

3. *Jaké jsou potřeby mého těla?*
(Prospěje mi dynamický pohyb, anebo dnes uvítám raději relaxační jógu?)
4. *Co se v mém těle změnilo po cvičení?*
5. *Jak se cítím po mentální a emoční stránce?*
6. *Poděkujte si a oceňte se na závěr za pozornost a péči, kterou jste věnovali svému tělu.*
„Cvičení je jednoduché, když jste jednotní duchem – tedy duchem s tělem propojení. V bdělém procesu všímavosti.“

2. PRINCIP VĚDOMÉHO POHYBU: VĚDOMÝ POSTOJ A HLUBOKÁ STABILIZACE

Vše se odvíjí od polohy chodidel

Dovolte si postavit se tak, že procítíte na svém těle zakořenění chodidel hluboko do země. Postavte se, ideálně bosými chodidly na šíři kyčelních kloubů, palec a druhý prstec směřuje přímo dopředu. Při pokrčení nohou také kolena směřují přímo vpřed. Vnímáte napojení palce a palcové hrany, malíku a malíkové

hrany a paty na podložku či zem. Tyto tři opěrné body vám zajistí pevný a stabilní postoj. Vaše chodidla jsou oporou a kotvou vaší celkové stability.

Zapojte svalstvo pánevního dna

Svaly pánevního dna fungují jako opora pro orgány břicha a současně jsou nejspodnější vrstvou hlubokého stabilizačního systému páteře. Když se je naučíte vnímat a používat, zajistí vám sílu a stabilitu na dlouhá léta. Stačí pánev naklopit do tzv. neutrální polohy. Tu najdete jednoduše tak, že protáhnete kostrč dolů, jako by měla směřovat přímo mezi paty. Pánev není ani vystrčená dozadu, ani podsazená dopředu, nachází se tak akorát ve středové poloze, a tím poskytuje maximální oporu a pružnost páteři. (Více k nastavení polohy pánve najdete také ve videu.)

Otevřete hrudník a stabilizujte lopatky

Může to znít již poněkud odborně. Zkuste si však při jakékoliv poloze napřímit páteř, s nádechem otevřít hrudník a nadvírat si, jako by vám narůstala křídla. Spodní cíp lopatek

mírně přitáhněte k sobě. Právě otevřený hrudník otevírá cestu poslednímu principu vědomého pohybu, dechu.

3. PRINCIP VĚDOMÉHO POHYBU: VĚDOMÝ DECH

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 nahlédnu a sebeovládání.

S dechem je možné pracovat velmi efektivně také při cvičení.

NÁDECH – podporuje energetickou výživu a stimuluje

VÝDECH – může být **SILOVÝ** či **RELAXAČNÍ**. V dynamických



ONLINE SEMINÁŘ

3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRINCIPY TVÉHO TRÉNINKU A VĚDOMÉHO POHYBU.

Pro zdraví, radost, spokojenost a dobrý pocit ze sebe sama...

Ať už máte raději klidné formy cvičení anebo si dáte chuť pořádně do těla, zapojte do svých aktivit a pravidelných tréninků takové funkční a vědomé principy, které podporují VITALITU TĚLA, KLID MYSLI a CELOSTNÍ ZDRAVÍ.

ZDARMA
PŘÍSTUP
K SEMINÁŘI

aktivitách můžete využít aspekt SILOVÝ, kdy vydechnete ústy za současného zpevnění středu těla a svalů břicha. Při uvolňujících a protahujících aktivitách zaměřených na podporu regenerace je vhodný dlouhý výdech nosem při fázi uvolnění.

Práce s dechem podporuje celkovou efektivitu pohybu a naplnění záměru – ať už zdravého posilování a dynamiky, anebo hloubky relaxace a regenerace.

OD TEORIE
K RADOSTNÉ PRAXI
VŠEDNÍHO DNE...

Jen číst a debatovat o problému nemá smysl, je třeba jít do akce. V tématu pohybu o to více. Srdečně vás zveme, milí věrní čtenáři Sféry, na **seminář Vědomého pohybu**. Na tomto semináři si v praxi projdeme TŘI základní principy vědomého

pohybu. Právě, ty, kterým jsme věnovali pozornost v řádcích výše. Naučíme se vědomě a stabilně stát, využívat svůj dech k prohloubení účinku cvičení a především, zažijete si, jaké to je cvičit s přítomnou myslí.

**Seminář v délce 60 minut
je pro vás zcela ZDARMA ke
stažení zde:**



<https://light-soul.eu/sluzby/terapeuticka-cviceni/zvaci-stranka-3-nejdulezejsi-prvky-tveho-treninku/>

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

Mentorka zdravého pohybu, vědomé práce s myslí a průvodkyně biohackingem, autorka harmonizačních programů a meditací Light Soul Meditations.



VÁŠ ORGANIZMUS JAKO HODINOVÝ STROJ

Tím, že promažete a roztočíte jedno kolečko „stávkujícího“ hodinového stroje, dá se postupně, možná poněkud neobratně, do pohybu celý strojek. Jenže jedno jediné funkční ozubené kolečko neutáhne celý stroj v běhu na dlouhé trati, kterou nazýváme život.

Když však budete pečovat o všechna kolečka hodinového strojku vědomě, s respektem, budete naplňovat jejich individuální potřeby (jedno promažete, druhému opravíte zub, třetí očistíte od starých usazenin...), budete se moci na fungování stroje jako celku spolehnout. A to i v situacích, kdy se krátkodobě porouchá jedno kolečko a třeba úplně vypoví službu. V době svého krátkodobého výpadku se poveze na vlně energie ostatních. Hodiny budou funkční, ale bude na vás coby na správci hodin vědomě opravit a vrátit do rovnováhy celý systém. Neb tím, že se jedno kolečko vezlo na energii ostatních, do jisté míry ostatní zatížilo a vyčerpalo.

Tedy návrat do rovnováhy všech článků je podmínkou pro dlouhodobě udržitelné zdraví, vitalitu, sílu a odolnost celého organismu na všech úrovních. V jazyce biologie a medicíny tento proces návratu do vnitřní rovnováhy nazýváme HOMEOSTÁZA. A ta se děje na všech úrovních, v každé buňce, tkáni, orgánu, orgánové soustavě zcela sama řízena hlubokou moudrostí těla. Potřebuje k tomu však vhodné podmínky a čas.

Proto je třeba pečovat o svůj život na úrovni různých úrovní a systémů, pomocí funkčních a vědomých principů, nejlépe jak umíme a můžeme v danou chvíli...

Začněte tím, že opravíte kolečko vědomého pohybu. 🧘

POZDRAV Z THAJSKA

a pár zdravých thajských tipů...

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Koncem února jsem se rozhodl, že po mnoha letech opět navštívím velmi příjemnou krajinu – Thajské království. Jak roky přibývají, stává se člověk poněkud teplomilnějším, neboť, jak praví ajurvěda: Každému s věkem v těle přibývá živlová energie studeného větru.

Miluji jižní moře, jaro bylo v únoru v nedohlednu a poslední kapičkou bylo zjištění, že se z Prahy dá letět přímo do KRABI, což je jedno z nejznámějších turistických center jižního Thajska. Takže v pošmourném sychravém dnu v teplé bundě nastupujete „na Havlovi“ do letadla a za 11 hodin, sic poněkud rozlámaný a nevyspalý, se ocitáte v tropickém ráji. Těch 11 hodin na sedačce Boeingu Dreamliner není komfortně strávený čas, ale musíme si uvědomit, že před nějakými sto lety by nám taková cesta trvala dlouhé měsíce – a hlavně by nás ani nenapadla...





Thajsko je buddhistickou zemí, kde po dlouhá staletí vládli mocní, ale většinou velmi moudří králové, kteří se dobře starali o rozkvet země a blaho svého lidu. Tak je tomu i dnes, kdy už role krále je spíše ceremoniální a symbolická. Leč pro Thajce, jichž je kolem 70 miliónů, naprosto nepostradatelná a svého krále a jeho rodinu milují. Tož, člověk si může jen tiše povzdechnouti...

Tato otevřená náruč zvaná Thajské království četným turistům po celý rok nabízí v podstatě tři možnosti. Tropické moře s množstvím skutečně exotických ostrovů a ostrůvků – Andamanské moře je po mém soudu

to nejkrásnější, navíc vyhřáté na nějakých 28 stupňů (a to i v únoru), dále cestování divokrásnou zemí s milými a úslušnými obyvateli. Navštěvovat můžete buddhistické chrámy, sloní i jiné farmy (třeba hadí...), impozantní geologické výtvary a další poklady přírody. A pak je zde, na severu země, Bangkok se 7–8 miliony obyvateli. Jen tamní čínská čtvrť jich má na milion... Pravý tradiční název hlavního města obsahuje tuším dvacet slov a zjednodušeně znamená Město andělů.

Myslím, že Thajsko je tou nejnavštěvovanější zemí. Sezona

nikdy nekončí, jen v létě tam trochu prší, ale převážně v noci. Jezdí tam mnoho Čechů, Poláků, Rusů, trochu méně Němců, o to více Švédů a jiných severanů. Z mimoevropských turistů jsou to Australané (řekl bych víc než Američané), Číňané, Japonci, Korejci, Arabové, dále Malajci a Indonésané. Ti pak spíše jezdí za prací. A nakonec obrovské množství Indů – ti cestují nejen za prací (odhaduji, že každá 4. restaurace v turistických oblastech je indická), ale i jako bohatí turisté. Thajsko působí na lidi z různých končin naší milé Země jako silný magnet. Je tam hezky, příjemně a levně.





Samostatnou kapitolou je jídlo. Myslím, že netřeba představovat thajské pokrmy. Tam jsou autentické a mnohem chutnější než v oblíbených thai restauracích po světě. Naprostou většinou se jedná o jednoduché vzdušné místnosti se stolečky i na chodníku. Thajci opravdu kmitají. Nikdo nečeká. Jednou jsem si to měřil v jednom z těch nejlevnějších „open air“ bufetů. Thajka mi vykouzlila v rozpáleném woku neskutečně chutné jídlo, kde byly žluté smažené nudle, česnek, koriandr, rudé papričky a čerstvé krevety za 7 minut. Není fast food jako fast food... Dále jsou velmi oblíbené indické pokrmy a také kupodivu italské (pizzy, pasty...). Thajci i Indové se naučili zvládat jiné žádané kuchyně.

A na závěr referátu trochu té zdravotní vědy. Doufám, že informace spíš přivítáte, než že by rušily vaše vnitřní blaho a celkovou pohodu. Všude v tropech, nejen v Thajsku (i když tam asi nejvíce), bývají pokrmy na naše poměry hodně kořeněné a hlavně pálivé. Rád bych upozornil, že každé koření je i lékem a vše má tedy smysl. Bohužel, s výjimkou západních, civilizovaných kultur, kde je v popředí chuťové hledisko.

Feferonky a pepř ničí parazity. Zlepšují trávicí oheň, pomáhají výkonné složce imunity útočit na nebezpečné buňky. Kombinace pepře a kurkumy (tedy piperinu a curcuminu) prokazatelně ničí rakovinné buňky. Kurkumový prášek ve vlažné vodě zastavuje průjem. Skořice s medem léčí cukrovku 2. typu. Platí to pro lehčí případy a hlavně, začne-li se včas. Špetky nastrohaného muškátového oříšku se šťávou z limetky v malém množství studené vody zastavuje žaludeční nevolnost. Papaja je nejdokonalejší prevencí rakoviny tlustého střeva. V této diagnóze tradičně držíme světové prvenství. Papaja se musí jíst na lačno jako samostatné jídlo – pochopitelně čerstvá. Opět tichý povzdech...

Cože se mi to nepříhodilo (spíš příhodilo ☺) poslední den, před odletem do vlasti. Najednou, z ničeho nic, průjem. Voda, voda, samá voda... Odjezd na letiště za 3 hodiny. To snad není pravda, říkám si, celých 14 dní naprostá pohoda a teď toto?! Koupil jsem hned sáček mleté kurkumy, nasypal trochu do petky s vodou

a takto vyzbrojen, vydal jsem se na předlouhý exodus. V letadle jsem byl již bez jakýchkoliv příznaků. Važme si moudrosti a laskavosti přírody a jejího Stvořitele. Jedna ze tří hlavních zásad buddhismu zní: Neublížujte! Jak prosté – jak těžké. Platí to pro každého bez výjimky. I pro nás lékaře. A ještě než se s vámi, milí čtenáři Sféry rozloučím, jako malý bonus něco praktického pro ženy z přírodní dílny. Přeji stálé zdraví. A neublížujte – ani sobě.

Do misky vložte 2 lžice živého 10 % jogurtu, 1 lžici práškové kurkumy a půl lžice tekutého medu. Prsty vytvoříte směs. Vznikne taková nažloutlá pasta. Tu si nad umyvadlem naneste na obličej, oči při tom zavřeny. Pak je klidně otevřete. Masku nechte působit asi 15 minut. Budete možná trochu připomínat Papuánce při nějakém obřadu, tak zbytečně po tuto dobu nechoďte mezi lidi. Pak teplou vodou smyjete. A slibuji, že vaše pleť bude mládnout a zbavovat se všech nečistot, pupínků i vrásek.

Zevní i vnitřní úsměv přeji ☺ 🍀

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

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



INTUICE NA PŘÁNÍ

GREGG BRADEN



Nejčastěji prožíváme intuitivní spojení s lidmi, k nimž máme silné citové vazby, protože co se stane v jejich životě, je důležité i pro nás. Odborný název pro tuto intuitivní zkušenost je psychofyzická koherence, často zkracovaný pouze na koherence.

Ačkoliv to může být krásný zážitek být v hlubokém spojení s jinou osobou při spontánní intuici, je obtížné se spoléhat na intuici, že nám pomůže v okamžiku, kdy ji nejvíce potřebujeme, protože nikdy nevíme, kdy a jestli vůbec se nám tento zážitek opět poštěstí. Pokud budeme jen sedět a čekat, až nám vesmír ukáže správný léčebný postup, vhodné zaměstnání, nejlepší okamžik na ukončení vztahu a jestli máme zavolat přítele, o něhož máme obavy, můžeme čekat opravdu velmi dlouho. Spontánní intuice je prostě taková – spontánní! Přijde, kdy se jí zachce, ne když ji potřebujeme. Proto potřebujeme intuici na přání.

Stejně jako si můžeme doma pustit televizi, kdy chceme, můžeme vytvořit koherenci mezi svým mozkiem a srdcem a vyvolat nejhlubší stav intuice, kdy budeme chtít.

Naše schopnost vyvolat intuici vědomě a úmyslně probouzí moudrost našeho srdce, která by jinak byla jen nahodilá a prchavá. Tento potenciál je pro nás dostupný v našem každodenním životě. A obvykle svoji intuici nejvíce potřebujeme právě při každodenních starostech. Rozhodování, zda se vydat se skupinou do Egypta koncem 90. let 20. století je dokonalým příkladem otázky, jež nemá jasnou odpověď.

ŽIVOTNÍ ROZHODNUTÍ UČINĚNÉ V SRDCI

V listopadu 1997 jsem měl v plánu vydat se se skupinou turistů do Egypta. Byla to součást každoroční pouti, kterou jsem vedl již od roku 1992. Říci, že cestovat po Egyptě je úžasné, je slabé – je to více než

úžasné! Stát přímo před sfingou, tajemným symbolem, který jsem si prohlížel na obrázku už jako dítě, nebo u základny Velké pyramidy a dívat se na více než 120 metrů vysokou horu z kamene kdysi pokrytého kamennými deskami a nyní obnaženého a viditelného, to je nejužasnější zážitek. Podle smlouvy jsem měl přivést mezinárodní skupinu do egyptské pouště právě kvůli těmto zážitkům. Sdělovací prostředky začaly během večerních zpráv přinášet strašlivé zvěsti o událostech, k nimž došlo 17. listopadu. Ačkoliv se detaily teprve upřesňovaly, podstata událostí byla jasná. Ozbrojení teroristé zabili 58 zahraničních turistů a čtyři Egyptany při mimořádně surovém útoku v chrámu královny Hatšepsut, oblébeném archeologickém nalezišti nedaleko Luxoru. Naše skupina měla v plánu vyrazit na cestu, jež zahrnovala i zastávku na místě tohoto masakru, následující týden. Událost je nyní známá jako Luxorský masakr a měla na Egypt ničivý vliv na několika úrovních. Turistický ruch byl v troskách. Stovky cestovních kanceláří okamžitě rušily své zájezdy a stáhly se ze země. Do Káhiry přestaly létat aerolinky. Hotely byly prázdné. A hrdost egyptského lidu utrpěla velikou ránu. „*To nejsme my*,“ prosili mě mí egyptští přátelé do telefonu, „*nemysli si o nás takové věci*.“

Okamžitě jsem obdržel spoustu telefonátů ohledně plánované cesty. Lidé, kteří byli na zájezd přihlášení, mě žádali, abych ho nerušil. Egyptská vláda se obávala dalšího možného útoku. A cestovní kancelář čekala na moje rozhodnutí. Rodina a přátelé naléhali, abych nejezdil. Mohl jsem cestu odložit na později, mohl jsem ji úplně zrušit nebo jet podle původního plánu. Cítil jsem se pod

tlakem ze všech stran. Každý, s kým jsem mluvil, měl jiný názor, a všechny názory dávaly smysl. A když už jsem si myslel, že jsem se rozhodl, někdo mi zavolal a dal mi další důvod, abych své rozhodnutí změnil. Byl to jeden z případů, kdy situace není černobílá. V této situaci nebylo správné a špatné a nikdo nemohl vědět, co se může stát během následujících dnů a týdnů. Byl jsem jenom já, můj instinkt, moje intuice a můj slib, že se rozhodnu podle toho, co bude pro mou skupinu i pro mne nejlepší.

ŘEČ SRDCE

Pod tíhou chaotických informací a názorů jsem vypnul telefon, aby mne nikdo nerušil, a vydal jsem se na dlouhou procházku prašnou cestou ze svého domu v daleké poušti na severu Nového Mexika, jako již mnohokrát, když jsem v minulosti potřeboval udělat nějaké složité rozhodnutí. A použil jsem techniku, kterou vám popíšu, abych vytvořil koherenci mezi svou hlavou a srdcem a navázal spojení se svojí intuicí. Po dlouhé chůzi jsem se zastavil, zavřel oči a zaměřil jsem svoji pozornost dovnitř ke svému srdci.

Držel jsem se rad tibetských mnichů a jeptíšek a jogínů a svých domorodých přátel a dotkl jsem se prsty místa u svého srdce, protože jsem věděl, že to pomůže uvědomit si místo doteku. Pak jsem zpomalil svůj dech a ucítil jsem, jak se mi po těle rozlil známý pocit. Vnímál jsem sám sebe a strašlivé události toho dne začaly nabývat jiný význam. Vnímál jsem svůj pocit vděčnosti za klid ve svém těle a za příležitost udělat velké rozhodnutí a pak jsem si položil otázku, na niž nikdo jiný nemohl odpovědět. Z místa srdeční inteligence, aniž bych se snažil uvažovat rozumem, jsem se tiše



zeptal: *Je nyní vhodná doba, aby se moje skupina vydala za tajemstvím Egypta?*

Během let, kdy jsem používal inteligenci srdce, jsem zjistil, že srdce pracuje lépe, když dostává stručné otázky, než když používám dlouhé a složité věty. Srdce nepotřebuje úvod nebo vysvětlení otázky. Naše srdce všechny tyto věci již zná. K některým lidem přichází moudrost srdce jako pocit. Pro jiné to může být pocit vědění i bez otázek. Dalším přijde odpověď jako známý hlas, který znají z minulosti. U mě je to většinou kombinace toho všeho. Často nejprve uslyším jemný hlásek posílený pocitem jistoty a bezpečí, a pak následuje pocit rozhodnutí a úplnosti. A přesně tak tomu bylo i toho dne v poušti.

Ještě než jsem dokončil otázku, měl jsem odpověď, úplnou, přímou a jasnou. Okamžitě jsem cítil – *věděl jsem* – že naše cesta proběhne v pořádku. Že to bude silný, hluboký a ozdravný zážitek. A pokud se budeme na každém

kroku své cesty řídit intuicí, budeme všichni v bezpečí. Když jsem se jasně rozhodl, osobně jsem zavolaal všem účastníkům cesty, abych je informoval. Každý z nich bez ohledu na věk nebo národnost mi řekl, že mi věřil, že se vydáme cestu, pokud budu cítit, že je to pro nás bezpečné – což jsem cítil.

Když se úmyslně zaměříme na své srdce, umožní nám to prožít hluboký stav intuice, kdykoliv budeme chtít, na požádání.

ODMĚNA ZA DŮVĚRU V INTUICI

Následující týden jsem podle plánu odjel do Egypta se 40 úžasnými lidmi, abychom zažili dobrodružství plné překvapení. Nutno říci, že naše cesta byla opravdu úžasná a přátelství mezi členy naší skupiny a Egyptany, jež tehdy navázali, trvá dodnes.

Založíme-li svoji volbu na moudrosti srdce, určitě nebudeme svého

rozhodnutí litovat. Věděl jsem, že vydat se v té době na cestu bylo správné rozhodnutí. Také věřím, že kdybych tenkrát cestu zrušil, také by to bylo správné rozhodnutí. Když jsem rozhodnutí vydat se na cestu založil na moudrosti svého srdce, vím, že jsem dodržel slib daný lidem, kteří mi věřili, že je mohu vést, a také sobě, tím, že jsem učinil nejlepší možné rozhodnutí.

Tento příběh je pouze jedním z příkladů, jak mi hluboká intuice dobře posloužila. Toto rozhodnutí se týkalo 40 lidí a cesty téměř přes polovinu světa. Stejnou techniku však používám téměř denně, abych si naplánoval rozvrh, vytvářel vztahy a dodržoval zásady, jež jsou pro mne důležité, když mě život zkouší.

S jistotou vím, že nikdy nezabloudíme, jestliže se budeme držet svého srdce. Také vím, že pokud inteligence mého srdce funguje u mne, bude fungovat i u vás.

MOUDROST VAŠEHO SRDCE JE SPRÁVNÁ JEN PRO VÁS

Intelligence srdce je pořád s vámi. Je konstantní. Můžete jí věřit. To se musí ocenit, protože to znamená, že moudrost vašeho srdce – odpovědi na nejhlubší a nejzáhadnější otázky v životě, na něž nedokáže odpovědět nikdo jiný – již existuje ve vás. Již je hotová a připravená k použití. Moudrost vašeho srdce je s vámi od narození a je jen na vás, kdy budete mít přístup k této „horké lince“ vedoucí k nejhlubší pravdě vašeho života.

Můžete si určit, že moudrost svého srdce budete používat pouze za mimořádných okolností, když nemáte nikoho, kdo by vám poradil. Nebo si můžete vybudovat se svým srdcem vztah, jenž bude vaší druhou povahou, zdrojem vedení každý den. Bez ohledu na roli, kterou pro inteligenci svého srdce v životě vyberete, opět záleží jen na vás, jak naložíte s tím, co od svého srdce uslyšíte a jak budete řídit realitu svého každodenního světa. Je to otázka schopnosti rozlišovat.

Vedení vašeho srdce je správné pro vás, ale nemusí být správné pro někoho jiného. Naši přátelé, děti, sourozenci, životní partneři i ostatní příbuzní, ti všichni mají přístup k moudrosti svého vlastního srdce. Pokud se budeme snažit udělat životní rozhodnutí za jiné lidi v omezeném okamžiku, nemůžeme s jistotou vědět, co je pro ně v tomto okamžiku správné. Například nemůžeme znát všechny detaily jejich života, které je přivedly až k přítomnému okamžiku a současným okolnostem. A poněvadž tyto věci nemůžeme znát, nemůžeme ani dopředu vědět, jaký vliv bude mít naše dobře míněná moudrost na život jiného člověka. Zmiňuji to zde jen pro úvahu. Kdybyste chtěli zjistit, jestli máte někomu říci, co vám vaše srdce vyjevilo, jako vodítko vám doporučuji položit si tři následující otázky.

1. Proč chci někomu říci, co jsem zjistil?
2. Komu to prospěje, pokud sdělím tuto informaci? Nebo ještě přesněji: Jak to pomůže tomuto člověku, pokud mu sdělím tuto informaci?

3. Komu to může ublížit, jestliže sdělím tuto informaci?

Musíte mít naprosto jasnou odpověď již na první otázku. Uvědomovat si svůj záměr je základem vaší osobní zodpovědnosti. S jednoznačným záměrem je snadné vyhodnotit vaše odpovědi na další dvě otázky, abyste viděli, jestli vyhovují vašemu záměru. A podle toho poznáte, jestli je vhodné sdělovat někomu vaše hluboké vědomosti.

Nyní můžeme probrat, jak se pomocí koherence dostaneme k inteligenci a vedení svého srdce.

ZEPTEJTE SE SVÉHO SRDCE

Rád bych vás naučil ověřenou techniku, která vám umožní přístup k moudrosti srdce.

Chci, aby toto cvičení bylo osobní, proto vám tuto část nabídnou, jako bychom spolu seděli u vás v obýváku

v klášterech s dávnými tradicemi nebo u domorodých kmenů. Každý se učíme jiným způsobem a já se domnívám, že pokud je něco správné, objeví se to na světě v různých podobách, jež odrážejí odlišnosti ve způsobu učení.

S dovolením jsem tedy vybral následující techniku, protože je bezpečná, je založena na vědeckém výzkumu, který ověřil každý krok, a je tak jednoduchá, že ji můžeme snadno používat v běžném životě každý den. Stejně jako všechny techniky, které kdy učitelé předávali žákům, i tento postup pro vytvoření koherence srdce – mozek byl nejprve prověřen zkušeným lékařem, aby proces zjednodušil. Jakmile tedy popíšu v následujících odstavcích pravidla pro vytvoření koherence srdce – mozek, tak vám doporučuji, abyste je sami vyzkoušeli. Kromě mého popisu můžete postupovat i podle pokynů, které naleznete na webových stránkách *Institute of HeartMath* (v sekci *Resources*).



a mluvili spolu přímo. V tomto cvičení se krásně překrývají věda a spiritualita. Věda dokáže popsat úzký vztah mezi mozkem a srdcem, avšak dávné duchovní praktiky a techniky sebeuvědomění, díky nimž se lidé spoléhali na tento vztah tisíce let, fungují bez nutnosti vysvětlení. Asi to není náhoda, že přísné vědecké techniky jsou velmi podobné některým technikám dochovaným

Technika pro vytvoření koherence srdce – mozek se výstižně nazývá *Quick Coherence® Technique* (Technika rychlé koherence) a byla propracována do tří jednoduchých kroků popsaných níže. Každý jednotlivý krok vysílá do těla signál, že nastává určitý posun. Společně všechny kroky vytvářejí prožitek, jenž nás přivádí zpět k přirozené harmonii, která v našem

těle existovala předtím, než jsme začali sít' mezi srdcem a mozkem rozpojovat kvůli své výchově. Kroky 4 a 5, kdy se dostaneme k moudrosti svého srdce, navazují na koherenci vytvořenou v krocích 1 až 3.

Jak se ptát svého srdce v pěti krocích

Kroky pro vytvoření rychlé koherence pro přístup k inteligenci vašeho srdce jsou následující:

Krok 1: Zaměřte se na své srdce

Akce: Nechte svoji pozornost, aby se přesunula z vaší mysli do oblasti, kde se nachází vaše srdce.

Výsledek: Toto vysílá signál k vašemu srdci, že se koná přesun. Nezapomínáte se světem kolem sebe, ale plně si uvědomujete svět uvnitř sebe.

Krok 2: Zpomalte svůj dech

Akce: Dýchejte o něco pomaleji než obvykle. Nadechněte se přibližně pět až šest sekund a stejně dlouho vydechněte.

Výsledek: Tento jednoduchý krok vysílá druhý signál do vašeho těla, že jste v bezpečí a na místě, které podpoří váš proces. Hluboké, pomalé dýchání stimuluje relaxační reakci nervového systému (*neboli parasympatickou reakci*).

Krok 3: Vnímejte omlazující pocit

Akce: Prociťte péči, uznání, vděčnost nebo soucit za cokoliv nebo s kýmkoliv, jak umíte nejlépe. Klíčem k úspěchu je, aby váš pocit byl co nejupřímnější a opravdový.

Výsledek: Kvalita tohoto pocitu vyladí a optimalizuje koherenci mezi vaším srdcem a mozkem. Každý je schopen vyvolat v sobě nějaký pocit, ale pravděpodobně budete muset trochu experimentovat, abyste zjistili, co vám nejvíce vyhovuje.

Až úspěšně dokončíte krok 3, vytvoří se spojení mezi srdcem a mozkem, tedy koherence srdce – mozek. V této chvíli spolu srdce a mozek komunikují prostřednictvím nervové sítě, která je spojuje. Je to



dokončení techniky rychlé koherence a současně také počáteční krok dalšího procesu. Můžeme využít této koherence k přístupu do hlubokého stavu sebeuvědomění a hluboké intuice a získat tak rady od své srdeční inteligence. Kroky 4 a 5 podrobně popisují postup.

Krok 4: Položte svému srdci otázku

Akce: Předchozí kroky vytvořily soulad vašeho mozku a srdce, což vám umožňuje začít využívat inteligenci srdce. Pokračujte v pomalém dýchání, udržujte soustředění ve svém srdci a položte otázku. Srdeční inteligence obvykle funguje nejlépe, jestliže jsou otázky stručné a přesné. Pamatujte, že vaše srdce nepotřebuje úvod ani historii situace před otázkou. Ptejte se tiše, jednoduše, stručně a výstižně a nechte své srdce odpovědět způsobem, jaký u vás funguje.

Výsledek: Vaše intuice se otevře a můžete zahájit rozmluvu.

Lidé mě často žádají, abych jim vyložil symboly, jež se jim ukazují ve snech, nebo význam zážitků v jejich životě. Mohu jim nabídnout svůj názor, ale to je vše. Je to jen můj dojem, co může obraz nebo zážitek

znamenat v jejich životě. Já skutečně nemůžu vědět, co znamená sen nebo zážitek někoho jiného. Ale on to může vědět!

Klíč k úspěšnému rozhovoru s vaším srdcem je tento: *Pokud jste schopni něco procítit, pak jste také schopni sami pochopit, co váš prožitek znamená.*

Nechci ovlivňovat proces vašeho tázání, ale příklad se může hodit. Záhadný sen je skvělou příležitostí k použití srdeční moudrosti na situaci v reálném světě. Z koherence srdce a mozku, již jste vytvořili v předchozích krocích, se prostě zeptejte na následující otázky, jen doplňte jména lidí, symboly nebo jiné věci, na něž se ptáte. Zde jsou jen vzory, můžete si vybrat, který vzor se vám hodí, nebo si vytvořit svůj vlastní podle následujících příkladů:

„Z místa nejhlubšího vědění svého srdce se ptám, co znamená ... v mém snu?“

„Z jediného oka svého srdce, jež zná pouze moji pravdu, se ptám, jaký je význam ... který jsem viděl ve svém snu?“

„Prosím pomoz mi pochopit význam ... v mém životě.“

Krok 5: Naslouchejte odpovědi

Akce: Uvědomte si, jak se vaše tělo cítí po vaší otázce. Poznamenejte si každý vjem, například teplo, mravenčení nebo zvonění v uších, a každý pocit, který se objeví. Pro lidi, kteří jsou již naladěni na své tělo a svoji inteligenci srdce, je tento krok nejsnadnější fází procesu. Pro ty, kdo mají méně zkušeností s nasloucháním svému tělu, je to cvičení uvědomění.

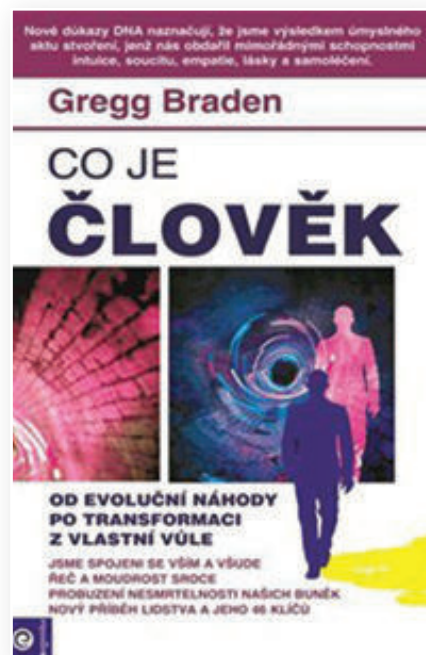
Výsledek: Každý se učí a prožívá vše jinak. Neexistuje správný nebo nesprávný způsob, jak získat moudrost vašeho srdce. Nejdůležitější je vědět, co funguje nejlépe právě u vás.

Jak už jsem zmínil dříve, já přijímám moudrost svého srdce jako slova a současně pocit tepla v těle. Jiní lidé nikdy neslyší slova, ale prožívají pouze nonverbální způsob komunikace, například pocit tepla v oblasti srdce nebo v břiše. Někdy lidé cítí vlnu klidu, která se rozlije jejich tělem. Pamatuji, vy a vaše tělo jste jedineční partneři v celém světě. Důležité je naslouchat svému tělu, abyste se naučili, jak s vámi komunikuje a dali mu příležitost, aby bylo vyslyšeno.

Nyní máme techniku, jež vám pomůže, abyste se cítili silnější, až budete čelit největším životním výzvám. Sice nemůžete změnit situace, které ve vašem životě nastanou, ale můžete změnit způsob, jak se budete cítit a jak budete na tyto situace reagovat. Brzy zjistíte, že moudrost vašeho srdce je vaším nejlepším přítelem a jedním z nejvýznamnějších zdrojů síly ve vašem životě. Řešení založená na srdci jsou jednotná a přesná a umožňují vám čelit každé situaci s důvěrou, kterou je jinak těžké najít, pokud se cítíte bezmocní, ochromení, slabí nebo ztracení.

Můžu čestně prohlásit, že moudrost mého srdce mě nikdy nepřivedla ke špatnému rozhodnutí. A přestože jsem tuto techniku nepoužil při každém velkém rozhodování v životě, můžu též potvrdit, že jediná rozhodnutí, jichž jsem kdy litoval, jsou ta, kdy jsem neposlechl moudrost svého srdce.

Až dokončíte toto cvičení, mějte na paměti jednu velice důležitou věc. Neexistuje správný nebo nesprávný způsob získávání moudrosti srdce.



Každý z nás se narodil s jedinečným kódem, který nám umožňuje přístup k moudrosti srdce a jejímu využití v životě.

Tajemstvím tohoto kódu je znalost, co vám nejlépe vyhovuje. 🌿

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

Gregg Braden

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



INZERCE

ELIXÍR PRO MERIDIÁN SRDCE

VENISFÉR kapky

s extrakty 17 bylin
a 7 přírodními silicemi

Posílíte-li meridián srdce a osrdečníku, tělo si pak přirozenou cestou upraví disharmonii v oblastech mozku, srdce, cév, krve a centrálního nervového systému.



Bioinformační doplněk stravy

Více informací získáte v certifikovaných klubech Diochi po celé ČR online na webu www.diochi.cz/poradna, tel. 222 764 004, info@diochi.cz

MUDr. JAN VOJÁČEK:

„Každá nemoc nám přináší
skrytý benefit.“

HANA NĚMCOVÁ



▼ **Na stránkách Sféry se s vámi naši čtenáři setkávají poměrně pravidelně, nicméně nějakou dobu jsme se neviděli, mezitím vám vyšly dvě úspěšné knihy, založil jste klub *Umění být zdrav...* Jakým způsobem teď pracujete s klienty? Stále se zabýváte funkční medicínou?**

Těžištěm mé práce je vědomý rozhovor s klientem na téma zdraví v souvislostech a na téma universálních principů, které se konkrétního člověka týkají z hlediska jeho zdravotního stavu. Z funkční medicíny vycházím, ale nejsem již typický praktik této metody, spíše tento způsob s nadsázkou v *Klubu umění být zdrav* nazýváme „Člověkologie“, která přesahuje i funkční medicínu, jde více do hloubky k podstatě toho, kým jsme a jak to celé ohledně zdraví a nemoci funguje.

▼ **Co je smyslem a cílem Klubu umění být zdrav?**

Klub běží již druhým rokem, jedná se o platformu určitého online obsahu – studnici informací, ze které mohou lidi na jednom místě čerpat (bližší info najdete na www.umenibytzdrav.cz) a místo pro setkání a sdílení lidí, kteří se o sebe a svůj život a zdraví zajímají z různých hledisek. Pořádáme živé akce a besedy s našimi ambasadory, setkáváme se s členy klubu i v menších skupinkách. Lidé mají možnost nasávat informace o principech, které s ohledem na zdraví považují za důležité. V rámci Klubu vznikají různé formy obsahu – kurzy, školy, akademie... Máme např. Akademii Jana Raka, Školu psychogynekologie MUDr. Heleny Máslové, Akademii Jirky Ledvinky, můj kurz Rozhodni se být zdrav a Emočního těla atd. V podstatě to, co je mi blížké z hlediska zdraví v souvislostech, to najdete v našem Klubu.

▼ **Působíte dál jako lékař, setkáváte se s pacienty?**

Ano, působím stále na klinice Endala, nicméně u mé práce došlo k posunu – nové klienty přijímám v rámci skupinových konzultací.

Skupina do osmi lidí vytváří úžasnou dynamiku a dá se krásně poukazovat na mnohé principy zdraví a nemoci. Díky většímu množství lidí a zároveň sdíleným příběhům vzniká společné pole, kdy jeden informuje a doplňuje druhého. Já pak přináším nadhled a dávám do souvislostí s principy zdraví a nemoci. Chci lidem ukázat, že když porozumí principům třeba na případu ostatních, tak poznají, že totéž platí i pro ně samotné. Na příkladu druhého si to často člověk snáze uvědomí. Pod svícem bývá tma. „Aha“ – dochází tak k uvědomění a pochopení určitého mechanismu na pozadí. Pokud tomu porozumíte, pak jste schopni projasnit svůj stav, a tak vědět, co dělat dál.

▼ **Jsou vaši klienti v současné době vědomější? Nebo se stále setkáváte s odevzdáváním zodpovědnosti do rukou autority v bílém plášti?**

Pořád existují lidé, kteří zodpovědnost lékaři odevzdávají. Těch bude asi pořád nejvíc. A čím dál více se straním, abych to hodnotil – soustředím se na to, abych dal to nejlepší ze sebe těm, kteří o to projeví zájem. Nicméně mám pocit, že žijeme v době, která na nás tlačí a posouvá naše vědomí dál – ať chceme, nebo nechceme. A někdy to hodně bolí.

Někdo se ale měnit a posouvat nechce a bude v odporu a bojovat. Ale spousta lidí se podvolí a na vlně změn surfuje. Je to pro nás vlastně výhodné – dnešní realitou jsou třeba výpadky dodávek léků, je tedy i racionálně výhodné se o sebe starat. Nemůže to udělat nikdo za nás. Problémem dnešní doby ale je zorientovat se v množství často protichůdných informací a najít tu správnou motivaci a konat směrem ke své odolnosti a zdraví.

Bohužel ztrácíme schopnost rozlišovat. Jsme odpojeni od své vnitřní moudrosti a také nejsme ochotni věnovat čas hlubšímu studiu určité problematiky. Není možno si vytvořit náhled, pokud nenastudují dostatek podkladů a materiálů z různých směrů. Ideální je kombinace širší palety informací a vlastní intuice, pocitu.

Proto se dnes často setkáváme s povrchností, kdy si nás kdejaké médium prostřednictvím nadpisu „polapí“. Je to na každém z nás – zajímá nás hloubka, podstata a hlubší pravda, nebo nezajímá? Mám však pocit, že hloubka a pravda začíná lidi zajímat čím dál více.

▼ **Stává se, že se ve skupině sejdou klienti se stejnými problémy? Co je teď aktuální? Co kolem vás „běhá“?**

Vždycky kolem mě hodně „běhaly“ autoimunity, např. roztroušená skleróza, autoimunita štítné žlázy, střev – Crohnova nemoc, ulcerózní kolitida. Nedá se říci, že se jedná o jednu konkrétní diagnózu. Setkávám se s tím, že čím dál více lidí trpí určitou vnitřní nepohodou. Nemusí to být přímo úzkosti či deprese, ale prostě cítí, že něco není v pořádku. Zároveň se něco děje v těle, buď klient přichází již s nějakou diagnózou nebo jen pociťuje například únavu nebo jiný symptom. Spektrum je tedy různorodé, ale stávalo se mi, že často lidé v jeden den přicházeli s podobnými diagnózami. U skupin se to děje také – příběhy jsou často podobné a funguje tam báječně synchronicita. Není to náhoda.

▼ **Problémy s autoimunitami se z psychosomatického hlediska vyskytují, když jde člověk tzv. proti sobě? Není sám se sebou v souladu?**

Ano – v poslední době se hodně zabýváme tématem pravdy. Problém s autoimunitou bych jednoznačně spojil s tím, že člověk nežije ve vlastní pravdě. Obvykle to má velkou vnitřní logiku, proč člověk setrvává ve lži. Jeho mysl mu přes strachy nedovolí pravdu vnímat a žít. Proto je potřeba jít do hloubky svého vnitřního světa a tyto strachy vykořenit – pak jsme na nejlepší cestě pravdu žít. V případě autoimunity jde o to, že často jednáme proti sobě – například neumíme kultivovaně vyjádřit naštvání, a tím si vymezit vlastní hranice.

▼ **Zní to jednoduše... Jak žít v pravdě?**

Je třeba zpomalit své tempo, mysl a otočit pozornost do sebe. Tam



pak najdeme zdroj výše uvedeného, určitá schémata, vzorce, traumata, nezpracované emoce – to vše nás od pravdy odvádí. Pokud s odvahou vykročíme do uzdravení a pochopení svého vnitřního světa, tak jsme na nejlepší cestě v pravdě žít. To se pak projeví zdravým sebezpojetím, vnímáním své skutečné hodnoty a přijetím toho, co je.

▼ **Když nežijeme v pravdě, často vlastně prodáváme kus sebe.**

Děláme to nevědomě, nejde o to soudit. Je to velká výzva – neznamená to, že všichni budeme naráz žít ve stoprocentní pravdě, existuje spousta vrstev. Sám určitě také na 100 %

v pravdě nežiju. Ale pokud se tomu z velkého procenta blížím, věřím, že systém je schopen fungovat zdravě.

▼ **Nejčastější příčinou úmrtí u nás jsou onemocnění srdce. Dá se zjednodušeně říci, že to souvisí s naší neschopností v srdci přebývat? Mít rád sebe i ostatní?**

Na srdce působí mnoho faktorů dnešního života a životního stylu. Pokud kvůli dlouhodobému chronickému stresu lidé napětí kompenzují alkoholem a kouřením – organizmus jde do zánětu nízkého stupně, a to se propisuje i na srdce. Srdce je v oblasti 4. vztahové čakry. Takže velmi také záleží na vlastním

sebezpojetí, vztahu k sobě a vztahu k druhým lidem. Existuje oficiální diagnóza zlomené srdce v důsledku silného emočního traumatu. Pro srdce, tak jako pro jiné orgány, je důležité hledat soulad se sebou, a tím i s druhými, a neorientovat se stále ven, na zdroj své nepohody.

▼ **Nedávno vám vyšla nová, již třetí kniha – *Umění nemoci*. Musím se přiznat, že název mě poněkud překvapil.**

Kniha *Umění nemoci* je v podstatě jakási druhá strana mince knihy *Umění být zdravý*, kde vysvětluji principy, jak být zdravý a věnuji se zdraví v širších souvislostech (na ní pak navazuje kniha *Rozhodni se být zdravý*, ta jde ještě o něco více do hloubky).

Tělo se nerozbíjí,
pouze projektuje to, co se děje
uvnitř naší celé bytosti.

Kniha *Umění nemoci* říká: Pojď se podívat na to, co vlastně nemoc je? Mojí snahou je, aby nemocní symbolice a principům nemoci lépe porozuměli. Co jsou skryté benefity nemoci, co mně nemoc přinesla, kam mě směřuje? Málokdo si položí tyto extrémně důležité otázky. Pokud si je s odvahou položíme a upřímně hledáme odpovědi, pak můžeme porozumět i tomu, proč určitou nemocí procházíme. Každá nemoc nám přináší nějaký skrytý benefit. Mám klienty, kteří si na základě svého nižšího sebehodnocení nedovolí projevit se a vymezit, když to tak cítí a když by to potřebovali. Vlastně si nedovolí se o sebe a svůj vnitřní svět postarat a pečovat. Pokud někdo naruší, třeba šéf, mé hranice, vznikne ve mně hněv, který se má kultivovaně na základně emoční inteligence postarat o vymezení se. Jenomže pokud máme v mysli schéma „nesmíš jít do konfliktu“, „nesmíš se ozvat, je to nebezpečné“, tak veškeré tyto emoce zůstanou nevyjádřené. Pokud to trvá léta, napětí se zvyšuje, rozjede se kaskáda fyziologických změn, které skončí projevem nemoci. Tělo tím říká, je třeba se o sebe postarat jinak. Překonat svoje strachy. A často

nevědomě, na základě nemoci, člověk takový benefit získá. Začne se naráz vymezovat, protože je nemocný.

▼ **Proč tedy většinou umíráme s nemocí?**

Protože neumíme svůj život v čase přizpůsobit věku, a protože žijeme „na autopilota“ nepoznaných podvědomých vzorců, které mnohé existují na podkladě strachu. Tím pak například podvědomě starší lidé touží po pozornosti a péči, a to získají nemocí. Nechci se nikoho dotknout, rád bych lidi motivoval k tomu, aby se vydali na cestu směrem zdravého stárnutí a principu umřít zdrav. Mnozí lidé to dokázali, tak se lze z jejich příběhů poučit a pochopit principy, na kterých se to děje.

▼ **Dalo by se tedy i říci, že člověk na tu, kterou nemoc vlastně neumírá?**

Z mého pohledu je nemoc projev, symptom stavu vnitřního prostředí a světa. Proto se z mého pohledu neumírá na nemoc, ale s nemocí v důsledku onoho stavu.

▼ **Tělo se nerozbíjí, nicméně co stárnutí?**

Stárnutí je součástí našich současných životů. Důležité je umět se přizpůsobit svému věku, ve smyslu hledání zdravé míry výkonu, sebeuplatnění a vnímavě se podpořit – v rámci odolnosti a fyzické i psychické kondice. Takzvaně to nezabalit v žádném věku, ale znát se natolik dobře, abych věděl, co pro sebe v daném věku mohu udělat a jak také mohu být v rámci svých sil potřebný a co můžu předat druhým a světu. V Japonsku mají výraz Ikigai, to se dá přiblížit k důvodu, proč mám ráno vstát z postele. Zachovat si touhu žít. 🍀

Hana Němcová

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



KLASICKÁ ZÁPADNÍ MEDICÍNA NA MĚ NEZABÍRÁ

Příběh Filipa (34)

Od svých dětských let jsem trpěl problémy se zažíváním a v devíti letech mi vzali slepé střevo. Dodnes si pamatuji, že jsem při vyšetření žádné bolesti nepocítoval, ale pan doktor rozhodl o zánětu slepého střeva a po dvou měsících od diagnózy mi appendix vyoperovali. Dnes si myslím, že se po dlouhé době zkoumání mých potíží a bez nalezení jejich příčin grémium lékařů prostě rozhodlo zkusit mi odebrat slepé střevo. Po nepříjemné narkóze, desetidenní hospitalizaci v nemocnici

a po dvou měsících omezeného pohybu však moje bolesti břicha nezmizely, a tak jsem se naučil s nimi žít.

**CHTĚL JSEM BÝT PREMIANTEM
TRÍDY A MÍSTO TOHO
JSEM BYL ŠEDÝ STŘED.**

Rodiče se mě snažili vychovat podle svých norem. Základem bylo plnění povinností, být slušný, neodporovat dospělým, dobře se učit a chodit do kostela. Dodnes

si pamatuji afirmaci, která visela u počítače: Nejdříve si udělej školu, pak povinnosti a pak až zábava! Uvědomuji si, že taková výchova pro mě byla velice traumatizující, protože láska mých rodičů měla podmínky. Svě rodiče velice milují a jejich výchovu jim v žádném případě nevyčítám. Byla přesně taková, jakou považovali za nejlepší a nejsprávnější... bohužel však ne pro mě, ale pro ně.

Zpět k mému zažívání. Po páté třídě jsem se dostal na osmileté gymnázium, kde můj z domova zažitý perfekcionismus dostával vážné trhliny. Znamky se zhoršovaly a já nebyl schopný se donutit více se učit. Pro rodiče to bylo zklamání a pro mě úplná frustrace. Chtěl jsem být premiantem třídy a místo toho jsem byl šedý střed. Svou touhu být nejlepší a perfektní jsem si vynahrazoval ve sportu. Nad své vrstevníky jsem vynikal zejména v basketbale, ale co naplat, byl to jen basketbal. Jestli chci být opravdu dobrý a úspěšný v očích druhých, musím předsedat na fotbal, který byl mezi spolužáky a kamarády sportem číslo jedna. A tak jsem se postavil do fotbalové brány. Svoji píli jsem se v šestnácti letech postupně vypracoval do divizního týmu dospělých. Stále jsem ovšem hledal spíše své nedostatky a neuměl se zaradovat z úspěchu. Své chyby v utkání bych dokázal vyjmenovat dva roky zpátky. Neustále jsem na sebe vyvíjel tlak – ve škole, na fotbale i doma, kde jsem chtěl být skvělý syn. Celé ty roky mě přitom provázely bolesti břicha, které se lišily jenom svojí intenzitou.

Když byly silné, měl jsem nutkání své bolesti řešit, a tak jsem se dostal ke gastroenterologovi. Čekal jsem od něj odpověď, kterým potravinám se mám vyhnout, aby mi bylo dobře. Odpovědi se smrskly do škály hvězdiček, které na daném seznamu vypovídaly o intenzitě intolerance k potravině. Pokud máte u mléka dvě hvězdičky, znamená to, že se máte snažit se mu vyhnout a můžete si ho dát jen občas. Toužil jsem po jasných zprávách, co mohu a co nemohu, ale ty bohužel nepřišly. V těch letech jsem řešil i svůj zevnějšek, s nímž jsem také nebyl spokojený. Toužil jsem po sva-

lech, ale jak je získat, když mi ze všech těch doplňků z reklamy bylo tak zle?

Odmaturoval jsem se známkami 1, 2, 3, 4, ale odmaturoval. Druhý den po maturitní zkoušce jsem se probudil s neskutečně sevřeným žaludkem. Následně mi byl diagnostikován zánět žaludku. V té době jsem přecházel od dětské doktorky k doktorce pro dospělé. Poprvé jsem od „bílého pláště“ slyšel „zánět žaludku z nervů z maturity“. A tak jsem začal přemítat

vání ještě více. Já se neozval, protože učitelům se přece neodporuje, což byl můj vzorec z dětství. Obor jsem tedy raději změnil na zeměpis – občan-ská výchova. Každá zkouška pro mě však byla velkým stresem – tak moc jsem chtěl být výborný, až jsem raději zkoušky odsouval, že ještě výborný nejsem. Byl to pro mě neskutečný stres, který vyvrcholil tím, že jsem se vzdal druhého pokusu o absolvování státnic. Byl jsem nedostudovaný čtyřicetiletý muž, obrovsky zklamaný



nad tím, co vše v mém životě může být skutečně z nervů. Proč si někdy mohu dát jablko, a nic mi není, a druhý den mi je po tomtéž jablku zle? Začal jsem v té době více uvažovat i o dalších proměnných, které mají vliv na zdraví. Pak jsem nastoupil na vysokou školu pedagogickou. Líbilo se mi pomyšlení, že budu pan učitel. Líbil se mi učitelský status, dva měsíce prázdnin, a navíc mám rád děti... Zaměření tělocvik – zeměpis jsem ale po roce opustil, protože na tělocvik jsem si nepřipadal dost dobrý. Hlavní příčinou bylo plavání. Jakýsi vysokoškolský pedagog a docent se přitom tenkrát choval arogantně, urážel a posmíval se. Ti, kteří se mu nevzepřeli, odnášeli jeho cho-

ze svého dosavadního účinkování na tomto světě.

V tu dobu jsem hrál fotbal v Rakousku a před zápasem jsem pravidelně užíval Imodium. Měl jsem obrovský strach, že jako placený fotbalista udělám nějakou hloupou chybu. Tehdy jsem si už byl jistý, že spojení mého nervování se a trávení je víc než úzké. Nedlouho nato jsem nastoupil do svého prvního zaměstnání v McDonald's Freistadt. Měl jsem potřebu mít více peněz, než jsem potřeboval, a obětoval jsem tomu všechnu svoji energii. Obvyklé byly sobotní noční směny, čtyři hodiny spánku a následující nedělní ranní, abych stihl od-

polední fotbalový zápas. Peněz bylo dost, ale kvalita života šla spíš dolů. V tu dobu jsem se seznámil se svojí o jedenáct let starší ženou se dvěma dětmi. Měla před rozvodem a náš vztah přerostl v lásku. Koupil jsem si byt a odstěhoval se od rodičů, žena se rozvedla a přestěhovala se ke mně. Čtrnáctiletá Tamarka zůstala v péči otce a šestiletý Kryštof byl s námi. Společně jsme zplodili úžasnou bytost Rozálku.

VYKROČENÍ NOVÝM SMĚREM

Co se týče práce, vedení McDonald's se postupem času přestalo líbit, že mám směny podle fotbalových zápasů, a dnes za to zpětně velmi děkuji! Nevím, jak dlouho je člověk schopen utáhnout takový styl života bez následků. S ženou jsem se seznámil při společné práci v McDonald's v Rakousku. Je Češka a společně jsme se vrátili do Čech, kde jsem v místě bydliště nastoupil do stavebnin. Kromě toho jsem pomáhal v prezidentské kampani Michala Horáčka, dálkově začal studovat sociální pedagogiku a snažil se získat povolení ke stavbě domu. Stále jsem však měl ataky bolení břicha, byl jsem bez energie a necítil se šťastný, ač bych přece šťastný být měl! Proto jsem se rozhodl hledat cestu, jak to změnit, ale moje pokusy o změnu byly jen omyly, protože ukončení vnitřního pnutí a bolestí břicha nepřicházelo.

Webové stránky *transfermarkt.com* jsou moje oblíbené a děkuji za ně Bohu! Řekl by někdo, že stránka s transfery fotbalových hráčů může být první impuls k zvědomění mého žití? Fotbal přináší spousty krásných kliček, ale ta moje byla bez míče. Protože mám oblibu dívat se, co dělají hráči, které jsem dříve sledoval, v mém hledáčku uvízl i Honza Voják. Cože? Proč skončil tak brzy? Že dělá celostní medicínu? No jo, je vystudovaný doktor. Já studoval pedagogickou fakultu a hrál divizi, což pro mě bylo časově nesmírně náročné, a proto jsem si dovedl představit, jaké to asi bylo, když Honza hrál první ligu a vystudoval medicínu. A tak jsem si pouštěl videa, abych se seznámil s jeho prací, a následně jsem se seznámil i s klinikou Endala. Četl jsem si příběhy lidí a za-

toužil jsem zkusit si od svého trápení pomoci celostní medicínou.

UVĚDOMOVAL JSEM SI, JAK MÉ DĚTSTVÍ OBROUSILO HRANY MÝCH EMOCÍ.

Jednoho dne jsem se objednal, i když čekací doba k Honzovi Vojákovi byla rok. Vůbec mi to nevadilo, alespoň jsem si mohl předem nastudovat principy. Udělal jsem si profil na FB, oblíbil si stránky, které mi dávaly smysl, a postupně jsem díky FB algoritmu nabaloval další a další. UVědomoval jsem si, jak propojené jsou jednotlivé části života, a také to, jak mé dětství obrousilo hrany mých emocí, jak výchova mé dcery jede v módu mých rodičů, jak jsem na sebe tvrdý, že má touha pomáhat politicky a lidsky je hnána především touhou pomoci sobě atd. Také mi začalo docházet, co znamená jídlo pro můj organizmus, proč věřím v Boha, ale v podstatě a v praxi mu nedůvěřuji. Mozaika mého života se najednou naprosto přeskládala...

Po roce zvedám telefon, abych se připomněl, jestli na mě v Endale nezapomněli, a Vesmír byl nakloněn. Ten den se na recepci někdo omluvil a na volný termín povolali mě! A to i přesto, že jsem nebyl v pořadí. Najednou nastal fičák! Proč mě bolí břicho? Na tuhle otázku jsem si s Honzovou pomocí dokázal odpovědět poměrně snadno a určitě ji tušíte i vy.

Jak dnes žiji? Každé ráno vypiji teplou vodu s vymačkaným citronem, přestože podle gastroenterologa je citron „tříhvězdičkový“, a proto doporučení zní vyhýbat se mu obloukem. Nic to se mnou ale nedělá, naopak cítím, že mi to svědčí. Špatně mi vlastně neudělá nic, co je skutečným jídlem. Ano, neodpustím si ani hřešení, ale „praseň“ není tak časté a moje tělo se s tím vyrovná. Vždyť ono ví, že to není můj nový standard. Jak je to možné?

Věřím, že jsem udělal velký pokrok, a to hlavně ve vnímání svého nitra i celého těla. Soustředit se na to, kdy a co jím (kolik hvězdiček má daná potravinu), a hledat v tom odpověď na potíže s trávením je bezpředmětné.



Důležitější je soustředit se na svoje myšlenky a emoce, na pochopení sebe sama, jíst skutečné jídlo, občas držet půstu, zaměřit se na spánek, vstávat s východem slunce a také se s pokorou odevzdat Vesmíru (já věřím, že Bohu), je dnes můj nejdůležitější lék. Netypický pro mou minulost, avšak celostní a účinný pro mou přítomnost.

Je až neskutečné, do kolika lidských činností jsem díky tomu pronikl hlouběji. Ať jde o výchovu mé dcery, kde jsem poznal zraněné dítě, které je ve mně, anebo očekávání od sebe sama zrcadlené v mojí manželce, potřebu principů non toxic pro plnohodnotnější život a další.

Koncem dubna jsem si letos při basketbale ošklivě otevřeně vykloubil malíček. Ve vteřině jsem věděl proč. Jsem totiž pracující otec, manžel, student, fotbalista, basketbalista, trénuji děti, stavím dům... Je toho prostě moc a Vesmír či Bůh mě na to upozornil skrze mé tělo. A já za to děkuji! Přál bych si, aby takovému vývoji dal ve svém životě šanci každý, protože to opravdu stojí za to.

Trávení je nyní v naprostém pořádku, ale v tom naprostém pořádku je obsaženo i to, že pokud udělám něco proti sobě, moje střeva ihned vyšlou signál. Není však nijak důrazný, spíše je pozvolný, takže mám čas brzdit...

Úryvek z knihy *Umění nemoci*, vydalo nakladatelství Albatros, www.albatrosmedia.cz

HÉRA

Manželství
„v dobrém i ve zlém“.

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka a Wikipedia



V náboženství starověkého Řecka je to bohyně manželství, ochránkyně vdaných žen, rodiny a žen při porodu. Představuje manželství jako úctyhodnou sociální instituci a jistotu. Tak bývá také zobrazována – zpravidla jako důstojná, mateřská postava, někdy sedící na trůnu, ozdobená diadémem a zahalená jako ctnostná vdaná žena. Je manželkou nejvyššího boha Dia (v římské mytologii vystupují jako Juno a Jupiter). Spolu s Diem se podílí na některých jeho „schopnostech“, např. bouřkách. Ostatně sama dokáže být jak ta mračna. V mýtech proslula svou žárlivostí a pomstychtivostí zejména vůči Dioovým milenkám a jeho nemanželským potomkům. Je ochránkyní legitimnosti dětí.

POSTAVENÍ A ATRIBUTY

Původně byla Héra lokální bohyní v řeckém Argu. Kořeny mýtu o ní sahají až do mykénské doby. Nejprve byla spojována se Zemí, anebo byla ztotožňována s Lunou. Její jméno může být považováno za ženský tvar označení hrdiny. Velitelka. Než usedla na Olymp po boku svého bratra a chotě, pokusil se ji Zeus nejprve svést lstí – vzal na sebe podobu zmoklé kukačky (což je úsměvná hříčka, když víme, že jde o ptáka dosti zanášivého). Héra však Dia přiměla ke slibu, že si ji vezme. Svatba a vzájemné okouzlení prý bylo tak silné, že radovánky trvaly tři sta let. Zeus bývá spojen s plodným býkem (v jeho podobě si podmanil Evropé) a Héra byla obdobně spojována se vznešenou a užitečnou krávou, která patří mezi její symbolická zvířata (analogie s egyptskou Hathor). Héra je Homérem nazývána „volooká“. Héře je také připisován vznik Mléčné dráhy. Sňatek Dia a Héry (Jupitera a Juno) bývá označován jako *hieros gamos* – posvátný sňatek. U zemědělských národů plodné spojení deště (bouře, vodstva, nebes) a země. *Hieros gamos* má však také svůj přenesený psychologický význam a pomáhá nám pochopit symboliku božského „incestu“.

INCEST JAKO SYMBOL

Spojení prvotních božských dvojic v mytologiích světa má často charakter incestu sourozenců. Ty

mýtické příběhy nevybízejí lidi k doslovnému následování, naopak na lidské rovině příbuzenské svazky od pradávna provázejí mnohá tabu. Proč tedy je „praktikují“ bozi? Je patrné, že v nich dávní předci zahlédli to, co dnes spojujeme s významem archetypů v jungovském smyslu. **Sourozectví a příbuzenství bohů totiž zrcadlí, že tvoří božskou rodinu základních principů světa.** Ty principy se z původní temné jednoty rozdělují a oddělují – ale stále jsou „rodinou“.

Podle jungovského pojetí náš osobní proces individuace zahrnuje sjednocování protikladů. A ty protiklady, ty protikladné archetypy působí v nás. **Archetypy (čili bozi) tvoří naši vnitřní rodinu.** Astrologie je nahlíží prostřednictvím astrologických symbolů v horoskopu. A tedy je-li žena např. typově spíše Hérkou, tj. manželkou než milenkou, je jejím úkolem vytvořit si životaschopný vztah ke svému niternému Diovi (Jupiterovi), což může prospět jejímu vztahu s nějakým reálným mužem. A v reálných vztazích se zase zrcadlí, co dlí uvnitř. Proto máme spojit, co je nám nejbližší – příbuzenství protikladů našeho nitra.

MANŽELSTVÍ JAKO DAR A POSLÁNÍ

Héra má na Olympu postavení jako královna. Váhu jí dodává postavení a významnost chotě. Za první republiky se ženy tak označovaly

– paní ředitelová, paní doktorová, paní radová. Héra je podoba ženy, pro kterou je vztah „důležitější, než úspěch, samostatnost nebo nové zážitky.“^{1/} Héra jako lunární princip se poskytuje v manželství ku pomoci, nabízí věrnost a oddanost a očekává totéž. Pokud se tomuto typu manželství daří, pak nejspíše funguje na základě „společného projektu“. Blízcí partneři (manželé) se mohou spojit, aby jejich energie umožnily vzniknout něčemu většímu – firmě, škole apod. Společným projektem bývají i děti a partneři v jejich výchově kooperují. A má-li žena vlastní kariéru, takřkajíc ji ráda podřídí pod to nejdůležitější – tím je spokojené manželství. Za příklad může být uvedeno manželství P. Newmana a J. Woodwardové, které trvalo padesát let až do jeho smrti v r. 2008^{3/}. Je-li takový vztah podbarvený dobře jupitersky, bývá v něm srdečnost a otevřenost.

SPOKOJENÁ MANŽELKA

Pokud je hlavním úspěšným živitelem rodiny muž, žena v roli Héry mu ráda poskytuje zázemí, chová se přátelsky k jeho obchodním partnerům apod. Naslouchá muži, když to potřebuje, a organizuje volný čas, aby se cítil dobře. Sexualita nadále může fungovat, byť jako „manželská povinnost“. Tu však oba vnímají pozitivně jako projev vzájemné úcty a porozumění. Jsou schopni si tolerovat „házení očkem“ po jiných, a dokonce si to vzájemně přát... Takovou ženu našel



Hera a Zeus (Jupiter a Juno), Annibale Carracci (1560–1609)

slavný Goethe v prosté ženě Christině, jež měla vskutku trigon Luny a Jupitera.

Žena typu Héry je spokojená a zůstává klidná, pokud ji má partner dál rád, váží si jí a poskytuje podporu. Ona s ním spolupracuje. A oba dál rozvíjejí svůj potenciál. Tento typ vztahu vidíme v krásném seriálu „Zavolejte porodní sestřičky“ ve vztahu pana doktora Turnera a Shelagh. Ta se vzdá kvůli manželství řeholního roucha. Jsou oba zrozeni k vzájemné úctě a podpoře. Život však má však často příliš mnoho jiných variant.

V MANŽELSTVÍ SETRVAT STUJ CO STUJ

Někdy se ženy, jejichž hlavní hodnotou je vztah, dostanou do nezáviděníhodné situace šikanované manželky. Je strašné, že zvíře, jež původně symbolizovalo poklidnou důstojnost Héry, kráva, se stalo tak hrubou nadávkou. Nemluvě o dalších pokleslých formách chování mužů k jejich manželkám či partnerkám. Psychologicky je to samozřejmě i problém ženy samé, že to strpí. Homeopatie by tu možná našla např. typ „rohožky“ (*Pulsatilla*). Občasné vztek a výčitky si pak vyčítá sama sobě.

Žena typu Héry se však častěji projevuje nespokojeností či kritičností, že není vše „v cajku“ podle jejích představ. Muž není tak úspěšný, jak by měl být. Není dostatečným živitelem rodiny. Pracuje na podřadném místě. Ona se necítí na zlatém trůně respektu. Pokud je muž úspěšný, nevěnuje ženě tolik pozornosti, kolik by si přála. Nemá dost volného času nebo energie nebo chuti pro společné radovánky. Nejeví tolik zájmu o děti či potřeby domácnosti, jak ona považuje za potřebné a důležité. Muž přestává komunikovat nebo se manželství stává rutinou pro věčná „zadání“. Ať z těch či jiných příčin se cítí žena ve vztahu zneuznána a ponížena. Na svou bezmoc reaguje vztekem (nikoli depresí, což ji odlišuje např. od ženy typu Deméter). Manželství tak provázejí roztržky – a opět se může objevit hrubost.

PANOVAČNÁ MANŽELKA

Častou variantou ženy pod vlivem archetypové Héry je manželka či matka „generálka“. Těžko jí vyhovět, těžko ji neposlechnout. Lunární či ženské vlohy se projevují v přehnané míře či v kombinaci s „mužskými dispozicemi“ ženy. V jednom

z homérských hymnů si rozlícená Héra stěžuje na svého chotě. Neboť ji, Héro, obdařil synem Héfaistem, jenž byl tak neduživý, že ho Héra s odporem odhodila. Zatímco Zeus sám ze sebe, bez účasti Héry, zrodil silnou a moudrou Athénu, jež vyniká nad všechny bohy. Roztrpčená Héra odmítla vstoupit do manželského lože, ale nechtěla ho ani poskvřnit nevěrou. Bušila do země a žádala bohy, aby jí dali z ní samé syna, jenž by silou jejího chotě předčil. Poté „zrodila nikterak lidem ni bohům podobnou stvůru“ (jak vypráví Homér), obludu Tyfóna, „krutou pro lidi trýzeň“. A předala ho do péče delfské sani. Podle Hesioda byla matkou Tyfóna už předtím Gaia, matka Země. Ať Héra či Gaia, ten příběh symbolizuje „archetypovou“ schopnost ženy proměnit se v saň. Není to příjemné číst, natož v nějaké ženě vidět, či osobně zakoušet.

SAŇ

Taková mohla být Xantipa, manželka filosofa Sókrata. Proslula svým velmi ostrým jazykem a sklonem k hubování, nadávání a k ponižování manžela. Její jméno se stalo synonymem pro zlou a hádavou ženu. Mýtus velmi důmyslně naznačuje, že i to je jedna z podob Héry – manželky.

Astrologicky to mohou být nějaké konstelace, jež zesilují majetnické nároky a žárlivost ženy v manželství. K lunárním a jupiterským prvkům se připojují např. Pluto nebo Černá Luna. V hádavosti může hrát roli i Merkur či Uran.

V zásadě je však ten latentní sklon „nespokojené manželky“ v ženách více či méně přítomen, a může se projevit po letech soužití. Když se nahromadí pohár trpělivosti, může ženu (případně muže) začít štvát na partnerovi/partnerce kdejaká „maličkost“. Roztrpčenost ženy se zvětšuje poté, co žena zjistí (nebo se to alespoň domnívá), že není dostatečně uznávána svým chotěm. Vzpomeňme např. na film „*Válka Roseových*“ z r. 1989, vlastně „válka růží“. Strašidelnější je dánský film „*Šťastně až do smrti*“ z roku 2022. Naopak lidovou komedií je film „*Đáblice*“ z r. 1989.

Zmiňuji několik titulů z toho důvodu, že umění je výsostnou možností, jak psychologicky odžít to, co se v duši hromadí, ani o tom člověk třeba neví, ale může to posléze kazit jeho život.

VĚRNOST A NEVĚRA

I to jsou protiklady našeho nitra. Čemu máme v sobě zůstat věrni – a v čem máme naopak nabírat zkušenosti a experimentovat? To je jen obecně řečeno. Ale do určité míry se to týká i partnerských vztahů. Héra a Zeus jsou jak spojitě nádoby. Dobývání světa a milostných zkušeností více ztělesňují mužské energie. Zatímco fixaci spíše představují ženské energie. Zeus (Jupiter) či jiné mužské energie archetypově představují otevřenost vůči novým podnětům a příběhům, smysl pro dobrodružství atd. Zatímco Héra představuje naopak partnerskou stabilitu, jistotu. Mohla by vědět, že se k ní choť vrátí. Přesto je majetnická a žárlivá. A jeho selhání téměř jakoby vyhlíží. Dnešní žena kontroluje např. mužův diář, mobil, pátrá v zásuvkách či počítači... To dělá i muž, když ho ovládne „vnitřní Héra“. Když se nevěra provalí, pomstychtivost mytologické Héry

míří jak na objekty nevěry, tak na nelegitimní potomky. Připomenu jen některé. Když Zeus učinil z Hériny kněžky Ío svou milenkou, proměnila ji Héra v bílou jalovici, které nedal klidu ovád. Diovu milenkou Létó nechala pronásledovat drakem a bránila jí porodit Diovy děti (Apollóna a Artemis) na pevné zemi. Jiného Diova levobočka, Dionýsa, pronásledovala Héra po všech koutech a trestala krutě i ty, co se ho ujali. A což Héraklés (římský



Héra

Herkules), další Diův nemanželský syn! Když ho potajmu Zeus přiložil k prsu Héry, aby synek získal nesmrtelnost, rozzlobila se do běla. Lstí způsobila, že se Héraklés nestal nejsilnějším vládcem, nýbrž služebníkem slabého vládce. Ale zhlédneme v tomto příběhu hrdiny Hérakla také náznak možnosti, jak zpracovat temné a nepřejícné stránky archetypu Héry (negativní Animy) v životě muže. Nevzdat to.

ÚTRAPY JAKO ZKOUŠKA A DAR

Héra svým majetnictvím, žárlivostí, nepřejícností a pomstychtivostí představuje odvrácenou, stínovou stránku Dia. Lze ji také chápat jako negativní mateřský komplex (komplex macechy). V životě mužů nebo také žen představuje překážky, zábrany vůči individuální cestě a lpění na „status quo“. **Záměnu vlastního života za status či schopnosti partnera.** Herečka J. Fondová (Luna ve Lvu, Slunce ve Střelci, Jupiter u ascendentu) o tomto problému jednou hovořila. Její manželé byli silné osobnosti, a třetí z nich T. Turner byl „opravdový Zeus. Jak později uvedla, když se s ním rozvedla, nemohla skoro vůbec mluvit. Prováděla rekonstrukci své vlastní identity.“^{3/} Něco podobného znají mnohé ženy. Pak je potřeba obrátit se k jiným vnitřním psychologickým mocnostem. Například k Athéně (pomocnici hrdinů), jež dodává odvahu a pochopení. Artemis zas poskytuje vytyčení hranic a hrdost. A bude nejspíš třeba otevřít se vůči vnitřní Afrodítě (Venuši). Vůči vlastním milostným a tvořivým stránkám. V manželském životě se ze ženy Héry často stává „jen“ partnerka (v lepším případě).

Mýtus však vypráví, že Héra zná umění se „omlazovat“ a znovu nabývat podobu milostné choti. Možná bude individuální cesta zaplacená ztrátou manželství, ale obohacena vlastním rozvojem... A třeba bude možné partnerství (manželství) na novém životním levelu... Lehká filmová komedie, která o tom leccos vypráví, je „*Klub odložených žen*“ z r. 1996.

Zdroje:

- 1) J. S. Bolenová: *Bohyně v každé ženě* (Silné archetypy v životě žen);
- 2) K. Kerenyi: *Mytologie Řeků I.*;
- 3) A. Stassinopoulos: *Zamilovaní bohové a bohyně.* 🍷

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.





VÝŽIVNÉ A LEVNÉ VAŘENÍ

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Vařit a jíst zdravě může každý. Tropické ovoce, argentinské steaky, kalifornské mandle, dovozová avokáda a quinoa nejsou pro zdravou výživu nezbytností. Zdraví prospěšný jídelníček jde stavět na lokálních, sezonních, a tedy i mnohem levnějších potravinách. Dalšího snížení ceny jde dosáhnout rozumně nastaveným systémem nakupování a vaření. A nejvíce může prospět, když přidáme i vlastní pěstování nebo alespoň fermentování a klíčení, které jde dělat i v kuchyni. Zde předávám pár z doporučení...

NAKUPOVÁNÍ U ZDROJE

Potraviny může zlevnit nakupování přímo od jejich lokálního pěstitele, farmáře, malovýrobce. Omezujeme takto výdaje za zbytečné cestování a uskladňování. Navíc za méně kupujeme více. Čerstvější zelenina a ovoce bude skoro jistě mít i více mikroživin.

Chuťově i ekonomicky zajímavým doplněním sortimentu může být

nakupování mražené zeleniny a konzervovaných luštěnin a ryb. Mražená zelenina (jako třeba hrášek a špenát) se zpravidla připravuje v čase dostatečné úrody (tedy omezujeme riziko vyhnání zeleniny na dusičnanech a vyhnání cen v počátcích sezóny) a v rámci průmyslu i šetrně. Obsahuje živiny a je cenově dostupná. Konzervované luštěniny (jako třeba cizrna a fazole) nebo ryby mohou být skvělým zpestřením sortimentu

za slušnou cenu a šetří nám i čas při přípravě. Jediné, co je třeba hlídat je složení. Kupujte skutečně jen vařenou luštěninu nebo konzervované rybičky, vynechávejte produkty „vylepšované“ cukry třeba v případě omáček, nebo rostlinnými oleji.

Další snížení ceny může přinést nakupování ve větším množství, třeba v případě sdílených nákupů, kdy nakupujete pro širší rodinu, sousedy nebo jakoukoliv vlastní nákupní skupinku.

EKONOMICKÉ ZPŮSOBY PŘÍPRAVY JÍDEL

Ušetřit, a to zejména čas, jde vařením základních ingrediencí do zásoby. Prakticky to znamená, že třeba v pátek si vždy namočíme luštěninu nebo obilovinu a v sobotu nebo neděli ji uvaříme. Část hned použijeme do víkendového jídla, část rozmixujeme na pomazánku a část uložíme pro použití do dalších jídel v průběhu týdne. Luštěniny jde přidávat do dalších polévek

nebo salátů, jde s nimi zahustit omáčku. Obiloviny mohou být přílohou k jídlům, základem snídaňové kaše nebo po rozmixování krému do dezertu.

VÝŽIVNÁ, RYCHLÁ A LEVNÁ JÍDLA

Co je pro přípravu výživných zdraví prospěšných jídel třeba dávat na talíř? Stravovat se můžeme i velmi rozdílně, ale společné zásadní je jíst skutečné jídlo, tedy připravovat svá jídla ze základních a minimálně průmyslově zpracovaných potravin. Úplně každému z nás prospěje i dostatek zeleniny a kvalitní zdroj bílkovin s tuky. Z živin je důležité zajistit vlákninu a obecně platí, že čím pestřejší strava bude, tím snazší zajistit i vše potřebné. Toto se nejlépe vysvětluje u zeleniny a ovoce. Obsahují tisíce zdraví prospěšných **mikroživin**, které různými mechanismy prospívají. Některé třeba omezují zánět, některé mají antioxidační působení, jiné ochraňují cévy, a tak výběrem co nejvíce druhů zajistíme i rozsáhlejší prospěšnost. Třeba podle Tima Spectora je základem jídelníčku mít každý týden **minimálně 30 druhů rostlin**, i když on mezi rostliny počítá i ořechy, semínka, luštěniny, obiloviny.

Z konkrétních jídel, která jsou snadná na přípravu, výživná a levná doporučuji polévky, dhály (luštěninové omáčky), kaše do skleniček a zapečená jídla (směs zeleniny s bílkovinou, která může být v podobě vejce nebo sýru). Zde je příklad receptu na polévku, který ale může být mnoha způsoby upraven a sloužit jako inspirace pro desítky jiných omáček a polévek:



Univerzální základ na polévku:

Ingredience: 1 cibule, pár lžic olivového oleje, mletá skořice, najemno nakrájená kurkuma, pár stroužků česneku, strouhaný zázvor, plechovka rajčatového pyré, červená čočka, voda, smetana, šťáva z citronu.

Postup: Na rozeřtátém oleji lehce osmahněte cibulku, přidejte skořici, kurkumu a zlehka osmahněte. Přidejte zázvor a česnek, osmahněte a zalejte rajčatovým pyré, vodou a vmíchejte čočku. Vařte asi 30 minut za občasného promíchání pod pokličkou. Hustotu upravte podle vašich představ přidáním vody nebo po dovaření vmícháním

smetany. Osolte, dochuťte citronovou šťávou a na talířích můžete dozdobit zakysanou smetanou, kousky chilli papričky nebo pokapáním chilli olejem nebo nasekanými bylinkami.

Variace:

Vše uvedené je jen pro inspiraci a jde vynechat, nahradit. Jako třeba namísto zázvoru můžete dát lžici směsi koření „Kurkuma latte“ od Sonnentor, místo smetany dát kokosovou smetanu, místo čočky dát cizrnu nebo fazole, namísto rajčatového pyré jen smetanu. V létě lze vynechat zahřívací koření a přidat čerstvé bylinky, které jde přidat do polévky před dovařením nebo s nimi zdobit hotovou polévku až na talířích. Když použijete méně rajčatového pyré a smetany, získáte namísto polévky konzistenci omáčky a k té jde přidat obilninovou přílohu.

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.



Vitamíny dlouhověkosti a krásy CD Flavonoidy kapsle

INZERCE

Obsahují:

- ▼ Vitamin C
- ▼ Ester vitamínu C
- ▼ Vinné hrozny extrakt
- ▼ Černý bez extrakt
- ▼ Vitamin B2
- ▼ Vitamin D

Směs éterických silic:
tea tree, vavříň, myrta



Doplněk stravy

Více informací získáte na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR
online na webu www.diochi.cz/poradna, tel. 222 764 004, info@diochi.cz

AROMATERAPIE A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU BÝK A BLÍŽENCI

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Po dynamickém ohnivém nástupu jara ve znamení Berana následuje klidné znamení Býka. Po fázi vzklíčení a rychlého růstu následuje upevňování vybojovaného místa na slunci. Rostlinka si svou bojovností zajistila své místo a nyní se snaží pevně stabilizovat a zakotvit. Zapouští hluboko do země své kořeny a upevňuje je. Této fázi je přiřazen živel země, jenž představuje úrodnou půdu, uzemnění, realitu, podporu a hmotnou podstatu.

Po stabilizaci v zemském znamení **Býka** následuje proměnlivé, vzdušné znamení **Blíženců**. Rostlina už vyklíčila, je stabilizovaná a připravuje se na fázi rozmnožování, kterému musí předcházet oplození. Musí vyvinout veškerou svou nápaditost, barevnost, proměnlivost, vůni, aby přilákala hmyz, který ji opyluje. Touto fází končí jaro a je jí přiřazen živel vzduch. Představuje rozmanitost, nestálost, pohyb, neuchopitelnost, nápaditost a tvořivost.

BÝK



(20. dubna - 21. května)
– vládce znamení Venuše,
vnější živel země, vnitřní
živel voda

Býk je ze všech znamení nejzemitější a také nejmužnější. Bývá to poznat na první pohled. Co ale není vidět, a přesto je to Býkovi vlastní, je jeho velká citlivost. Velmi intenzivně vše vnitřně prožívá. O svých prožitcích a pocitech však vůbec nemluví, proto se u něj mohou projevovat nemoci či slabosti krku. Býkovi velmi prospěje, když se naučí o svých pocitech komunikovat a své emoce vyjadřovat. Éterické oleje **eukalyptu, geránia, máty** nebo **fenyklu** umožní Býkovi snáze vyjadřovat své pocity a potřeby.

Býk potřebuje být v přirozeném klidu a stabilitě, svou rodinu a majetek držet v bezpečí. Pokud se mu to nedaří, dostávají se úzkosti a obavy. Vůně **lípy** pomáhá Býkovi takové pocity překonat. Dodává mu pocit bezpečí, podporuje teplo domova a umožňuje jeho vnitřní klid a pohodu. Býk má velmi rád tradice, osvědčené a stálé, má také velmi dobrý vztah k půdě a přírodě. Cítí velkou potřebu mít, chránit a udržovat. Býk je stálý a loajální, ale jeho majetnické sklony mohou do vztahu vnést žárlivost. Kombinace **citronu s levandulí** Býka uvolní a zároveň uklidní rozbourané emoce. Pro dlouhodobou práci se žárlivostí je možné využít i **slaměnkový olej**, který Býka naučí, že nemusí mít vše pod kontrolou.

U Býka se jeho zemská mentalita projevuje tím, že miluježitky. Dokáže vše vychutnávat, cítit, slyšet, vidět. Pravidelná masáž šíje a ramen je prožitkářského Býka ideální prevencí i vyhledávanou léčbou. Miluje doteky, příjemné prostředí, romantickou atmosféru a pozornost, která zahrnuje všechny smysly. Vytříbené vůně jej přitahují a po masáži mnohem více nakloněn k vyjádření svých pocitů. Při velké svalové ztuhlosti Býkovi uleví **masážní směs na býčí šíji (3 kapky levandule,**

3 kapky rozmarýnu, 2 kapky máty, 2 kapky hřebíčku).

Býkovožitkářství se projeví i holdováním dobrému pití a jídlu. Éterické oleje z fenyklu a heřmánku pomohou k lepšímu trávení. Vůně růže, citronu či grepu uleví přetíženým játrům. Protože znamení Býka ovládá také tepny přivádějící krev do hlavy, je důležité věnovat péči celému oběhovému systému. Při vysokém cholesterolu pomáhá inhalace citronového oleje. Býci ocení mnohdy i **inhalací směs pro snížení vysokého krevního tlaku složené z 5 kapek levandule, 3 kapek bergamotu, 1 kapky ylang-ylang a 1 kapky majoránky.**

Svým zaměřením je Býk praktický a nemá rád čistě teoretické věci. Aby jim porozuměl, vůně **jasmínu** podpoří jeho intuici a **mandarinkový olej** mu dodá potřebnou hravost a lehkost. Býk nejraději pobývá v harmonickém a příjemném prostředí, vyžaduje své pohodlí a bývá umělecky založen. Svou tvořivost a kreativitu může posílit používáním sladkých květinových vůní, jako jsou **jasmín, geranium, frandzi-pánie, mimóza**. Při stagnaci a malé vizi mu dodají potřebný impulz **fenykl, koriandr a pačule**. Býk je šetrivý, hos-

podárný a nehýří, je však ochoten investovat do vlastního luxusu a pohodlí. Stres a spěch mu velmi škodí, potřebuje dostatek času na rozhodování. Je dlouho klidný, ale když se rozzuří, je vhodné mu jít raději z cesty. Na soptícího Býka je olej **ylang-ylang** nejvhodnější lék. Nejenže má rychlé sedativní účinky, ale také mu připomene, že není potřeba se rozčilovat kvůli druhým.

Charakteristický olej pro
ženu Býka je **ylang-ylang**.
Charakteristický olej pro muže
Býka je **kardamon**.



BLÍŽENCI



(21. května - 21. června)
– vládce znamení Merkur,
vnější živel vzduch, vnitřní
živel voda

U Blíženců dochází k neustálému propojování myšlenek a citů, protože živel vzduch symbolizuje myšlení, voda zase city. Jejich bujná fantazie jim zajišťuje velmi bohatý život, ale obvykle povrchní. Pro Blížence budou velmi užitečné éterické oleje, které je budou uzemňovat, ukotvovat a zklidňovat. Sladké, plné, dřevité vůně **amyrisu, santalu, cedru, kadidla či myrhy** jim pomohou vymanit se z neustále tékající mysli, uklidní ji a také emoce. **Neroli** se výborně hodí při emoční přecitlivělosti. Blíženci vůbec nejsou předvídatelní, ani oni samotní mnohdy nevědí, jak se

rozhodnou. Blíženci symbolizují pohyb, neustálou změnu a rozvoj. Mysl Blíženců vyvolává mentální stres a nervovou zátěž. Může se projevit nervozitou, panikou, úzkostí, mělkým dýcháním, nespavostí, podrážděností. Při výrazném oslabení nervového systému je vhodné používat **majoránku, nard, mateřídoušku, vavřín, koriandr či bazalku**, které pomohou posílit nervy a zlepšit odolnost proti stresu.

Pro Blížence je charakteristická obrovská zvědavost – jsou schopni si nejprve přečíst konec knihy a poté se vrátit na začátek. Potřebují získávat stále nové informace, umějí zdatně komunikovat, mají schopnost pružně a rychle reagovat, proto jim může vadit komunikovat s někým méně zdatným. Není na škodu, když se Blíženci naučí větší toleranci a pochopení pro ostatní. Netrpělivost v komunikaci zdatně zvládnou s éterickými oleji **heřmánku a máty**.

Rychlý život Blíženců má kromě nervů neblahý vliv i na dýchací, cévní a lymfatický systém. Objevují se u nich časté bronchitidy, astma, vysoký krevní tlak, srdeční příhody. U dýchacích potíží budou nápomocné oleje z **eukalyptu, máty, kafru, yzopu, ravintsary, kadidla nebo šalvěje muškátové**.

Blíženci mají často problém se kamkoliv dostat včas. Mají mnoho podnětů, které je na cestě osloví a zdrží, jejich mozek pracuje stále na plné obrátky a nutí je stíhat mnoho věcí. Z toho také u nich vzniká nervozita, že v žádném případě nelze vše stihnout. Zde na

pomoc Blížencům přichází záchranná brzda s vůní **bergamotu a levandule**, které zmírní okamžité napětí, uleví při panice, pozvednou ducha a působí sedativně.

Pokud něco Blíženci nesnášejí, je to rutina. Ta je ubíjí a připadají si jako ptáci se zastřiženými křídélky. V životě se s rutinou setkají v mnoha zaměstnáních a na určitý řád a režim si musí přivyknout. Nápomocná jim může být **inhalační směs pro snadnější přijetí řádu (2 kapky tea tree, 5 kapek borovice, 2 kapky heřmánku, 1 kapka tymiánu)**, která jim pomůže nacházet v pravidelnosti oporu a určitou míru životní jistoty.

Typičtí Blíženci milují dlouhý spánek. Zřejmě proto, že jejich přetažený mozek a uhoněné tělo si má čas konečně odpočinout a zrelaxovat. S usínáním však mohou mít velký problém. K přeladění na noční zklidnění jim může být nápomocná večerní koupel či relaxační masáže s **levandulí**. Pro hlubší sedativní účinek přidáme **ylang-ylang, frandžipani nebo lípu**.

Charakteristický olej pro
ženu Blížence je **bazalka**.
Charakteristický olej pro muže
Blížence je **máta**.



Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

ASTOFRESH kapky

DEZINFIKUJÍ VNITŘNĚ I ZE VNĚ

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

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

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





BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Období jarní únavy bychom měli mít za sebou, jaro už drží vládu pevně v opratích a podněcuje přírodu, aby se rozvíjela mílovými kroky. Stejný vliv má cykličnost i na člověka a na jeho tělesné pochody. Jarní životní síla je plně nastartovaná, a tak s pučící a kvetoucí přírodou se i v člověku probouzí životní síla nového ročního cyklu a spolu s ní vychází navenek i uložené toxické zátěže v podobě alergií, senných rým, ekzémů apod.

Bylo by dobré si uvědomit, že potlačování těchto přírodních procesů nevede k jejich odstranění, ale pouze k jejich „zasunutí“. Je zapotřebí zodpovědně a se zdravou sebereflexí přistoupit k řešení nahromaděných potíží, které si vyžadují naši pozornost.

Trápí vás kýčání? Míváte ztížené dýchání? Teče vám z nosu, i když nejste nachlazení? Slzí vám oči? Míváte někdy svědění kůže nebo kopřivku? To všechno mohou být příznaky toho, že imunitní systém reaguje na podněty a snaží se vyhnat z těla vetřelce. Nezřídka se však stává, že se imunitní systém „nevypne“ a z jeho snažení se stává chronický zánět a vzniká bludný kruh.

V minulém čísle Sféry jsme již psali o původu alergií, jak je popisuje klasická medicína a jakým způsobem se je snaží řešit, resp. potlačit. Zároveň jsme vám představili pohled čínské medicíny, která, raději než potlačování

příznaků, posiluje energetické dráhy jater, žlučníku, ledvin nebo střev, aby skutečně došlo k vyloučení nežádoucích toxinů a upravení reakcí imunitního systému.

Tentokrát se zaměříme na úlevu střevnímu traktu, na odkyselení a posílení energetické dráhy plic, která úzce souvisí s tlustým střevem.

Ulevíte-li střevům, posílíte i plice a obráceně.

Abychom si ulevili od příznaků dýchacích alergií, zaměříme se na vyčištění střev a posílení meridiánu

plic. Bioterapeut Vladimír Ďurina mezi prvními produkty sestavil recepturu kapslí **INTOCEL**, které svým složením dosahují širokého záběru v detoxikaci střev. Obsažené humáty na sebe váží toxickou střevní zátěž a vyloučí ji z těla. **Dračí krev, která je další významnou složkou INTOCEL kapslí** dezinfikuje trávicí systém a spolu s dalšími bylinnými extrakty dodává tělu důležité fyto látky pro zdravou mikrobiotu. **INTOCEL kapsle obsahují kromě již zmíněných humátů a dračí krve i skvělou anónu ostnitou, ostropestřec mariánský, dub letní, rdesno hadí kořen nebo krkavec toten a další. Celkem 14 bylinných**

extraktů a 10 přírodních silic. Když se tato účinná síla spojí s účinky enzymů v **GEROCEL** kapslích, dostává se vám do rukou velmi silný bojovník na pročištění dráhy tlustého střeva.



Posílíme-li meridián tlustého střeva, rozhýbeme i meridián plic, proto jsme tentokrát připravili kombinaci kapslí **DEVIRAL PLUS s ASTOFRESH** kapkami nebo tabletami. ASTOFRESH kapky i tablety obsahují 8 přírodních silic v čele se silicí eukalyptovou, mátovou nebo kardamomovou, které skvěle **dezinfikují dýchací cesty, zklidňují dušnost, kašel a dokonce i trávení.** Stačí si jednou stříknout do úst nebo vycucat tabletu a ucítíte její sílu. ASTOFRESH kapky i tablety se skvěle osvědčily v boji proti kašli v pandemické době.



V květnu nastupuje období příprav na letní sezónu, kdy ladíme tělo do plavek

a letních oděvů. Naše tělo je velmi inteligentní biologická továrna, která neustále udržuje tzv. acidobazickou rovnováhu, tj. pH krve cca 7,4. V závislosti na skladbě našeho jídelníčku míchá tělo při procesu trávení kyseliny a zásady tak, aby byla neustále udržována zdravá acidobazická rovnováha. Přidáme-li do jídelníčku více zásaditých potravin, vitamínů a minerálů, tělo sáhne do tukových zásob a uvolní uložené kyseliny, aby dosáhlo optimálního pH. Proto pan Vladimír Ďurina doporučuje dlouhodobě užívat kapsle **DIOCEL SUPRACID**, které zajistí nejen **dostatek minerálů pro zdravé kosti a klouby, ale i zásadité látky pro udržení zdravé hladiny pH.** Pro zdravé hubnutí doporučuje sáhnout po kapslích **LIPODESTRON**, které obsahují extrakty bylin, jako je cesmína paraguayská, která pomáhá vylučovat vodu z těla, kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí a pozitivně působí na metabolismus tuků a cholesterolu. Zároveň pomáhá osvěžovat tělo, podporovat normální činnost svalů a působí jako antioxidant. Lipodestron kapsle nesou již v názvu téma, které pomáhají řešit, tj. destrukci lipidů (tuků).



Teplé počasí přináší i chuť na lehčí stravu, jako jsou saláty nebo vitamínové nápoje. Pro tyto účely sestavil Vladimír Ďurina recepturu **Královského octa BIOCER.** Jedná se v podstatě o **tinkтуру ve velkém 250ml balení, která obsahuje 17 extraktů bylin spolu s vynikající sibiřskou houbou ČAGA.** Její účinky dosahují až hranici zázraků, textů

ohledně Čagy je na internetu velké množství.

BIOCER lze použít do teplé i studené kuchyně, ochutit s ním salát, polévku, omáčku i namíchat si z něho chutný a osvěžující nápoj. Stačí přidat 1 lžičku octa na 1 dcl vody a získáte příjemný nápoj plný fytolátek a antioxidantů. Zároveň díky vinnému octu pomůžete tělu s odkyselením.



Vynikající a osvěžující nápoj s vitamíny a fytolátkami získáte i rozpuštěním **šumivých tablet TROPIC, CITRUS nebo CASSIS,** které kromě vysokého podílu vitamínu C obsahují i extrakty **superpotravin, jako je Camu camu, Moruše bílá, AMLA, Acai Berry, černý bez a rybíz.**



Využijte sílu přírody, aby se vám dobře dýchalo.

Vaše Diochi 



SUPERPOTRAVINY

proč je zařadit do svého jídelníčku?

Určitě už jste někde zaslechli nebo zahlédli slovo superpotravina. I když samotné slovo nemá žádnou oficiální definici, jedná se především o pojem označující potraviny s vysokým obsahem důležitých živin pro lidské tělo, které pozitivně ovlivňují lidské zdraví. Superpotraviny bývají bohaté na vitamíny, minerály, vlákninu a antioxidanty, které posilují imunitní systém a přispívají k naší duševní pohodě.



Slovo superpotravina se často užívá ve spojení s plody z Jižní Ameriky nebo Asie, kde rostou v klimaticky drsných podmínkách, díky nimž musí být přirozeně vybaveny velmi vysokým podílem živin, aby přežily. Pod exotickým názvem **Camu camu** se skrývá strom *Myrciaria dubia* vyskytující v Amazonii. Je to nízký strom s malými, bílými a sladce vonícími květy a malými plody. Plody



mají tmavě fialovou barvu se silným aromatem a šťavnatou, kyselou chutí. Pro jejich kyselost se nekonsumují přímo, ale vyrábí se z nich nápoj nebo prášek, který se používá k výrobě doplňků stravy. Tento malý plod je jedním z největších zdrojů vitamínu C. Obsahuje rovněž

vápník, draslík, železo, riboflavin (vitamín B2), niacin (vitamín B3), fosfor, bílkoviny, aminokyseliny a flavonoidy. Právě to, že obsahují flavonoidy je výhodné, neboť tyto látky zlepšují absorpci vitamínu C v našem těle. **Vitamín C přispívá k normální tvorbě kolagenu, zlepšuje funkci cév, dásní, kůže, zubů, centrálního nervového systému. Zároveň zlepšuje vstřebávání železa a vitamínu E.**

Moruše bílá je až 20 m vysoký strom původem z Číny, který roste už staletí i v Evropě. Bílý plod je podobný ostružině, ale čerstvý ho díky citlivosti na přepravu bohužel nekoupíte. Nejříve se suší, a teprve potom zpracovává. Plody jsou velmi sladké a obsahují vysoký obsah vitamínu C, dále pak vitamín K a řadu minerálů – železo, vápník, fosfor, draslík, hořčík a také velké množství vláknin a bílkovin. Stra-



vitelná vláknina představuje asi 10 %.

V čínské tradiční medicíně se bílé moruše používají k léčbě únavy a slabosti a také se v této medicíně uvádí, že prospívají ledvinám, **upravují chudokrevnost, pomáhají chránit před civilizačními chorobami, brání předčasnému šedivění vlasů, zlepšují spánek či zklidňují mysl.** Moruše jsou také významným zdrojem resveratrolu, což je přírodní antioxidant a derivát stilbenu, vyskytující se v těle některých rostlin. Přisuzují se mu léčivé účinky na řadu onemocnění.

Amla je strom, který dosahuje výšky až 15 m, původem z Indie, dnes rozšířený i na území Evropy a Jižní i Severní Ameriky. Elipsovitý plod má žlutě zelenou barvu a připomíná větší an-

grešt. Obsahuje celou řadu zajímavých látek jako kyselina gallová, elagová, pyrogallol, seskviterpeny, taninové trísloviny, flavonoidy (nejznámější je kvercetin), fytoosteroly, karotenoidy, vitaminy C a E, soli vápníku, fosforu, hořčiku, zinku. Z vědeckých studií vyplývá, že přírodní látky obsažené



v amle přispívají k ochraně jaterních buněk, snížení hladiny krevního cukru a hladiny triglyceridů a celkového cholesterolu. **Vědci zjistili, že tyto obsažené látky také mohou přispět ke zmírnění úzkostných stavů a deprese.** Je to dáno tím, že blokují enzym, který při duševních nemocech snižuje hladinu serotoninu. Pokud se jeho hladina zvýší k fyziologickým hodnotám, dojde i ke zlepšení duševního stavu pacienta. V ajurvédské medicíně se amla už celá staletí používá na všechno od průjmu, přes nachlazení a horečku, až po žloutenku.

Acai Berry je druh palmy domovem v tropické Jižní Americe. Je to štíhlá palma dorůstající výšky až 20 metrů. Plody jsou kulovité, až 1,5 cm velké, mají purpurově červenou barvu. Jihoameričtí indiáni využívali nejen účinků bobulí, ale i další části rostliny.



dodnes aplikují při ošetřování ran a krvácení.

Plodům Acai Berry se přisuzuje řada zajímavých příznivých působení na naše zdraví, z nichž nejdůležitější (a i odborně prokázaný) je fakt, že je velmi silným zdrojem antioxidantů. **Antioxidanty jsou látky, které příznivě ovlivňují naše zdraví tím, že působí proti negativnímu vlivu škodlivých volných radikálů z prostředí, ve kterém žijeme. Další zdroje uvádějí ještě i podporu hubnutí, snižování hladiny cholesterolu nebo příznivé působení na oběhový a trávicí systém.**

SUPERPOTRAVINY NAJDEME I MEZI U NÁS BĚŽNĚ DOSTUPNÝMI PLODY.

Bez černý patří mezi nejoblíbenější a také nejznámější léčivé rostliny,



Např. odvar z listů a semen podávali při horečkách.

Šťávu z kmene dodnes aplikují při ošetřování ran a krvácení. Plodům Acai Berry se přisuzuje řada zajímavých příznivých působení na naše zdraví, z nichž nejdůležitější (a i odborně prokázaný) je fakt, že je velmi silným zdrojem antioxidantů. **Antioxidanty jsou látky, které příznivě ovlivňují naše zdraví tím, že působí proti negativnímu vlivu škodlivých volných radikálů z prostředí, ve kterém žijeme. Další zdroje uvádějí ještě i podporu hubnutí, snižování hladiny cholesterolu nebo příznivé působení na oběhový a trávicí systém.**

Lidové léčitelství ho s úspěchem používá při nachlazení, zánětu průdušek, na podporu pocení, při zahlenění, zácpě, rýmě na inhalace, při bolestech hlavy, zubů, uší, pomáhá ničit hnilobné bakterie a zklidňovat nervový systém.

Černý rybíz – bobule všech rybízů obsahují vitamín C, B1, B2, B3, B5, B6, provitamin A, vápník, železo, mangan, draslík, zinek. **Černý rybíz obsahuje 3x více**



vitamínu C než červený a bílý, navíc má vysoký obsah rutinu, který zlepšuje stav cévních stěn, používá se tedy při ateroskleróze (zvápenatění tepen), křečových žilách, hemeroidech, křehkosti a lámavosti cév. Šťávy z černého rybízu snižují horečky a celkově posilují, proto jsou vhodné při nachlazení a chřipkových onemocněních, v rekonvalescenci po delší nemoci anebo prostě jako prevence a zdravé pití pro děti a starší lidi. Plody také díky obsahu antokyanových barviv a provitaminu A **příznivě ovlivňují zrak,** jsou užitečné při šerosleposti nebo unavených očích. 🍷

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví

Vladimíra Ďuriny



3. 5. 2023
16.30 hod.

BRNO, Malinovského nám. 4
Diagnostiky

Info a objednávky: Ing. R. Moudrá,
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

10. 5. 2023
10–13 hod.

Bezkontaktní terapie - Vladimír Ďurina - pouze na objednávku

Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

24. 5. 2023
14 hod.

LIBEREC, Liberec, ul. 8. března 72/12a
Diagnostiky a přednáška

Info a objednávky: D. Šlechtová,
liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795

29. 5. 2023
14–18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky

Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

30. 5. 2023
10–13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky

Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

26. 6. 2023
14–18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky

Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

27. 6. 2023
10–13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky

Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

Inspirace - diagnostiky

8. 6. 2023
celý den

Nutno objednat předem

Diagnostiky zdraví Oberonem, Leoš Poskočil

TÁBOR, Koželužská 140,
Info a objednávky: I. Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: +420 773 157 405

19. - 21. 5. 2023 Akademie DIOCHI



TCHAJ-ŤI ČCHÜAN



Zpátky do rovnováhy!

ALENA KOUTECKÁ

Málokdo dokáže žít neustále v celkové harmonii. Vlastně nikoho takového neznám! Dokonce i ti, kteří mají vysokou úroveň „vědomí“ (či jak to chcete nazývat), říkají, že je tu a tam zaplaví „obláček“ smutku, pochybností, špatné nálady, klopýtnou na cestě či se u nich objeví nějaké lehké zdravotní neduhy. Z toho vyplývá, že je důležité umět najít cestu, jak se co nejrychleji vrátit do rovnováhy zpět, ať už jde o naše tělesné zdraví, psychiku nebo pohyb.

Asi nejjednodušší je nabýt rovnováhu v pohybu. Každý z nás občas zaškobrtne nebo rovnováhu vlivem vnějších sil ztratí. **Tchaj-ťi čchüan** nás učí lépe vnímat své tělo a jeho středové osy, propojit tělo a mysl do jednoho celku a krok za krokem nás zbavuje psychického i fyzického odporu – napětí. Opouštíte pohybové (a další) zlozvyky a přebudováváte tělo tak, aby fungovalo efektivně a mohli jste ho používat s lehkostí a přirozenou elegancí.

Dozvíte se, jak se správně narovnat a „vytvarovat“, jak spustit těžiště dolů

(tj. uzemnit se a vybudovat si pevné kořeny – základy), jak se uvolnit (tj. oprostít se od zbytečného napětí) a jak využívat efektivního spirálovitého pohybu, který je založen na plynulých proměnách sil jin a jang. Pokud trénujete poctivě a pravidelně, získáte postupně větší cit, jste měkčí, pružnější, rychlejší... a vyrovnanější.

Schopnost vyvažování se postupně přelévá do celého vašeho života.

Prostřednictvím tchaj-ti čchüan lze vyladit také psychiku. Při cvičení se díky koncentraci na pohyb, tj. na přítomný okamžik, oprostujete od neustále vířících myšlenek. Mozek je schopen se soustředit jen na jednu věc: čím vědoměji cvičíte, tím méně vás myšlenky obtěžují a tím více si mentálně odpočínáte. Soustředění se na dech a jeho vědomé směřování do spodní části břicha zároveň stahuje přebytečnou energii z hlavy dolů do spodního tan-tchien (což je energetické centrum cca 2–3 cm pod pupíkem, kde se slovy profesora Čeng Man-čchinga „rodí a shromažďuje čchi“). To vás uzemní a zároveň uklidní.

Tchaj-ti kultivuje uvolnění jako klíčovou dovednost, díky níž jste méně náchylní k tomu, abyste při sebemenším obtěžování či útoku zvnějšku nebo při pocitu vnitřní nepohody „vystartovali“. Úroveň vaší psychické odolnosti roste a vy jste celkově klidnější, harmoničtější, empatičtější, smířlivější... stanete se „majáčkem v moři rozbouraných emocí světa“.

Díky filozofii tchaj-ti uvidíte svět z většího nadhledu, otevřou se před vámi širší souvislosti a budete mít větší respekt k sobě i druhým. Není důležité vyhrát, ale poučit a vyvíjet se. Mistr Čeng Man-čching tomu říká „investice do ztráty“. Prohra přináší možnost něco se o sobě naučit při tréninku tchaj-ti čchüan i v životě a v mezilidských vztazích.

O vlivu nerovnováhy a nadměrných či škodlivých emocí na zdravotní

stav víme dlouho, podrobně se tímto tématem zabývá po tisíce let tradiční čínská medicína (jejíž součástí je i dechové cvičení čchi-kung), nově se těmito souvztažnostmi zabývá například psychosomatika (která zkoumá vliv psychických funkcí a pochodů na organismus) nebo etikoterapie (která se zabývá uzdravováním nemocných vztahů k sobě i druhým).

Jakékoli psychické či fyzické vychýlení z rovnovážného stavu (zejména přetrvává-li dlouhodobě) ovlivňuje náš zdravotní stav.

a umožňuje předcházet řadě nemocí. V současné době existuje dostatek vědeckých studií, které potvrzují příznivý vliv tchaj-ti čchüan na fyzické i psychické zdraví.

Cvičení tchaj-ti zlepšuje celkovou kondici, tj. hybnost, pružnost, stabilitu a sílu (je ideálním lékem proti stárnutí), podporuje tělesné procesy, systémy a funkci orgánů: mimo jiné prohlubuje dýchání, čímž lépe okysličuje tělesné tkáně a zvyšuje kapacitu plic; posiluje oběh vitální energie čchi, krve a lymfy a tím



Čím déle tato nerovnováha trvá, tím hlouběji se promítá do těla: nejprve na jeho energetické úrovni, později se zapisuje do našeho fyzického těla, kde narušuje fyziologické funkce a fungování orgánů. Je v našem bytostném zájmu, abychom škodlivé vlivy odstranili, ideálně, abychom se jim vůbec nevystavovali. Máme-li se dostatečně rádi, nebudeme se dlouhodobě poškozovali nevhodnou stravou, nadměrnou či nedostatkem (ne)zdravého pohybu, toxickými vztahy či jinými psychickými tlaky (například z médií).

Pomocnou ruku nám tchaj-ti čchüan podává i v oblasti tělesného zdraví. Tchaj-ti svým celkovým působením pomáhá samouzdravujícím silám těla

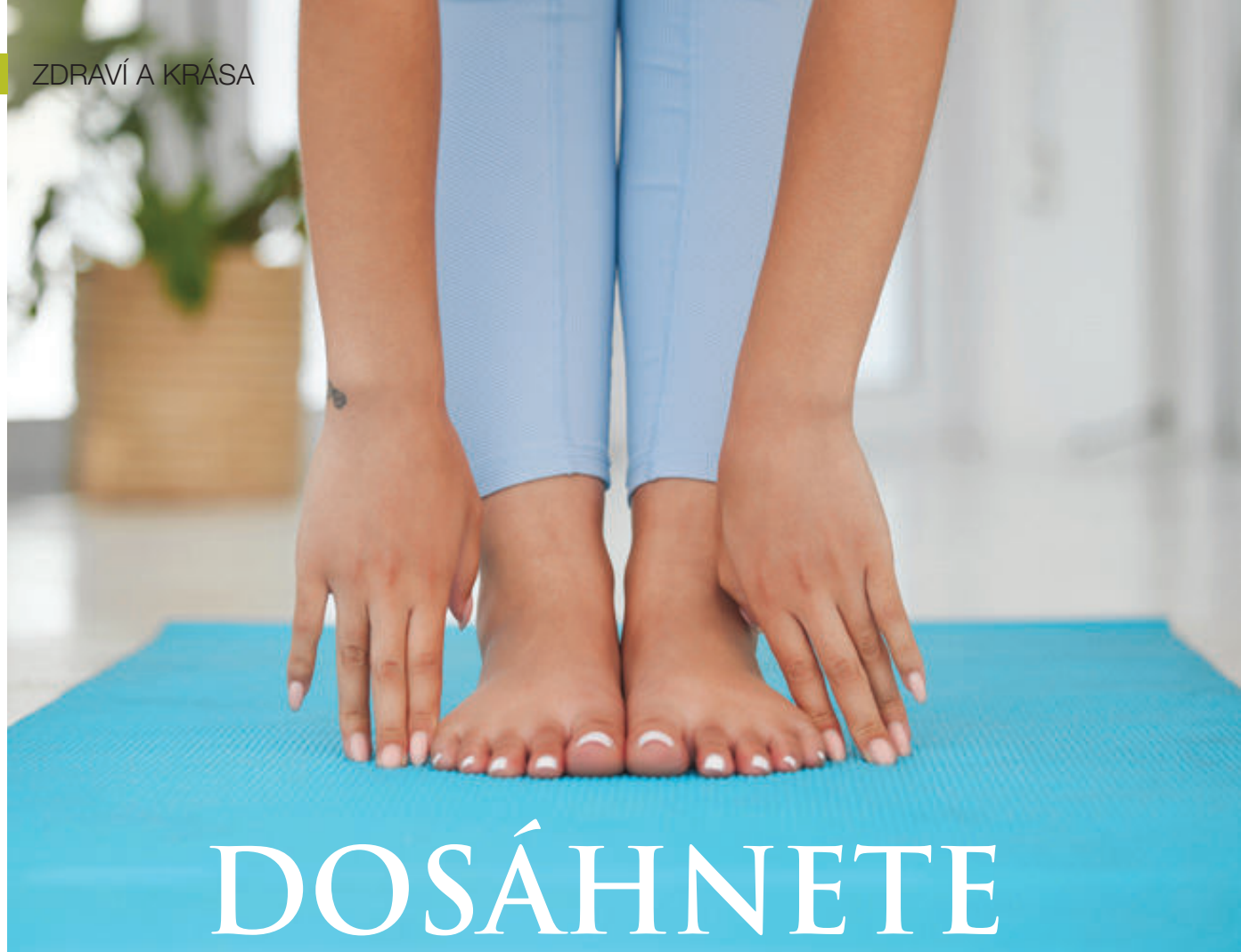
vyživuje a čistí tělo; relaxuje nervový systém, posiluje imunitu, zesiluje hustotu kostí a mnoho dalšího. Tchaj-ti pomáhá při rekonvalescenci a léčení řady zdravotních potíží a chronických onemocnění, využívá se při léčbě pohybového aparátu, plic a krve, u degenerativních onemocnění (Alzheimerova a Parkinsonova nemoc), při rakovině apod.

Nechci tvrdit, že tchaj-ti čchüan je všelékem, nicméně pokud si osvojíte jeho principy rovnováhy, klidu, uvolnění a přirozenosti a budete se jimi řídit v každodenním životě, máte mnohem větší šanci, jak s nadávkou říkám: „Dojít si do krematoria po svých a s úsměvem!“ 🌸

Alena Koutecká

je akreditovaným učitelem tchaj-ti čchüan. Založila časopis Vnitřní síla (věnovaný tchaj-ti, čchi-kungu, lidem a zdraví) a stejnojmennou školu tchaj-ti. Více informací naleznete na: www.taiji-ak.cz (resp. www.vnitri-sila.cz).





DOSÁHNETE V PŘEDKLONU NA ZEM?

Zkrácené svaly stojí za mnoha problémy v těle

Nedosáhnete v předklonu rukama na zem? Na vině jsou zkrácené svaly na zadní straně stehen – tzv. hamstringy. Problému si většina sedící populace všimne až ve chvíli, kdy se zřetězí do bolesti zad a hlavy.

Omezení v rozsahu pohybu lidem zpočátku nevádí, sval se jim zkrátí právě proto, že ho nepoužívají, časem se ale začne měnit postavení celého těla a projeví se zdravotní problémy.

„Tělo je mechanicky jedna spojená a velmi sofistikovaně provázaná soustava kladek a pák, u kterého nerovnováha

(dysbalance) na jednom konci může ovlivnit fungování celku a projevit se bolestí v části úplně jiné. Zkrácené svaly nebolí, ale každý sval je ze dvou stran přirostlý ke kosti a ty pomalu stahuje k sobě, čímž mění nastavení osového postavení velkých kloubů, pánve i páteře. Mnoho pacientů zjistí až v ordinaci při komplexní diagnostice, že se v předklonu

nedokáží dotknout země, přitom právě zkrácené hamstringy stojí za jejich kulatým držením hrudní páteře a potížemi s tím souvisejícími,” popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Každý, kdo má sedavé zaměstnání a nekompenzuje ho pravidelným protahováním, je ve svalch s jistotou

zkrácený. Problematické jsou především svaly u ohnutých kloubů – kolen a lokte, podkolenní šlachy, zadní strany stehen, vnitřní rotátory ramen, prsní svaly a také kvůli předsunuté bradě svaly těsně pod lebkou.

„Ve výsledku například zkrácený prsní sval způsobí protrakci ramen (kulaté, shrbené držení ramen), která se dál propíše do krční a hrudní páteře, žeber, ramenního kloubu a reakcí dalších svalů i do předloktí, zápěstí a funkce prstů. A stejně to funguje i opačným směrem – mám-li přetížený a zkrácený sval v dlani nebo na předloktí (což je v dnešní počítačové a smartphonové době spíš pravidlo než výjimka), neskončí to jen bolestí lokte, ale reakce navazujících svalů vyvolá předsunutí ramene, krční páteře a následně třeba bolesti hlavy nebo rozmazané vidění,“ vysvětlila princip tzv. řetězení v těle Iva Bílková.

Zkrácené svaly se netýkají pouze lidí s minimem pohybu, pozor by si měli dát všichni, kteří se věnují rutinním činnostem. Velkou část pacientů tvoří sportovci, kteří při tréninku opomíjí pro ně „nedůležité“ svalové skupiny nebo zanedbávají strečink.

„Zkrácený sval je tuhý, méně pružný, zároveň má omezené cévní zásobení, kvůli neustálému stažení svalových vláken dochází k 'zaškrcení procházejících cév' a sval je ve své podstatě 'podvyživený', slabý, a tedy i mnohem náchylnější k poškození. Krásným příkladem jsou poměrně časté ruptury hamstringů u fotbalistů, ač právě nohy u nich bývají nejvíc trénované. Když požá-

dáte fotbalistu o předklon a dotknutí se země nebo alespoň dosáhnout na lýtko, málokterý to dokáže. Jejich hamstringy jsou zkrácené, protože ustavičným tréninkem roste sval do šířky a zároveň se ztrácí jeho elasticita do délky. Pokud se adekvátním způsobem zároveň neprotahuje, pak dochází i k jeho postupnému zkrácení a změně svalových vláken na vazivová vlákna, která rozhodně nejsou stejně elastická jako původní materiál,“ potvrdila fyzioterapeutka.

Mezi „základné“ svaly patří podle Ivy Bílkové také například bedrokyčelní sval, který spojuje bederní páteř se stehenní kostí. Jeho zkrácení je u velké části populace znát podle výrazného prohnutí v bedrech a u části běžců (zejména začínajících) vede k bolestem bederní páteře.

„Podobně jako zkrácené přední strany stehna (tzv. čtyřhlavého stehenního svalu), které se většinou projeví bolestí, a následně rychlejším rozvojem artrózy kolene. U sportovců, ale i u povolání jako učitel, číšník, letuška a dalších mohou zkrácené svaly lýtko vyvolávat bolesti Achillovy šlachy, její zánět a dlouhodobé přetěžování může vést až ke vzniku ostruhy patní kosti,“ doplnila Iva Bílková.

Při zátěži je možné svalům ulevit masáží, lymfodrenáží nebo saunováním. Zkrácený sval ale i po těchto procedurách zůstane zkrácený.

„Sauna a masáž jsou výborné aktivity pro odpočinek těla i ducha. Úlevu po vel-

ké zátěži může přinést aplikace radiální rázové vlny, jejíž relaxační a regenerační efekt je ještě o mnoho intenzivnější. Ovšem žádná z fyzikálních procedur bohužel neumí sval „prodloužit“. Jediná aktivita, která dokáže zamezit zkracování svalů, je jejich pravidelné protahování. Proto by měl být strečink naprosto esenciální součástí každé pohybové aktivity, každého sportu a ideálně i nezbytným každodenním doplňkem a kompenzací pracovní zátěže,“ uvedla Iva Bílková.

Zdroj:

FYZIOklinika, www.FYZIOklinika.cz

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planárních rázových vln dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International, a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.

INZERCE

UVOLNĚNÍ – RELAXACE – VÝŽIVA

Ozonizované masážní krémy s extrakty bylin

▼ Diocel Artrizone krém

- uvolnění svalů, kloubů

▼ Venisfér krém

- úleva od otoků a křečových žil

▼ Detoxin krém

- úleva od ekzémů

▼ Estrozin krém

- fytohormony proti striím a vráskám



Více informací získáte na certifikovaných klubech Diocchi po celé ČR online na webu www.diocchi.cz/poradna, tel. 222 764 004, info@diocchi.cz

HOMEOPATICKÁ

lékárníčka do kapsy

MUDr. JAROSLAV ČUPERA



Homeopatických léků je spousta a indikace každého jsou jasně dané a specifické. Ale co dělat v akutních situacích, když jsme v práci, v autobuse, na ulici nebo někde na cestách a potřebujeme ihned zareagovat a začít léčit sebe nebo někoho blízkého?

Mít s sebou celou homeopatickou lékárnu je nemožné, existují nejrůznější pohotovostní lékárníčky, ale ty jsou často poměrně neskladné. Pro ty nejakutnější stavy a první pomoc se mi v průběhu let osvědčila „kapesní“ lékárníčka, která se vejde opravdu do kapsy, do tašky, anebo do jakékoliv dámské kabelky, a tak ji

lze mít kdykoliv k dispozici. Mám v ní čtyři homeopatické léky a s těmi si vystačím téměř na všechny problémy homeopatické první pomoci.

První tubou je Aconitum napellus 30 C. Indikace na **akutní horečnatá onemocnění** je známá snad každému, kdo se o homeopatii alespoň trochu

zajímá. Aconitum většinou používám preventivně. V obraze tohoto léku je první fáze zánětu s překrvením tkání a pocitem horkosti, a tak kdykoliv cítím, že na mě „něco leze“ a cítím vnitřní horko a jsem citlivý na chlad, dám si 5 kuliček spolu s **Oscillococcinem** a vše odchází jako mávnutím kouzelného proutku.

Aconitum napellus 30 C (pozn. redakce: u této indikace je stejně účinný lék v ředění 9 nebo 15 C) je také výborná **prevence jakýchkoliv stavů po prochlazení**. Pokud kdekoliv prochladnu nebo promoknu chladným deštěm, anebo mě „profoukne“ na podzimní či zimní procházce či při podzimním zahradničení, opět si vezmu 5 kuliček hned, jak můžu, vypiji teplý čaj a nebezpečí je zažehnáno.

Další indikací tohoto léku v první pomoci jsou všechny **stavy, které pacient popisuje slovem šok**. Může to být šok ze závažnějšího úrazu, kdy má postižený strach ze smrti, ať už je tento strach oprávněný, nebo ne. Další podobnou situací je například **autonehoda**, a to i když se nikomu nic závažného nestane. Mimo to i **náhlé úleky všeho druhu a reakce na jakékoliv špatné zprávy**. Jedna či dvě dávky Aconita **postiženého zklidní a vrátí mu racionální náhled na celou situaci**.

Druhým lékem, který v lékárnice mám, je samozřejmě **Arnica 30 C**,



(pozn. redakce: u této indikace je stejně účinný lék v ředění 9 nebo 15 C) na úrazy všeho druhu, ale také jako **prevence bolavého těla a únavy po sportování, nebo po jakékoliv fyzicky namáhavé činnosti**. V prevenci po sportovních či pracovních výkonech postačí jedna dávka 5 kuliček. **U úrazů** se samozřejmě neobejdou bez opakovaného podání, které se řídí intenzitou bolesti. Osobně ho často používám i na **obnovu energie** po náročné noční službě. Prostě na všechny situace, kdy se **fyzicky cítím „jako zbitý“ a K.O.**

Třetím lékem je **Nux vomica 5 C**.

V té první pomoci jej využívám nejvíce ve dvou situacích. Jednak je to opět pocit, že **na mě „něco leze“**, ale za žádnou cenu se nemůžu zahřát a nejradši bych si na zahřátí dal něco „ostřejšího“. Pár dávek Nux vomica a tubička Oscillococcina, teplý čaj a za pár hodin jsem opět fit.

Druhou situací, kdy tenhle lék používám jako první pomoc, jsou **všechny gastrointestinální problémy**. Když cítím, že **mi něco „nesedlo“**, cítím těžký žaludek, anebo když mě **přepadne průjem a nevím, jakou má příčinu**. Prostě začít s nespecifickou detoxikací co nejdříve. Pokud by ale bylo podezření, že by ten průjem mohl být infekční, vždy je ale dobré doplnit Nux vomica 5 C opět Oscillococcinem.

A jaký je ten čtvrtý lék? No to jsou samozřejmě tři dózy **Oscilla**, které si dám nejdříve – ať už se **cítím vyčerpaný**, nebo když **na mě „něco leze“**.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 🌿

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 30. 4. – 13. 5. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch NADĚJE Zlín. Výtěžek z naší společné sbírky použijí na vybudování terapeutického koutku na zahradě u Domu pokojného stáří.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 627

Zlínská pobočka NADĚJE podporuje lidi s mentálním postižením v dosahování samostatnosti a soběstačnosti ve všech oblastech běžného života díky sociálně terapeutickým dílnám a chráněnému bydlení. Dále pomáhají seniorům, lidem s Alzheimerovou nemocí a ohroženým dětem.

Ve dnech 14. – 27. 5. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch POHODY – společnosti pro normální život lidí s postižením, z. ú. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na uhrazení nájemného chráněného bytu pro klienty.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 628

POHODA provozuje 6 chráněných bytů a v sociálním podniku kavárna Bílá vrána v Praze zaměstnává osoby s mentálním znevýhodněním. Věří, že i tito lidé mají dostat šanci žít plnohodnotným důstojným životem.

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

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



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

Více na www.darcovskasms.cz.

JANG A OHEŇ

energie léta

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



Ve Škole FENG REN SHUI platí jeden ze základních zákonů a to je tzv. zákon REGION – SEZÓNA. Tento zákon nám říká, že se máme řídit energií místa, kde žijeme, nebo kde se právě nacházíme a energií času, který právě probíhá. Vycházíme z toho, že žijeme v tzv. časo-prostoru, tedy jsem neustále na nějakém místě v daném čase. Současně na nás působí jak energie místa, tak i energie času. Využíváme tak práci s tzv. třemi herci života: ČAS – ČLOVĚK – PROSTOR. Pokud umíme správně sladit energii času a prostoru a vytvoříme-li mezi nimi rovnováhu, dostaneme energii člověka do rovnováhy, a tím i do jeho středu. Jakmile se dostane člověk do rovnováhy a je ve svém středu, je napojen na tzv. osu San Bao (Tři poklady): NEBESA – ČLOVĚK – ZEMĚ. Nebesa nás tzv. vedou a Země nás živí. Můžeme tak žít bez zbytečného vyčerpání a ztráty své vlastní energie.

Feng Ren Shui nás učí o různých časových cyklech, které silně ovlivňují energii člověka. Pracujeme s cykly od devítisetletí (900 let) přes 180 letí, 60 letí, 20 letí, 12 letí až po energii roku, sezóny, měsíce, dne a hodiny.

Jedním z cyklů, které nejvíce vnímáme, je cyklus ročních sezon. Těchto sezon máme celkem pět: jaro, léto, podzim, zima a tzv. mezidobí Země.

V rámci učení Feng Ren Shui je důležité si uvědomit, že období sezon se řídí přírodními cykly, a mají tak jiný začátek a konec než v našem běžném kalendáři. Energie jara se tak začínají probouzet již v únoru a končí v dubnu, léto startuje v květnu a končí v červenci, energie podzimu se začínají projevovat v srpnu a končí v říjnu a od listopadu nám již vládne energie zimy, která končí v lednu.

Mezidobí Země má dva různé pohledy. Prvním pohledem na mezidobí Země je přechod od jedné sezóny do druhé. Je to měsíc, kdy pomalu končí právě probíhající sezóna a mění se v sezónu novou. Z tohoto pohledu se jedná o měsíce leden, duben, červenec a říjen. Druhý pohled nám dává možnost vnímat to, čemu říkáme babí léto, tj. období zhruba mezi srpnem a zářím.

Nyní nás čekají energie léta. Ty jsou ve znamení nejsilnějšího Jangu a tzv. fáze (elementu) Ohně. Zároveň v letní sezoně vládne tři zvířata: **Had (květen), Kůň (červen) a Koza (červenec).**

Energie času a prostoru jsou vždy silnější než energie člověka. Proto se člověk má vždy přizpůsobovat energiím místa, kde se nachází, a právě probíhajícího času. Jinak by nás tyto energie velmi vyčerpaly, mohly poškodit naše zdraví a v extrémních případech přivodily i smrt (zkuste celou zimu chodit v plavkách nebo celé léto v roláku a péřové bundě).

V létě máme období tzv. nejvyššího Jangu. Ten začíná růst ode dne zimního slunovratu a svého maxima dosahuje dnem letního slunovratu. Po letním slunovratu začíná Jang pomalu slábnout a na jeho místo se bude postupně dostávat stále sílící energie Jínu. Celé letní sezoně (květen – červenec) vládne velmi silný Oheň.

Oheň nám přináší maximální aktivní energii. Dny jsou v tomto období nejdelší, máme k dispozici mnoho hodin denního světla, je teplo a slunce se nachází nejvýše. To vše nám

dává ty nejlepší podmínky k tomu, abychom maximalizovali své aktivity, „jeli opravdu naplno“ a věnovali své úsilí k tomu, abychom dosáhli co nejlepších výsledků při dosahování našich cílů. Je to jako v přírodě. V létě se veškerá energie soustředí na maximalizaci úrody. Ta má být co nejbohatší, abychom z ní mohli čerpat silnou energii pro podzim a zimu, kdy síla energií klesá, a my tak potřebujeme zdroje energie z úrody, kterou jsme v létě maximalizovali. Čím více energie z léta získáme, tím silnější také budeme v nadcházejícím období, které nás ohrožuje prochládním a chladem.

Naši aktivní energii bude posilovat nejsilnější Jang a Oheň, a proto bychom opravdu měli být co nejvíce aktivní, využít k tomu dlouhé dny. V tomto období také můžeme chodit spát o něco později a o něco dříve vstávat. Den se prodlužuje a noc je krátká. Aktivní energie se tak probouzejí velmi časně ráno a klesají v pozdějších hodinách dne než v jiných sezonách. To nám dovoluje být co nejproduktivnější.

V letním období bychom opravdu měli „jet na maximum“.

Oheň nám přináší skutečně mnoho velmi pozitivních forem energie. Jednou z nejdůležitějších forem Ohně

je radost. Tu bychom v tomto období měli prožívat co nejvíce. Čím více radosti prožijeme v období léta, tím silnější energii si vytvoříme i pro následující sezony podzim a zima, kdy energie klesají, a tím klesá i naše nálada. Na podzim nám vládne Kov a ten přináší smutek, v zimě vládne Voda a ta přináší strach. Pokud se nám v létě podaří co nejvíce naakumulovat energii radosti, dokážeme tak snadno vyrovnávat působící energie smutku a strachu. Měli bychom si v létě vytvořit tolik energie, abychom z ní mohli žít celý podzim a zimu a mít dostatek energie pro rázný start na jaře (vyhneme se tak např. jarním únavám, jarním epidemiím atd.).

Snažte se tedy v létě co nejvíce radovat, a to i z maličkostí, které v životě potkáváte. Snažte se věnovat aktivitám, které vám radost přinášejí a naplno si je užívejte (Oheň = naplnění). Ideální je, pokud tuto radost budete prožívat společně s dalšími lidmi. Může to být rodina, vaše děti, partner nebo přátelé, či lidé ve vaší práci.

Oheň má rád společnost, a i ta posiluje tuto energii. Takže „kolektivní radost“ bude mít více energie, než když léto prožijete sami.

Hlavním představitelem Ohně a léta je Kůň. Jeho energie vyžadují volnost, nespoutanost, pohyb a svobodu. Proto byste se i vy tak měli v průběhu léta cítit. Snažte se dělat co nejvíce aktivit. Důležitá je pestrost a rozmanitost.



V létě bychom tak měli dělat co nejrůznější věci. Čím více věcí v létě prožijete, o to silnější energii Ohně si vytvoříte a nakumulujete do dalších sezon. Léto tak má být pestré, uvolněné a plné radosti a zábavy.

V létě byste se naopak neměli cítit spoutaní, omezovaní a neměli byste celé léto strávit jen jednou monotónní činností. I když vám vaše situace nedovolí si užívat léto opravdu naplno (nemůžete jet na dovolenou, jezdit na výlety, chodit do společnosti apod.), snažte se každý den udělat něco jinak. Můžete jít do práce jinou cestou, můžete si kupovat různá jídla

(nejíst každý den stejnou stravu), ochutnávat věci, které jste před tím nejedli nebo nepili. Můžete si kupovat domů pokaždé jiné květiny, každý den zavolat někomu jinému, pouštět si různou muziku každý den... Vždy najdete možnost, jak si do svého života nějakou pestrost vložit. Nemusí se jednat o nic výjimečného, náročného ani drahého. I v maličkostech je velká síla (a jak se říká, vše je o detailu – maličkostech).

Silný Jang v létě také určuje, kde máme trávit co nejvíce času. Jang je otevření a energie vnějšku. Proto bychom v létě měli co nejvíce času trávit venku a ideálně ve volné přírodě. Tam pro nás energie Jangu a Ohně budou nejpříznivější. Procházky v lese či výlety do volné přírody jsou opravdu velmi dobré. Vhodná je také chůze (lepší než běh či rychlá jízda na kole).

Léto nám také přináší silné energie sluníčka. Toho bychom si měli užít co nejvíce. Jak víme, je nejpřirozenějším zdrojem vitamínu D. A minulé roky jsme měli možnost se na vlastní kůži přesvědčit o tom, jak je vitamín D důležitý, a to hlavně pro další sezony, kdy nám může chybět. Proto se snažte trávit co nejvíce času na slunci a hltat ho všemi póry.

Léto nám také přináší mnoho plodů. Jak nám říká zákon REGION-SEZÓNA, měli bychom vždy jíst to, co právě roste a roste to tam, kde se nacházíme. Plody nerostou v daném čase a na daném místě náhodou. Rostou tam, kde jsou potřeba.

V našem jídelníčku by měla převažovat lehká jídla, a to především ovoce a zelenina. Pokud bude opravdu teplo, dávejte přednost spíše studené kuchyni. Maso by mělo být zastoupeno minimálně, protože právě maso má energii Ohně, kterého nám přináší léto již v dostatečném množství, a tak ho nemusíme doplňovat.

A protože v létě vládne maximální Jang a Oheň, může docházet z hlediska energií k extrémům. A my z učení Feng Ren Shui víme, že všechny extrémy jsou velmi vyčerpávající. Proto bychom se jim měli vyhýbat. V horké dny bychom se tak měli uchylovat více do stínu, a to hlavně v období kolem poledne, kdy jsou energie Ohně nejsilnější (Oheň v rámci dne vládne od 9:00 do 15:00 hod. – pozor na letní čas, v létě je to od 10:00 do 16:00 hod.). Snažte se také co nejvíce času trávit u vody, nebo přímo ve vodě. Energie Vody ochlazuje a snižuje působení Ohně, a tím ho vyrovnává. Navíc spojení energie Vody a Ohně vytváří tzv. „novou“ energii, oživuje ji a tím nám dodává více energie. Takže když je krásný sluneční den, snažte se jít k vodě na procházku nebo se vykoupat.

V létě bychom se také měli vyhýbat tzv. kumulacím Ohně. Sama sezona přináší již velmi silný Oheň. V rámci dne je silný Oheň kolem poledne. Takže v poledne v létě jsou energie Ohně nejsilnější. Proto bychom kolem poledne neměli být na přímém slunci. Další kumulace může způsobit to, co konzumujeme. Např. maso (Oheň) připravované na grilu (Oheň) není úplně nejlepší k obědu (poledne = Oheň). Rozhodně bychom neměli příliš holdovat alkoholu (kolem poledne vůbec ne). Asi všichni máme nějakou zkušenost s tím, kdy jsme si dopřávali alkohol na slunci a jak to s námi zamávalo.

STUDUJTE ŠKOLU FENG REN SHUI

Bud'te sami sebou a žijte svůj život.

Ve Škole Feng Ren Shui poznáte své energie, svůj přirozený talent a silné stránky. Naučíte se, jak si vytvořit ty nejlepší podmínky pro život, abyste mohli svoji energii posilovat, udržet si pevné zdraví a prožít naplněný život. Budete umět využívat energii času i prostoru a naučíte se využívat energii ostatních lidí. A jako třešinku na dortu se naučíte věštit pomocí jedné z nejúžasnejších knih světa – Knihy proměn Yi Jing (I T'ing).

Studium začíná v září 2023.

Přihlaste se na skolafrs@gmail.com.
Vše o Škole FRS na www.jiricernak.cz



Feng Ren Shui nás dále učí, že máme neustále ladit energie prostoru s energií času (opět na základě zákona REGION-SEZONA). Proto bychom v létě měli udělat úpravy našeho domova a působit jeho interiér letním energiím.

Oheň chce pocit prostornosti a volnosti. Proto by náš letní domov měl působit uvolněně, měli bychom vnímat dostatek místa, průchodnost (o nic nezakopávat, do ničeho nevrážet, žádné překážky apod.). Prostor by tak měl být také co nejvíce otevřený. Pokud to počasí dovolí, mějte co nejvíce otevřená okna. Můžete mít také více otevřené dveře u jednotlivých pokojů apod.

Vše by mělo být lehké a uvolněné. Používejte lehké materiály, odlehčené barvy (raději jemné, pastelové). Do interiéru se snažte vložit energii Vody. Tím celý prostor ochladíte a vyrovnáte horko Ohně, a vyhnete se tak extrémům. Vodu můžete vložit např. vodními fontánkami, miskami s vodou, akváriem apod. Dále můžete zvolit modrou barvu, která také přináší do prostoru energii Vody.

Dále je vhodné do interiéru vložit více energie Dřeva. Proto byste měli doma mít různé rostliny, květiny. Květinové vzory také můžete mít např. na záclonách, závěsech, povlečení atd. Dřevo také posílíte dřevěnými doplňky a dřevěnou výzdobou.

Snažte se opravdu léto využít naplno. Oheň je energií naplnění, a právě naplnění slouží k regeneraci naší energie. Snažte se co nejvíce naakumulovat energii Ohně, abyste jí měli co nejvíce pro nadcházející sezony, protože tam vás bude chránit před nepříznivou energií prochládaní (podzim) a chladu (zima). V létě máme nejbohatší přirozený přísun vitamínů a minerálů. Čím více jich tělu dodáte z toho, co právě roste, tím lepší základnu pro svoji imunitu vytvoříte. Kombinací Ohně a Vody (tj. v horkých dnech chodíme k vodě) také posílíte svoji energii a obnovíte ji.

V létě bychom měli energie nasávat plnými doušky a naplňovat své „rezervoáry“ energie pro další sezony. Pokud budete mít zásobníky své energie plné, pak přecháíte podzim i zimu bez újmy energie a udržíte si pevné zdraví. ☸

Ing. Jiří Černák

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





JAK POZNAT,

kdy stojí za to na vztahu pracovat, a kdy je naopak lepší se rozejít?

VERONIKA NAVARRO

Vzpomenete si ještě na dobu, kdy jste se svým partnerem začali vídat, na ty hluboké pohledy, letmé doteky a motýlky v břiše? Na to, kdy den v jeho společnosti utekl, jako kdyby to bylo pět minut? Možná se z vašeho vztahu vytratila vzájemná blízkost, láska, pocit porozumění, respekt vůči druhému a vztah zahalila denní všednost a už to není ono. Kdy je čas se rozejít, a kdy má naopak smysl na vztahu pracovat, radí mentorka Veronika Navarro.

KDYŽ PŘÍCHÁZÍ PRVNÍ VAROVNÉ SIGNÁLY

Po čase, když odchází zamilovanost, se může snadno stát, že svůj protějšek nevnímáme už jako toho nejlepšího a nejideálnějšího partnera. Právě v ten moment se začínají objevovat první neshody. „Problémy a varovné signály neznamenaají nic špatného. Je velmi důležité nepanikařit a spíše je vítat jako kompas a ukázatel toho, jak vztah s milovanou osobou povznést na další úroveň. O všem je ale velmi důležité komunikovat a nic nepotlačovat. Emoce i komunikace musí proudit,“ doporučuje mentorka

Veronika Navarro z www.verunity.cz a dodává. „Pozorujte, jak se ve vztahu cítíte, jaké signály vysílá váš partner, ale i to, jak o všem společně dokážete hovořit a být na vše dva.“ Ať už vás rozčílí to, že doma neudrží pořádek, anebo to, že nechodí včas či cokoliv jiného, proberte to spolu, ale ideálně bez útočného tónu a výčitek. Pokud ale vnímáte, že partner vás delší dobu nechápe, nenaslouchá vám, necítíte se být milována, viděna, přijímána a respektována, je čas na změnu.

JAK POZNAT, ZDA TO MÁ JEŠTĚ SMYSL?

„Může to znít jako klišé, ale tím ukazatelem je láska. A tím myslím ta čistá. Pokud cítím hluboké propojení, promění se každá bouře nakonec jen v příležitost povýšit spojení s partnerem. Pokud je vztah ale založen na závislosti nebo pohodlnosti – už jsme spolu dlouho, není zase tak špatný, jsme spolu kvůli dětem apod. – je možná čas to rozseknout,“ radí Veronika Navarro. Na lásce je potřeba dennodenně pracovat, být maličkostmi. Ať už třeba jen tím, že druhého vyslechnete, obejmete, podpoříte a prostě mu dodáte pocit bezpečí, anebo i tím, že mu uděláte ráno kávu, připravíte oblíbené jídlo či vezmete někde za dobrodružstvím. A taky tím, že se mu otevíráte a jste před ním sami sebou. Nenechte lásku zevšednět.

NĚCO JE ŠPATNĚ, ALE CO S TÍM?

Většinou, při pocitu nespokojenosti ve vztahu, mysl nejdříve ze všeho obviní partnera. Je dobré tomu nepodlehout a začít u sebe, protože každý si vytváříme svůj život.

„Neobviňujte se a ani popřípadě neomlouvejte chování druhého. Ptejte se sebe, zda komunikujete srozumitelně svoje potřeby, jestli jste otevření k sobě i ke sdílení svého partnera, zda jej respektujete, jestli si dopřáváte dostatek prostoru sama sobě, anebo upřednostňujete zájmy partnera. Tohle je jen málo z mnoha otázek, které mohou pomoci rozklíčovat celou situaci,“ sděluje z klientské praxe mentorka Veronika Navarro.

Často viníme svoje partnery za něco, co si vlastně děláme sami a mnohokrát

je druhá strana nejen v roli „oběti“, ale nemá o „problémech“ ani ponětí. Často se pak stává, že ve vztahu nežijí ani jeden z partnerů sami sebe, dělají kompromisy, které žádný z nich nechce a nejsou jim příjemné, a tak je vztah paskvil, ve kterém nikomu není dobře. Cesta z toho vede přes sebereflexi a otevřenou komunikaci.

KVŮLI DĚTEM TO SPOLU „ZVLÁDNEME“, DRAHOUSKU

Nezřídkou se stává, že po letech už vztah není, co to bývalo. V té době už partnery pojí materiální věci – společná hypotéka, leasing na auto, rodinná firma apod. Anebo také partnery pojí děti. Jenže má smysl, kvůli dětem nebo hypotéce zůstat v něčem, co člověka ničí a nespokojuje? „Nemá, ale je potřeba vycházet z dobrého pochopení a poznání sebe sama. Pokud rozchod bude jenom útekem před vzorcem chování, opakující se situací nebo hádkou, kterou nechci řešit, pravděpodobně se mi to samé bude opakovat v dalších a dalších vztazích znovu, dokud nebudu ochotná to řešit. Pokud dobře vím, že jsem udělala maximum, ale chybí mi součinnost z druhé strany, je čas jít dál,“ radí Veronika Navarro. Pokud zůstanete ve vztahu jen kvůli dětem, tak právě ony z toho mohou být nešťastné, mohou si z toho odnést zkušenosti a vzorce chování k sobě sama a samozřejmě také do svých budoucích vztahů. I když si my dospělí myslíme, že děti nedorozumění a hádky nebo „jen“ chlad či nelásku mezi dospělými nevnímají, tak opak je pravdou, vnímají. Právě kvůli nim byste měli zůstat především skvělými rodiči, a být tak šťastní.

DVAKRÁT DO JEDNÉ ŘEKY NEVSTOUPÍME

Všichni jistě známe pořekadlo, že dvakrát do jedné řeky nevstoupíš. Ale proč se tím řídit? „Neexistují žádná dogmata, lidé se vyvíjejí a není důvod odmítat partnera jen proto, že nám to napoprvé nevyšlo. Pokud se ale opakují stejné situace a stejné vzorce z předchozích zkušeností, je dobré být na pozoru a konečně

se zabývat příčinou do hloubky,“ sděluje Veronika Navarro. Vzpomeňte si jen na sebe, jací jste byli deset let zpátky a jací jste teď. Lidé se dokáží změnit, druhá šance tak nemusí být od věci.

Tip mentorky Veroniky Navarro, proč nezůstávat v nezdravém vztahu: My ženy obzvlášť potřebujeme z muže cítit jeho sílu a stabilitu a tu nám žádnými okázalými gesty a řečičkami nevnutí. Pokud nebude autentický, otevřený a bude zavírat oči nad svými stíny, nebude pro nás uvěřitelný a nebudeme se s ním cítit bezpečně.



Zůstat v nefunkčním vztahu neplní žádnou funkci, kromě utěšování ega v tom, že všechno bude jako dřív, staré, známé, „bezpečné“.

Častou námitkou je, že kvůli dětem je to správné. Není to však tak černobílé. Děti cítí z rodičů jejich emoce a frustrace, jejich nepřítomnost a pokud jeho rodiče nejsou šťastní, může to pro ně být mnohem víc frustrující, než když se rozdělí, možná ne krátkodobě v danou chvíli, ale dlouhodobě ano. Kdybyste si jako dospělí měli představit, že by se vaši rodiče rozešli, když jste byli malí, versus zůstávali spolu v nelásce, byli spolu nešťastní klidně při nevěře, ale „kvůli vám“, co byste jim doporučili? Ano, rozchod rodičů děti bolí. Ale pokud je k němu přistupováno rozumně a děti nejsou používány jako emoční rukojmí, je to pravděpodobně lepší řešení, než setrhnout v nenaplněném vztahu a tento vzorec tím pádem dětem předávat do jejich života a toho, jak budou žít ony své vztahy. **Nezapomeňte ale, že když něco končí, něco nového začíná. Pro oba dva.** 🌱

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



SUMER A POČÁTKY ASTROLOGIE

Mgr. MILOŠ MATULA



Sumerská hvězdná mapa, „Planisphere“, Britském muzeu

Odnepaměti vzhlíželi lidé k obloze a hledali v tajemných hvězdných konstelacích svůj osud. Věřili ve spojení mezi nebem a Zemí. Astrologie, z řečtiny astron = hvězda a logos = slovo, se jakožto tradiční hermetický obor již od počátku starověkých civilizací zabývala zkoumáním předpokládaných souvislostí mezi děním na obloze, charakterizovaným zejména pohybem planet, Slunce, Měsíce a dalších prvků, a jeho vlivem na dění na Zemi. V průběhu historie vzniklo v různých částech světa několik různých samostatných astrologických systémů a tradic, které měly pochopení vztahů nebeských a pozemských dějů zprostředkovat. Pouze některé z nich se však vyvíjely ze společných základů.

Spisovatel Miloš Matula a legenda české astrologie Zoša Kinkorová ve své knize *Dějiny za poznáním astrologie* zkoumají, kam až sahají počátky astrologie. Do Egypta či do Sumeru? Na své pouti s odbornou znalostí přibližují čtenářům tajemství astrologie a její vývoj od nejstarších civilizací (Sumeru, Egypta, Indiánů, Indie, Číny, Řecka, Říma), dále k Arabům, přes Židy až do středověké Evropy a odtud do současnosti.

„Astrologie je sumou veškerého psychologického poznání dávné minulosti.“

Carl Gustav Jung

ASTROLOGIE JAKO VĚDA

Donedávna byla astrologie v očích vědců, a tím i podle oficiálního veřejného mínění, pouhou pavědou, které mohou věřit jenom lehkověrní a naivní lidé, jimž chybí znalost elementárních vědeckých metod. Naproti tomu astrologové cenili zuby, když někdo označil jejich umění za nevěrohodné. Jak víme z dějin, mnohokrát se věda ocitla na podobných hranicích, ale žádná pověra nevydržela déle než nanejvýš padesát let. Avšak astrologie, jejíž počátky sahají do daleké minulosti – máme o ní písemné doklady již z doby před více než 4000 lety – nejenom přetrvává, ale vyvíjí se k netušeným možnostem. Psychologické výzkumy

profesora dr. Gauguelina na pařížské Sorbonně prokázaly, že postavení planet při narození člověka je v přímé souvislosti s jeho osobností. Tyto výzkumy byly prověřeny velice skeptickými vědci a potvrzeny jako správné. Významná byla pro astrologii rovněž práce profesorů Londýnské univerzity dr. Hanse Jürgena Eysenka a dr. Davida Niase.

SUMER

„Všechno lidstvo se z tebe raduje, Šamaši, celý svět touží po tvém světle...“

Hymnus Ninivejských

O původu astrologie toho bylo donedávna známo velice málo – i když v dílech klasických autorů se jí připisovala „dávná minulost“. Ve starších učebnicích se dočítáme, že „astrologie měla svůj původ v Mezopotámii, odkud ji převzali Egypťané a posléze Řekové a Římané...“. Teprve v polovině 19. století byly v rámci archeologických výzkumů nalezeny hodnověrné důkazy o tom, jak dávno už věděli starověcí mudrcové o jejích principech. Zní to jako pohádka z Tisíce a jedné noci... V Iráku byly vysoké pahorky naneseného a navátého písku. Archeologové v nich nalézali zbytky starých chrámů a paláců. Angličtí badatelé byli přesvědčeni, že v pahorku Kuyunjik bude určitě skryto velké

tajemství a rozhodli se, že je odhalí. Potíž však byla v tom, že právo na tento pahrbek měli Francouzi, takže Angličané museli tajně – v noci (bylo to v prosinci 1853) – prorážet staré zdi. Teprve třetí noc se jim podařilo prolomit zeď do velké chodby. Tam našli na stěnách krásné reliéfy znázorňující lov na lvy. Tyto reliéfy jsou nyní v britském muzeu. Když potom dělníci uklízelí místnost, našli hromadu tabulek pokrytých tajemnými klikyháky. Naštěstí vzali tabulky také s sebou.

NINIVE

O pověst tohoto města se zasloužili antičtí autoři, kteří jej umísťovali mezi řeky Tigris a Velký Záb. Kniha Jonášova ho popisuje jako velké město, kterým se muselo procházet tři dny. Přesnou polohu města se pokusil určit ve 12. století španělský cestovatel Benjamin z Toleda, který jej umístil na východní břeh řeky Tigris. Nejstarší mapu lokality pořídil Claudius James Rich roku 1820 a to bez jakýchkoliv archeologických sondáží. V 19. století Francouz Paul-Émile Botta (konzul u tureckého sultána v Mosulu) objevil ve vesnici Chorsábád ruiny paláce, který si nechal vystavět Sargon II. v 8. století př. Kr. a byl přesvědčen, že nalezl legendární Ninive. Ve skutečnosti šlo jen o velký palác, který ležel několik kilometrů od samotného města. Teprve o několik let později anglický asyriolog Austen Henry Layard získal



Detail ruky s klínovým písmem, asyrský reliéf okřídleného génia

potřebné prostředky k zahájení prací v oblasti, kterou předtím zkoumal Botta. Měl štěstí – nejprve odhalil rozvaliny v lokalitě Nimrud a později na jihovýchod od Nimrudu objevil palác krále Senacheriba – Sargonova syna. Tento palác později ještě zkrášlil Aššurbanipal, který zde nechal zřídit rozsáhlou knihovnu – tzv. Aššurbanipalovu knihovnu. Právě zde našel Layard množství hliněných tabulek pokrytých klínovým písmem. Layard objevil Ninive a legendární město vystoupilo ze zapomnění. Ninive se pyšnilo 100 km dlouhým obvodem městských hradeb, které měly údajně dvojitou strukturu. Přesto Ninive padlo, a to přibližně v roce 632 př. Kr., kdy jej dobyla spojená vojska Skytů a Babylónanů. Austen Henry Layard a jeho muži našli Ninive, palác asyrského krále Aššurbanipala, který panoval v letech 669 až 627 před Kristem. A místnost, kterou objevili, byla královskou knihovnou, která vzdor času zůstala pod zemí neporušená. Tabulky byly odvezeny do Londýna a jedna po druhé dešifrovány. Z nich jsme se dověděli mnohé o staré Mezopotámii, o tehdejší životě a vědě. Značné množství tabulek se týkalo i tajných věd a osmašedesát z nich obsahovalo soubor tehdejších znalostí o astrologii. Trvalo však skoro sto padesát let, než se vědcům podařilo přesně zjistit původ textu, který byl přisuzován králi Aššurbanipalovi. Avšak tuto domněnku zvrátili teprve

nedávno asyrologové a sumerologové, kteří odhalili, že tabulky pocházejí z rané babylonské epochy krále Amizaduaga (1581 až 1561 př. Kr.) a že jsou to pouze opisy mnohem starších originálů, které mají daleko vzdálenější původ a jejichž autory byli Sumerové. Tyto původní originály se dlouho nedařilo rozluštit, až teprve počítače odhalily, že ve sděleních na tabulkách jsou stopy starofinského a staromadžarského jazyka. Asi se hned zeptáte, jak se mohly prvky jazyků těchto národů dostat do oblasti dnešního Iráku? Bylo to zásluhou Sumerů, kteří sem přišli (jejich největší a poslední oficiálně prokázaná migrace, ač se předpokládá – podle jednoho z největších sumerologů Zecharia Sitchina – ještě mnohem starší osídlení) zhruba v roce 4000 před Kristem – tedy asi před šesti tisíci lety. Usídlili se mezi Tigridem a Eufratem, byli velice inteligentní a mohli předávat své zkušenosti a znalosti ostatním zde usídleným kmenům. Byli prvními, kteří znali písmo, jako první používali kolo a byli i prvními, kteří stavěli města. A byli to právě Sumerové, kteří (údajně) jako první na světě koncipovali astrologii. Podle tabulek, které se podařilo rozšifrovat až v poslední době, můžeme dnes snadno stanovit dobu jejich původu – a to na 2340 let před Kristem, podle postavení jarního bodu vzhledem k postavení hvězd v Zodiaku v tehdejší době. Jarní bod je totiž

tam, kde se při jarní rovnodennosti protíná rovník s ekliptikou, a ten byl v té době přesně tam, kde je Aldebaran, kterému se říká „mocná stálice“. To bylo pro tehdejší civilizaci velice důležité, protože když na jaře vycházel nad obzor Aldebaran, byl to signál k tomu, že se má započít se setbou. A naproti tomu, když vycházel Antares, který byl zrovna při podzimní rovnodennosti tam, kde je podzimní bod, nastal čas sklizně.

Sumerové již tehdy znali uspořádání hvězd Zodiaku a znali rovněž precesi jarního bodu. Znali dny jarní a podzimní rovnodennosti, znali dny letního a zimního slunovratu, znali hvězdy i planety, znali fáze Měsíce a znali i kalendář.



Orlí hlava - duchovní ochrana

Jejich náboženství bylo výlučně spjata s hvězdami, s astronomií a astrologií, a bylo součástí jejich života. Věděli, že Zodiak má dvanáct souhvězdí a nejdůležitější byl pro ně podzimní bod – období sklizně a díkyvdání matce Zemi a bohyni Venuši. V sumerské filozofii byla Venuše na nejvyšším místě hierarchie bohů. V astrologické koncepci jí byly přisouzeny rovnou čtyři domy, ve kterých byla zachycena ve čtyřech podobách. První dům, v němž byla regentkou coby Ischara, paní všech zemí, ji představoval jako pannu, neboť panenství viděli v nejlepším druhu sklizeného obilí, které nechali na zrno pro příští setbu. A zde je souvislost úcty a panny, která v příštím roce přinese nový život. Dům této Venuše-panny byl ve Štíru. Další regentství bylo Venuši přiděleno v Býku,

zde symbolizovalo nevěstku. Ovšem nevěstka nebyla u starých kultur nikterak opovržením hodnou figurou, nýbrž představovala učitelku všech mužů – ti byli žáky, kteří se u ní učili správnému pojetí sexu. Venuše-Astar (Ištar či Inanna) byla rovněž nejvyšší kněžkou – a je zajímavé, že v chrámech byli pouze kněží, nikoliv kněžky. V Panně představovala Venuše pannu hodnou úcty a v Rybách byla uctívána coby matka Lu-chan-Ga.

To ukazuje na fakt, že Sumerové měli matriarchální kulturu a toto dominantní postavení bylo prolomeno teprve babylónským králem Amizadugem oficiálním jmenováním Jupitera (Marduk) hlavním bohem.

GILGAMEŠŮV EPOS

Gilgamešův epos, známý dosud pouze z opisů, se nyní podle původních sumerských tabulek doplňuje a upřesňuje. Podle vlastní výpovědi krále Aššurbanipala byly tyto tabulky jeho největším sběratelským pokladem a těšilo ho, že v nich má písemné záznamy o „potopě světa“. Gilgamešův epos vypovídá o historii Sumerů a je to něco jako nejstarší astrologická učebnice na světě. Gilgameš byl prv-

ním sumerským králem – někdy kolem roku 3800 před Kristem – byl to právě on, kdo přivedl Sumery do této oblasti. Byl velice důstojnou a vznešenou osobností, podle eposu ze tří čtvrtin božského a z jedné čtvrtiny pozemského původu. Spřátelil se s prostým pastevcem, se kterým podnikl cestu všemi zeměmi známého světa a v každé zemi musel se svým přítelem splnit jeden nelehký úkol. Tyto úkoly odpovídají kvalitám jednotlivých znamení Zodiaku a staly se rovněž modelem pro pozdější hrdinské činy Hérakla. Při čtení Gilgamešova eposu tak vysvítá, že je nejenom velkolepým epicko-literárním dílem, nýbrž skutečně nejstarší známou astrologickou učebnicí. Sumerské tabulky obsahovaly rovněž věštecká pravidla starověku a z těchto textů nalézáme mnohé ještě v astrologické literatuře nové doby, v mundánní i hodinové astrologii. Nejnovější stav vědeckého poznání je tedy takový, že sumerské tabulky skutečně podávají nejstarší poznatky o astrologii, že jejími původci nejsou Chaldejci, ani Babyloňané, ani Akkadové semitského původu, nýbrž Sumerové nesemitského původu, kteří objevili pět planet: Merkur, Venuši, Mars, Jupiter a Saturn. Dovedli změřit jejich oběžné dráhy a toto své



poznání i popsali. Zmapovali rovněž pohyb Měsíce a Slunce. Kromě toho obsahuje tabulka třicet tři konstelace v souvislosti s šedesáti šesti stálicemi a přesnými výpočty. Je zde pojmenováno dvanáct obrazů Zvířetníku, ranní východy Měsíce i Slunce jsou přesně časově popsány a jsou opřeny o Luna-Solární kalendář. Navíc jsou zde eferidy Venuše na dobu dvaceti let.

Ukázka z knihy Miloše Matuly a Zoši Kinkorové **DĚJINAMI ZA POZNÁNÍM ASTROLOGIE**

Mgr. Miloš Matula

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



Jadran letos zase frčí – nezmeškejte ho

REGIOJET



jízdenky od
690 Kč



LÁSKA...

Jsme tím, co máme uvnitř

EVA OVA, ilustrace autorka



Venku se smráká, vykouknu ven a pátrám pohledem po své vnučce. Sedí opřená zády o stejnou část těla chlapce a oba zobají ze společné misky před chvílí natrhané angrešty. Usmějí se. Je jim spolu hezky a kdybych je nechala, byli by tu třeba do rána. Má holčička asi začíná být zamilovaná... V mžiku se mi vybaví podobné chvíle v mém životě, na jednu stranu je to tak dávno a na stranu druhou – jako by to bylo včera. Převáží však pocit starostlivosti. Zavolám ji domů a snažím se o nesmlouvavý tón v hlase.

„No jo, vždyť už jdu, babi!“

Kývnu spokojeně hlavou, povedlo se. Nicméně její příchod nakonec není až tak rychlý. Polévku ohřívám už potřetí, než se zabouchnou hlavní dveře a do kuchyně rozšafně nakráčí má Lis.

„To to trvalo,“ snažím se o káravý tón hlasu.

„Ale babi,“ přitulí se ke mně a zakouří významně očima. „Vždyť víš!“

Tohle její významně pronesené „vždyť víš“ mne zaskočí. Nic neodpovím, až dokud se vnučka nevrátí z koupelny a nezasedne ke stolu k večeři.

„No, myslím, že vím víc než ty sama,“ spíš pro sebe nakonec zabrbám, když nalévám polévku.

„Jé a co, babi?“ napůl roz dováděně, napůl spiklenecky se mě zeptá a nespouští ze mě oči.

Je celá rozzářená, snad kdybych zhasla lampu, ani bychom nepoznaly, že nesvítlí. Sednu si k ní a snažím se zamluvit téma tím, že ji nabádám, aby jedla.

Ale ona stíhá obojí. S chutí nabírá svou oblíbenou polévku a znovu opakuje:

„Tak co víš, babičko moje sladká!“ špulí na mě rty a mezitím se láduje, aniž by nechala jíst mě.

„Jsi zamilovaná, vid’?“ zeptám se.

„Jak to poznám?“ opáčí vnučka a já nerozeznám, jestli to myslí vážně, nebo v legraci.

Vezmu to tedy nakonec vážně, nemůže uškodit si na tohle téma trochu promluvit. Z toho trochu je ale nakonec celý večer, dokonce usíná v mé posteli, protože takové večerní povídání má své kouzlo snad pokaždé a natož, je-li srdci nejbližší. Zůstávám ležet vedle ní, její mladičkový svět vstřebává a hltá každé moje slovo a já si po čase v duchu přehrávám vše, co jsme probraly.

Co je to láska?

No ano. Je mnoho druhů lásky. O tom jsem s ní už i vícekrát mluvila. Když jsme spolu chodily do lesa, po louce, snažila jsem se i já, tak jako to dělávala moje maminka, aby si všímala všeho kolem a prociťovala krásu každé květiny, všech rostlin i stromů, všeho, co nás tam obklopovalo.

„Tohle je, Lis, ten opravdový chrám Boží,“ říkávala jsem jí.

„Ty přírodu moc miluješ, vid’, babi?“ zeptala se mne několikrát při našich procházkách lesy a loukami, u potoků, jezer, ale i pod noční oblohou plnou hvězd.

„A co ty?“ odpověděla jsem jí nedávno, i když už jsem znala odpověď.

Ano. Je mnoho druhů lásky. Nejenom ta babičkovská, rodičovská, partnerská, sourozenecká, přátelská ... Je to i láska k rostlinám, zvířatům, ptákům, k vodě, obloze, hudbě, knihám ...

Život samotný nám nabízí
nekonečně nabídek
a my si každý den
vybíráme, a tím ukazujeme,
kdo jsme.

Jsou to totiž naše vztahy k čemukoliv, které o nás vypovídají a které nás vyjadřují.

A každý vztah, ve kterém pocítujeme lásku, nás povznáší. Dává nám pocit radosti, naplnění, sílu a naději, soucítění, i mnoho dalších pocitů, až těch těžko popsatečných.

Obzvláště pak, když se člověku přihodí, že se všechny možné lásky protnou, spojí a v naší nejhlubší podstatě prožijeme, že úplně vše, je právě z lásky stvořené. To je objev, kterým už pak člověk žije a chápe vše jinak než dosud!

Přichází pochopení,
že láska má kdesi zdroj,
který je esencí všeho,
úplně všeho, co existuje.

Někdo přijme označení Bůh, jiný se tomu bude bránit. Je totiž až neuvěřitelné, že pojem Bůh mají lidé až dodnes spojený, díky historii, více se strachem než láskou. Lidé se Ho

báli, takže se mu snažili sloužit nebo zavděčit. Ne Ho milovat či prostě Ho, tedy Lásku, žít. Strach je opakem lásky. Tak si to vymysleli lidé, aby jedni vládli druhým. Aby je udržovali v kazajkách podrobení se.

Ale Bůh byl a je Láskou. A je to láska bezpodmínečná. Je blažená a všeobjímající a je úplně ve všem, v každém listu, stéblu, vlasu, protože je základním předivem všeho. Je to těžko popsateľné, a pokud to člověk prožije, má to už navždy. Nebo zcela určitě na celý jeden život, to dobře vím. A že těch životů asi musíme mít, abychom ze všech prožitků na vlastní kůži začali konečně svou esenci chápat a snažit se jí být.

Jenomže, ať bych o tom své vnučce vyprávěla jakkoliv, je to přenosné jen do určité míry. Tahle láska může přicházet jen po troškách. A je zapotřebí mnoho pokory a vděčnosti – nástrojů naprosto nezbytných, a každodenních voleb, které společně pomáhají pootevírat srdce; to však musí za sebe dělat každý sám. Ale věřím, že nakonec k tomu úžasnému cíli, lásce v nás pro nás, stejně jako pro všechny, dojdeme každý. Dříve nebo později.

„Jak to poznáme?“ zeptala se mě dnes večer vnučka.

„No, budeš každého i všechno stvořené oceňovat jako sebe sama. Budeš vše milovat, aniž bys za to cokoli požadovala. Nebude více, nebo méně. Tvůj pohár bude plný, a přitom nebude přetékat.“

„To bude nádherný!“ skoro už ze spánku zašeptla téměř velká dívka a v mžiku spala.

Ale já ještě dlouho nemohu usnout. Musím přemýšlet, zda jsem jí z květin odpovědí vybrala ty nejvíce vhodné, aby si z nich případně mohla vzít semínka a zasázet je v zákonech svého srdce.

Jsme přece tím, co máme uvnitř. 🌸

Eva Ova je pseudonym, pod kterým pracuje česká malířka a prozaička. Poslední dobou často propojuje obojí - své ilustrace s krátkými texty. Její kalendáře takto koncipované vycházejí již několik let, v loňském roce k nim připojila i autorské diáře a podobná verze by měla vyjít i knižně.

Více na: www.eva-ova.cz, facebook.com/EvaOvaArt

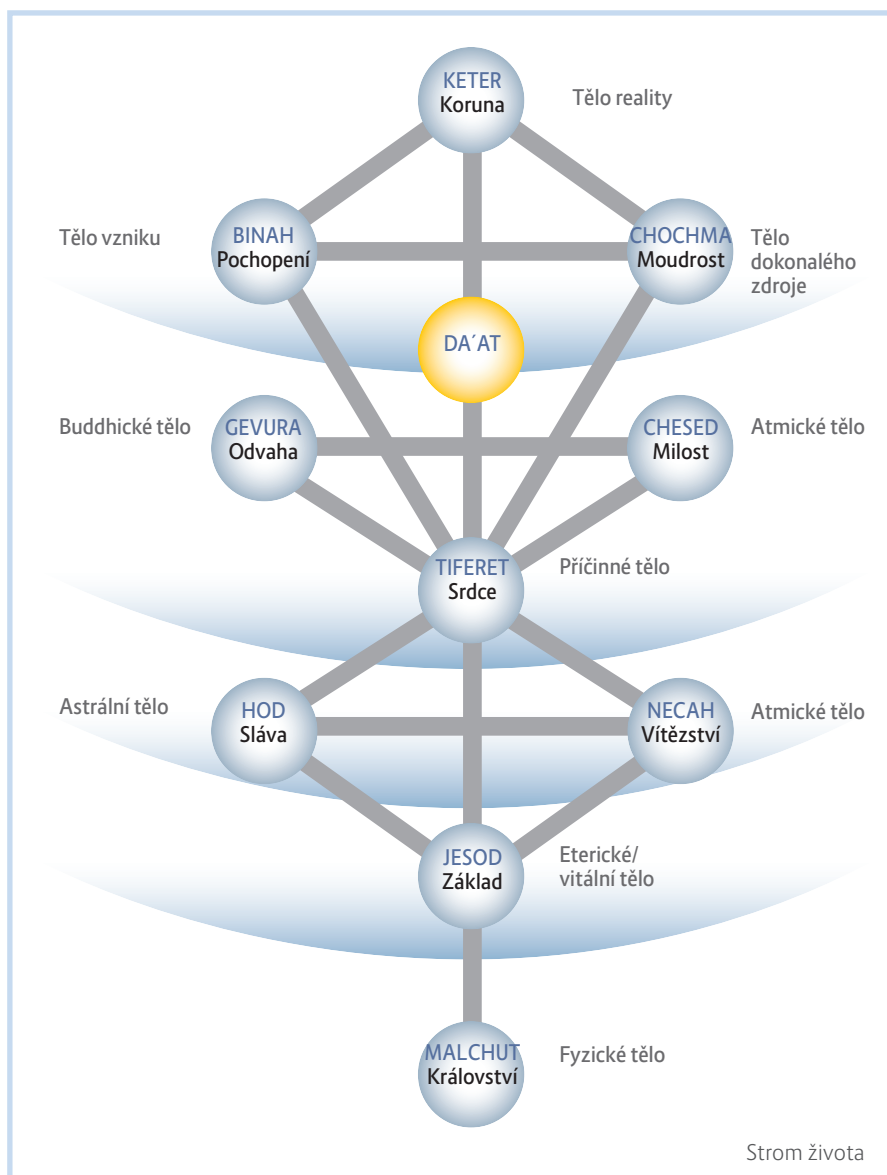


ŠAVUOT „SVÁTEK TÝDNŮ“

HANA ALISA OMER, ilustrace autorka



63



Energie stromu života v lidském těle

harmonizaci svého dávání, štědrosti, láskyplnosti a uvědomujeme si jeho vyjádření v jednání s lidmi a okolním prostředím.

V těle symbolizuje pravou ruku.

▼ Týden druhý: Odvaha, Soud (Gevura)

Role sféry Gevura v aspektu Odvahy je o překonání živočišných pudů, duševních slabostí a emocí. V aspektu Soudu to je uznání tvrdé skutečnosti, ustanovení a přijetí hranic. Uvědomujeme si vlastní síly (nebo slabosti) úsudek, schopnosti odmítnout či zastavit vnější dění nebo vnitřního proud myšlenek a citů, a také schopnost časoprostorového ohraničení.

V těle symbolizuje levou ruku.

▼ Týden třetí: Nádhera, Soucit, Srdce (Tiferet)

Sféra Tiferet je jako nádherné okvěti. V duši uvádí do souladu morální protiklady Milosti a Soudu – je mostem a kompromisem. Rovněž harmonizuje aspekt Vítězství sféry Necach s aspektem díkuvzdání sféry Hod. V jejím středu se nachází dynamická rovnováha ega. Navíc pomáhá k sublimaci sexuální energie ve Sféře Jesod – Základ.

Všímáme si, zda máme, či nemáme rovnováhu mezi svou otevřenou laskavostí a pevnou uzavřeností nebo mezi velkorysostí a lakomostí.

Vnitřní práce v těchto dnech – ve dnech „Sfirát Ha Omer“ (v období počítání Omeru) je založena doslovně na „přivedení mysli“ (z aramejštiny havaát mochin /הבאת מוחין), tedy na rozjímání a „šíření milosti“.

Každý týden tohoto období představuje duchovní a duševní vlastnosti jednoho ze sedmi duševních sfér Stromu Života:

- ▼ 1. týden – Chesed / Milost
- ▼ 2. týden – Gevura / Odvaha, Soud
- ▼ 3. týden – Tiferet / Soucit, Krása
- ▼ 4. týden – Necach / Věčnost, Vítězství
- ▼ 5. týden – Hod / Vznešenost, Díkuvzdání
- ▼ 6. týden – Jesod / Základ
- ▼ 7. týden – Malchut / Království

Každý den určitého týdne „počítání Omeru“ souvisí se sférou daného týdne tohoto období, takže první den bude: Milost v Milosti, druhý den: Odvaha v Milosti, atd... a poslední, 49. den bude Království v Království. Tím se cyklus 7x7 dní uzavírá, a den poté – padesátý – je dnem oslavy Darování Tóry, jenž se slaví svátkem Šavuot.

Každý den si všímáme jak naše jednání, myšlenky a pocity souvisí s danou kvalitou Sféry, nebo se o ní naopak odchylují.

▼ První týden: Milost (Chesed)

Její vlastností je touha činit dobro a dávat. Ale pokud je Milost ve stavu nerovnováhy se Sférou Gevura, stává se, že dáváme více, než je zapotřebí. Pracujeme na

▼ Čtvrtý týden: Věčnost, Vítězství (Necach)

Její úkolem je klást si vysoké cíle a dosahovat jich i přes nutnost překonávat nejrůznější obtíže. Má schopnost ovládnutí vnitřního a vnějšího nepřítele. Vnímáme naši schopnost iniciativy, transformace a také to, jaké úsilí vkládáme k dosažení svého cíle. *V analogii s lidským tělem představuje vykročení pravé nohy, podnět pohybu vpřed.*

▼ Pátý týden: Velebení, Díkuvzdání (Hod)

V aspektu Velebení sféra Hod představuje velekněze velebicího svého Pána, v aspektu Vděčnosti pokoru před vyšší mocí. Uvědomujeme si, že i v nejslavnějším postavení osobnosti stojíme před vyšší skutečností. *V těle se sféra Hod spojuje s levou nohou, která – jako podpora pravé noze – dává odraz pohybu vpřed. A v poloze kleknutí levé nohy je možnost vzestupu ke sféře Bina – Porozumění a ke sféře Chochma – Moudrost.*

▼ Šestý týden: Základ (Jesod)

Jesod je základem, ze kterého vše vystupuje na úrovni živočišné Duše (psycho-soma). Seje hojnost předešlých vyšších sfér do sféry Království – Malchut, která představuje ženskou podstatu Stromu života – božské přítomnosti sídlící v tomto světě jménem Šechina. Uvědomujeme si stav životní energie, osobní síly a pracujeme na její transformaci do radosti, láskyplnosti a tvořivosti. *Na tělesné úrovni představuje zdroj sexuální energie.*

▼ Sedmý týden: Království (Malchut)

Smyslem duševní nápravy je vyzdvižení každodenních činů do světa ušlechtilosti – tím Duše dosáhne tzv. sjednocení Království se svou Korunou. Sféra Malchut ve svém aspektu *nevědomého* prvotního stavu hmoty a pudů je ultimativním příjemcem jenom pro sebe (v sobectví) v rovině fyzického světa. Nápravou tohoto stavu ega je být ve stavu „nedělání“ symbolizovaného sedmým dnem týdnu, tj. sobotou (Šabat / שבת).



Noemi, Rút a Boaz

Naši vnitřní duchovní práci je uvědomování si přebývání Božské přítomnosti v každém našem činu v časoprostoru.

mohl být svědkem slávy království Jediného, Jež se v každém z nás zrcadlí. Abychom si jeden druhého vážili, a tím v jednotě Pánu našemu sloužili.“

E. Kam-Ron,
přeložila Hana Alisa Omer

Tento poslední týden je časem integrace dávání a přijímání.

Dosažení celistvosti je symbolizováno dynamickým spojením všech sfér přes střední cestu, a tím se Království sjednotí se svou Korunou – pak může nastat stav blaženosti.

Příklad rozjímání pro 49. den počítání:

„Ať je vůlí Tvou, aby každý, kdo se oslavy sjednocení účastní,

Nakonec se dostáváme k 50. dni — svátku Darování Tóry.

Po projití emocionálních zákoutí naší Duše a jejich zušlechťování, dostáváme dar z nebes. Pokud jsme schopni překročit naše lidská omezení vlastní vůlí, můžeme se dotknout božského a zažít svobodu v naší pozemské realitě.

V letošním roce se Omer začal počítat večer 6. 4. a vyvrcholí svátkem Šavuot 25. 5. 2023. 🌸

Hana Alisa Omer

Vystudovala grafiku na akademii umění Bezalel v Jeruzalémě. Malířka a ilustrátorka knih, stylově a tematicky se pohybuje od expresivních kreseb a vnitřních krajin, historických obrazů po vizionářské malby.





TŘI PREZIDENTI A JEJICH CHOROBY

Foto: H. Růžicková

RADKIN HONZÁK, FRANTIŠEK HONZÁK

Tradice nemocných prezidentů se na Hradě táhla od samého začátku. TGM poprvé uvažoval o abdikaci po prodělané chřipce v roce 1921, to mu bylo 71 let. Dal se ale dost snadno přesvědčit a také dost brzy nabyt zase sil. Podruhé vážně žádal o abdikaci po prodělané cévní mozkové příhodě před svou čtvrtou volbou 1934, protože však nebyl po ruce žádný vhodný náhradník (!!) a Beneš nedosáhl ještě ústavou předepsaných padesáti let, dal se znovu přesvědčit. Prezidentskou přísahu ale skládal už jen díky nápodě. Nakonec abdikoval až rok poté, i když ho k tomu okolí muselo nutit, protože úřad nebyl schopen vykonávat. Při té příležitosti národu oznámil: *„Prezidentský úřad je těžký a odpovědný, vyžaduje proto plné síly. Vidím, že na to nestačím. Proto se vzdávám. Budu se na vás ještě chvíli dívat, jak to vedete...”*

Emil Hácha



byl všestranně nadaný, fyzicky aktivní, psychicky zdatný, ovládal šest jazyků a věnoval se i překladům. Jako právník byl uznávaný a na funkci prezidenta byl vybrán pro svou nestrannost a pro schopnost řídit velký úřad. Jeho psychická rovnováha ale byla již podlomena ve chvíli, kdy břemeno úřadu převzal. Měl za sebou krizi po smrti své ženy, rozvodu dcery a smutek nad okleštěním republiky. Vše se významně zhoršilo po příchodu Heydricha do Prahy a popravách blízkých pracovníků. Definitivně jeho psychické zdraví vzalo za své po heydrichiádě a rozpoutaném teroru a jeho uvěznění po válce bylo dílem stejně dementní zběsilé pomstychtivosti, která se potřebovala vybit na čemkoliv. Hácha se dodnes nedočkal plné rehabilitace.

Pokud jde o jeho zdravotní stav, jisté náznaky počínající aterosklerózy se projevovaly už v jeho středním věku, kdy trpěl různými paresteziemi, což jsou nepříjemné pocity v různých částech těla, nejčastěji končetinách, popisované jako brnění nebo mravenčení, jež jsou způsobovány chorobnými změnami v mozku: buď nedokrvením, anebo naopak drobným krvácením. Ještě za svého života si všimla manželka, že Hácha „nápadně rychle stárne“. Po její smrti jeho truchlení pravděpodobně vyústilo v depresi s obavami z chudoby, kdy dokonce pomýšlel dát posmrtně své tělo některému vědeckému ústavu za úplatu.

Pátráme-li v minulosti, najdeme tam známky latentní deprese už dříve, mimo jiné sebedestruktivní zběsilé

jízdy autem, které komentoval slovy, že je lepší zabít se v šedesátce než ve stovce (míněn věk, ne rychlost). Depresivní stavy ho podle pozorování ošetřujících lékařů provázely od počátku nástupu do funkce. Miloš Vojtěchovský ve své studii *Čím stonali mocní ve 20. století (III)* píše:

„Od listopadu 1938 trpěl EH úpornou nespavostí a stěžoval si na pocity méněcennosti akcentované obavami z prožitku urychleného stárnutí a provázené stavy vyčerpání. Maixner konstatoval od jara 1939 časté zmínky EH o pocitech duševní zaostalosti (myšlenkové prázdnoty) a oslabené vůli k rozhodování.

Od listopadu 1941 patří k lékařskému konziliu internista profesor Prusík a od října i 1943 psychiatr profesor Zdeněk Mysliveček. Interní nález z listopadu 1941 říká, že stav prezidenta je fyzicky příznivý, ale psychicky špatný. Jeho osobní tajemník dr. Škarvan ještě před atentátem na Heydricha na jaře 1942 zaznamenal: EH se k ničemu neodhodlá, nemá vlastní vůli. Je úplně neschopen si pamatovat, nelze od něj nic očekávat. Je to vrak, kterým strká náhoda, Němci a strach ze sebemenšího vlastního rozhodnutí. Lidé v takovém stavu, jako je dnes on, prohlašují se za nesvéprávné.

Psychiatrický posudek (říjen 1943): Přechodné stavy zmatenosti, kolísavá stavy vědomí, nepřesná orientace. Odpovědi přiléhavé, ale jednoslovné. Myslí si, že je zdravý, nepotřebuje lékařské ošetření, odmítá užívat léky. Chůze je opatrná, toporná, krátké krůčky. Neurologický nález je, až na snížené reflexy, v normě (není ložiskových změn). Diagnóza: arterioskleróza mozkových cév, ztráta všípivosti a širokých zájmů, občasné mráкотné stavy. Konec roku 1943: Prezident je zcela dezorientován, má ataxii, nedokáže se správně najít. Léto 1944: Občasné epileptiformní absence trvají (pozn.: tj. záchvaty porušeného vědomí podobné epileptickým, ale s jinou podstatou, zde s Alzheimerovou demencí). EH se pomočuje a neudrží stolici. Ošetřovatelka Dušková: Od roku 1944 prezident nepoznává známé osoby (jen dceru a komorníka), bez pomoci

neudělá ani krok, netrefí lžící do úst, nepodepíše se, dělá jen čáry. Leden 1945: Prezident koná jen automatické pohyby, nemluví, nepodepíše se. Jaro 1945: Prezident hubne, nechodí, pomočuje se, má občasné agresivní raptý. TK 195/105.“

Podle názoru současných odborníků trpěl Hácha depresí, což je častá předehra Alzheimerovy demence, do které dospěl a která byla kombinována ještě s demencí na podkladě aterosklerózy a důsledků jejích změn v mozku. Národní soud zprostil Emila Háchu odpovědnosti za všechny politické projevy až od ledna 1943, ačkoliv je tu dost důkazů, že „nezpůsobitý“ v důsledku nemoci byl mnohem dříve.

Edward Beneš



sám před Masarykovou abdikací prohlásil: „Demokratické politiky se mají účastnit lidé s dobrým zdravím, a onemocní-li vážněji, mají z politického vedení včas odejít.“

V době, kdy to říkal, trpěl již delší dobu Ménierovou nemocí a měl za sebou psychosomatický kolaps v roce 1926, z něhož se vzpamatoval půl roku. Ve Vojtěchovské studii *Čím stonali mocní ve 20. století (II)* je Beneš hodnocen jako „...vysoce inteligentní, velmi schopná, avšak i rozporuplná osobnost. Z pozitivních rysů jsou zdůrazňovány: politický talent, diplomatické schopnosti, organizační a propagátorské dovednosti, cílevědomost, vysoká kapacita paměti, fanatismus práce, puritánské

odmítání svodů života (ostýchavost k ženám, přísná monogamie, abstinence a nekuřáctví). Měl v sobě i skrytý mesiášský komplex (jsem pro národ nepostradatelný... vyvoleným nástrojem OSUDU...), absolutizoval vlastní úsudek a jeho současníci z doby první republiky viděli v něm osobnost evropské politiky: Tvůrce míru ve střední Evropě a spoluzakladatel nově nabyté svobody. Jeho političtí odpůrci zdůrazňovali Benešovu přílišnou ctižádostivost, osobní chlad, útočné intrikánství, nevybíravost ve volbě politických prostředků, pedanterii a autokracii, špatnou prozíravost a chyby v odhadování povah svých spolupracovníků i oponentů. Byl sice nakonec úspěšným bojovníkem za demokracii (1939–1945), ale nedokázal se vypořádat s intrikami komunistů (1943 až 1948).“

Kromě mesiášského komplexu zde byla slušná dávka narcismu a v mezilidských vztazích netolerance až pomstychtivosti.

Zde je názor plukovníka Františka Moravce v publikaci Špion, jemuž nevěřili: „Nejbližší osobou, která měla na prezidentovo rozhodování velký vliv, byl přednosta prezidentské kanceláře Jaromír Smutný... Nebyl to rádce dobrý, neboť jeho bezohledný cynismus, jemuž nebylo nic svato, jeho osobní ctižádostivost, jeho neupřímnost, sklon k intrikánství a konečně jeho nestatečnost zapůsobily často na prezidentovo rozhodování velmi neblaze. A konečně to, že to nebyl služebník věrný, dokazuje nejlépe fakt, že po abdikaci prezidentově v roce 1948 zůstal na svém místě i za nového komunistického prezidenta – jediný z celého personálu tohoto úřadu.“

Další vlivovou osobou byla nesporně jeho žena Hana, která si ho doslova ulovila. Úžasná je výpověď jejich komorné paní Vilmy Kulhánkové reportéru Tesařovi: „Pokud se pamatuji, nikdy se nehádali. Když byly nějaké problémy, řekla paní Hana: ‚Edáčku, tak to uděláme takhle‘ – a bylo po jejím.“

Primář Vahala v knize I nám vládli nemocní s nadhledem zkušeného

člověka a perfektního klinika píše: „Není účelem této stati hodnotit Benešovu osobnost politickou a státnickou. Ale v jeho životě hrál jeho zdravotní stav roli tak mimořádnou, že při řadě Benešových nevhodných rozhodnutí lze těžko stanovit, co přisoudit povaze, situaci a co chorobě.“ K prvnímu Benešovu „zhroutení z přepracování“ se váže zajímavá Vahalova pasáž, která uvádí: „V roce 1926 sice snížil TGM věkovou hranici pro prezidentský úřad, ale nechtěl vůči Benešovi narůstala, takže mu Masaryk nakonec sdělil, že jako kandidát na prezidentství nepřichází v úvahu. Předseda vlády Švehla chtěl dokonce Beneše vyměnit i jako ministra zahraničí. Věděl totiž, že Beneš nesprávně referuje o situaci v Německu. Byl to také Švehla, kdo TGM přemluvil, aby neabdikoval. Beneš se tehdy nervově zhroutil a byl půl roku nemocen...“

O jeho stavu se ví všeho všudy to, že trávil onen čas na některém středomořském ostrově. Zdeněk Vahala se domnívá, že v té době mohla proběhnout i první vážnější cévní mozková příhoda.

Řada historiků se pozastavuje nad tím, jak Beneš – při svých diplomatických zkušenostech – opomíjel v třicátých letech stále více se vyostřující situaci sudetských Němců. Dále sedl na lep německé tajné službě a zprostředkoval dezinformace o Tuchačevském. Jeho důvěřivost ve vztahu ke Stalinovi je rovněž za hranou, zejména když Winston Churchill i Anthony Eden v roce 1943 byli proti jeho cestě do Moskvy s odvoláním na britsko-sovětské dohody, že velmoci nebudou uzavírat bilaterální dohody s exilovými vládami. S gestem trucujícího pubertáka pak z Moskvy vzkázal: „Dohodli jsme jiný ekonomický model a já si osobně přeji tři politické strany.“ To bych hodnotil jako projev Benešovy osobnosti, ne jeho choroby, ačkoliv cévních příhod už měl za sebou několik a také „výpadků“ vědomí nebo afází (neschopnost promluvit), patrně na základě přechodného nedokrvení (TIA – tranzitorní ischemická ataka, pozn. aut.). Jak uvedl po válce MUDr. Adolf Maixner, po příletu do Londýna

v roce 1938 trpěl Beneš několik týdnů „nervovým zhroutením“, kdy byl neschopen jakékoliv činnosti.

Velmi silnou tranzitorní ischemickou ataku měl před odletem do Moskvy v březnu 1945, kdy přestal vidět, mluvit i chodit. Podobná příhoda proběhla „s odmítnutím Marshallova plánu Stalinem“. Z další mozkové příhody v červenci 1947 se už nikdy nezotavil. Vojtěchovský k tomu píše: „Lékařské konsilium (dr. Maixner a prof. Jonáš) se tehdy usneslo, že EB není již dále schopen vykonávat svou funkci prezidenta. Ale ten abdikaci jednoznačně (na nátlak manželky?) odmítl se zdůvodněním, že není nikdo, kdo by ho mohl v této funkci nahradit. Progrese ischemických změn v mozku vyústila v září 1947 v levostrannou hemiparézu (obrnou levé poloviny těla, pozn. aut.), provázenou centrální obrnou lícního nervu a opakujícími se návaly horka do hlavy se zrudnutím tváře.“ Záznamy z poválečných let konstatují neustálou hypertenzi (vysoký krevní tlak) v hodnotách průměrně 200/100 mm Hg. Nejnižší naměřený tlak je 170/95 mm Hg. Takže kromě nedokrevnosti jsou jasné indicie i k občasnému krvácení a závěrečnému „status lacunaris“ (vulgární vysvětlení říká: mozek jak ementál).

Po přechodném zlepšení na konci roku 1947 došlo koncem ledna 1948 k prudkému zhoršení. Proto byl povolán další konsiliář – neurolog prof. Henner. Ten s prof. Hynkem uzavírá, že fatické funkce se dále horší, EB nenachází slova, občas reaguje spastickým smíchem, v písmu se objevují agramatismy, nerozpoznává číslice. Levostranná hemiparéza, zvláště ruky, je výrazná (odpovídá ložiskovým změnám v pravé hemisféře). Intelektuální funkce nebyly údajně narušeny – jen ty číslice nepoznával!

V polovině února 1948 se objevily další známky postižení mozku, tentokrát byla zasažena centra regulující rovnováhu. Z doby únorové krize lékařské zprávy v archivech neexistují. Prezident je dle okolí pesimistický, má oslabenou vůli, cítí se zcela osamělý, postrádá vlastní

strategii, jak reagovat na stupňující se požadavky komunistů. Obává se vypuknutí občanské války a následně i třetí války světové. Ošetřující lékař předává ústně zprávy o zdravotním stavu prezidenta svému příteli – komunistovi na ÚV KSČ Oskaru Fischlovi, přímému podřízenému generálního tajemníka Rudolfa Slánského. Ten volí postup, jak Edvarda Beneše donutit k podpisu a i k „demisi reakčních ministrů“ – členů vlády. Tolik Miloš Vojtěchovský. Primář Vahala dodává:

„Léta 1938, 1945 a 1948 vyžadovala člověka zdravého. Pak by možná dějiny vypadaly jinak.“

Klement Gottwald



byl podle Kaplanovy knihy *Mocní a bezmocní*: „...mužem se silnou dávkou přirozené inteligence a s velkým politickým talentem, i když bez vyššího vzdělání. Nebyl politickým teoretikem, prošel školou Kominterny a naučil se ovládat politické řemeslo. Byl mužem praxe a činu, dovedl přesně vymezit požadavky a formulovat je tak, aby byly srozumitelné a přitažlivé pro prosté lidi. Uměl organizovat stranu i široké vrstvy obyvatel. Vstoupil do KSČ v r. 1921 jako mladý dělník z přesvědčení a s velkými ideály, skončil jako prezident v r. 1948 bez ideálů, později zlomený, bezvýrazný a alkoholem decimovaný muž.“

Na utváření jeho charakteru se nepochybně podílel nemanželský původ, nedostatek mateřské péče

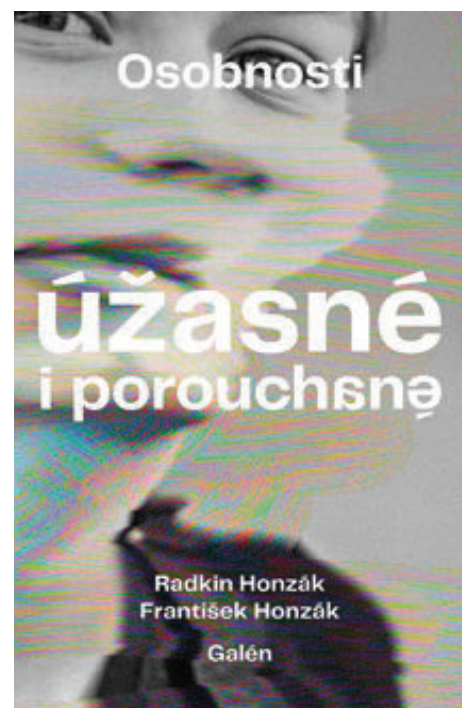
v dětství, šikana ve škole, později trvalá závislost na alkoholu a v neposlední řadě exilové zkušenosti v Moskvě, kde krutost byla podmínkou přežití. Jak bylo uvedeno, není přesně jasný počátek syfilitické nákazy, je však známo, že v Moskvě za války již bylo nutné léčit některé projevy třetího stadia vysokými dávkami penicilinu. Již tehdy bylo po infarktu myokardu diagnostikováno aneurysma aorty, o němž později (1953) informoval profesor Makarov z Moskvy české lékaře.

Závislost na alkoholu byla patrná již před válkou. Souhrnný přehled profesora Vojtěchovského v článku *Čím stonali mocní 20. století (IV)*, citující historika Karla Kaplana, uvádí: „Abúzus (nezdravé nadměrné užívání až závislost, pozn. aut.) se stupňoval v době moskevské emigrace (dle svědectví Z. Fierlingera byl denně ve večerních hodinách tak opilý, že jen obtížně telefonicky komunikoval). V r. 1947–1948 nebyl často schopen několik dní řídit schůze strany, takže vedení museli přebírat R. Slánský a A. Zápotocký. V projevu v létě 1947 na Staroměstském náměstí mluvil natolik blábolivě a v dlouhých pomlčkách, že jeho opilost zaznamenali nejen všichni přítomní, ale i rozhlasoví posluchači. Jeho tehdejší projev nebyl proto nikdy publikován. Rovněž dle A. Novotného býval KG často tak opilý, že na schůzích nemohl souvisle promluvit. Ke střízlivosti vybízel KG i sovětský velvyslanec Bogomolov. Na recepcích konaných na Hradě dbal o zmírnění abúzu jeho osobní lékař Haškovec (chodil za ním a bral mu číše). KG podporovala v jeho pití manželka i zeť A. Čepička.

V posledních letech se neschopnost prezidenta komunikovat prodlužovala i na několik dní (osobní strážce Hofman). Průvodní jevy závislosti se manifestovaly nedodržováním

slibů, prolhaností, podezřívavostí, strachem ze Stalina, obavami z odposlechů bezpečnostních orgánů i ze špiónování spolupracovníky jeho kanceláře.“

Na Stalinově pohřbu nastydl a otekly mu nohy. Byl hospitalizován, dostal vysoké dávky penicilinu a bylo mu doporučeno zůstat v nemocnici, to však odmítl a vrátil se domů. Cítil se dobře, ale jen jeden den. V podávání penicilinu se pokračovalo, jeho stav byl komplikován zánětem plic a pohrudnice, a nakonec došlo k ruptuře aneurysmatu. Sověští lékaři doporučovali operaci, což čeští kolegové v provizorních podmínkách na Hradě odmítli. 14. března prezident zemřel, pitvu provedli sověští lékaři a protokoly z ní dodnes nejsou k dispozici.



Více se dočtete v knize Radkina Honzáka a Františka Honzáka *Osobnosti úžasné i porouchané*, vydalo nakladatelství Galén, www.galen.cz

MUDr. Radkin Honzák

český psychiatr, publicista a vysokoškolský pedagog. Specializuje se na psychoterapii a je zastáncem psychosomatického (biopsychosociálního) přístupu.



PhDr. František Honzák vystudoval historii a korejštinu na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, v roce 1993 založil encyklopedické nakladatelství Libri, kde pracoval do odchodu do penze v roce 2013. Je spoluautorem naučných a encyklopedických publikací.



DIABLI Z BABEJ HORY

MVDR. MILOŠ JESENSKÝ, PHD.
ING. ROBERT KONSTANTY LEŚNIAKIEWICZ

Babia hora je svojou impozantnou výškou 1725 metrov nad morom najvyšším vrchom v Beskydách v slovensko-poľskom pohraničí. S jej neblahými tajomstvami sa viaže viacero temných miestnych legiend o diabloch a čarodejníkoch konajúcich na hore svoje sabaty. Práve na ne odkazujú znepokojujúce názvy ako „Diablak“, „Diablova kuchyňa“ alebo „Zlé údolie“, ktorými sa okolie horského masívu väčšinu roka zahaleného do pošmúrneho počasia len tak hemží.

TÁTO HORA JE PREKLIATA

To, že na rozprávání o démonoch Babej hory predsa len niečo bude, si môžeme uvedomiť aj pri návšteve kostola Všetkých svätých v Rabčiciach. Ten podľa nie celkom zbožnej povesti nielenže pomáhal budovať diabol, ale jeho unikátne starobylé spodobnenie môžeme dodnes vidieť v interiéri. Pozostáva z hlavy a hornej časti trupu ľudského rozmeru s rozpaženými ramenami, teda v póze, ktorá má znázorňovať jeho vystupovanie z pekelných priepastí. Odstráneniu tohto zaiste nevítaného, ak už nie priamo nemysliteľného svedka rabčických bohoslužieb bráni (okrem názoru moderných pamiatkarov) predovšetkým zvláštna miestna tradícia varujúca pred odstránením sošky pod hrozbou celkového zrútenia kostola. A možno aj akýsi iluzórny pocit bezpečia plynúci z toho, že pekelníka drží nakrátko na reťazi anjel, zatiaľ čo v pravej ruke zvierá vytasený meč.

Keď je už reč o diabloch nečudujeme sa, že vrcholom Babej hory je Diablak, ktorý je u niektorých kartografov dokonca jej zástupným pomenovaním. V ľudovej tradícii používané názvy „Diablov zámok“ alebo „Diablova hora“ sú zase reminiscenciou na

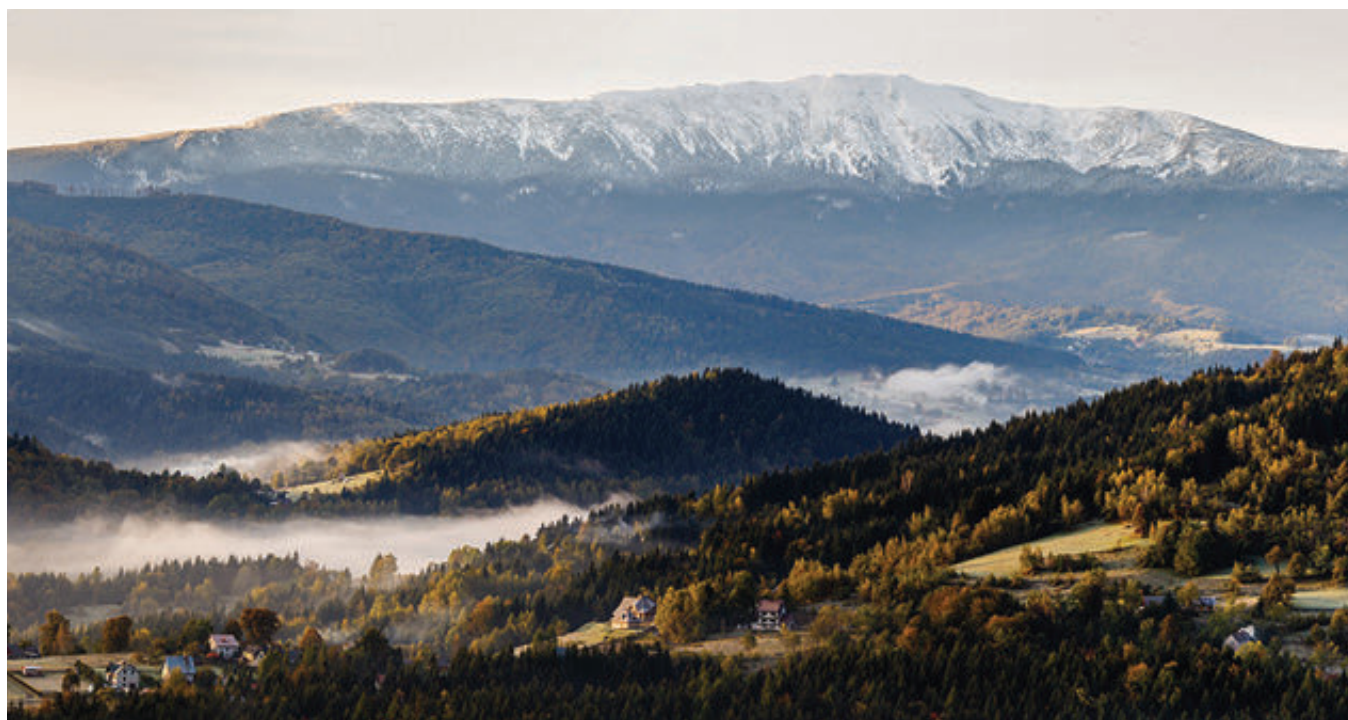
výraz zo starých nemeckých máp a kroník, v ktorých zreteľne čítame slovo „Teufelspitze“. Na diskusiu ale ostáva, či si pod diablom máme naozaj predstavovať stelesnenie akéhosi pekelníka s rohami a netopiermi krídlami alebo podobu pohanského Černoboha, ktorého ešte pred tisícročím pravdepodobne na Babej hore uctievali. Prípadne kohosi celkom iného – napríklad návštevníka z cudzích svetov s morfológiou výrazne odlišnou od tej ľudskej, a preto pre zbožných ľudí tohto kraja nespochybniteľne démonickou.

Z toho, čo sa dozvedáme o Babej hore z tradičných rozprávání často ide po chrbte mráz. Povesti a legendy predstavujú kľúč k porozumeniu zvláštnych, ak nie priam znepokojivých názvov, s ktorými sa tu stretávame. Vezmime si napríklad „Zlú dolinu“, do ktorej môžeme zavítať cestou na Diablak po červeno značenej trase od Lipnického priesmyku. Táto dolina podmanivej krásy vďačí za nedobрую povest' chýrom o nešťastníkoch, ktorých tu „vodilo“, až kým biedne nezahynuli vyčerpaním či podchladením prípadne po krkolomnom páde v zradnom teréne.

„Až do dnešného dňa sa zachovali názvy výrečne svedčiace o tom, že nad

touto horou kedysi panovali diabli: Diablak, Diablova kuchyňa, Diablov trón, Diablov kameň, Čierneho hoľa či Čierne oko. Početnosť takýchto názvov prekvapuje, práve tak ako sa neustále odvolávajú na veci démonické či nadprirodzené. Odkiaľ sa tu len vzali?“ pýta sa náš poľský priateľ Kazimierz Pańszczyk a delí sa o vlastnú skúsenosť z odvrátenej strany histórie mysterióznej hory:

„Z toho, čo som počul, je pomenovanie Pekelná Kuchyňa odvodená od ohňov či svetiel, ktoré tam boli často pozorované po nociach. Verilo sa, že tam diabli skutočne niečo pripravujú. Okrem toho je Kuchyňa plošinou, priam ideálnym miestom na pristávanie UFO. Diablov stôl má podobne plochý charakter – pri spojení s Wolarniou je dlhý približne osemsto a široký dvesto metrov. Na Diablovom stole mali tiež prebiehať veľké vírenia so vznášajúcimi sa ohňami a lietajúcimi kameňmi. V dávnej dobe to bolo pripisované diablom. Všetky miesta na Babej Hore spojené s legendami o démonoch sú rovinkami. Samozrejme, že všetko, čo sa vymykalo bežnému normatívu išlo na vrub diablov. Zbožný prístup k životu zaväzoval k tomu, že to, čo sa spájalo s ohňom, lietalo a bolo tmavé, muselo sa zrodiť zo zla a s týmto zlom bolo aj spojené.“





DIABLI A MIMOZEMŠŤANIA

Čo ale stálo za „diabolskou etymológiou“ Babej Hory? Čistá obrazotvornosť ľudí z okolia, ktorá našla vyjadrenie v miestnom folklóre alebo – naopak – očividné a pritom znepokojujúce skúsenosti s týmto neobvyklým kopcom? Čo stojí za týmto temne znejúcim miestopisom, ktorý sa medzi tunajšími ľuďmi udržiava už po dlhé stáročia? Naš kolega Kazimierz Pańszczyk ponúka veľmi prekvapujúcu odpoveď:

„Moja hypotéza sa zakladá na tom, že sa za tým skrývajú pozorovania UFO. A s tým súvisí aj to, že všetky názvy na Babej hore, ktoré vo svojom znení obsahujú „diabla“ v skutočnosti upozorňujú na miesta, kde kedysi ľudia pozorovali UFO. Skúsme si to doložiť na príklade Diablovej Kuchyne. Dnes ide o odláhlé, pred vetrom chránené miesto. A prečo teda nebolo využívané pastiermi? V dávnejších dobách hnali dobytok do Kuchyne, obzvlášť pri náhlých zmenách počasia, o ktoré tu rozhodne nie je núdza. Pritom sa tu ale neopovážili ostať so stádom na noc! Ako mi vysvetľovali starí obyvatelia, dobytok si tam ani nechcel ľahnúť na zem k odpočinku. Pýtal som sa na dôvod a bolo mi povedané, že čosi zlé je na tom mieste.

Odpoveď je lakonická, ale o to viac vedie k premýšľaniu. Čo ale bolo týmto zlom? Čo nedobrého sa tam odohralo, že rešpekt pred týmto miestom stále pretrvával? Zdôvodnenie sa priam ponúka pokiaľ budeme veriť legendám o nočných svetlách, zábleskoch a kúdoloch dymu. Práve záhadné svetlá inšpirovali pomenovanie Diablovej kuchyne, až neskôr skráteného na Kuchyňa. V súčasnosti to však môžeme len ťažko dokázať. Neobvyklé artefakty, ktoré by nás presvedčili o prístávaní mimozemských plavidiel v podobe roztavených alebo žiarom poznačených kameňov, fragmentov z bežne nepoužívaných či vede priam neznámych kovov sa tu nepodarilo objaviť.“

Ako sa to stalo už mnohokrát s inými tajomstvami, ani mystérium Babej hory neostalo iba vlastníctvom pôvodne zasvätených osôb. To, čo uniklo, ešte aj dnes krúži vo forme rôznych legiend a chýrov po hornej Orave. V takmer každej z nich nachádzame príslovečný odtlačok diablovho kopyta, čo je pochopiteľné, pretože peкло sa v ľudskej predstavivosti vždy spájalo s podzemím. Každý neznámy tunel alebo jaskyňa napriek lákavým predstavám o ukrytom bohatstve či iných divoch podzemia strašili

potenciálnych objaviteľov vidinou zatratenia v temnom predpeklí, s mihotajúcim sa svetlom na stenách pochádzajúcim od sírnych plameňov akoby horiacich obďaleč. A tak sa nebudeme diviť tomu, že všetko, čo súviselo s desom, číhajúcim v temnotách podzemia a vychádzajúcim na povrch iba ak v noci, sa pripisovalo vyčíňaniu diabolských mocností, ako vysvetľuje Kazimierz Pańszczyk:

„Predstavme si teraz takúto situáciu: mimozemský objekt pristáva na južných svahoch Babej Hory. Panuje noc, loď žiari rôznofarebným svetlom, srší iskrami, počuť rôzne akustické efekty. Prvé, čo dobovému pozorovateľovi napadne, je, že sa tu roja diabli a trasú samotnou horou. Ak predpokladáme, že mimozemšťania sa neraz objavili v uplynulých storočiach, tak je nemožné si myslieť, že to nezanechalo silné dojmy na tunajších obyvateľoch v podobe legiend o diabloch, pokladoch a tuneloch.“

UČENÝ JEZUITA NA STOPE UFO

Citujme teraz z diela z roku 1782, napísaného učeným jezuitom Jowinom Fryderykom Bystrzyckim (1737 – 1821), dvorným

matematikom a astronómom kráľa Stanislava Augusta Poniatowského, ktorý mal ako prvý uskutočniť merania na Babej Hore: „*Po zdolaní štítu sme z vrcholku videli Krakov ako na dlani a za použitia anglických ďalekohľadov pozorovali okná budov*“. Na konci tohto opisu sa nachádza pozoruhodné svedectvo o nadoblačných bleskoch, ktoré dodnes patria medzi vzácne atmosférické anomálie: „*Zatiaľ čo sme konali pozorovania, objavilo sa pod našimi nohami mračno, zakrylo nám Krakov, pričom sa ale ustavične zjavovali blesky vyletujúce nahor*.“

Je takmer isté, že tu ide o obrátené blesky, ktoré doteraz videlo málo šťastlivcov a ešte menej ich už v modernej dobe prostredníctvom techniky zaznamenalo. Odhaduje sa, že tento typ tvorí len 5% zo všetkých bleskov, ktoré sa objavujú na oblohe. Napriek vzácnosti výskytu nejde o najcennejšiu časť tohto pozorovania na Babej hore. Existuje totiž možnosť, že páter Bystrzycki pravdepodobne opísal efekty, ktoré búrkou síce pripomínali, samotnou búrkou však neboli. Pripomeňme, čo dobový učenec píše: „*Videli sme Krakov ako na dlani a za použitia anglických ďalekohľadov*.“ Viditeľnosť musela byť teda ideálna, bez vodného oparu vytvárajúceho búrkové mračná, pričom ale vzápätí čítame, ako sa im objavilo „*pod nohami mračno*“. A toto azda nemá byť prekvapujúce, ak sa pri priam ukázkovom počasí odrazu objaví podivný oblak, navyše nižšie od polohy pozorovateľov? A v tej chvíli aj obrátené blesky sľahajúce od mračna do oblohy, čo je napriek možnostiam súčasnej pozorovacej techniky samo osebe naozaj výnimočným javom? Namiesto je preto otázka Kazimierza Pańszczyka, či páter Bystrzycki „*videl UFO obklopené oblakmi alebo niečo, čo holým zrakom v jeho časoch, ale ani teraz, prakticky nemožno spozorovať?*“

Náš kolega v pátraní po záhadách Babej Hory citoval zápisky učeného jezuitu z diela Adama Łajczaka, pričom ich uvádza ako jeho kronikárske záznamy z roku 1782. My ale vieme vystopovať prvotný



zdroj týchto informácií, ktorým je Bystrzyckého článok v novinách vydávaných vo Varšave. V ňom spomína, ako bol v roku 1782 vyslaný kráľom „... do Viedne a na preskúmanie najprv Babej hory, Tatry a Matry, a tiež ku zmeraniu ich výšky vzhľadom ku Krakovu.“ Nasleduje neskrátený opis výstupu na Babiu horu: „*Dňa 8. júla som s tuctom strelcov kvôli bezpečnosti, ráno o šiestej hodine odišiel na Babiu horu tamojšími koňmi, zvyknutými ako srny behať po horách. Išli sme na Babiu horu, dakedy bolo možné ísť na koňoch, nejakých päť hodín, a potom ďalšie štyri pešo. Z vrcholku hory sme videli ako na dlani, pozorovali farby striech vlastnými očami a pri použití anglických ďalekohľadov zase okná. Dokonca sme videli aj Svätý Kríž*.“

V roku 1981 vyšiel tento text ako reprint s dodatkom, že jeho autor bol „*prvým známym poľským učencom, ktorý bol na vrchole Babej hory z vedeckého účelu*.“ Toto prvenstvo potvrdzujú viacerí bádatelia a hoci ho iní spochybňujú, z úcty k osobnostným a prírodovedným kvalitám študovaného pátra a kráľovského astronóma v jednej osobe na tomto mieste vyznávame: Otcovi Bystrzyckému veríme, práve tak ako aj možnosti, že 8. júla 1782 pozoroval zo štítu Babej hory neidentifikovateľný lietajúci objekt, známy pod okrádlenou skratkou UFO.

Úryvok z knihy Miloša Jesenského a Roberta K. Leśniakiewicza: *Stratení v horách*, ktorá práve vyšla vo vydavateľstve Naše vojsko. 🐉

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

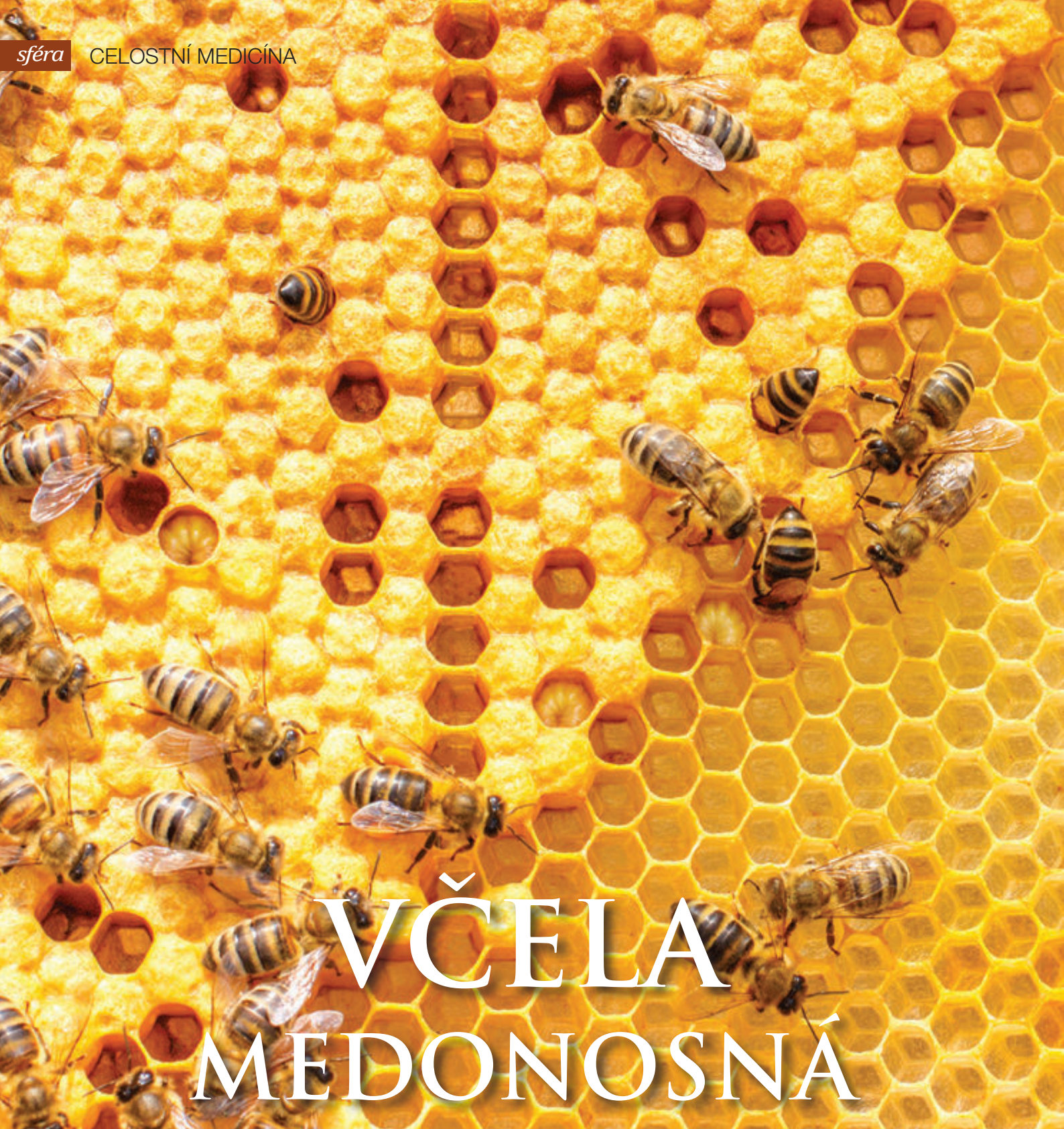
je slovenským spisovateľom, v ktorého centre pozornosti stoja nerozlúštené hádanky histórie. Je držiteľom prestížneho ocenenia Krištáľový tiger ako najlepší autor non-fiction literatúry na Slovensku v roku 1998, laureátom Weberovej ceny za prínos v oblasti dejín farmácie a Mimoriadnej medzinárodnej ceny 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.



Ing. Robert Konstanty Leśniakiewicz,

emeritný kapitán Hraničnej stráže, bádateľ a reportér, ktorý sa dlhodobo venuje záhadám, známy aj ako ochranca prírody. Je autorom alebo spoluautorom viac ako tridsiatky kníh a prevádzkuje niekoľko blogov venovaných paranormálnym javom.





VČELA MEDONOSNÁ

Fascinující
tajemství včel

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ



Včela medonosná (*Apis mellifera*) je učiněným zázrakem přírody.

Včela je nejmenší, nejpilnější, nejužitečnější a nejzáhadnější tvor, který dokáže dokonale spolupracovat pro společenství desítek tisíc včel, navzájem o sebe pečovat, podporovat se a dorozumívat se. Malá včela dokáže od základu změnit i nás. Včelaření je životní styl, který umí zklidnit a mysl otočit směrem k prostředí, ve kterém žijeme. **Na prvním místě jsou včely, a pak jejich lidé.** Neexistuje včelař, kterému by šlo primárně jen o zisk. Vztah ke včelám je hluboký a včelstvo se stává členem rodiny.

VČELY A MEDONOSNÉ KVĚTINY SI JSOU VĚRNÉ

Vyvinuly se společně a jsou na sebe vzájemně dokonale uzpůsobené. Rostliny by se nemohly množit bez včel, které neúnavně přenášejí pyl z prašníků blizen z květu na květ, a vykonávají tak přes 80 % opylovací práce v celém hmyzím světě. Včely by zase nepřežily bez potravy, kterou jim medonosné květy poskytují. S květinami dokáží zacházet něžně a neničí je, neboť se vzájemně potřebují. Dokonce ovládají různé strategie opylování a umí se dostat k nektaru tou nejšetrnější cestou. Zbytečně nenavštěvují květy, na kterých před chvílí sklízela pyl jejich družka. Ta totiž květ označila pro jiné včely viditelnou látkou. Včely mají paměť, rozlišují barvy, tvary i vůně, a díky unikátním navigačním schopnostem si své opylovací návštěvy promyšleně plánují. Právě pro ně se květiny vyvinuly do krásných barev, tvarů a lákavých vůní, které roznáší po okolí vítr a včelky je zachycují citlivými tykadly.

VÍTE, PROČ SE ŘÍKÁ BÝT PILNÝ JAKO VČELA A JAKÁ JE CENA MEDU?

Včely přelétají z květu na květ a nasávají sladkou šťávu/nektar. Na stromech sbírají medovici a sladké šťávy, které se jícnem a hltanem ze sosáčku dostávají do medného vaku ve velikosti špendlíkové hlavičky. Než se jí ho podaří naplnit, musí opylovat až tisícovku květů. To vyžaduje

velkou píli od slunka východu do slunka západu.

Aby včely vyprodukovaly jeden kilogram medu, musí obletat na 10 000 000 květů, přitom za celý včelí život jedna včela nasbírá asi 9 g medu, což je pouhá půlka čajové lžičky. Jeden kilogram medu představuje nalétaných 280 000 km, což je let sedmkrát kolem Země při frekvenci mávání křídel až 180krát za vteřinu. V létě se včelí život dá změřit na čtyřicet dva dnů, zimní generace včel má dožití až osm měsíců. Včelí matka

si užívá života až pět let. Královna je jediná v úle, která má vyvinuté pohlavní ústrojí. Trubci ho mají též, ale po oplodnění královny zemřou, nebo je včely dělnice po splnění úkolu z úlu vyženou, a tam venku jejich život končí smrtí. Jeden kilogram včel se dá přepočítat na cca 10 000 ks. V hlavní sezóně jich je v úle až 7 kg, tj. 70 000 ks. Vzájemně se dorozumívají něžnými doteky tykadel, včelími tanečky, zvuky a vůněmi složenými z několika typů feromonů. Za jednoho letu včela navštěvuje pouze jeden druh rostlin. Včelaři vám potvrdí, že



Foto: H. Růžicková



jakmile se začnete o včely zajímat víc, táhne vás to dál a dál, a čím dál častěji si budete klást jednu a tu samou otázku. Jak je tohle vůbec možné? **Včelí tajemství jsou fascinující!**

VČELÍ ROJENÍ, TA POSVÁTNÁ CHVÍLE

Jak si vysvětlit, že když si včely dají rande, je to někde, kde nikdy předtím nebyly, ale treť tam. Ještě záhadnější je to, že se takové rande odehrává v několika krychlových metrech vzduchu cca 20 m nad zemí a údajně jsou to po staletí, ba tisíciletí stejná místa. Kolem včel se rojí spousta neuvěřitelných informací. Třeba rojení. Včely se vyrojí, pověsí se někde na větev a pár průzkumnice se vydá do terénu, aby našly nový domov. Průzkumnice se vrátí zpět do chumlu ostatních, zatancují včelí taneček a je rozhodnuto. Jen jedna nabídka nového domova je vždycky ta nejlepší a za tou společně letí a všichni hned vědí, kam a kudy. Náš rozum nad něčím takovým zůstává stát.

VČELÍ TANEČKY A NOBELOVA CENA



Karl von Frisch
(rozšiřoval řeč
včelích tanečků)

Tančící včela informuje ostatní včely o novém zdroji potravy. Jedná se o pohyb včely průzkumnice, která pobíhá po plástu a vrtí se, takže to připomíná tanec. Vědecky bylo dokázáno, že se pohybuje ve směru, který svírá se svislicí plástu úhel shodný s úhlem, který ukazuje směr k potravě a poloze slunce. V roce 1973 byla udělena Nobelova cena právě za „včelí tanečky“.

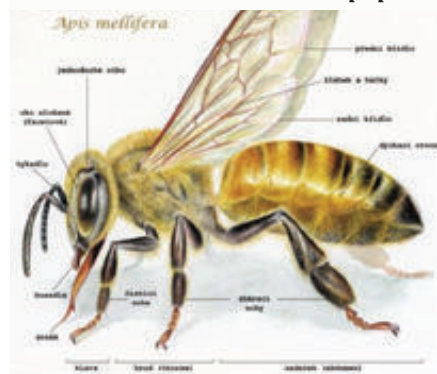
VČELAŘSTVÍ JE NÁBOŽENSTVÍ

Zasvěcení dokáží o včelách hovořit bez přestání dlouhé dny a noci, ale je s podivem, že i když jsou pro náš život včely už od počátku lidstva tak důležité, často o včelách neznáme ta nejzákladnější fakta. Abychom mohli včely chránit, musíme o nich něco

vědět, rozumět jim a neubližovat krajině. Včely bez nás dokáží přežít, ale my nedokážeme přežít bez nich.

„Z včelařství naučil jsem se přírodu více znáti a více milovati než z mnoha knih učených.“
J. A. Komenský

Včela medonosná – základní popis



Tělo včely medonosné je tvořeno z 3 částí (hlava, hrud' a zadeček). V zadečku jsou uloženy zažívací orgány, medový váček, jedová žláza

a žihadlo. Žihadlo na konci zadečku je duté, napojené na jedový váček. Žihadlo má na konci háček, který znemožňuje po bodnutí jeho vytažení z rány. Včela si tak po bodnutí **vytrhne žihadlo** i s jedovým váčkem a umírá.

JAK TO VYPADÁ VE VČELÍM ÚLU

V úlu žije společenství včel. To se skládá z jedné matky (včelí královny), mnoha dělnic a trubců. Všichni mají své role. **Matka klade vajíčka a zajišťuje obnovu včelstva.** Trubec má za úkol oplodnit mladé matky a také zahřívá včelí plody. Dělnice vykonávají ostatní práce – zajišťují potravu, zpracovávají med z nektaru a medovice, staví plásty, krmí matky, trubce a včelí plod. Také uklízí v úlu a hlídají. Víte, jak je od sebe rozpoznáte? Podle hlavy! Hlava včelí matky má tvar srdce. Dělnice má tvar hlavy trojúhelníkový a hlava trubce má tvar kruhu.

Včelí matka – královna je nejvýše postavená včela

Včelí matka je nejdůležitější, protože se může rozmnožovat. Je největší. Má žihadlo bez háčku, takže může bodnout a nezemře. Žihadlo používá hlavně při konfliktech s jinou včelí matkou. Všechny včelí dělnice v úlu se o včelí matku neustále musí starat. Celý život ji krmí mateří kašičkou, která je bohatá na bílkoviny.

Včela medonosná
(Apis mellifera)



Vajíčko – larva – předkukla – kukla – dospělec. Celkový vývoj matky trvá 16 dní, dělnice 21 dní a trubce 24 dní.



Základní včelí produkty jsou: med, vosk, mateří kašička, propolis, jed.

VÝJIMEČNOST PRAVÉHO VČELÍHO MEDU

Říká se, že jedna lžice medu má výživovou hodnotu jako dvě slepičí vajíčka. Med je téměř jedinou potravinou, která hned po konzumaci přechází do krve člověka. Kdo jí pravidelně lžičku medu, bude zdravý a udrží si dlouho mladý vzhled. Med sto nemocí léčí a tisíce předchází.



MED V DĚJINÁCH A POČÁTKY APITERAPIE

Prospěšnost včel a včelích produktů je medicínský obor označovaný jako apiterapie. Průkopníky chovu včel byli staří Egypťané, kteří jako první zkonstruovali úl pro získání medu z pláství.

Med a Egypťané

Med používali jako konzervant potravin, mumií, pro přípravu léčivých mastí a léků i jako obětinu bohům. Stará Egyptská legenda vypráví, že včely jsou oživlé slzy boha slunce RA. Med byl neobyčejně vzácný a drahý, proto se objevoval jen u privilegovaných osob. Nejstarším památkem egyptské medicíny je papyrus Kniha přípravy léků na všechny části lidského těla. V tomto lékařském dokumentu napsaném před 3 500 lety je uvedeno mnoho receptů, v nichž je obsažen med jako lék. I egyptská královna Kleopatra spoléhala na med. Na plet'

si přikládala medové masky, aby zamezila stárnutí.

Med v Indii a Číně

I ve starodávné indické medicíně AJUR VEDA (Kniha života) i v zákonech Manu se uvádí, že pomocí elixíru a diety, která obsahuje med a mléko, je možné prodloužit život člověka. Starověcí Indové připisovali medu důležité a mnohostranné léčivé, profylaktické a posilující vlastnosti. Jimi

pojmenovaný lék „alternacia“, který dodával člověku radost a ochraňoval mládí, se připravoval hlavně z medu. Z hlubokého dávnověku pocházejí i informace o používání medu a vosku na léčebné účely podle principů čínské medicíny.

Med ve starém Římě

Také římsí učenci se ve svých dílech zabývali včelami a včelími produkty. O chovu včel psal Marcus Terrentinus Varro a Vergilius. Včely a med také chválili Ovidius a Plinius starší. Římané dobře znali praktické využití medu a jeho konzervační účinky. Například čerstvě ulovené ryby nechávali nakládat do medu, aby se ryby při převozu nezkazily.

Med ve starém Řecku

Podle řeckého bájesloví byli medem a medovinou krmeni bohové na Olympu. Med jim dodával sílu, moc a božskou nedotknutelnost a nesmrtnost. Hippokrates, největší reformátor



starověké medicíny, úspěšně používal včelí med při mnoha onemocněních a sám ho také jedl. Legenda dokonce říká, že na hrobě Hippokrata se usadil roj včel, které produkovaly zvláštní med, léčící dětská onemocnění. Nejvyšší řecký bůh Zeus byl jako dítě krmen nektarem z rukou medové nymfy Melisy. Hippokrates aplikoval med jako nejúčinnější lék proti horečce. Pro rozsáhlé léčivé účinky medu ho doporučovali i řečtí básníci, Homér a Euripides.

Pythagoras ve svých spisech o medicíně zdůrazňoval, že med se vyznačuje četnými léčivými vlastnostmi a skrze tato zjištění se Pythagorovi stoupenci živili výlučně vegetariánskou stravou a medem. V Řeckém Epidauru ve svatyni řeckého boha lékařství je na 2000 let starém kameni napsáno:

„Nerozčilovat se – hodně klidu – pít med v mléku – pěstovat divadlo a lehkou gymnastiku.“

ČESKÁ MEDOVÁ HISTORIE

„Toť jest ta země krásná, mlékem a medem oplývající.“ Již slova praotce Čecha na hoře Řípu nasvědčují tomu, jaký význam byl přikládán medu v naší historii. Již v 11. a 12. století vyvážely se do okolních zemí med, vosk a medovina ve velikém objemu a v Praze se konaly speciální medové trhy. Na těchto trzích se prodával med i medovina.

Medovina je nejstarší lihovinou Slovanů. Naši předkové si velice oblíbili „pití medné“, tzv. medovinu, nápoj, kterým podle pověsti opila Šárka Ctirada a jeho druhy. Medovina se vařila z vody smíšené s medem a bývala tak hustá, že vejce do medoviny ponořené plavalo na hladině a nepotopilo se. Tato medovina rozlišovala se na světlou a hnědou. Světlá medovina se připravovala pouhým rozpuštěním medu se studenou studniční vodou, popřípadě mírně zahřáté a přidával se i chmel. Hnědá medovina se chystala vařením medu s různým kořením. Vařením medoviny se zabývali „medníci“ a čepovali ji „šenkéři medu“,

ale už staročeské ženy si předávaly zkušenosti s domácí přípravou medoviny, a tak ji na českých plotnách vařily pilné hospodyně podle vlastních receptů a medem v ní nešetřily. Medovina byla v malém množství tekutým zlatem domácích lékárníček. Ze džbánu se pila k rozveselení mysli. Tento tajuplný nápoj nemohl chybět na žádném hodování šlechty, a dokonce si získal i své výsadní postavení na hostinách královských.

VČELAŘSKÝ PATENT pro Dolní Rakousy a Moravu vydaný dne 8. 4. 1775 císařovnou Marií Terezií.

„Užitečnost včelařství, v němž mnohý příčinlivý poddaný našel čistý a jistý zdroj k zapravení dávek státu potřebných, pohnula naši zemskou mateřskou starostlívostí, abychom tomuto důležitému odvětví hospodářskému věnovali zvláštní pozornost a podporu v našich zemích postupně je zvelebovali a šířili. Vysloveně tuto prohlašujeme, že každý sobě včely v jakémkoliv oblíbeném množství držet a živnost tu svobodně

provozovat může, naproti tomu pak vrchnosti, úředníci aj., kteří by poddaným v chovu včel neb v obchodu s medem a voskem ta nejmenší protivenstva neb příkoří činili, mohou naši nejvyšší nemilost očekávat.“

VČELÍ MED JE VÝJIMEČNÝ

Kdo se chce dlouho těšit dobrému dlouhému zdraví, zachovat si psychickou svěžest, mladý vzhled a vitalitu, neměl by si odpírat denně nejméně jednu lžičku medu. Na jeho barvě a skupenství nezáleží, neboť všechny pravé včelí medy mají přibližně stejné blahodárné složení.

Květový med se stáčí zejména z jarních snůšek, je lehce stravitelný a obsahuje větší množství pylu. Jednoduchové květové medy (řepkový, slunečnicový, z květů ovocných stromů, aj.) mají většinou světlou barvu a rychleji krystalizují. Výjimkou je med akátový.

Smíšený med je ze snůšky nektarového a medovicového původu bez výrazné převahy jednoho druhu. Jsou to většinou medy z lesního ovoce, lučních a lesních bylin, květin a medovice. Chut' je výrazná, barva tmavší a krystalizují pomaleji. Pro skvělou chuť patří k nejžádanějším druhům medu.

Medovicový med pochází z hmyzem přefiltrované mízy listnatých a jehličnatých stromů. Obsahuje velký podíl minerálních látek, stopových prvků a látek baktericidní povahy. Vznikají převážně v letních snůškách, má výraznou chuť i aroma. Předností je velmi pomalá krystalizace a krásná tmavá barva.

Plástečkový med je zavíčkovaný a uložený med přímo v panenské plástvi. Je to med, který neprošel žádným zpracováním. Byl vytočen včelařem, a uchovává si tak co nejvíc přírodní energie ničím neporušené, a to se na něm cení.

PROČ MED KRYSTALIZUJE? A CO S NÍM, ABYCHOM HO MOHLI POUŽÍT?

Proces krystalizace medu je běžný u všech medů s vyšším obsahem hroznového cukru – glukózy a je

známkou kvality medu. Proto medy lipové, řepkové, z jeteliny, medovicové a smíšené po určité době krystalizují, zatímco jednoduchový akátový s vyšším obsahem fruktózy – cukru ovocného – nekrystalizuje. Med, který nám již zkrystalizoval, ponoříme ve sklenici do teplé vodní lázně, jejíž teplota nesmí přesáhnout 45 °C.

Pastovaný med je med zpracovaný metodou pastování. Pastování je moderní a k medu šetrná metoda, díky které se zamezí zkrystalování medu. Pokud se během krystalizace medem pomalu míchá, vzniknou v něm pouze jen jemné krystalky, které si uchovávají krémovitou konzistenci medu po dlouhou dobu. Pastovaný med se stává ideální pro natírání na pečivo, neboť nestéká, a přitom zůstává vždy měkký a vláčný. Obsahuje jemné aroma z nektaru širokého spektra kvetoucích rostlin. Pastový med je přírodní květový med, v němž zůstávají neporušeny všechny biologicky aktivní látky, jako jsou enzymy, vitamíny, bílkoviny a minerální látky.

JAKÁ JE CENA MEDU? ČASTO TA NEJVYŠŠÍ!

Včela se při práci venku mimo úl setkává s nástrahami, neboť jsme to my, kdo z přírody udělal pro včely nepřátelské prostředí. Když se včela kontaminuje pesticidy z řepky, v takovém případě raději zemře mimo úl. Smutná to bilance. Řepky sázíme čím dál víc ... Pokud to nezměníme my, nepomůže ani sv. Ambrož ani modlitba.

SVĚTOVÝ DEN MEDU A SVATÝ AMBROŽ, PATRON VČELAŘŮ

7. prosince se slaví den svatého Ambrože, patrona všech včelařů, který je zobrazován s knihami, husím brkem a včelami. Tento den je i světovým dnem medu. Každý opravdový včelař vám potvrdí, že když se stáčí med, je v něm i velký kus jeho duše.

Modlitba včelaře

Dopřej mi, Pane, vždycky dobrý med
a abych ho ještě dlouhá léta jed.
Taky zdravé tělo, Pane, chtěl bych mít
a s ním vždy včelám dobře posloužit.
K tomu kdybys, Pane, dobrý rozum
chtěl mi dát
jenž by pomohl mi o včelíčky pečovat.
Ať dělám chyby zřídka a napravit je
umím hned,
dřív než za trest včely odeprou mně
med.
Taky trpělivou duši dej mi, můj Pane,
která zvládne všechno, co se v úle
stane.
Nad nezdarem nikdy nenechej mne
klít,
z úspěchu pak nedovol mi hříšně
pyšným být.
Dej mi humor, Pane, s kterým žihadla
si vybírám,
a ať radost z včelaření kolem sebe
rozdávám.

Příroda je laskavá a moudrá a člověk v ní vždycky najde spojence!

Nechť je fungování včelího společenství pro nás lidi velkou inspirací. Včely jednají zcela nesobecky a nikdy nemyslí jen a pouze na sebe, ale vždy jednají v zájmu celku. Včela je sociální hmyz a každá má svou nezastupitelnou roli. Včely uctíváme, chráníme je a usnadňujeme jim život tím, že jim nebudeme brát životní prostor. V návratu k čisté přírodě je naše spása. Příroda to vymyslela tak, že nakonec každý dostane to, co si zaslouží.

*Důležitost včel pro naši přírodu
a člověka definoval Albert Einstein.*

Pokud by zmizely na Zemi včely, zbývají lidem jen čtyři roky života.

Tohle je to největší tajemství včel. Každý den, kdy uslyšíme bzuchet včely, je šťastným dnem! Máme nejvyšší čas začít myslet jako včely! 🐝

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

Tajný jazyk světla - Poselství od vaší duše

Denis Jarvie
Kniha a 45 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Pulzuje vámi touha tvořit a vyzařovat klid, lásku a naplnění? Toto zářivé orákulum pracuje s frekvencemi světla, které proudí ze zdroje všech věcí, a osvětluje nekonečné možnosti a potenciál skrytý v našem nitru. Dovolte světlu, aby bylo vaším spolehlivým průvodcem a podporou a aby jeho jazyk zažehl, posílil a aktivoval jiskru vaší duše. **Otevřete se světlu vaší duše.**

Zrození kmenového vůdce

Dave Logan, John King, Halee Fisher-Wright

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Role kmenového vůdce je v našich životech důležitá. Kmenovým vůdcem můžete být i sami v sobě, pokud chcete jít za svým cílem nebo třeba zabořit s otráveností a škarohlídstvím. Být tím, kdo dá sobě a lidem kolem sebe šanci vidět svět lépe, zaměřit pozornost na úspěch, uvědomit si své cíle a motivovat ostatní. Kniha je sice prvotně určena všem, kteří organizují skupinu lidí, manažerům, ale

s naprostým přehledem se dá aplikovat i na menší, neméně důležitá společenství jako jsou třeba rodiny a jejich organizace.

Kavárna na konci světa

John Strelecký

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Cesta na vytouženou dovolenou se stává exkurzí do vlastního nitra a hledáním východiska z koloběhu života a pocitu ztráty kontroly nad svým osudem. Jednoduchý příběh, který dokáže změnit život každému, kdo se v něm snaží najít své místo.

Světový bestseller - kniha byla přeložena do 43 jazyků, stala se bestsellerem a sedmkrát byla nejprodávanější knihou roku.



Jeden rok v životě včely

Jak včely žijí, co všechno dělají a proč je královna matkou všech včel.

David Gerstmeier, Tobias Miltenberger, Hannah Götteová

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Nahlédni s námi do včelího úlu! Budeme pozorovat pilné včelky zblízka a zjistíme, co vše se v úlu děje. Každá jednotlivá včelka má totiž svůj důležitý úkol: od výchovy nováčků přes stavbu plástů až po sběr nektaru a pylu.



Srdce včely má pět komor

Jak jsem se stala včelařkou

Helen Jukes

Vydalo nakladatelství KAZDA, www.knihykazda.cz

Na prahu třicítky se Helen Jukes cítí uvězněná v městském kolotoči kancelářského pletichaření a dočasných adres. Snaží se usadit ve své nové práci v Oxfordu a tu jí dojde, že aby prožila smysluplný život naplněný láskou a prací, musí se sama změnit. Tehdy jí kamarádi darují včelstvo – podle starých mýtů darované včelstvo přináší štěstí – a Helen začíná svůj první včelařský rok.





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



Křížovky a sudoku o ceny

„Smutným...“ William Shakespeare				ZABÍJAČKOVÁ PO- CHOUTKA	MAĎARSKÝ LIDOVÝ TANEC		SOUHVĚZDÍ FENIXE LAT. ZKR.	LOTÉRIE	NARÍZENÍ	NE KNÍŽNĚ	NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA VE	DRUH	STARO- EGYPTSKÁ BOHYNĚ	DĚSIT		PŘEPIS POHLE- DÁVKY	PATŘÍČÍ ELE
POMŮCKA: ARM. BYRON, ITEN, PHE	SKLADBA PRO OSM HLASŮ	ANGLICKÝ ROMANTIC. BÁSNÍK	INICIÁLY HERCE ČEPKA TEN I ONEN			PUSTOŠITEL										SPOJKA	
OHRAZENÝ LES						1. DÍL TAJENKY MAZAT										TYP RUSKÝCH LETADEL SARMATÉ	
ODBOŘNÍK V KYBERNE- TICE											AMERICKÉ PRASE AMERICKÝ GENERÁL						
KLEPNA HOVOR.							VOJENSKÉ OPEVNĚNÍ POVZDECH- NUTÍ					POUKÁZKA OTÁZKA 3. PÁDU					
INICIÁLY ZPĚVÁCKY OLMEROVÉ			OTEC HOVOR. TĚLOVÝCH. JEDNOTA					TISK SLOVEN. ŽENSKÉ JMÉNO					CHEM. ZN. TANTALU DLOUHO- NOHÝ			HORSKÝ SKŘÍTEK	DÝCHÁNÍ
TRINITRO- TOLUEN ZKR.				ZADNÍ ČÁST KRKU ODEBRANÁ				MĚSTO V KENI UCHAZEČ						OPAK POD ČÁST NOHY			
	POVEL PRO PSA	JIHO- VÝCHOD ZKR. ŠTÍHLÉ			ZNAČKA ROSTLIN- NĚHO TUKU SVÍTAT				MOBILNÍ OPERÁTOR VÝHERNÍ POUKÁZKY								
DOMÁCÍ UKOL ZKR.			2. DÍL TAJENKY LISOVACÍ STROJ													INIC. MOD. CHARVÁTOVÉ ŘÍMSKÝCH 1055	
ANTICKÝ OBR							CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO INIC. HERCE SHEENA					CHUDÝ NĚMECKÝ INIC. HERCE VIZNERA				INICIÁLY RUMUNSK. POLITIKA ILIESCU	TENISOVÝ KLUB ZKR.
UTVOŘENÍ LITIM						BRAMBORO- VÝ PLÁTEK					PORODIT TELATA						
NEVTAHO- VAT VZDUCH						SADY					DRIL						

SUDOKU - NÁVOD: Podle vepsaných číslic doplňte čísla tak, aby vždy v celé řadě, v celém sloupci a v menších čtverečcích 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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 01-02

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 6. 2023 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 01-02/2023 - Tajenka křížovky: „příteli k pomoci třeba o půlnoci“ **Křížovka:** Kolářová Dana, Benešův u Boskovic, Dvořák Václav, Rumburk, Stadlmajerová Monika, Smidary, Mlodziková Alena, Holešov, Pivoda Milan, Sloup v Moravském Krasu, Čiháková Věra, Radnice. **Sudoku:** Fabík Jiří, Valašské Meziříčí, Krejčí Vladimíra, Brno, Látalová Dana, Praha 5, Mudr. Petrová Radmila, Valtice, Lenhartová Monika, Chrenovec Slovensko, Černínová Kateřina, Ostrava.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

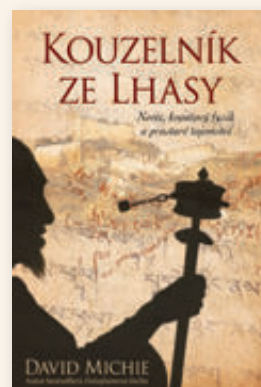
6 čísel jen za 319 Kč

Jak objednat?

☎ **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
Kouzelník ze Lhasy
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.

www.casopis-sfera.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



Pjér la Šéz
Filozofie slep(i)ce



Zdenka Pohlreich
Jsem Bohem



Petr Vachler
Má tajemství života

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., Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampionová 2
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, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, 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 Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Ústí nad Labem**, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt: 13-17, nebo dle telefonické dohody, tel: 604 193 161
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, ZdravotěKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00-17.00, Út: 8.00-16.00, St: 10.00-17.00, Štv: 8.00-17.00, Pia: 8.00-13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 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, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po, Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-17.30, 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, 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®

DIOCHI VÍCE NEŽ JEN HUBNUTÍ

..... Víte, že aby tělo vyrovnalo pH rovnováhu, ukládá toxiny do tuků? Odkyselením je samo uvolní.

odkyselení
DIOCEL SUPRACID



..... Víte, že existují byliny, které pomáhají destruovat tukové buňky?

destrukce tukových buněk
LIPODESTRON



..... Víte, že dodáním dostatku minerálních látek a vitamínů začne tělo uvolňovat tuk samo?

doplnění zásaditých vitamínů a minerálů
ŠUMÁKY, CD Flavonoidy



Doplněk stravy

