



FENG REN SHUI
**Energie druhé
poloviny roku**



**Nebeská
Praha**



Hermés
POSEL BOHŮ

sféra

 **DIOCHI**

ČERVENEC - SRPEN 2023
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

**Vladimír
Ďurina:**

PŘIPRAVTE SE
NA ZÁZRAKY

**Mozek a dřev
v čínské medicíně**

**Tajemná DNA
JSME POTOMCI NEANDRTÁLCŮ?**

Letní „KáPéZetka“

**Aromaterapie
podle zvěrokruhu
RAK, LEV**

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART
**Rozum versus
pocit**

**Svět bylin
sv. Hildegarda z Bingen**



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



VELKÁ PŘEDNÁŠKA

bioterapeuta **VLADIMÍRA ĎURINY**

21. 9. 2023 od 17.00 hod.

VSTUP ZDARMA



► téma: **IMUNITA – Příprava
na chřipkové období**

► kde: **FRANCOUZSKÝ INSTITUT,
Praha 1, Štěpánská 35, 5. patro**

**Po přednášce proběhnou pro zájemce
diagnostiky zdravotního stavu.**



REZERVACE MÍSTA: tel.: 222 764 004, info@diochi.cz, www.diochi.cz

Každý z účastníků přednášky obdrží **dárek**. Slevy na produkty.

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** Mozek v čínské medicíně**46** Masáž - Vaše tělo vám poděkuje...**48** Letní „KáPéZetka“**58** Will Bowen: Svět bez stížností**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Mozek a dřeň v čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Síla vědomého dechu**17** Svaly potřebujeme pro zdraví i dlouhověkost**20** MUDr. Tomáš Lebenhart: Rozum versus pocit**22** Gregg Braden: Záhadná DNA**ROZHOVOR****26** Vladimír Ďurina „Připravte se na zázraky“**EKOLOGIE****32** V království tmy**ASTRO-MYTOLOGIE****36** Hermés, mistr důvtipných kousků**ZDRAVÍ A KRÁSA****40** Obyčejná kopřiva? aneb Kopřivu mráz nespálí**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**44** Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Rak a Lev**46** Masáž - Vaše tělo vám poděkuje...**48** Letní „KáPéZetka“**OSOBNÍ ROZVOJ****52** Feng Ren Shui: Využijme energii druhé poloviny roku na maximum.**56** Panika, už zase nestíhám... aneb Zvládněte návrat do práce po dovolené na jedničku!**58** WILL BOWEN a jeho svět bez stížností**60** Velký experiment s pocitem štěstí**SPIRITUALITA****62** Jan Nepomucký**64** Otevření mysli**68** Nebeská Praha podle Hany Alisy Omer**PRO VOLNÉ CHVÍLE****72** Exopolitika a vesmírné civilizace**76** Sv. Hildegarda z Bingenu**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

ODĚVY VYROBENÉ Z „HOUBOVÉ KŮŽE“ SE MOHOU SAMY OPRAVIT

Bylo zjištěno, že materiály vyrobené s použitím houbového mycelia mají regenerační vlastnosti. „Samoopravné“ oblečení se může zdát jako vzdálený sci-fi nápad. Nedávná studie ale naznačuje, že by to mohlo být brzy možné díky regeneračním vlastnostem houby. Podle studie vědců z Newcastle University a Northumbria University by „houbová kůže“ vyrobená za použití mycelia – kořenové části houby – mohla mít jednoho dne samoopravné vlastnosti. Ty by teoreticky mohly být použity všude od domácího nábytku až po kožené bundy.

„Schopnost tohoto regeneračního materiálu mycelia léčit mikro a makro defekty otevírá zajímavé vyhlídky pro jedinečné aplikace produktů při náhradách koženého zboží, jako je nábytek, automobilová sedadla a módní oblečení,“ poznamenali vědci.

Nejsou první, kdo používá mycelium k výrobě „houbové kůže“. Společnosti jako Reishi a Bolt Threads již začaly vyrábět špičkové výrobky podobné kůži, jako jsou kabelky, klobouky a bundy.



VĚDCI VYVINULI DEKODÉR „AI“, KTERÝ DOKÁŽE PŘEVÉST MOZKOVOU AKTIVITU DO SLOV

Umělá inteligence – „AI“ by mohla být jednoho dne použita k obnově komunikačních schopností jedincům, kteří nejsou fyzicky schopni mluvit.

Pomocí nově vyvinutého nástroje známého jako „sémantický dekodér“ mohou nyní vědci z Texaské univerzity v Austinu převést mozkovou aktivitu člověka do textu.

Podle zprávy SciTechDaily byl systém umělé inteligence sémantického dekodéru trénován tak, že účastníci poslouchali hodiny podcastů, zatímco jejich mozky byly skenovány pomocí technologie funkčního zobrazování magnetickou rezonancí.

Na základě skenování mozku je pak „AI“ schopna generovat text.

Tato metoda se liší od jiných vyvíjených systémů dekodování jazyků, protože je neinvazivní a nevyžaduje žádný chirurgický zákrok. Od účastníků podobných studií se také často vyžadovalo, aby používali slova z předepsaného seznamu, zatímco nový sémantický dekodér takové omezení nemá.

DESÍTKY ŠKOLÁKŮ V ZIMBABWE TVRDILY, ŽE POTKALI MIMOZEMŠŤANY

V září 1994 se v malé komunitě Ruwa v Zimbabwe udál zvláštní příběh. 62 dětí z prestižní školy Ariel uvedlo, že viděly létající stříbrné disky přistávat na nedalekém poli. Podle dětí se z disků vynořila bizarní stvoření a promluvila k nim, což se následně stalo pověstným jako fenomén Ariel.

Tvorové byli údajně podobní lidem, ale měli voskovou kůži a velké pronikavé oči. Děti uvedly, že stvoření komunikovala prostřednictvím myšlenek, nikoli mluvených slov, a naléhala na ně telepaticky, aby chránily životní prostředí Země.

Řada dospělých brzy prošetřila tvrzení dětí, včetně expertky na UFO Cynthia Hindové, profesora psychiatrie na Harvardu Johna E. Macka a BBC. Ale zatímco někteří považují Fenomén Ariel za přesvědčivý důkaz mimozemského života, jiní v něm vidí ukázkový příklad masové hysterie.

Tento incident, který je předmětem dohadů, byl nedávno znovu přezkoumán v dokumentu *Ariel Phenomenon*. Co přesně se ale na škole v roce 1994 stalo, je stále předmětem velkých debat.



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 Růžicková

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 Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Letní seznam přání



Už jste plavali s delfíny, strávili noc v poušti, potápěli se u korálových útesů, přešli Alpy či strávili čas v Pyrenejích? Jste milovníci umění a sníte vidět Monu Lisu nebo Sixtinskou kapli? Láká vás pobyt ve tmě nebo chcete někde o samotě meditovat? Jste milovníci křehké krásy květů a toužíte přivonět k levandulovým polím? Chcete pozorovat ptáky? Chytat ryby? Už léta se toužíte naučit paličkovat, malovat, tancovat...? Kdy jindy vybočit ze zajeřité rutiny, když ne v létě? Vytvořte si svůj letní seznam přání, objevte nebo vyzkoušejte něco nového. Sbalte kufry, nasedněte do vlaku, který jede opačným směrem, než obvykle cestujete. Jezdíte léta na Šumavu? Jeďte do Beskyd! Objevujte nová místa. Možná zjistíte, že zapadlá víska kdesi na vrchovině promlouvá k vašemu srdci víc než vyhlášená turistická atrakce. Možná si uvědomíte, jak moc musíte být k sobě trpěliví a nekritičtí, chcete-li se po letech naučit něco nového, a možná při tom objevíte i kus sama sebe! Vnímejte energii letních dnů, buďte vědomí, přítomní, spojení se sebou a s prostorem kolem sebe. V létě si tohoto luxusu můžeme obvykle dopřát o něco více...



Když si letní dny zpestříte i prázdninovým vydání Sféry, bude nám potěšením! Najdete v něm inspiraci, co si přibalit do letní „KáPéZetky“, aby prázdninové cestování proběhlo hladce. Inspirací určitě bude i text Lucie Vybíral Pastrňákové, jak se naučit vědomému dechu, nebo zamyšlení Tomáše Lebenharta, zda je dobré se spoléhat jen na rozum. Léto bývá ve znamení zvýšené pohybové aktivity – o tom, jak je svalová hmota pro nás důležitá, se dočtete v článku Margit Slimákové. Letní aromaterapii a nahlédnutí do základů tradiční čínské medicíny přináší Petra Strmisková. V letním vydání na vás čeká i rozhovor z připravované knihy Gabriely Svitanicové s bioterapeutem Vladimírem Ďurinou *Připravte se na zázraky* – provede nás světem působení rostlin a zasvětlí nás do tajů působení unikátního Systému regenerace ve Sfěře. Inspirací nechtě vám jsou i texty z oblasti osobního rozvoje či spirituality.

Ať vás čtení baví a užívejte léta plnými doušky!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

MOZEK A DŘEŇ v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Hlavní orgány fu jsme si již představili dokonale. Nyní nás čekají ještě zvláštní orgány fu. K těmto orgánům patří mozek, dřeh suej, kosti, cévy a děloha. Čínská medicína mezi zvláštní orgány fu považuje i žlučník, o kterém jsme si povídali již v dřívějších číslech. V dnešním čísle budeme naši pozornost věnovat mozku a dřeni.

Pojmenování „zvláštní orgány fu“ (čchi-cheng č' řfu) – doslova „fu odlišné od obyčejných“, vyplývá ze skutečnosti, že jsou z jedné strany podobné orgánům fu, tj. duté, ale z druhé strany se funkčně chovají jako orgány cang, tj. uschovávají v sobě různé podoby esence t'ing. Dále se vymykají i tím, že na rozdíl od cang-fu nemají žádné své protějšky, s nimiž by byly spojeny ve vztahu povrch-nitro, nejsou úzce spojeny s pěti prvky, ani s hlavními dvanácti drahami, ale jsou spojeny s osmi zvláštními drahami. I zvláštní orgány fu mají v těle nezastupitelné funkce, o kterých bude řeč. Objasníme si podrobněji popis a funkce, jejich vztah k dalším částem těla.

V nejstarších klasických dílech čínské medicíny se s mozkiem setkáváme jenom velice zřídka a okrajově. Z toho by se dalo usuzovat, že mozek nemá mnoho funkcí a důležitosti, ale není tomu tak. Skromné pojednání souvisí spíše s tím, že v modulu postupnosti tvorby světa, a tedy i organismu člověka, podstatnější roli i z hlediska psychického života sehrávají čchi a pět prvků, tedy pět orgánů cang.

úplně vyvinutý mozek, fontanela je měkká, oči nejsou dostatečně pohyblivé, uši nerozeznávají zvuky, nos nerozeznává vůně a jazyk nedokáže mluvit. V jednom roce věku dítěte mozek postupně dorůstá, fontanela postupně srůstá, uši trochu začínají rozeznávat zvuky, oči se pohybují o něco živěji, nos pomalu rozeznává pachy a vůně, a jazyk dokáže vyslovit pár slov. Mozek se kolem třetího a čtvrtého roku stává úplným, fontanela úplně srůstá, uši slyší, oči se živě pohybují, nos rozeznává vůně a pachy, a řeč

MOZEK (nao)

Je umístěn v lebce a ve své zadní části přechází do míchy, která je uložena v páteři. Podle čínské medicíny se mozek spolu s kostní dřéní vytváří z dřene suej, přičemž zdrojem této dřene je esence t'ing ledvin. „Čisté z hmoty esence t'ing se proměňuje a vytváří dřeh suej. Ta stoupá vzhůru páteří a vniká do mozku, kde je nazývána mozkovou dřéní.“ Prenatální esence t'ing je zárodečná hmota nového organismu, proto se u miminka v děloze první tvoří mozek. O mozku se také říká, že je „mořem dřene“ (suej-chaj).

V novější době, za dynastie Ming a Čching, nacházíme více konkrétních popisů fungování mozku, které se v mnohém shodují se současnými poznatky. Zvláštní pohled na mozek nám poskytují texty tzv. vnitřní alchymie, které popisují devět paláců v mozku. „Na tři feny dovnitř mezi obočím je Dvojité elixírové pole, tři feny dovnitř od okraje kosti lebky je Terasový palác; na jeho levé straně je Azurový dóm a na pravé straně

je Purpurová brána. Na jeden palec dovnitř mezi obočím je Síň světla, na dva palce dovnitř je Svatební síň, na tři palce dovnitř je Elixírové pole zvané též Palác nirvány, na čtyři palce dovnitř je Palác tekuté perly, a na pět palců dovnitř je Palác Nefritového císaře. Místo jeden palec nad Síň světla se nazývá Palác nebeské dvorany, jeden palec nad Svatební síní je Palác nejzadnější skutečnosti, jeden palec nad Elixírovým polem je Palác rumělkové černě, a jeden palec nad Palácem tekuté perly je Palác Velikého císaře. V každém z těchto devíti paláců sídlí jeho duch šen.“

Funkce mozku

1. Mozek řídí intelekt

Spatost mozku s myšlením je známa již od počátků čínské medicíny. Mozek, který je „sídlem intelektu“, ovlivňuje celý organismus, jelikož psychika, vědomí, jsou jedním z projevů činnosti čchi, a jako takové se rozprostírají všude v těle. Mozek je spojen i s růstem jedince a vývojem jeho psychických schopností. Malé dítě na počátku svého života nemá



Ginkgo biloba je přínosem pro lepší paměť, koncentraci a napomůže při regeneraci mozkových buněk.

se formuje do vět. I čchingský lékař Wang Ang popisoval, že paměť člověka se nachází v mozku. Malé děti snadno zapomínají z toho důvodu, že jejich mozek ještě není úplný. Staří lidé naopak zapomínají, protože jejich mozek se už postupně stal prázdným.

Mozek je v čínské medicíně svázán s myšlením, i když není považován za jediné psychické centrum v těle, a už vůbec ne za původce myšlení. Pro psychický stav i celkové zdraví je nutné, aby funkce řízení intelektu nebyla u mozku porušena. Když je vše v pořádku, člověk uvažuje jasně, myslí

DELTAVIR kapsle



Podpořte:

- mozek a centrální nervový systém
- regulaci imunitních reakcí
- redukci tvorby histaminu extrakty perily křovité
- imunitní systém beta-glukany vitálních hub žampionů brazilského a korálovce ježatého

mu to, má dobrou paměť, zřetelně formuluje myšlenky a je duševně vyrovnaný. V opačném případě se objevují chorobné stavy. Stavy z plnosti se projevují např. duševní pomateností, nesouvislou řečí, objevují se prudké neklidné pohyby, pobíhání, až bláznivé vykřikování, vyzpěvování, nepřičetné nadávání. Stavy z prázdnoty se vyznačují apatií, sníženou chápavostí, zhoršováním paměti, hučením v uších, bezvládností končetin.

2. Mozek řídí činnost smyslových orgánů

Mimo souvislosti smyslových orgánů s orgány cang je známa i propojenost smyslů s mozkem. Pět smyslů umístěných v horní části těla je nástroji vnímání. Uši, oči, ústa a nos jsou soustředěny na hlavě, na nejviditelnějším místě, aby mohly přijímat věci zvenčí. Co vchází očima, ušima, nosem a ústy má nejbližší k mozku, proto nejprve mozek musí přijímat jeho obrazy, aby je vnímal, vysílal a uchovával.



Bioinformační doplněk stravy

Poměrně nejvíce o vztahu mozku a smyslových orgánů se dozvídáme v díle Wang Čching-žena, který říká: „Uši jsou propojeny s mozkem, proto slyšené zvuky se sbíhají do mozku. Jestli je čchi mozku prázdná, mozek se zmenšuje, čchi mozku není ve spojení s čchi ušních otvorů, a proto dochází k hučení v uších z prázdnoty; jestliže jsou zahrazeny cesty mezi otvory uší a mozkem, dochází k hučení v uších z plnosti. Oči jsou vytvářeny z mozkového moku; spojnice očí (oční nervy) obou očí se jako vlákna táhnou až do mozku, proto viděné

věci se sbíhají do mozku. Zbělené zorničky znamenají, že dolů prosákl mozkový mok; nazývá se to vtečením mozkového moku do oka. Nos je propojen s mozkem, proto pociťované vůně a pachy se sbíhají do mozku. Jestliže mozek napadne větrná horkost, mozkový mok vytéká nosem, hleny se zakalují a dech se stává páchnoucím; to se nazývá prosakováním mozku.“ Na funkci řízení smyslů závisí stav smyslových orgánů. Pokud dochází k poruchám z plnosti nebo z prázdnoty, smysly ztrácejí citlivost, bystrost a neslouží, jak by měly.

DŘEŇ (suej)

Dřeň je rosolovitá hmota vyplňující dutiny v kostech. V čínské medicíně je význam dření širší, než to chápe západní medicína. Dřeň je nejen výplní kostí, ale je i stavební látkou mozku a míchy. Proto se mluví o kostní dřeni (ku-suej), mozkové dřeni (nao-suej) a míšní dřeni (ti-suej). Zdrojem vzniku dřeně je prenatální esence ledvin a dřeň je jedním z produktů její transformace. „Mozek je mořem dřeně, což značí, že je místem, kde se dřeň akumuluje, není však místem, kde se dřeň rodí. Pokud pátráme po základní hmotě, pak se ve skutečnosti dřeň vytváří dozráním a transformací pravé jinové a pravé jangové čchi ledvin.“ Ale tento prenatální zdroj sám o sobě nestačí. Musí být doplňován postnatální esencí vznikající transformací stravy, hlavně jejich tekutých složek. „Tělesné tekutiny vytvořené z pěti obilnin (potraviny) konjugují, stávají se mastným rosolem prosakujícím do kosti, a doplňují a rozhojňují mozkovou dřeň.“

Funkce dřeně suej

1. Doplnuje a rozhojňuje mozkovou dřeň

Mozek se ve svém počátečním stádiu formuje z dřeně suej jakožto formy esence t'ing. I po dokončení vývoje potřebuje mozek pro svou další činnost neustálý přísun této esenciální výživy. „Ming-men uvnitř ledvin je prvopočáteční čchi, která rodí dřeň suej a vyživuje mozek. Esenciální čchi z esence vyživuje ducha šen mozku



a měkký mok esence zase vyživuje kosti. Tento mok vytéká z mozku, přes šíji vstupuje do páteře a kolaterálními drahami i do celého těla.“ Při nedostatku čchi se mozková hmota oslabuje, což způsobuje různé funkční poruchy s příznaky, jako jsou závratě, zatmívání před očima, hučení v uších, slabost v bedrech, zhoršování paměti, zpomalení růstu u dětí, snížená inteligence, nízký vzrůst a podobně.

2. Vyživuje kosti

Dřeň nacházející se v kostech poskytuje kostem výživné látky potřebné pro jejich růst, stavbu a potřebnou pevnost. Když mají ledviny dost esence, vytvoří se bohatá dřeň, která zabezpečuje dostatek živin pro kosti, takže jsou pevné a mocné. Při nedostatku esence t'ing dochází k řidnutí kostí, jejich slábnutí, stávají se křehkými a snadno lámavými, celkově se zhoršuje i funkčnost pohybového aparátu.

3. Vytváří krev

O tom, že krev se produkuje z kostní dřeni, můžeme najít již v kánonu Nej-t'ing. Říká se, že ledviny rodí kostní dřeň a dřeň rodí játra. Játra jsou v čínské medicíně velice těsně spjata s krví, protože regulují její množství a jsou její zásobárnou. Výkon této funkce je však podmíněn dostatečnou podporou od „matky“ jater, tj. ledvin. Konkrétně to znamená přísun esence t'ing, neboť ona je zdrojem tvorby krve. Čang Lu se o funkci vyjadřuje takto: „Když čchi není vyčerpána, pak navrací esenci t'ing orgánů do ledvin, kde se ta stává jejich esencí; jestliže esence t'ing ledvin není vymrhána, potom navrací esenci do jater, kde se ta proměňuje na čerstvou krev.“

Další zajímavé čtení si ponecháme na příště. Budeme se podrobně věnovat zvláštním orgánům fu jako jsou kosti, cévy a u žen děloha. I příště se máte na co těšit.

Mgr. Petra Strmisková

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





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

MOTÁNÍ HLAVY A VELIKÁ ÚNAVA ŽENY

Klientka, která mě navštěvuje pravidelně, mě požádala, zda bych našel brzký termín pro její nejlepší kamarádku, která se vrátila z nemocnice, kde byla hospitalizována kvůli závratím a motání hlavy bez stanovení příčiny. Navíc se ještě zadýchává a je velice unavená. Snažil jsem se vyhovět a během několika dnů dojely obě dvě. Vše jsem si pozorně vyslechl a na ledacos se ještě doptal. Zaujalo mě několik detailů: klientka za celý den vypije max. 3 sklenice vody, k tomu někdy i 5 šálků kávy, kouří, a když je velmi unavená, dá si hořkou čokoládu. Často jídlu peče a griluje... Z toho všeho vyplývá, že většina jídel má energii zahřívající a vysušující, je tedy diuretická, to by mohlo vést ke stavu hustší krve. V rodinné anamnéze jsou také časté infarkty, mozkové příhody, což byla další indicie. Když jsem začal vysvětlovat teorii o tom, že pokud je krev hustá, tak v případě námahy nemusí být kyslík v dostatečném množství dopraven buď k srdci, plicím nebo do mozku, což by mohlo vyvolat obtíže. Sdělila mi, že i ve zprávě má uvedenou poznámku

o zvýšeném množství červených krvinek. To by mohl být další střípek do mozaiky, proto jsem doporučil nasadit kapky **Venisfér** na harmonizaci srdce, krve, cév a žil, k tomu je velice důležité výrazně navýšit pitný režim a také upravit dietetiku. Pevně věřím, že dojde ke zlepšení a že to nebude dlouho trvat.



DALŠÍ PODOBNÝ PŘÍPAD, ALE PŘÍČINA ODLIŠNÁ

Ač se to zdá téměř nemožné, tak v jednom dni a hned po sobě přišly dvě ženy, zdánlivě se stejnými obtížemi. Byla to pro mě další skvělá terapeutická zkušenost, že je třeba přistupovat ke každému případu naprosto individuálně. Od klienty jsem se dozvěděl, že motání hlavy předcházelo nachlazení - viróza, která začala zimnicemi, následně zvýšená únava, bolest uší, a pak motání hlavy. Byla hospitalizována, byly jí aplikovány kapačky a nasazeny léky na prokrvení hlavy. Po příchodu domů se stav

zlepšil, po týdnu začala s velkým úklidem a vše bylo opět zpět. Závěr byl, že se jedná o post-covidový stav. Pokud se na vývoj stavu podíváme podle čínské medicíny, ihned vidíme, že úvodní symptomy odpovídají vzniku potíží z chladu a studeného větru, tomu také odpovídá zimnice a zvýšená teplota. Při klidovém režimu nastalo částečné vyléčení. Velký úklid s umýváním oken v době, kdy bylo opět chladno a vítr zajistilo opětovné zhoršení. Doporučil jsem nasazení **Bakteviru** k harmonizaci meridiánu plic a k tomu preparát z čínské medicíny se zaměřením na odstranění chladu a větru z oblasti hlavy. V tomto případě jsem si téměř jistý, že nastane úleva.



HORKO NAHOŘE A CHLAD DOLE

Navštívila mě paní, necelých 50 let, která si stěžovala na celou řadu obtíží: velké horko do hlavy, ráno mívá

nechuť k jídlu, někdy i zvracení, dále trpí vnitřním třesem a zvyšuje se jí tlak. Jako kontrast uváděla velikou zimomřivost – i v létě mívá na nohou teplé ponožky a nedokáže se vůbec zahřát. Celkově byla velice štíhlá, spíše vyhublá konstituce, prý má takovou postavu již od dětství. Lékaři jí byla nasazena celá řada léků, nyní jí byly přidány navíc léky na psychiku. Vše bez výsledku – byli jsme postaveni před problém, jak z této zapeklité situace ven. Podle čínské medicíny dříve často užívaná antibiotika a kortikoidy přinesly do organismu nadbytek chladu, ten se usídlil uvnitř těla a narušil přirozený koloběh energie.

Upravili jsme dietetiku, preferovaná jsou jídla vařená a dušená. Na užívání jsem paní doporučil bioinformační kapky **Levamin**, ty dokáží zharmonizovat koloběh energie stejnoměrně ve všech energetických rovinách. Nyní jsme domluveni na další schůzce za 3 týdny, dozvím se, jak se paní daří.



BOLESTI V BEDERNÍ OBLASTI MUŽE STŘEDNÍHO VĚKU

Nedávno jsem řešil obtíže klienta, který volal, že se mu akutně zablokovala záda. Vnímá tam spojitost s prodělanou boreliózou. Po nějaké době se objednal na konzultaci, aby se více dozvěděl o tom, jak naše tělo funguje podle celostního pohledu. Přišel vysoký a velice štíhlý muž, hned bylo patrné, jak se o sebe stará. Při rozhovoru jsem zjistil, že po našem úvodním telefonátu skončil s bolestmi v nemocnici, kde byl proveden zákrok v oblasti páteře, nyní je v rehabilitaci a záda jsou stále citlivá. Doporučené preparáty neužíval, neboť měl obavy, aby nedošlo ke zhoršení. Klient měl studené nohy, celkově je zimomřivý, velice dbá o sportovní aktivity a také v rámci „zdravé výživy“ konzumuje hodně syrové stravy i přes zimu. Dalším zatěžujícím faktorem byla konzumace několika šálků kávy denně v rámci svého



zaměstnání. Závěrem bylo, což jsem mu také vysvětlil, že má výrazně energeticky oslabeny ledviny a dále

velké zakyselení organismu. Oslabené ledviny souvisí se stavem bederní páteře, doporučil jsem užívat **Diocel Supracid**, který pomáhá harmonizovat ledviny, odkyseluje organismus, zvýšit podíl odpočinku a také upravit dietetiku. Domnívám se, že dojde ke zlepšení.

CELÁ ŘADA OBTÍŽÍ STARŠÍ ŽENY

Po delší době přišla na kontrolu žena, se kterou jsem se poprvé viděl začátkem prosince. V té době uváděla kolísavý tlak, někdy bušení srdce, zhoršené jaterní testy, bolesti hlavy, návaly horkosti do obličeje. Tehdy jsme probrali celkový stav a také naměřili přístrojovou diagnostikou přetížení játra a nadledvinky. Paní byla ve velikém stresu – stará se dlouhodobě o maminku, má svoje děti, vnoučata, pro které je vždy nablízku. Stres v ní vyvolal napětí, které se odráželo téměř ve všech zdravotních obtížích. Doporučil jsem jí užívat kapky **Detoxin** pro uvolnění přetlaku jater, k tomu vitamíny řady B a homeopatika na stres. Dnešní návštěva byla ve znamení úžasného zlepšení, paní vše užívala, cítila se mnohem lépe,



a poté začala cíleně pracovat na vnitřní rovnováze, změně hodnot, a to vše jí umožnilo výrazný pozitivní posun na úrovni zdraví, psychiky, uvolnění a pohody v každém novém dni.

TRÁVICÍ OBTÍŽE MLADÉ ŽENY

Objednala se ke mně mladá klientka, uváděla, že má téměř po každém jídle pocity plnosti, někdy tlaky v podžebří, hlavně ji však trápilo nadýmání, říkala, že jej má snad již léta, nepamatuje si, že by někdy byla bez nadýmání. Na dotaz, jakou chuť preferuje, uvedla, že samozřejmě sladkou, k tomu, jak jistě již tušíte konzumuje mléčné výrobky, ovoce atd. Pro jistotu jsme stav naměřili systémem Oberon a ihned se na první pozici objevila naše známá kvasinka. Navíc množství syrové stravy a mléčných výrobků vytváří dle



čínské medicíny vlhko, které je těžké a projevuje se právě plností, tlaky a někdy také nechutenstvím. Protože v tomto případě chybí tolik potřebné hořčiny, doporučil jsem užívat bioinformační kapky **Astomin** a k tomu popíjet **čaj Aloisii**.

ZVĚTŠENÁ PROSTATA

Navštívil mě muž ve věku 60 let, vypadal velice dobře, neužíval žádné léky, nemá obtíže, jediné, co ho přivedlo, bylo zvětšení prostaty a občasné nutkání k častějšímu močení. Před několika dny se vrátil z dovolené z Kuby, kde žádné obtíže neměl. To se stalo také mým vodítkem. Zjistil jsem, že se otužuje v ledové vodě, někdy chodí doma bosý po dlažbě, nohy má spíše chladnější, pije každý den studené pivo a ráno pije půl litru kávy s mlékem, někdy také snídá jogurty. Stav jsem vyhodnotil jako oslabení energie ledvin a močového měchýře, na tom se podílí vše spojené



s chladem a vede to k častému močení světlé moči. Zvětšení prostaty může souviset s konzumací piva, kávy, smažených pokrmů, z nichž se vytváří blokáda, přes kterou neprochází správně energie a dochází tu k nahromadění energie ve formě zvětšení. Doporučil jsem nasazení kapek z Diochi **Androzin** a k tomu popíjení **čaje Smilaxu** a přidat ještě pravidelně zinek a selen.



Leoš Poskočil

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





SÍLA VĚDOMÉHO DECHU

Dechová cvičení pro zdraví
a vitalitu

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Bez stravy vydržíme asi měsíc, bez vody pár dní a bez dechu pár minut. Vzduch, který vdechujeme, je nejen zdrojem tolik potřebného kyslíku, ale především životní energie, která pohání tělo, mysl i duši. Tradiční učení, včetně jógy, tantry a bojových umění Východu zahrnuje vedle vědomého pohybu také dechovou praxi. Ne náhodou. Způsob, jak dýcháme, přímo ovlivňuje to, jak se cítíme tělesně, emočně i mentálně a jaké výkony podáváme. Vědomý dech zaslouženě patří mezi velmi efektivní biohackingové nástroje podporující biologii našeho těla. Pojdme využívat potenciál svého dechu pro podporu zdraví, vitality a celkové radosti života.

PRÁNOU TO ZAČÍNÁ...

Všude ve vesmíru, kde je pohyb, je také Prána. Životní energie je projevem Prány a současně jednou z forem vesmírné Prány na individuální úrovni člověka, kterou jsme schopni vnímat například jako energetické vlny ve svém těle, je prána. Tu pak píšeme s malým „p“.

PRÁNÁJÁMA - VĚDOMÁ DISTRIBUCE S ŽIVOTNÍ ENERGIÍ

Jógová tradice zahrnuje vedle filozofického učení, fyzického cvičení a rozvoje mysli formou meditačních technik také tzv. Pránájámu. Většina překladů slova „pránájáma“ vychází z – „prána“ (všeprostupující energie) a „ajama“ (délka, zadržení, kontrola) a vysvětluje tento termín jako dechová cvičení či vědomou práci s dechem. Pránájáma je dle jógových mistrů životně důležité učení, neboť vede člověka k vědomé práci a kontrole životní energie – pro rozvoj a dlouhodobě udržitelné zdraví jak tělesné schránky, tak mysli.

JAK PRÁNÁJÁMA PODPORUJE NAŠE ZDRAVÍ?

Nos je hlavním orgánem k přijímání prány, vzduch je tedy naší potravou. Při běžném dýchání projde nosem za 24 hodin průměrně třináct tisíc litrů vzduchu v obou směrech. Plný dech využívající plnou kapacitu plic nejenže posiluje náš organizmus

pránou, vyživuje nás na úrovni tělesné, mentální i duševní, ale také harmonizuje stav orgánů, krevní a lymfatický oběh, činnost žláz s vnitřní sekrecí atd. Imunita při pravidelné dechové praxi stoupá, stejně jako duševní odolnost. Děje se tak díky homeostatickým, samo-uzdravujícím procesům těla, které dýchání přímo podporuje.

JAK ZAČÍT VĚDOMĚ DÝCHAT?

S vědomým pohybem a pránájámou můžete začít téměř kdykoliv. Vždy však v takové míře, která respektuje vaše individuální možnosti. Dechová cvičení zahrnují nádech, výdech, případně také zadrž dechu. V těle probíhají během těchto tří fází odlišné procesy a souvisí mimo jiné s distribucí kyslíku a CO₂.

Oba tyto procesy, které spolu přímo souvisí, můžeme podpořit vědomým

Dýcháním máme na mysli nejen výměnu plynů mezi tělem a okolním prostředím, ale také, a především, tzv. vnitřní dýchání, tedy výměnu plynů na úrovni buněk.

dechem. Pro dechová cvičení je nejvhodnější sedět s napřímenou páteří, ideálně se zády o nic neopírat. Sedět můžete jak na židli, tak na zemi v jednom z jógových sedů – zkřížený sed či sed na patách. Jógní praktikují dechová cvičení většinou v tzv. lotosovém sedu, ten však není vhodný pro širokou veřejnost.

Pokud před samotným dechovým cvičením zvládnete tělo rozcvíčit a protáhnout, například pozdravem Slunci, pozdravem Měsíce či jiným plynulým vědomým cvičením, přínos dechové praxe bude mnohem hlubší. **Všechny následující dechové praxe provádíme nosem.**

1. Krok:

DECHOVÉ CVIČENÍ PRO ZVĚDOMĚNÍ MYSLI a FYZICKÝ RESTART nejen pro ZAČÁTEČNÍKY
Pro navýšení kapacity plic, detoxikaci, okysličení těla a nabuzení energie.

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Je hluboký dech, při kterém využíváme plnou kapacitu plic. Jedná se o základní dechovou praxi vhodnou pro začátečníky i pokročilé. Plný jógový dech spočívá ve vertikální dechové vlně procházející plicemi zespodu směrem vzhůru. Zahrnuje nádech do spodní části plic (tzv. břišní dech), do střední části plic (hrudní dech) až do oblasti pod klíčními kostmi (hrotový dech).

Jak na to? Zhluboka plně vydechněte a pozorujte zcela přirozený nádech. Projeví se nejprve vzdušným břichem, vzápětí roztažením hrudního koše a ke konci vnímáte vlnu nádechu až pod klíčními kostmi. Následuje postupný a úplný výdech v opačném sledu. Takto spočine vaše mysl u dechu. Pozorujte jeho délku, rytmus a hloubku. Po chvíli můžete zpozor-



rovat, že se celý váš trup rozšiřuje úměrně k nádechu nejen dopředu, ale také do stran a vzad. Můžete si dechy počítat anebo si stanovit na praxi třeba 5–10 min každý den. Ideálně na čerstvém vzduchu anebo v dobře větrané místnosti.

2. Krok:

DECHOVÉ CVIČENÍ PRO VITALITU A POSÍLENÍ SAVITŘÍ PRÁNÁJÁMA – neboli „obdélníkový“ dech

Savitří pránájáma je rytmický dech vycházející z plného jógového dechu. Zahrnuje navíc také zádrže dechu, jak po nádechu, tak po výdechu, se kterými tvoří pravidelný rytmus. Tuto dechovou praxi doporučuje Dr. Svámí Gítánanda Gíri (indický lékař, který propojil medicínu s tradičním učením jógy) pro celkovou harmonizaci, posílení těla i ducha, mentální nadhled a navýšení kapacity mysli, pro rekonvalescenci i pro zdravý růst dětí.

Jak na to? Tato dechová praktika vychází ze základního rytmu 2:1:2:1. Rytmus na doby, (tzv. tály) pro nádech:

zádrž dechu po nádechu: výdech: zádrž dechu po výdechu. Při pokračující praxi můžete nádech a výdech prodlužovat na více dob, zádrže jsou vždy zhruba polovinou délky nádechu a výdechu. Tedy 4:2:4:2, dále 6:3:6:3, nebo 8:4:8:4 a více. Návlek je třeba provádět pozvolna, všímavě, se sebekavostí a s respektem k možnostem svého těla. Tato dechová praxe je mimo jiné úžasným cvičením pozornosti vaší mysli, tzv. MINDFULNESS. Pomůže vám propustit stres z celého dne a také částečně nahradit spánkový deficit. Podle Gítánandy pouhých dvacet minut této dechové praxe nahradí celých osm hodin spánku.

Kontraindikace zádrží dechu

Zádrže dechu se nedoporučují jedincům s vysokým krevním tlakem, kardiovaskulárními nemocemi, se závratěmi, těhotným ženám a dětem. Důležitým kritériem je délka samotné zádrže. Zde platí: „Méně je více.“

3. Krok:

DECHOVÉ CVIČENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ, PROTI STRESU a PRO VYŽIVUJÍCÍ SPÁNEK

UDŽDŽÁJÍ DECH – neboli dech „mořských vln“

Dech Udždžájí patří mezi jednoduché a pro organizmus velmi přirozené techniky. Často se můžeme do této techniky ponořit, aniž bychom vůbec tušili, že jde o pránájámu. A to právě ve chvílích, kdy se naše tělo i mysl ztiší anebo se propadáme do hlubokého spánku.

Jak na to? Podmínkou pro dech Udždžájí je plný jógový dech, přestože se během této konkrétní techniky projeví dech nejvíce v hrudní oblasti. Dýcháme oběma nosními dírkami proti odporu zúžené hlasivkové štěrbiny. Měkké patro je v poloze jako při polykání anebo chrápání. Při návleku Udždžájí během svých jógových lekcí klientům doporučuji polknout naprázdno a podržet si toto napětí v oblasti krku a hrdla. Díky tomuto napětí můžeme vnímat stažení v oblasti krku a zúžení hlasivkové štěrbiny. Právě díky omezenému proudění vzduchu dovnitř a ven dochází k výraznému zpomalení dechu, a tím ke zklidnění.

Přestože dýcháme nosem, pozorujeme jemný šum právě v oblasti krku, který se postupně z počátečního chrapotu transformuje v harmonický „mořský šum“.

Fyziologicky dochází k otevření hrudního koše a roztažení plic, tedy k intenzivnějšímu okysličení a navýšení fyzické kapacity. Dýcháním zúženou hlasivkovou štěrbinou se dech výrazně zpomaluje, což vede k efektivnějšímu zužitkování kyslíku, regeneraci všech orgánů až na buněčnou úroveň a celkovému vyživení pránou. Na mentální úrovni tato technika dechu se svým hlasovým doprovodem stahuje pozornost mysli do jednoho bodu, a tím mysl zklidňuje a harmonizuje.

4. Krok:
DECHOVÉ CVIČENÍ
PRO CELKOVOU HARMONIZACI
a lepší SOUSTŘEDĚNÍ
NÁDÍ ŠODHANA – neboli „střídavý dech“

Dle východních učení prochází naším tělem hustá síť čítající asi 72 000 nádí, kanálků energie. Mezi ty nejvýraznější patří Ida, vedoucí jinovou, měsíční, chladivou energii, která začíná v levé nosní díрке. Ta druhá, Pingala, vedoucí jangovou, sluneční, hřejivou energii, začíná zase v pravé nosní díрке. Obě dráhy se vinou kolem energetického centra páteře a překřížují se v energetických uzlech, které známe jako čakry. Občas možná pozorujete jakousi energetickou horskou dráhu, jednou překypujete energií a jindy byste jen spali... dech Nádí Šodhana uvádí tyto energetické dráhy do rovnováhy tak, abyste byli vyrovnaní, soustředění a aby energie proudila do všech částí vašeho těla, a podporovala tak jeho homeostatické procesy – návrat ke zdraví. Fyziologicky dochází ke zprůchodnění obou nosních dírek, pravé i levé, pro vyrovnaný dech. Na mentální úrovni tato technika přináší vnitřní klid a harmonii, podporuje soustředěnost a nadhled.

Jak na to? Před tím, než se do techniky pustíte, je třeba se vysmrkat a zprůchodnit obě nosní dírky.



Pravou ruku nachystejte do tzv. Nasikagra mudry (viz foto): Konečky prstů pravého ukazováčku a prostředníčku položíte na střed čela mezi obočím. Zatímco palec zůstává volný pro ucpání pravé nosní dírky a malíček či prsteníček ucpává levou nosní díрку.

Proved'te několik dechů oběma nosními dírkami, a poté ucpěte palcem pravou nosní díрку a vydechněte levou, nadechněte levou. Poté ucpěte levou díрку a vydechněte pravou, následně nadechněte pravou. A takto stále dokola. Vždy po nádechu vystřídejte díрку. Můžete provést 10–20 cyklů. Výdech a nádech ukončete pravou nosní dírkou. Následuje výdech oběma nosními dírkami.

Bud'te soustředění a pozorujte průběh dechu, předejdet tak chybám.

Začátečník se při pránajámě obvykle dopouští následujících chyb:

a) Při pobídce k vědomému dechu se zhluboka nadechne. Naopak

dech začíná vědomým a úplným výdechem. Je třeba plíce nejprve vyprázdnit a zbavit je starého vzduchu. Dopřejte jarní úklid také svým dýchacím cestám. Tedy správně: zhluboka vydechnout, a posléze nechat plynout nádech.

b) Při pobídce k vědomému dechu zvedne ramena. Naopak. **Je potřeba dech celkově prohloubit, tedy využít plnou kapacitu plic uvnitř.** Nadechnutí a nechejte prostor plicím pozvolným otevíráním hrudního koše do stran, nikoliv zvedáním ramen.

JAK DLOUHO VĚDOMĚ DÝCHAT?

To je velmi individuální a odvíjí se od vaší sebedisciplíny a vašeho záměru. Začněte plným jógovým dechem a experimentujte se zmíněnými technikami podle denní doby, vašich potřeb a také dle plánovaného programu. Při záchvatech hněvu během hádky s partnerem anebo v ranní dopravní špičce vás od destruktivní reakce

RADOST, VITALITA, KRÁSA, SEBEVĚDOMÍ

PATNÁCTIMINUTOVKY



tvůj kompletní BODY & MIND trénink pro každý den

- PILATESOVA METODA
- JÓGA • FUNKČNÍ TRÉNINK
- MINDFULNESS

zachrání pouhých 10 cyklů Udždžájí. Na náročný mentální úkol vás připraví 10–20 kol *Nádí Šodhany*. Imunitu povzbudí 20 kol *Plného jógového dechu* či *Savitří Pránájámy*. Ke klidnému a výživnému spánku vás ukončí 10 cyklů *Udždžájí* či *Nádí Šodhany*. Pozorujte, jak na vás jednotlivé techniky působí.

Toužíte podpořit svůj vědomý život? Možná vás překvapí, že pouhé dvě až tři minuty vědomého dýchání vede k pozorovatelným změnám na úrovni těla i mysli.

Pokud si dopřejete alespoň pět minut vědomého dechu denně, podpoříte tím nejen vitalitu svého těla, ale také tolik potřebnou duševní hygienu a mentální trénink. A těšit se můžete i na pomyslnou třešničku na dortu: více radosti, nahladu, zdraví i vášně v životě.

VYUŽIJTE VĚDOMÝ DECH
PŘI VĚDOMÉM POHYBU

Propojení vědomého pohybu, za přímé účasti vaší všímavé mysli, s vědomým dechem, je podmínkou zdravého cvičení a současně garancí, že pro vás bude cvičení přínosné na všech frontách. Nejen pro posílení těla, vyrýsování svalů, zlepšení kondice, podporu stability, ale také jako velmi efektivní nástroj redukce stresové zátěže. Vědomý pohyb pročistí vaši hlavu.

PODNIKNĚTE AKČNÍ KROKY
PRO SVOU VITALITU

Jako čtenáři Sféry máte jedinečnou možnost využít nový online program:

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.

BODY & MIND
PATNÁCTIMINUTOVKY
pro každý den

a čerpat ho nyní s mimořádnou
30 % slevou s kódem:
30sfera2023.

Upozornění: Sleva platí pro prvních 30 objednávek po zadání slevového kódu. Online program a veškeré výukové materiály včetně videí a audio nahrávek vám po absolvování programu již zůstanou napořád.

<https://light-soul.eu/sluzby/terapeuticka-cviceni/zvaci-stranka-patnactiminutovky-pro-kazdy-den/>

**Zdroje:**

GÍTÁNANDA.

Jóga krok za krokem: [učebnice pro učitele a žáky]. [Olomouc]: Dobra & Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9.

KNAISLOVÁ, Ivana a Jan KNAISL.

Unijóga. Praha: Beta, 2007. ISBN 978-80-7306-324-5.

LYSEBETH, André van.

Pránájáma: technika dechu.

V nakladatelství Argo vydání druhé.

Přeložil Jiří VÍZNER. Praha: Argo, 2018.

ISBN 978-80-257-2374-6. 🌱

SVALY POTŘEBUJEME pro zdraví i dlouhověkost

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ



K přežití závažných onemocnění, pro správně fungující imunitní systém i pro dlouhověkost je zásadní dostatek bílkovin. Ty jsou v těle základní živinou pro svalový růst. Studie prokazují možnost předpovídat přežití podle procenta svalové hmoty. Větší svalová hmota u starších dospělých je spojována s nižší úmrtností ze všech příčin. I pouhých 30 min silového tréninku týdně je spojeno s až o 20 % nižším rizikem úmrtí ze všech příčin.

Další studie potvrzují prospěšnost silového tréninku pro mozek. Posilování umí skrze svalové kontrakce vyslat signály, které pomáhají růstu a regulaci nových neuronových sítí v mozku. Tak bojují proti nemocím, jako je Alzheimerova choroba.

CHRÁNÍ PŘED RAKOVINOU I PÁDY

Svaly nejsou jen pro zvedání činek a machrování ve fitku. Svalová tkáň zasahuje do metabolických procesů a dostatek svalů může omezovat riziko vzniku obezity, Alzheimerovy choroby, cukrovky 2. typu, nemoci srdce, a dokonce i zhoubných nádorů. Svaly také komunikují s imunitním systémem, spalují krevní cukr, a tak mohou snižovat rizikové peaky krevní glukózy. U osob, které se potýkají se zvýšenou hladinou cukru v krvi a zvýšenou hladinou triglyceridů, je kosterní sval primárním místem pro likvidaci a využití těchto živin. Pokud máte ve vyšším věku dostatek svalové hmoty, je méně pravděpodobné, že upadnete, a pokud upadnete, je pravděpodobnější, že budete mít dostatečně silné kosti, aby pád vydržely.

Svaly také spolupracují s vašim imunitním systémem. Čím větší je vaše svalová hmota, tím vyšší je vaše schopnost přežít všechny nemoci včetně rakoviny. Naopak kachexie, úbytek svalové hmoty, zabíjí každého páteho pacienta s rakovinou.

CO POTŘEBUJEME K ZACHOVÁNÍ DOSTATKU SVALŮ?

S přibývajícím věkem všichni ztrácíme svalovou hmotu. Když jsme mladší, pomáhají nám pro její udržení hormony jako testosteron, inzulin a růstový hormon. V dospělosti a ve stáří se musíme více snažit, svaly zajišťovat zejména výživou a tréninkem. Potřebujeme jíst dostatek bílkovin včetně esenciálních aminokyselin a správně cvičit.



KOLIK BÍLKOVIN POTŘEBUJEME JÍST

Konzumace dostatečného množství bílkovin znamená asi 1 až 1,2 gramu bílkovin na kilogram ideální tělesné hmotnosti. Vydělte tuto hodnotu počtem jídel, která sníte, a získáte tak své ideální množství na jedno jídlo. U žen je to při třech denních jídlech zpravidla 15 až 25 gramů bílkovin na jedno jídlo a u mužů 20 až 30 gramů na jedno jídlo. Dalším důležitým parametrem je kvalita bílkovin, tedy dostatečná konzumace všech esenciálních aminokyselin. Tu snadno zajistíte konzumací živočišných potravin. Při omezování nebo úplném vynechávání živočišných potravin ve stravě je potřeba zdroje dostatečně kombinovat – třeba hnědá rýže a hrách vytvoří kompletní bílkovinu. Je vhodné jíst tak, abyste dodávali esenciální aminokyseliny konzistentně po celý den.

PROSPĚŠNOST ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN

Existuje 20 aminokyselin, z nichž devět je esenciálních, což znamená, že je musíte získávat ze stravy, protože tělo si je nedokáže vytvořit. Jíst i živočišné bílkoviny není nezbytné, ale je to prospěšné. S masem, vejci a rybami daleko snadněji zajistíme dostatek bílkovin, a to včetně aminokyselin s rozvětveným řetězcem (leucin, izoleucin a valin), které vyžaduje kosterní svalstvo, a mikroživin, které jsou výhradně nebo převážně obsaženy v živočišných potra-

vinách a důležité pro růst svalů i zdraví obecně. Patří sem vitamin B12, vitamin A (retinol, nikoli beta-karoten), kreatin, biologicky dostupné železo, karnitin a karnosin. Konzumací kvalitních živočišných bílkovin lze snadněji zajistit živiny zejména ve vyšším věku, kdy se může omezovat schopnost kousat a trávit a kdy může dojít ke ztrátě chuti k jídlu.

PROSPĚJÍ I SACHARIDY A VITAMIN C

Je ale třeba si uvědomit, že potraviny samy o sobě nezpůsobují růst svalů. Svalům je třeba dávat podněty správným tréninkem. Správná strava hraje roli v tom, jak kvalitně dokážete zregenerovat. Bílkoviny jsou důležité pro růst a regeneraci svalové tkáně a sacharidy dodávají energii pro správnou funkci svalů.

Přibližně dvě třetiny celkového množství vitamínu C v našem těle se nachází v kosterním svalstvu. Slouží k tvorbě karnitinu, klíčové látky, která zajišťuje energii pro fungování svalů. Vitamin C pomáhá tělu vytvářet kolagen (dobrý pro kůži a kosti), vstřebávat železo (dobré pro růst svalů) a vytvářet karnitin (dobrý pro přeměnu tuků ze stravy na energii). Kromě toho je vitamin C silným antioxidantem, který pomáhá působit proti molekulám volných radikálů, jejichž množství se s přibývajícím věkem zvyšuje. Tyto volné radikály mohou přispívat k destrukci svalových buněk.

Ukazuje se, že čím více vitamínu C ve stravě dospělí středního a vyššího věku konzumují, tím větší je jejich kosterní svalová hmota.

A protože posilování je zásadní pro budování a udržení svalů, požádala jsem pro doplnění mého výživového textu Matěje Kohutiara. Je to lékař, výživový poradce, fitness trenér, kolega z vedení Think Tank Globopol a nyní už i kamarád. Zde jsou jeho doporučení:



100%
podloženo
vědeckými
výzkumy

Školení Jídlověda

za 5 hodin vše,
abyste roky nemuseli studovat, co jíst

Za jediný půlden budete mít v malíčku:

- nejčastější omyly a mýty ve zdravé výživě
- populární výživové trendy a doporučení
- prevenci častých nemocí pomocí dobrého jídla
- praktické tipy pro efektivní nákupy

www.margit.cz/skoleni/

PROGRESIVNÍ TRÉNINK S PŘETÍŽENÍM, OPAKOVÁNÍ A NÁMAHA

S přibývajícím věkem a snižující se mírou pohybové aktivity postupně ubývá kosterní svalové hmoty a svalové síly, což může vést ke vzniku tzv. sarkopenie. Sarkopenie postihuje více než 50 milionů lidí starších 50 let. Úzce souvisí se ztrátou kostní hmoty, přispívá k cukrovce 2. typu, křehkosti, nedostatku fyzické síly, ztrátě nezávislosti a špatné kvalitě života. Tyto procesy se ve vyšším věku významně zrychlují. Pro dlouhověkost a omezení rizik pádu je potřeba mít funkční svalovou soustavu.

Pro udržení svalové hmoty byste se měli věnovat jejich posílení alespoň třikrát týdně. Ideální je procvičit celé tělo a ponechat mezi tréninky jeden den volna, aby si vaše svaly odpočinuly, zotavily se a rostly. Je pravda, že největší množství svalové hmoty se nachází v dolních končetinách (hýždě, stehna, lýtka) a jejich funkčnost a síla významně snižuje riziko pádů. Důležité je ale nezapomínat na další svalové skupiny, protože svaly nepracují izolovaně, ale tvoří funkčně provázané celky. Proto je potřebné se věnovat také posilování břišních svalů, hlubokých zádočných svalů a svalstvu horní části těla. Špatně zvolený tréninkový program anebo dlouhodobé jednostranné protěžování svalových skupin vede ke vzniku svalové nerovnováhy, jejímž důsledkem jsou chronické komplikace pohybového aparátu a snížená schopnost koordinace pohybů. Podobně negativní dopad má nedostatek pohybu vedoucí ke ztrátě svalstva a poruchám hybnosti.

Věděli jste, že nejčastější příčinou invalidity v ČR jsou nemoci pohybového aparátu?

Vhodnou formou cvičení jsou komplexní cviky posilující celé tělo. Mezi skvělé komplexní cviky patří např. dřepy, shyby, kliky, výpady a veslování. I když to na první pohled nemusí být zřejmé, jedná se o cviky, které jsou technicky náročné, a aby měly přínos, je potřebné ovládat jejich správné provedení. Zde řada cvičenců chybí a spíše své zdraví ohrožuje. Zpravidla proto nejsou vhodné pro začátečníky a osoby s již přítomným onemocněním pohybového aparátu. Proto vždy doporučuji, aby člověk, který se rozhodne začít s cvičením, absolvoval alespoň několik tréninkových lekcí s trenérem, kde si správnou techniku osvojí. Špatný návyk se odstraňuje výrazně hůř, než se učí návyk nový. Dobrého trenéra poznáte mimo jiné tak, že vždy na začátku spolupráce provede sportovní diagnostiku pohybového aparátu. Toto je nesmírně důležité pro sestavení optimálního tréninkového programu a je základní prevencí zranění. Řada lidí má pocit, že do fitcenter chodí jen svalovci, není tomu tak. Pravidelně vídám klienty všech věkových kategorií. Cílem je mít pevné a funkční tělo, na které se lze spolehnout.

Kvalitně lze celé tělo procvičit i doma. Domácí cvičení je skutečně vhodné pro všechny věkové kategorie. Důraz je kladen opět na technicky správné provedení cviků. Pro začátečníky a seniory je nejlepší pro začátek volit jednoduché cviky na zpevnění těla s menší zátěží (lehčí jednoručky, odporové gumy), velice vhodná je jóga. Ideální je do tréninkového programu zařadit také aerobní aktivity, jako např. svižnou chůzi, nordic walking nebo plavání. Přispívají ke zdraví srdce a cév a k celkové kondici.

Existuje mnoho druhů tréninku, které jsou vhodné pro udržení a budování svalů. Mezi nejznámější patří např. cvičení s vlastní vahou, cvičení s odporovými gumami, volné váhy (činky, kotouče, kettlebells), cvičení na posilovacích strojích, cvičení na závěsných systémech (TRX). Vhodné je cvičení s tzv. progresivním přetížením. To znamená, že postupně měníte různé proměnné: intenzitu cvičení, délku přestávek mezi cviky nebo tréninkový objem. Jakákoliv změna je pro tělo stimulem a nutí ho neustále se přizpůsobovat nové zátěži. Důležité je samozřejmě si vybrat takové cvičení, které vám bude vyhovovat a přinášet radost a potěšení z pohybu. Nikdy není pozdě začít s posilováním, vaše tělo se vám za to bohatě odmění. Nezapomínejte na dostatečnou regeneraci, protože svaly nerostou v posilování, ale když odpočíváme. 🌿

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



INZERCE

LIPODESTRON KAPSLE

- ▶ OSVĚŽENÍ TĚLA
- ▶ PODPORA ČINNOSTI SVALŮ
- ▶ KONTROLA TĚLESNÉ HMOTNOSTI
- ▶ DESTRUKCE TUKŮ

Galgán lékařský, cesmína paraguayská, Aristotelie - Maqui berry, růže šípková, sedmikráska chudobka, višně obecná, aframon rájské zrna, kardamom silice, skořicová silice

Extrakty bylin obsahují kofein, třísloviny, vitamíny A, B a C, teofylin a další prospěšné látky.



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



ROZUM VERSUS POCIT

aneb Vnitřní hluchota a slepota

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

My, rozumní, inteligentní, chápající lidé (homo sapiens) moderní západní civilizace tradičně a samovolně spoléháme na rozum a činnost mozkové kůry. Takto se to učí a tak to prostě je.

NENÍ. Rozumové a myšlenkové funkce přeceňujeme a automaticky na ně spoléháme v jakékoliv situaci a činnosti. Jistě, jsou situace a činnosti, kde rozum s úspěchem a praktickým významem používáme. Je to náš potřebný nástroj, stejně jako například svaly. Inteligence člověka spočívá mj. v tom, že vždy umí rozlišit, kdy se má opřít o svůj intelekt a kdy situaci předat či odevzdat vůli Boží, řekl by správný křesťan. Jenže, jak ji poznáme? Ano, budeme si chvilku povídat o svých pocitech.

Pocity jsou tím nejběžnějším, takřka nepřetržitým spojením s onou Boží vůlí, tedy vyšší Inteligencí.

Zde bychom mohli vymýšlet další a další termíny, jak vyjádřit To, co nás stvořilo a přesahuje a co je mnohem moudřejší než jakákoliv myšlenka. Dostí filosofie, skočme přímo do praxe. Z nekonečné řady příkladů a příběhů mého života vybírám tento: Je dramatický, a tedy až hrubě názorný.

Jako mladý dětský lékař, kterému sotva oschla barva na diplomu, jsem jednoho sobotního rána počátkem 80. let nastoupil do služby na dětském oddělení jedné okresní nemocnice. Byla to moje třetí či čtvrtá samostatná služba. Probíhala klidně bez zvláštních událostí. Na oddělení klid, usměvavé sestřičky, dítěta nezlobila, oběd v nemocniční kantýně ušel... několik jednoduchých ambulantních vyšetření. Žádný akutní příjem. Před večerem mi sestra telefonuje do lékařského pokoje, že v ambulanci sedí nervózní matka s malým chlapcem. Seběhl jsem o dvě patra a vstupuji do ambulance.

Banální případ. Asi sedmiletý hošík s teplotou, která se rozvíjela několik hodin. Unavený, pobolívání očí a hlavy. Při vyšetření jsem mimo teploty přes 38 stupňů nic neshledal. Jen podivně neklidnou maminku. Ve zdravotní historii syna nic zvláštního. Vše jsem řádně sepsal a místo toho, abych doporučil tenkrát používaný Acylpyrin, dostatek tekutin a položit na lůžko s kontrolou v pondělí ráno u svého pediatra – po-

kud bude mít stále teplotu –, uslyšel jsem se, jak důrazně říkám: „*Kluka si tu do pondělka necháme. Pro jistotu.*“ To jsem nebyl já, který hospitalizoval děti, jen když byl případ opravdu naléhavý či složitý. Tím jsem maminku moc neuklidnil a po jistém naléhání se s krátkou hospitalizací smířila. Ještě jsem jí sdělil, že ji budeme v pondělí ráno informovat. O propuštění musí rozhodnout primář oddělení. Večerní vizita proběhla bez zvláštních událostí, řečeno vojenskou terminologií.

S příchodem tmy na „mém“ oddělení započalo drama. Přijatý chlapec začal jevit poruchy vědomí, byl apatický a stěžoval si na větší bolest hlavy. Teplota stoupala ke 40 a začínal mu tuhnout vzadu krk a později se na kůži objevovaly zlověstné fialové skvrny. Začali jsme „kmitat“, infuze s G-Penicilinem, kortikoidy, Ringerův roztok, C vitamin... Kolem deváté večer bezvědomí a já volám ÁRO – tedy anesteziologicko-resuscitační oddělení. Přibíhá kolega a aplikuje další medikamenty, intubuje a zavádí

mechanickou ventilaci s kyslíkem. Před pľlnocí konstatuje smrt.

Malý pacient podlehl velmi vzácnému Waterhouse – Friedrichsen syndromu, což je prudká a bakteriální sepe (otrava krve) s následným masivním krvácením do dřeně nadledvin a kůže s hypoglykemií a vzestupem draslíku v krvi. To vše probíhá tak rychle, že se skoro nikdy (i v současné době) nepodaří nemocného zachránit. Způsobuje ji nebezpečná bakterie *Neisseria meningitidis* (lidově Meningokok). Pitva jednoznačně diagnózu potvrdila. Když jsem (nelogicky) poslechl svůj pocit a rozhodl se pro přijetí, stáli při mně všichni svatí, jak se říká. Pokud bych zcela logicky maminku poslal se synkem do domácí péče s ev. kontrolou při zhoršení stavu, byl bych vyšetřován orgány Lékařské komory a asi i policie. Ale hlavně by moje pověst a profesní sebevědomí utrpělo silný úder, z kterého bych se možná už ani nevzpamatoval...

Tento smutný, ale pro mne poučný příběh má však své dramatické pokračování. Nevím, jak dnes, ale tenkrát o tak závažných věcech informoval rodinu jedině primář příslušného oddělení. Tenkrát, bez mobilů a internetu šlo vše poněkud pomaleji. Můj primář byl někde na chatě a já se s ním nemohl spojit. V neděli brzy ráno přiběhla vynervovaná sestra v evidentním šoku. „*Matka je v ambulanci a ptá se na malýho...*“ Maminka, která přišla o své dítě, se zcela nelogicky ocitla na smrt bledá v ambulanci. Sestry se zavřely v sesterně a na chodbě panovalo tra-



gické (nelogické) ticho. Musel jsem ujít asi patnáct metrů tou chodbou a otevřít dveře do ambulance. Vše bylo na mých sotva třicetiletých bedrech. Po zvládnutí šokové situace jsem se opatrně zeptal, proč přišla tak brzy. „*Měla jsem strašnej POCIT*“, vzlykala...

S delším časovým odstupem jsem si uvědomil význam pocitů a jejich zásadní důležitost v lékařské praxi (a nejen lékařské, samozřejmě). Na universitě nám jeden profesor zdůrazňoval, abychom se neřídili svými pocity: „*Pocitologii si nechte do kina, kolegové, důležitá jsou fakta!*“. Jistěže se v jakékoliv vědecké metodě musíme držet objektivních zjištění, ale pokud se v lékařské praxi oddělíte od pocitů, nebudete dobrým

lékařem. Tento drobný příklad zcela odráží fakt, že materiálně a intelektově zaměření lidé považují svět, život, pravdu za něco, co lze objektivizovat, lidé otevření spiritualitě vědí, že svět, život a pravda jsou povahy subjektivní. Proto si materialista s duchovně orientovaným nikdy nemohou rozumět. Každý žije v jiném světě.

Z pohledu psychosomatiky – kterou vědecká medicína sice uznává, ale nechápe – vnitřní hluchota a slepota (tedy vůči svému vnitřnímu hlasu, jenž k rozumu hovoří skrze pocity nebo „náhodné“ situace), je zřejmou hlubší příčinou, proč většina civilizovaných lidí potřebuje dioptrické brýle a trpí nepřetržitým tingem. 🧐

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: *Svlékl jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.*



INZERCE

Rodinné konstelace 2023

- 8.8. Večerní konstelace, Praha
- 7.9. Večerní konstelace, Vysoké Mýto
- 9.9. Podzimní zklidnění, Litoměřice
- 21.9. Podzimní zklidnění, Praha
- 2.11. Do hloubky generací, Praha

vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu

ZÁHADNÁ DNA

Aneb
Jsme potomky
neandrtálců?

GREGG BRADEN



V sobotu 28. února 1953 vešli dva muži do hospody Eagle v hrabství Cambridge v Anglii a všem oznámili objev, jenž navždy změnil svět a způsob, jakým smýšlíme sami o sobě. V poledne toho dne vědci z univerzity v Cambridge James Watson a Francis Crick oznámili svým kolegům, kteří zrovna v hospodě obědvali: *„Objevili jsme tajemství života!“* Watson a Crick právě učinili přelomový objev dvojité šroubovice molekuly DNA – kódu života.

DNA se nachází v každé buňce našeho těla v útvarech nazývaných *chromozomy*. Lidé mají 23 párů chromozomů v každé buňce. Každý chromozom v řadě je tvořen malými částmi DNA zvané geny. Tyto kódy obsažené v genech a chromozomech určují veškeré funkce našeho těla, jako je regulace hormonálních a chemických procesů, jak rychle a do jaké velikosti porostou naše kosti, velikost mozku, barva očí, jak dlouho budeme žít, a dokonce i automatické funkce jako jsou dýchání, trávení, metabolismus a tělesná teplota. Mohlo by se zdát, že objev takového významu vyřeší největší tajemství naší existence. Ano, mnohá vyřešil.

Objev DNA však současně přinesl další poznatky, při jejichž interpretaci mají nyní vědci problém určit, jak nové informace o našem genetickém kódu zapadají do aktuálně uznávané historie lidstva.

ZÍSKÁNÍ DNA NEANDRTÁLSKÉHO DÍTĚTE

V roce 1987 byl učiněn převratný objev v kavkazské oblasti Ruska nedaleko hranice mezi Evropou a Asií. Pohřbené hluboko v zemi, v jeskyni Mezmajskaja objevili vědci ostatky neandrtálského dítěte – dívky, která žila asi před 30 000 lety. Pro srovnání, poslední doba ledová skončila asi před 20 000 lety, což znamená, že toto dítě žilo právě v poslední době ledové. Její ostatky byly mimořádně dobře zachovalé a vědci byli schopni určit její věk.

Tento objev se stal velmi významným mezníkem v odpovědi na otázku, kam lidé patří na evolučním stromě života.

S použitím forenzních metod byli vědci schopni pro analýzu extrahovat mitochondriální DNA ze žebér dítěte. Mitochondriální DNA (mtDNA) je zvláštní forma DNA uložená v energetických centrech (mitochondriích) uvnitř každé buňky. MtDNA je klíčová v otázce lidské evoluce, protože ji zdědíme pouze od své matky. Přechází z mateřského vajíčka do buněk synů nebo dcer a obvykle se tak děje bez jakýchkoliv mutací, jež by způsobily u dětí nové znaky. To znamená, že mitochondriální DNA v linii přímých potomků je přesnou kopií mitochondriální DNA ženy na začátku naší rodové linie v pravěku. Kvůli této unikátní vlastnosti se mtDNA používá ke studiu příbuzenských vztahů lidí žijících na různých místech. Právě díky jedinečnosti této formy DNA byla zpráva o nálezu neandrtálského dítěte tak ohromující.

VÍME, KÝM NEJSME

S použitím vyspělé techniky a s výsledky, které jsou respektovány i nejvyššími soudy, ruští a švédští vědci testovali DNA neandrtálského dítěte, aby zjistili, jak je podobná DNA současných lidí. Jinými slovy, vědci chtěli vědět, jestli byla neandrtálská dívka skutečně jedním z našich předků, jak nám tvrdí evoluční strom. Výsledky studií byly publikovány nejprve v pochybných vědeckých časopisech, jež podle Smithsonianova institutu uvedly, že *„části neandrtálské mtDNA byly výrazně odlišné od lidské mtDNA“*. Ačkoliv samotné tvrzení zní poměrně neškodně, je srovnatelné se zemětřesením s epicentrem přímo u kořenů stromu evoluce lidstva.

V roce 2000 vědci z Centra pro identifikaci člověka na univerzitě v Glasgow

zveřejnili výsledky svého vlastního výzkumu, v němž srovnávali neandrtálskou DNA s DNA moderních lidí. Výsledky jejich výzkumu byly uvedeny způsobem srozumitelným i pro laické čtenáře. A význam jejich objevu nemohl být tudíž v žádném případě opomenut. Závěry přímo potvrdily, že moderní lidé skutečně **nejsou přímými potomky neandrtalců**.

Odtud již není cesty zpět. Ačkoliv si vědci dříve mysleli, že mtDNA neandrtálského dítěte by mohla vyřešit záhadu našich předchůdců, ve skutečnosti dokázala pravý opak.

Objev mimořádně zachovalých ostatků neandrtálské dívky žijící před 30 000 lety a srovnání její mitochondriální DNA s naší definitivně potvrdilo, že moderní lidé nejsou přímými potomky neandrtalců.

ČLOVĚK MODERNÍ VERSUS NEANDRTÁLEC

Jestliže nejsme potomky neandrtalců, kdo jsou potom naši předkové? Kam patříme na evolučním stromě? Patříme vůbec do Darwinovy evoluční rodiny? Srovnání neandrtálské DNA s kosterními nálezy jiných primátů vrhlo na tuto otázku nové světlo. A současně přinutilo vědce uvažovat o nové možnosti při řešení záhady našeho původu.

Když jsem v 60. a 70. letech 20. století chodil do školy, učil jsem se o neandrtalcích a jiných humanoidních tvorech jako *Australopithecus* (slavná Lucy) a *Homo habilis* (člověk zručný) a dalším členu evolučního stromu, jenž měl být náš předek. V té době byl název

onoho vzdáleného příbuzného člověk kromaňonský a paleoantropologové jej nahradili jiným, který dává větší smysl. Nyní se tento tvor nazývá **anatomicky moderní člověk**.

Vědci se shodli, že anatomicky moderní člověk se poprvé objevil podle archeologických nálezů přibližně před 200 000 lety a určili tak i počátek poddruhu *Homo sapiens sapiens* – tento termín se používá k označení lidí žijících na Zemi v současnosti. Pro srovnání – Neandrtálci se objevili před 700 000 lety. Pozůstatky kostí jsou sice velmi odolné a mohou vydržet miliony let, avšak DNA v kostech – přesněji v kostní dřeni – je mnohem křehčí a obvykle se dochovávají jen velmi malé zbytky z pozdější doby. Ačkoliv se tedy

Nyní, když víme, kdo naši předkové nebyli, střed zájmu paleoantropologů se přesunul k hledání, kdo naši předkové byli. Zkoumání DNA zúžilo široké pole možností na jediného konkrétního kandidáta. Takového kandidáta, jehož by zastánci Darwinovy teorie nikdy nečekali.

FUNGUJEME STEJNĚ JAKO PŘED 200 000 LETY

Vědci jsou nyní přesvědčeni, že anatomicky moderní lidé jsme my a my jsme oni. Jakékoli rozdíly mezi současnými těly a těly anatomicky moderních lidí z minulosti jsou tak nepatrné, že nejsou důvodem pro vytváření oddělených skupin. Jinými slovy, přestože se pradávni lidé

Ve skutečnosti se tento člen našeho druhu *Homo sapiens* nezměnil od doby, kdy se poprvé objevili naši nejranější předkové v archeologických nálezech, což znamená problém pro tradiční příběh o evoluci, jež je založena na pomalých změnách za velmi dlouhé období.

Objevy, které nemohly být učiněny v Darwinově době, vrhají nové světlo na tuto stále přetrvávající záhadu.

TOLIK SPOLEČNÉHO, A PŘITOM SE TAK LIŠÍME

Soubor veškeré lidské DNA, lidský genom, byla první sekvence DNA obratlovců, jež byla zcela zmapována. Mezinárodní snaha, která toto mapování umožnila – *The Human Genome Project* (HGP – *Projekt Lidský genom*) – je výsledkem největší spolupráce na biologickém projektu v dějinách. Po úspěchu HGP byla stejná technologie použita na mapování DNA i u jiných živých organismů. Poprvé mohli jít vědci nad rámec odborných dohadů o genetických vztazích a mohli skutečně porovnat náš genetický kód s jinými formami života. Výsledky byly opravdu překvapivé. Například šimpanze vědci dlouho považovali za naše nejbližší žijící příbuzné, avšak teprve mapování DNA nám umožnilo spatřit, jak blízcí příbuzní jsou.

Genetické mapování odhalilo, že se od šimpanzů odlišujeme pouze o 1,5 procenta, či jinak řečeno máme společných více než 98 procent DNA. Když byla metoda mapování DNA aplikována i na jiné živočichy, výsledky byly stejně ohromující. Například s octomilkami máme společných 60 procent DNA, 80 procent s krávou a 90 procent s obyčejnou domácí kočkou. My ale zjevně nevypadáme ani se nechováme jako muška, kráva nebo kočka. Z takových zjištění vyvstává významná otázka: Jestliže máme s ostatními tvory tolik geneticky společného, proč se pak od nich tolik odlišujeme?



anatomicky moderní člověk objevil na Zemi před 200 000 lety, nejstarší dochovaná DNA pochází z člověka, jenž žil na Sibiři asi přes 45 000 lety.

V roce 2003 pak pokročilejší technologie umožnila genetické srovnání těl raných anatomicky moderních lidí se čtyřmi nově objevenými těly neandrtálců. Článek o nálezech publikovaný v časopise *National Geographic News* cituje jednoho ze spoluautorů: „Naše výsledky doplňují důkazy sesbírané dříve v různých oblastech a činí tak hypotézu o neandrtálském dědictví velmi nepravděpodobnou.“ Znovu byli neandrtálci, často zobrazovaní jako primitivní jeskynní lidé v hraných i kreslených filmech, vyřazeni jako možní předchůdci moderních lidí.

nechovali stejně jako my, rozhodně vypadali jako my, fungovali jako my a zjevně měli i všechna nervová spojení jako my dnes.

Máme i jinak potvrzeno, že stále vypadáme a fungujeme stejně jako před 200 000 lety, navzdory neuvěřitelnému technickému pokroku. Studie pozůstatků anatomicky moderního člověka z roku 2008 (v té době stále nazývaného člověk kromaňonský) provedená genetiky z univerzit ve Ferrare a Florencii v Itálii nám říká, že podobnosti nejsou jen povrchní. Vědci uvádějí: „*Kromaňonský jedinec, který žil v jižní Itálii před 28 000 lety, byl moderní Evropan genetiky i anatomicky.*“



Pro odpověď na tuto otázku se musíme opět obrátit k dalším nečekaným objevům učiněným během HGP. A zde se dozvíme, že **jednotlivý gen může být u různých tvorů aktivován různými způsoby a na různých úrovních**. To znamená, že není důležité, jaké geny máme společné se šimpanzi, kravami, muškami nebo kočkami. Důležité je, jak jsou tyto geny aktivovány, jak se projeví. Vhodným příkladem je gen nazvaný FOXP2, jenž je považován za přímo spojený s naší schopností složité řeči. FOXP2 je zkratka pro *Forkhead Box Protein P2*, bílkovinu, která je potřebná pro schopnost lidské řeči. Tato bílkovina se nachází na chromozomu 7 a je součástí genu se stejným názvem FOXP2 a je přítomna u lidí i u šimpanzů. Šimpanzi však evidentně nedokážou mluvit a zpívat jako lidé. To znamená, že je do toho zapleteno něco víc než jen samotné geny. Je to něco ve způsobu, jakým se geny projeví, a to nám dává schopnost vytvářet zvuky řeči. Studie z roku 2009 publikovaná v časopise *Nature* nám napovídá, co to „něco“ je.



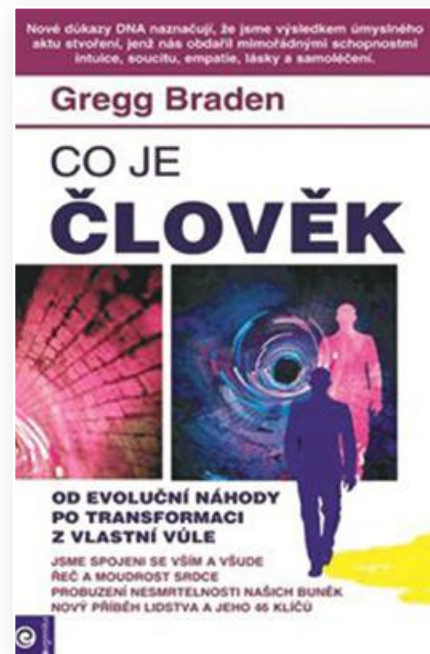
S octomilkami máme 60% DNA společné

Vědci věděli již z předchozích výzkumů, že lidé i šimpanzi mají gen FOXP2. Dokázali také určit, že lidská verze genu v jistém okamžiku v minulosti zmutovala, a že se to stalo náhle a rychle, nikoli postupně a pomalu, jak tvrdí evoluční teorie. Nyní vědci z univerzity v Los Angeles zjistili, že tato změna

proběhla přesně v určitém okamžiku vývoje člověka. Podle těchto vědců mutace proběhla „rychle a přibližně v době, kdy se u lidí objevila řeč.“ Byl to klíčový objev, protože poprvé bylo vědecky prokázáno spojení specifického souboru mutací ve FOXP2 s naší schopností vytvářet složitý jazyk.

Následující studie posunuly tento výzkum ještě dále a určily, kdy se tato zvláštní změna odehrála. Podle Wolfganga Enarda z Institutu Maxe Plancka pro evoluční antropologii mutace na FOXP2 „proběhla ve stejném čase, kdy se objevili moderní lidé.“ Zpráva *BBC News World Edition* vysvětluje tento vztah konstatováním, že naše schopnost řeči vznikla, když se změnila dvě písmena v kódu DNA během posledních 200 000 let lidské evoluce.

Co když neexistuje žádná evoluční cesta, jež vede k moderním lidem? Co když dílky genetické skládačky, jež nás dělá, kým jsme, zapadly na správné místo naráz, a nepřibývaly postupně během doby? Jak by takový příběh vypadal? Poznatky ze studia částí DNA, nedostatek archeologických důkazů přeměny jednoho druhu hominida na jiný druh a nepřítomnost spojnice DNA mezi lidmi a méně vyspělými primáty, to vše napovídá, že nepatříme do jednoho vývojového stromu s ranými hominidy, jak je běžně uváděno v učebnicích. Ve skutečnosti to znamená, že na



evoluční strom nepatříme vůbec! Důkazy naznačují, že naše historie může být reprezentována lépe než jako osamocené evoluční křoví. Jinými slovy, možná zjistíme, že jsme jedinečný druh sami o sobě.

Narůstající počet fyzických důkazů a poznatků o DNA naznačuje, že se náš druh objevil před 200 000 lety, aniž by k němu vedla předchozí evoluční cesta.

Nelze říci, že evoluce neexistuje, nebo že se neprojevila nikde. Existuje a projevila se. Jako geolog jsem viděl hned z první ruky fosilní záznamy evoluce, jež se projevila u mnoha jiných druhů. Avšak snažíme-li se aplikovat poznatky o evoluci rostlin nebo zvířat na člověka, fakta neodpovídají teorii. Nemohou vysvětlit, co důkazy odhalují. Pokud vytvoříme stručný seznam nových objevů o lidech, následující tvrzení nabídnou přehled na vyšší úrovni. Dále nám poskytnou dobrou představu, kam by mohly směřovat nové teorie a náš nový příběh.

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.



PŘIPRAVTE SE NA ZÁZRAKY



GABRIELA SVITANIČOVÁ

Bioterapeut Vladimír Ďurina:

„Každá směs bylin má vlastní specifické
bioinformační vyzařování,
které působí na energii těla
a rezonuje s určitou energetickou
dráhou.“

MŮŽETE V KRÁTKOSTI POPSAT ZÁKLADNÍ MYŠLENKU VAŠÍ UNIKÁTNÍ TEORIE REGENERACE VE SFÉŘE?

Hlavní princip teorie Regenerace ve Sféře je založen na vyladění energetické sítě organismu pomocí unikátních bylinných preparátů. Všechny části těla jsou propojeny energetickými drahami, které nazýváme meridiány. V těle máme dvanáct základních energetických drah – meridiánů a osm speciálních meridiánů, které spolu tvoří podstatu energetické sítě těla. Vyčištěním všech energetických drah v organismu máme možnost zesílit svůj energetický obal, zároveň se energeticky posílí spolupracující dvojice vnitřních orgánů, začnou lépe pracovat a navzájem se podporovat. Unikátní systém **Regenerace ve Sféře** má za cíl zharmonizování celého těla. Desetiletí se věnuji tomu, jak přírodní cestou navrátit člověku zdraví a vitalitu.

Regeneraci ve Sféře tvoří
stoprocentně přírodní výživové
doplňky.

**Jsou sestaveny podle originálních
receptur z nej kvalitnějších bylin.**

Během života jsme den co den vystavováni mnoha negativním vlivům. Výživa, stres, vztahy, toxiny, smog a mnoho dalších faktorů nepříznivě působí na naše zdraví. Tomu nelze zabránit. Co však můžeme udělat, je možnost bioenergeticky si zregenerovat tělo a dopřát svému organismu odpočinek, dovolenou a uvolnění. Často ale není možné okamžitě na dovolenou odjet, nebo zůstat v klidu domova. Díky systému **Regenerace ve Sféře** se nicméně dokážeme vypořádat s aktuálními tíživými situacemi, a zabránit tak vzniku různých onemocnění. Systém **Regenerace ve Sféře** má dvanáct základních bioinformačních bylinných přípravků, které jsem nazval dvanáct klíčů ke zdraví.

Bylinné preparáty působí na
všech třech úrovních, a to na
fyzické, psychické i energetické.

Jedná se o **dvanáct regeneračních
klíčových kompozic**, díky kterým se
má tělo možnost samo postupně do-

konale zregenerovat. Každý přípravek přísluší dvojici spolupracujících orgánů v těle. Fytolátky, které bioinformační produkty Diochi obsahují, pomáhají nejen při prevenci, ale také při akutních a chronických onemocněních, při detoxikaci a regeneraci organismu.

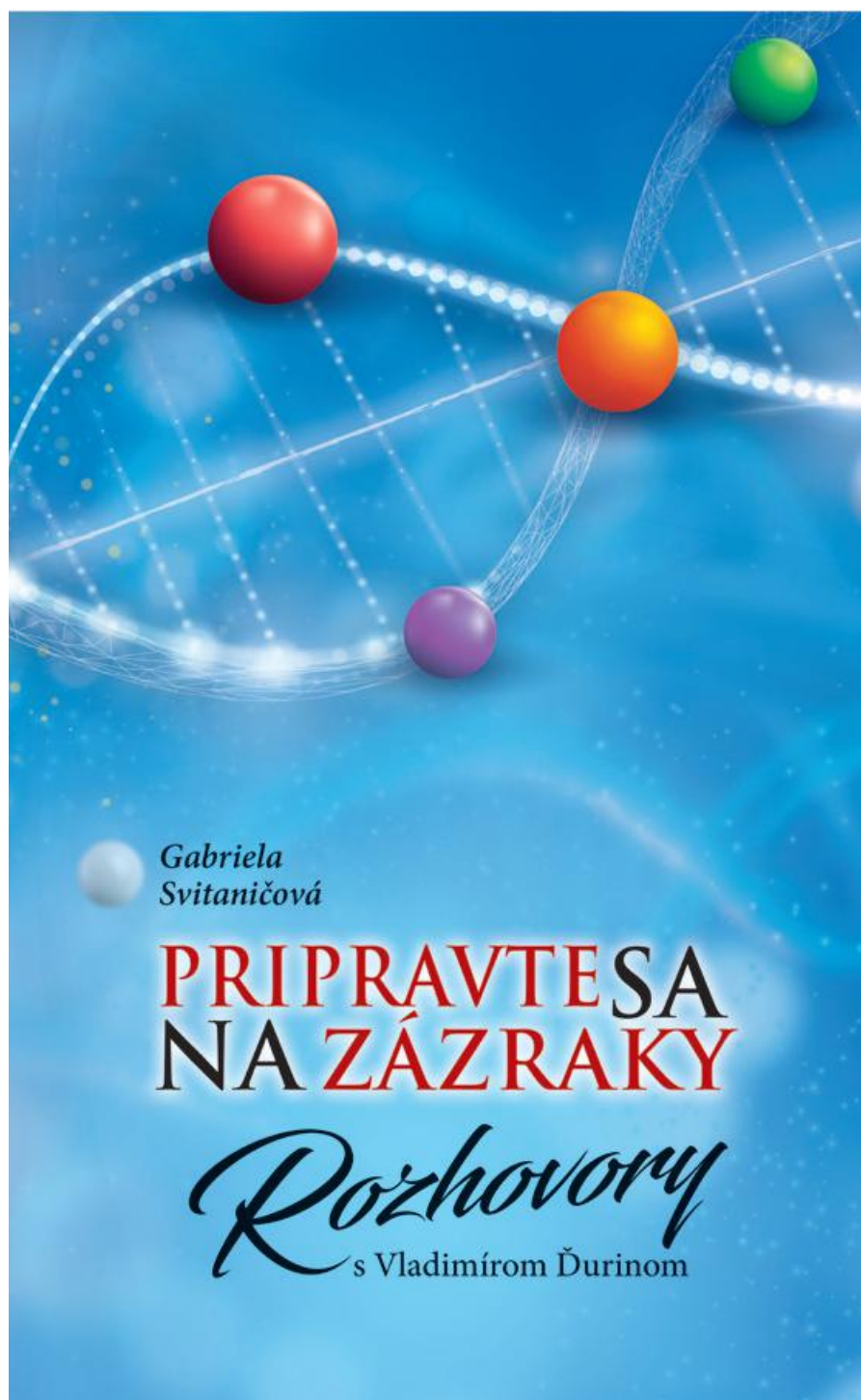
ČÍM JSOU VAŠE PREPARÁTY VÝJIMEČNÉ?

Skládání bioinformačního komplexu
respektuje vyzařování jednotlivých

rostlin. Při sestavování speciálních
směsí mám své zásady.

Před skládáním bylin
do kompozic je třeba každou
rostlinu dokonale znát,
co do chemického obsahu
i energie.

Kompozice se tvoří zodpovědným
přístupem i pomocí mnoha testů.
Rostliny nesmí být starší dvou let
a musí být velmi kvalitní. Jedině





použitím kvalitních surovin bude i výsledný produkt kvalitní a účinný. Respektováním přírodních zákonů je možné dosáhnout silnějšího efektu v harmonizaci. Tvorbu preparátu si můžeme představit jako vaření chutné bramborové polévky. Všeho musí být akorát, důležitý je vzájemný poměr jednotlivých ingrediencí a jejich vyladění. Proto není každá polévka mistrovským dílem! Podobné je to i při tvoření a vyladování správného účinného a léčivého preparátu. Vlastnosti kompozice je třeba pomalu, krok za krokem vyladovat tak, aby naplňovala cílovou myšlenku a její účinky měly požadovanou razanci.

Při tvoření tinktury se správnými léčivými parametry je důležitý poměr jednotlivých rostlin, všechny musí táhnout za „jeden provaz“.

Všechny ingredience musí být na ve správném poměru. Je třeba dbát na to, v jakém poměru je to v přírodě.

Rostliny obsahují minerály a účinné silice, jejichž vyzařování má určitou vlnovou délku. Jednotlivé preparáty jsou sestaveny podle vyzařování energetických délek použitých rostlin a jejich chemického složení tak, aby jejich výsledným efektem bylo synergické působení na energeticky zeslabený orgán v těle člověka nebo zvířete.

Velká výhoda bioinformačních preparátů oproti homeopatikám je právě v tom, že působí na dvou úrovních: Fytolátky působí přímo na organismus a bioinformace ruší prostřednictvím rezonance příčinu onemocnění v informačním poli člověka. Dochází k pročištění organismu na jedné straně a zároveň se zesílí energetický obal na straně druhé. Orgány začnou lépe pracovat a spustí se samoregulační procesy léčby. Pokud je vyzařování orgánu na jiné frekvenci, tak bioinformace z kompozice jen projdou kolem něj. Avšak koncentrované fytolátky a minerály z rostlin se nadále zabudovávají do tkání podle potřeby.

Nejdůležitější je kvalita používaných bylin, která souvisí s kvalitou půdy, vody a prostředí, ve které se rostliny pěstují. Důraz je kladen na zpracování, sušení, extrakci a destilaci komponentů. Jako perličku mohu uvést, že během doby sušení jsou rostlinné komponenty vystaveny **krystaloterapii**. Účelem působení energeticky nabitých minerálů je zvyšování stability léčivých látek ve zpracovávaných rostlinných komponentech. Potom následuje proces směřování jednotlivých komponentů podle důkladně připravených receptur. Účinek tinktury je zesílen malým množstvím lihu. Každá lahvička obsahuje speciální směs rostlin, éterických olejů a také naindukovaných informací minerálů,

které účinnost rostlinného extraktu zvyšují.

CO JE BIOINFORMACE?

Bioinformace je vyzařování vlnových délek skladby minerálů, které obsahuje daná směs rostlin. Každá směs bylin má vlastní vyzařování, které působí na energii těla a rezonuje s určitou energetickou dráhou – meridiánem. Výsledkem správného působení je zharmonizování dráhy a doplnění její energie. Cílem bioinformační technologie je zharmonizování energetické dráhy.

CO JSOU MERIDIÁNY?

Meridiány jsou energetické dráhy, které propojují jednotlivé části těla. V energetické síti proudí životní energie, která má přesné hodnoty. Je to podobné jako hraniční hodnoty pH v organismu, pro různé tělesné tekutiny. Například optimální pH krve se pohybuje v hranicích 7,34-7,45, pH moči kolísá mezi pH 5,5-7,0, žluč má pH 8,0-8,5.

Energetické dráhy – meridiány se nacházejí asi tři milimetry pod kůží a přecházejí přes svaly, šlachy a kosti. Vznikne-li překážka v průběhu energetické dráhy, dochází ke poklesu energie v meridiánu, výsledkem je poškození a následná degenerace některého orgánu na jeho dráze. Výzkumy prováděné během posledních let v různých laboratořích po celém světě potvrzují, že buňky, tkáně a orgány jsou struktury, které mají přesné bioelektrické charakteristiky a při patologických procesech se velmi rychle mění.

Změny životaschopnosti buněk, které začínají měnit své energetické vyzařování lze zachytit a dekodovat i za pomoci nejnovějších způsobů energo-informační diagnostiky.

Projevem překážky toku energie v meridiánu je nemoc, tedy zeslabení, nebo poškození orgánu. Na druhé straně změna energetického potenciálu v orgánu se může projevit v průběhu celé dráhy meridiánu. Každý orgán má své vyzařování, a tak se disharmonie projevuje změnou vlnové délky.



Příklad disharmonie v meridiánu žlučníku

Změněné energetické poměry ve žlučníku se mohou projevit i bolestmi hlavy v zátylku a opakovanými migrénami.

Postupem času se může tato disproporce projevit rozpadem kyčelních kloubů. Je to z toho důvodu, že degenerativní změny se nejčastěji projevují na místech křižovatek meridiánů a výstupků akupunkturálních bodů.

Na kyčlích se nacházejí důležité akupunkturální body. Proto často u lidí, kteří mají žlučnickové problémy dochází na energetické dráze žlučníku, která prochází bederními klouby, k degeneračním procesům v kloubním pouzdře. Nejprve dochází k zánětlivým procesům, a později až k jeho odvápnění.

U sedmdesáti procent pacientů se degenerace projeví na pravé straně, protože na pravé straně těla se nacházejí i párové orgány játra a žlučník.



Z hlediska moderní medicíny vyšetření ještě nemusí odhalit žádné změny na orgánu, ale z hlediska energetiky jsou již indicie zřetelné.

JAK PROBÍHÁ REGENERAČNÍ PROCES PŘI UŽÍVÁNÍ PŘÍPRAVKŮ DIOCHI?

Fytolátky působí přímo na orgány. Bioinformace prostřednictvím rezonance ruší příčinu onemocnění v informačním poli člověka. Vlnová délka směsi bylin je podobná určitému patologickému vyzařování. Vlny do sebe zapadnou, dochází k rezonanci, výsledkem je postupné odstraňování zánětlivých projevů a vytěsňování toxinů, těžkých kovů, které pomalu z poškozeného místa mizí. Je to podobné, jako když prášíme deku.

V počáteční fázi rezonance dochází díky mohutné vibraci k velkému uvolnění odpadních produktů z těla ven. Díky bioinformacím, které jsou nakumulovány v přípravcích, se tělo samo nastartuje a postupně realizuje regenerační proces. Nejprve zmizí problémy v horní části těla, pak ve střední, a nakonec ve spodní části těla. Při aktivaci ochranného systému těla nastává někdy přechodné zhoršení nemoci, a poté jde regenerace opět rychle. Tělo se regeneruje a zbavuje se nahromaděných nežádoucích odpadních produktů co nejkratší

možnou cestou. Vylučuje je například kůží, nosem, močovou trubicí. Během regeneračního procesu je třeba dopřát tělu dostatek tekutin, aby se tělo mohlo zbavit rozpuštěných toxinů. Odstraníme-li fyzické problémy, současně s nimi odcházejí i psychické. Všechno je vzájemně propojeno. Díky bioinformační technologii dokáží přípravky Diochi účinně zregenerovat celý organismus. Někomu ke zlepšení zdraví stačí jedno balení, jiný jich potřebuje víc. Pročištěním všech částí organismu se zesílí i energetický obal těla.



Více se dočtete v knize Gabriely Svitaničové **Připravte se na zázraky, Rozhovory s Vladimírem Ďurinom**, vydalo nakladatelství GeSvit, jazyk slovenština. Česká verze k dostání v září 2023. 🌿

REGENERACE VE SFÉŘE

DOKONALÝ A KOMPLEXNÍ SYSTÉM REGENERACE ORGANIZMU

Poznejte učení o energiích tak, jak je znaly vyspělé civilizace starého Egypta a dalších částí světa. Součástí Regenerace ve Sfěře je malý regenerační okruh těla podle pěti elementů nebo můžete projít velkým regeneračním okruhem, celou Sférou, a vyzkoušet 12 bioinformačních přípravků - klíčů - a zregenerovat tak celé tělo. Můžete také použít jednotlivé „klíče“ samostatně podle toho, jaký orgán chcete posílit. Jako nadstavba jsou vám k dispozici bioinformační speciality, bylinné čaje a bioinformační kosmetika.

POZICE VE SFÉŘE

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

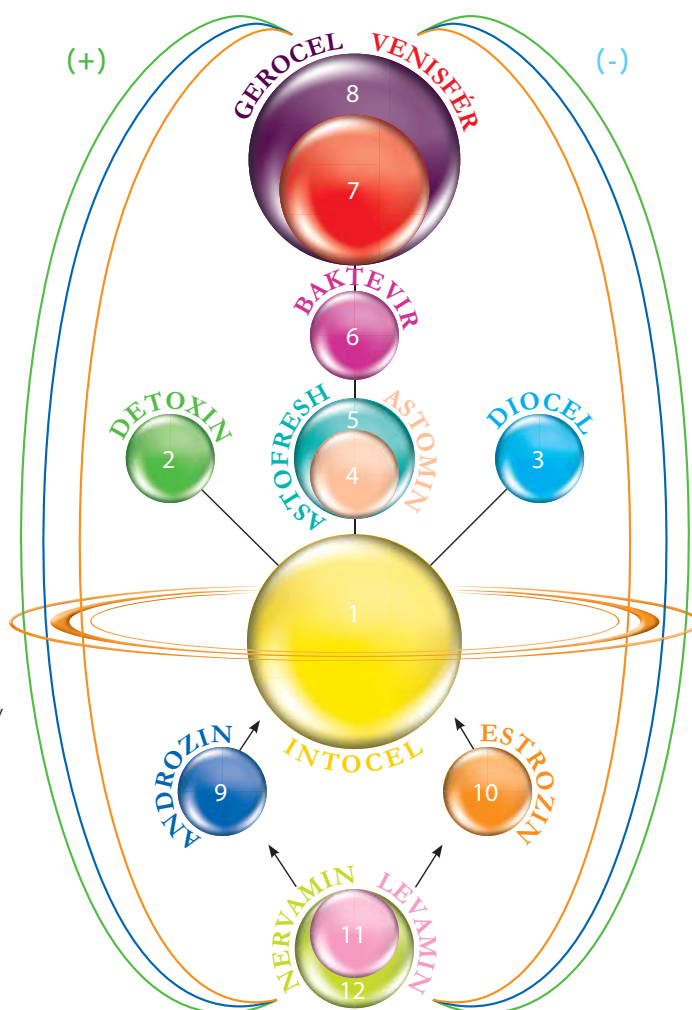
- 1 INTOCEL
- 2 DETOXIN
- 3 DIOCEL
- 4 ASTOMIN
- 5 ASTOFRESH
- 6 BAKTEVIR
- 7 VENISFÉR
- 8 GEROCEL
- 9 ANDROZIN
- 10 ESTROZIN
- 11 LEVAMIN
- 12 NERVAMIN

OBLAST PŮSOBNÍ VE SFÉŘE

Informační kartuše jednotlivých pozic Regenerace ve Sfěře slouží k přehledu, na jaké meridiány přípravek pozitivně působí.

- 1 Sféra 1 plexus solaris
- 2 Sféra 2 játra, žlučník
- 3 Sféra 3 ledviny, močový měchýř
- 4 Sféra 4 žaludek, slezina, slivka
- 5 Sféra 5 aktivátor, harmonizátor
- 6 Sféra 6 plíce, tlusté střevo
- 7 Sféra 7 srdce, tenké střevo
- 8 Sféra 8 tři zářiče, osrdečník, buňky
- 9 Sféra 9 mužská hormonální sféra
- 10 Sféra 10 ženská hormonální sféra
- 11 Sféra 11 tonikum, afrodiziakum
- 12 Sféra 12 trankvilizér

 Všech 12 pozic Regenerace ve Sfěře



REGENERACE VE SFÉŘE

Regenerace ve Sfěře obsahuje 12 základních přípravků, a tedy i 12 pozic. Schéma připomíná člověka (oblasti břicha odpovídá přípravek Intocel, hlavě a 7. čakře Venisfér).

Každý přípravek má své jméno, číslo a barvu, podle toho, k jaké oblasti ve Sfěře náleží.

Oddělením horní poloviny pěti přípravků (Detoxin, Diocel, Baktevír, Astomin a Venisfér) získáváme **malý regenerační okruh** v podobě čínského pentagramu, kterému říkáme **regenerace podle pěti elementů**.

Pokud rozdělíme schéma na dvě poloviny, můžeme si při troše fantazie představit dvě osoby stojící nohama k sobě. Nebo dva spojené trojúhelníky či dvě pyramidy. Schéma nám znázorňuje vyzařování člověka v podobě dvou přiklopených pyramid základnami k sobě. Horní polovina je podobná té spodní. Znamená to: „jak nahoře, tak dole a obráceně“. Pokud propojíme jednotlivé přípravky Sféry určitým způsobem, získáme podobnost se stromem života, který je znám z kabaly.

Jednotlivé barevné koule (části) odpovídají určitým orgánům a jsou i klíčem k dané oblasti. Lahvičky vyzařují různé frekvence, které odpovídají příslušné oblasti těla. Užíváním přípravku v pravidelných intervalech docílíte synchronizace se shodnými informacemi produktu a ty se vzájemně vyruší. Pokud máte v těle

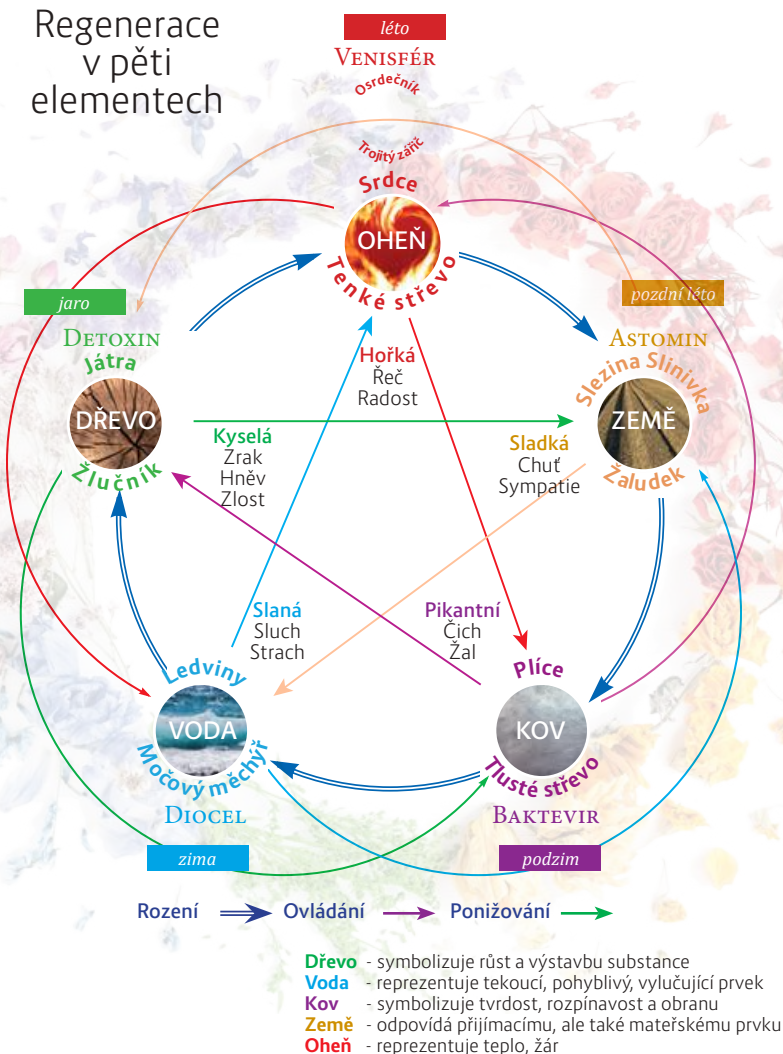
nějaká depozita odpadních látek, začnou se tyto škodliviny pomocí biorezonance z těla postupně uvolňovat.

Při regeneraci doporučujeme pít hodně čisté vody, aby se toxiny mohly lépe rozpouštět a odplavovat. Doporučujeme

vybrat si některý ze speciálních čajů Diochi, který detoxikaci organismu podpoří.

Můžete postupně „hloubkově“ očistit celé své tělo pomocí dvanácti přípravků - klíčů Sféry.

Regenerace v pěti elementech



V KRÁLOVSTVÍ TMY

PETER WOHLLEBEN

Půda není pro lidi zdaleka tak transparentní jako voda, což platí i v přeneseném slova smyslu. Dno oceánů je méně probádané než povrch Měsíce. Co se života půdy týče, tomu dlužíme ještě víc výzkumu. Ano, dozajista existuje spousta objevených fenoménů a skutečností, o nichž se můžeme dočíst. V poměru k mnohotvárnosti života kypícího pod našima nohama jde ale jen o nepatrný zlomek.

Až polovina celkové biomasy lesa vězí v tomto dolním poschodí. Většina živých bytostí, jimž se tam daří, není viditelná pouhým okem. To je pravděpodobně i hlavní důvod, proč nás zdaleka nezajímají tolik, jako třeba vlk, datel černý či mlok skvrnitý. Přitom jsou pro stromy možná mnohem důležitější. Bez svých větších obyvatel les klidně přežije. Srny, jeleni, divočáci, různí dravci, a dokonce většina ptáků – ti všichni by v jeho ekosystému nezanechali nikterak bolestivou mezeru. I kdyby všichni naráz zmizeli, rostl by les bez větší újmy dál. Jiná věc je to ovšem se zmíněnými drobečky u vašich nohou.

V jediné hrsti lesní půdy je víc živých bytostí než lidí na naší planetě.

Jedna plná čajová lžička pojme víc než kilometr houbových vláken. Všechny tyto bytosti na půdu působí, proměňují ji a činí ji tak nesmírně cennou právě pro stromy. Než se na některá tato stvoření blíže podíváme, tak bych se s vámi rád vrátil do prapočátku, kdy půda teprve vznikala. Bez zeminy by lesy neexistovaly, protože stromy se musí někde zakořenit.

Holý kámen k tomu nestačí a šterk by možná skýtal kořenům oporu, udržet dostatek vody a živin by však nedokázal. Historické procesy naší planety, třeba doby ledové se svými mrazivými periodami, rozpoltily kámen. Ledovce vysmirkovaly jeho úlomky na písek a prach, takže po odtání zbyl kyprý základní substrát. Ten voda spláchla do nižších poloh a prohlubní, nebo jej strhávaly bouře, takže se ukládal do několikametrových vrstev. Později se

přidal život v podobě bakterií, hub a rostlin, které po své smrti zetlely v humus. V průběhu tisíciletí mohly tuto půdu, nyní již hodnou svého jména, osídlit stromy, které dál zvyšovaly její hodnotu. Pevně se jí za chytily svými kořeny a bránily ji před deštěm a bouřemi. Tak mohlo už jen stěží docházet k erozi, místo toho narůstaly vrstvy humusu a vytvářely tak prvotní stadium hnědého uhlí.

K erozi: právě ona je jedním z největších přirozených nepřátel lesa. Půda se odplavuje většinou v důsledku extrémních událostí, což bývají třeba prudké dešťové srážky. Tam, kde lesní zemina nedokáže vstřebat naráz všechnu vodu, odtéká zbytek po povrchu a odnáší přitom malé částčky. Za deštivého počasí to můžeme pozorovat: pokaždé, když je voda hnědavě kalná, odchází s ní drahocenná půda. Na čtvereční kilometr může ztráta ročně činit až

10 000 tun. Z kamenů v podloží se zvětřováním každý rok tvoří pouze 100 tun, takže výsledkem je obrovské minus. Jednoho dne už pak zbývá jen kamení. Na takové zubožené prostory můžeme dnes často narazit v lesích, které rostou na vyčerpaných, před pár stoletími ještě zemědělsky využívaných půdách.

Když se les setrvale udržuje, pozbývá každoročně pouze 0,4 až 5 tun na kilometr čtvereční. Půda pod stromy tak během času neustále sílí, takže se životní podmínky stromů nepřetržitě zlepšují.

Nyní se trochu věnujme zvířectvu žijícímu v zemi. To, jak si musíme přiznat, není nijak zvlášť atraktivní. Při své mizivé velikosti zůstává většina druhů lidskému zraku skryta. Ani když se podíváme přes lupu, nijak podstatně se to nezlepší: **pancířníci, chvostoscoci a mnohoštětinatci**



zkrátka nejsou tak sympatičtí jako orangutani nebo plejtváci. V lese stojí tito skrčkové na počátku potravního řetězce a jsou tudíž považováni za jakýsi půdní plankton. Badatelé se o ty tisíce již popsaných variant s nevyslovitelnými latinskými názvy zajímají jen okrajově, bezpočet dalších druhů marně čeká, že je objevíme. Třeba je v tom i jistá útěcha: lesy nám stále ještě nabízejí mnohá tajemství, která leží přímo před vaším prahem.

Podívejme se na těch pár skutečností, které už odhaleny byly. Jsou zde už zmínění pancířníci, jichž se v našich zeměpisných šířkách vyskytuje na tisíc známých druhů. Jsou menší než jeden milimetr a připomínají pavoučky s poněkud zkrácenými nohama. Jejich tělo je béžově zabarveno, takže snadno splývá se svým přirozeným prostředím, půdou. Jsou to roztoči – a toto slovo okamžitě vyvolává neblahé asociace, připomíná roztoče domácí, kteří se živí šupinami naší kůže i dalším odpadem a mnohdy vyvolávají alergie. Přinejmenším část pancířníků provádí totéž se stromy. Padající listí a šupiny z kůry by se vršily do několikametrové výše, kdyby se na ně okamžitě hladově nevrhala celá armáda miniaturních živočichů. Proto koneckonců žijí ve spadlém listí, které s velkou chutí pojídají. Jiné druhy se specializovaly na houby. Tato zvířátka sedí v tenkých trubičkách nasměrovaných do půdy a popíjejí šťávy, které tato jemná bílá vlákna vylučují. Pancířníci se vlastně živí cukrem, který stromy odevzdávají svým spojencům z říše hub. Ať již jde o odumřelé dřevo, nebo mrtvé šneky, neexistuje asi nic, čemu by se některý z druhů pancířníků nepřizpůsobil.

Pancířníci se objevují všude na rozhraní zrodu a zmaru a jsou tím pádem pro ekosystém nepostradatelní.

Anebo co takoví nosatci? Vypadají skoro jako miniaturní sloni, jimž chybí snad už jen obrovské odstávající uši, a náleží k těm hmyzím rodinám, které drží světový primát v počtu druhů; jen u nás jich mohou vykázat 1400. „Chobot“ mimochodem neslouží ani tak k přijímání potravy, jako spíš



Nosatec - vypadá jako miniaturní slon. Foto: Hana Růžičková

k péči o potomstvo. S pomocí tohoto dlouhého orgánu vykusují broučci do listů a stonků malé dírky, do nichž pak kladou svoje vajíčka. Larvy, chráněné před eventuálními požírači, si mohou v rostlinách vyhlodávat malé chodbičky a poklidně růst.

Některé druhy nosatců, většinou sídlící v půdě, už nedovedou létat, poněvadž si zvykly na pomalý rytmus lesů a jejich *quasi* věčnou existenci. Nachodí maximálně deset metrů za rok, víc totiž ani není zapotřebí. Když se změní okolí určitého stromu, protože dotýčný exemplář umírá, nosatec jen doputuje k dalšímu a tam se zase zahrabe do tlejšího listí. V místě, kde zjistíme výskyt těchto brouků, můžeme usuzovat na dlouhou, nepřerušovanou historii lesa. Pokud byl les ve středověku vymýcen, a později znovu vysazen, pak tento hmyz chybí, protože by zpáteční cesta z nejbližšího starého lesa byla pěšky příliš dlouhá.

Všichni zmínění živočichové mají jedno společné: jsou velice malí, což extrémně zužuje jejich akční rádius. V rozsáhlých pralesích, které kdysi pokrývaly střední Evropu, to ještě nehrálo žádnou roli.

Dnes je však podstatná část lesů lidskou činností změněna. Smrky místo buků, douglasky místo dubů...

Mladé stromy na místě starých – to všechno takovým zvířátkům není po chuti, a sice v pravém slova smyslu, takže trpí hladem a lokálně vymírají. Ještě pořád však existují stanoviště starých listnatých lesů jako výspy, v nichž se udržela někdejší rozmanitost druhů. Lesní správy se tam i onde snaží pěstovat zase více listnatých lesů místo jehličnatých. Avšak jestliže statné buky jednoho dne znovu stanou tam, kde dnes smrky valem padají, aby uvolnily místo proměně, jak se k nim pancířníci a chvostokoci zas navrátí? Po svých nejspíš nikoliv, protože za celý svůj život ujdou sotva metr. Je vůbec ještě naděje, že budeme někdy alespoň v národních parcích zase obdivovat skutečné pralesy? Možné to je, studentské výzkumy v mém revíru totiž prokázaly, že drobní živočichové vázaní na jehličnaté lesy umějí proti všemu očekávání překonávat úctyhodné vzdálenosti. Právě staré smrkové plantáže to jasně

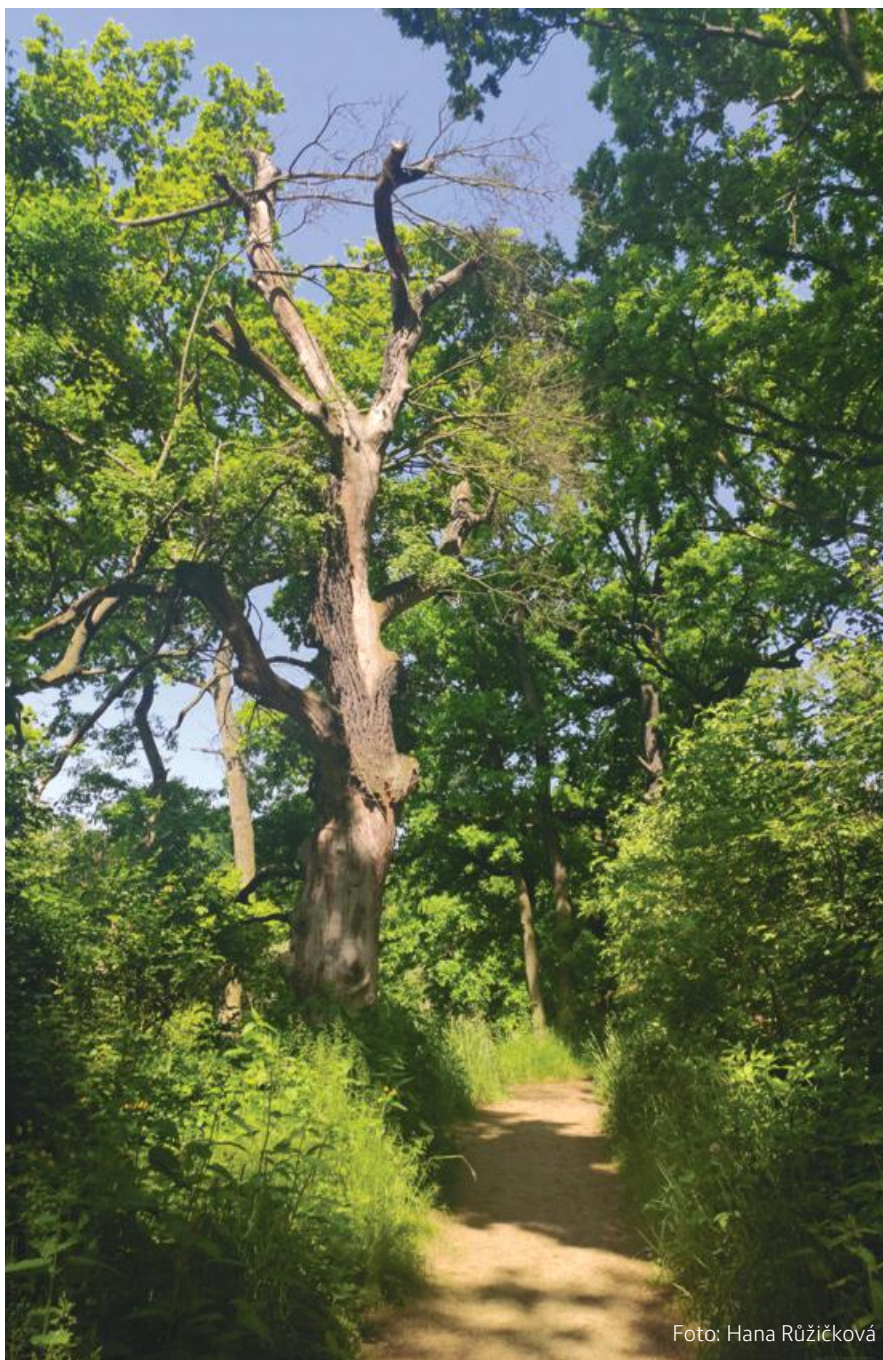


Foto: Hana Růžicková

dokládají. Mladí badatelé tam našli druhy chvostoskoka specializované na smrkové lesy. Tyto lesy však založili moji předkové tady v lokalitě Hümmel teprve před sto lety; předtím tu stály, stejně jako všude ve střední Evropě, převážně staré buky. Avšak jak se sem potom dostali chvostoskoci odkázaní na jehličnany? Domnívám se, že je přepravili ptáci jako černé pasažéry ve svém peří. Ptáci si rádi dávají prachovou koupel v listí, aby si opeření vyčistili. Při tom na něm jistě ulpí i malinkatá půdní fauna, kterou dopravci zase setřesou při příštím očistném rituálu, akorát mezitím doletí do dalšího lesa. Jestli

to vyšlo přátelům smrku, pak to snad bude fungovat i u milovníků listí. Pokud budou příští časy zase více přát starým listnatým lesům a jejich nerušenému vývoji, potom by ptáci mohli pomoci nastěhovat vhodné podnájemníky. Tento proces může ovšem, jak dokládají nejnovější studie z Kielu a Lüneburgu, trvat velmi, velmi dlouho. V oblasti Lüneburského vřesoviště byly před sto lety vysazeny dubové lesy na někdejší zemědělské půdě. Už několik let nato mělo být v jejich zemině opět etablováno původní společenství hub a bakterií, takový byl alespoň předpoklad vědců. Vedle jak ta jedle – i po relativně

dlouhé době stále ještě zejí v inventáři druhů obrovské mezery, což má pro les závažné důsledky. Distribuce živin, koloběh zrodu a zmaru, nic z toho řádně nefunguje; navíc je v půdě i nadále měřitelné nadměrné množství dusíku z někdejších hnojiv. Zmíněný dubový les sice roste rychleji ve srovnání s fondy stojícími na staré pralesní půdě – je však znatelně choulostivější, například v obdobích sucha. Jak dlouho potrvá, než se zase vytvoří opravdová lesní půda, nikdo neví. Víme jen, že sto let rozhodně nestačí. Aby se regenerace přece jenom rozjela, potřebujeme rezervace s původními lesy bez jakéhokoli lidského zásahu. Tam pestrá paleta různých druhů přetrvá a poslouží jako zárodečná buňka pro znovuoživení okolních ploch. Není k tomu zapotřebí, abychom se čehokoliv zříkali, což obec Hümmel už demonstruje několik let. Veškeré staré dubové lesy v jejím vlastnictví jsou chráněné a čerpá se z nich jiný užitek. Jedna část se změnila ve vzpomínkový háj, kde jednotlivé stromy tvoří živé náhrobky, k nimž se ukládají urny. Stát se po smrti součástí pralesa – není to krásná představa? Další oblast rezervace se pronajímá firmám, které tak přispívají k ochraně životního prostředí. Že nedochází k těžbě a obvyklému využití dřeva, se tedy kompenzuje ke spokojenosti člověka i přírody. 🐾



Více se dočtete v knize Petera Wohllebena *Tajný život stromů*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

HERMÉS

mistr důvtipných kousků

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace Wikipedia



Bůh pocestných a obchodníků, vtipálků a zlodějů. Posel mezi bohy a lidmi. Symbol výřečnosti, důvtipu a praktické inteligence. Je spojen s šířením a předáváním poznatků (zpravodajství, učitelství). Také s uměním nápodoby v umění a dalších oborech. Souvisejí s ním dispozice jako bystrost, zručnost, obratnost, pohotovost. Symbol přizpůsobivosti a všestrannosti. Uznávaný rovněž jako průvodce duší.

V římské kultuře je Hermés ztotožněn s bohem Merkurem. Tak je také nazvána jedna planeta. Pro astronomy je jen tělesem, avšak v astrologii je chápána jako zrcadlo astropsychologických dispozic, které můžeme nahlédnout prostřednictvím mýtu o Hermovi/Merkurovi. Spojení mezi tou rychloběžnou planetou a archetypem je jedním z „tajemství“ pradávnejší intuice lidí. Dalším zrcadlem téhož archetypu je kromě starobylého mýtu také umění. Proto budu opět odkazovat na umělecká díla, zejména filmy. A u tohoto božstva se nejvíce hodí filmy české. Hermés/Merkur má totiž blízko k naší kulturní mentalitě s jejími blíženeckými rysy (Merkur vládne znamení Blíženců).

PŘÍRODA A PLODNOST

Otcem Herma je nejvyšší bůh Zeus, matkou je nymfa Maia. Ta žije se synkem v přírodě. Původně znázorňován jako pastýř, bůh pastvin a stád. Představuje vegetativní a živočišnou plodnost. Proto byl Hermovým symbolem vztyčený falus, často se objevující na jednoduchých sochách u křížovatek (tzv. hermovkách). Hermova „plodnost“ se může projevat jako lehkovážný přístup ke vztahům, erotice a sexu („pro jedno kvítí slunce nesvíť“). Nedávno uváděla ČT český seriál *Volha*. Hlavní aktér ztělesňoval ten poněkud promiskuitní sklon Herma. A těch hermových (merkuriálních či blíženeckých) vloh v tom seriálu bylo ukázáno pozhledně. Bohužel v nejspodnějším patře dispozic, které Hermés ztělesňuje.

Vyšší formou Hermovy „plodnosti“ je nepřeborná intelektuální a praktická vynalézavost. Ve vztahu k přírodě je Hermés/Merkur také spojen se znamením Panny (kterému Merkur rovněž vládne). Zahrádkaření či malá hospo-

dářství jsou toho dobrým příkladem. Obecněji se Hermovy dispozice v nás projevují potřebou **pobývat v přírodě a putovat krajinou**.

CESTÁŘ A POCESTNÝ

„Na silnici do Práší, jeden mladý cestář žil. / A kamení a kamení a kamení tam roztloukal, když silnici štěrkoval.“ Kdo by u nás neznal tuto lidovou píseň! Starořecký význam jména Hermés pravděpodobně znamená „hromada kamení“. Takové lidmi vytvořené hromady označovaly polnosti a rozhodně byly také nejstaršími rozcestníky. Hermés symbolizuje komunikaci – jak v pozemském smyslu (cesty, silnice), tak v mentálním smyslu (mluva jako spojení mezi lidmi). Je to schopnost „být na cestách“ – čili naše mobilita a komunikativnost. Oboje souvisí s otevřeností vůči světu a druhým lidem. Je to především tzv. komunikace v „blízkém okolí“. **Turistické cesty** v našem státu máme asi nejlépe značené a jsou s oblibou vyhledávané.

BLÍZKÉ VZTAHY

Hermovy vztahy „nablízko“ představují zejména vztahy sourozenecké. V řeckém mýtu je zachycena vzájemná rivalita nevlastních bratrů Herma a Apollóna. V našem prostředí sourozeneckou rivalitu zachycuje např. film *Pelíšky*.

K Hermovi patří „nablízko“ též vztahy žákovské (např. film *Obecná škola*) či vrstevnické. (Např. film *Musíme si pomáhat*). Kolegiální Hermés totiž představuje tendenci k rovnostářství – „jeden za osmnáct, druhý bez dvou za dvacet“. Vzájemné poplácávání se po ramenou, tzv. „jánabráchysmus“, devalvace autorit. Kultivovaněji je to smysl pro přirozenou rovnost bez formalnosti.

Je však pozoruhodné, že přes tu potřebu přemísťovat se a „hemžit“, např. mezi domovem a chatou, jezdit na výlety, navazovat kontakty apod., není pro českou mentalitu příznačná potřeba zásadně měnit místo trvalého pobytu. Zkusit žít ve zcela jiné krajině či zemi. Že by větší pouto k „rodné hroudě“? K rodnému domovu? K rodné „peci“? Znáte přeci tu pohádku o *Hloupém Honzovi*, který vůbec nebyl hloupý, ale místo kralování a princezny si vybral za odměnu raději zlatáky a vrátil se k mamince a buchtám?

DÍTĚ A ŠIBAL

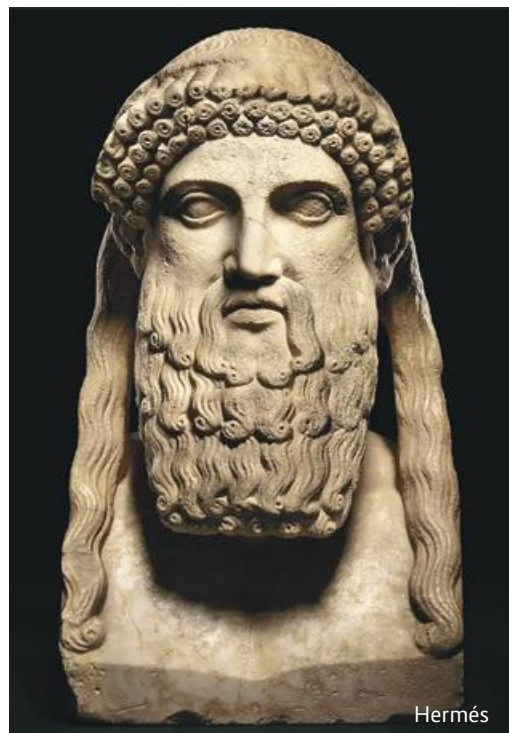
Že by šlo o to, nemít odpovědnost? Hermés je – i přes dospělě vzezření – jednou z podob Božského dítěte. Bohužel se to v reálných lidech leckdy projevuje jako dětinskost. V horším případě se nějaký takový člověk chová jako fracek, kterého provází drzé lhaní, zlodějiny, „kamarádíčkování“ apod. V lepším provedení se projevuje hravostí, žertováním, výřečností. Nádherné ztvárnění představuje film „*Světáci*“. Hermés je totiž také typickým vtělením archetypu Šibala. Své analogie má tento archetyp ve všech mytologiích světa. Avšak starořecké vyprávění zahrnuje transformaci šibalství. Hermés je ambivalentní božstvo, jehož „zlé“ kousky a porušení pravidel jsou vynalézavé – a někdy dokonce vynálezecké.

Hermova první lest – obalamutění želv lichotkami – umožní Hermovi přivřít zpitomělou želvu o život. Načež z jejího krunýře zhotoví první strunou lyru, na kterou umně drnká.

Ano, s Hermem je spojená hudební, ale i jiná umělecká interpretace. Připomíná to postavu z dramatu J. K. Tyla – *Švandu dudáka*. Tuto dispozici vyjadřuje také úsloví: „co Čech, to muzikant“. Volněji pak úsloví: „to je brnkačka“.



Peter Paul Rubens - Mercury a Argos, 1636-1638



Hermés

Hermés jako „Dítě“ projevuje bystrost, jak snadněji dospět k cíli.

I když Hermés ztělesňuje intelektově praktické vloh, mívá též citové zabarvení. Zejména v české krajině, kde má blíže k mateřskému archetypu. Jak už naznačují symboly z pohádky o Honzovi (chalupa, pec, buchtý). Dokládá to také téměř zlidovělá „Babička“ B. Němcové. Nebo světově známá tklivá píseň A. Dvořáka: „*Když mne stará matka...*“ (na slova A. Heyduka). Věčné dítě v nitru člověka předpokládá, či sní, že bude mateřsky (babičkovsky) milované a podporované. A že vše mu bude odpuštěno.

Něco jako kolektivní mateřskou pečující náruč představuje v současnosti tzv. sociální síť. A dětinskost v lidech se může projevat frustrací, že té péče není dost. Může z toho vyvěrat vzdorovitost dítěte, které touží po pozornosti. Nebo se může objevovat lítostivost či sebelitování.

ROUCHA, KTERÁ HALÍ

Starořecká vyprávění předvádějí Herma často v podobě boha-zloděje, „*zchytralého a lstivého*“. Například se uvádělo, že ukradl Achilleovi mrtvého Hektora, Héfaistovi náradí, Poseidónovi trojzubec, dokonce šaty své matce Maie, když se koupala. Byl také oslavován jako bůh užitečných vynálezů.

Kromě strunné lyry, tónové stupnice či astronomie je považován za vynálezce sandálů a rouch – snad proto, že roucha halí a skrývají, zahalují (tak jako lež skrývá pravdu).

Mezi všemi zlodějskými kousky se stala asi neslavnější Hermova krádež krav z Apollónova posvátného stáda. Je to jeden z nejzábavnějších mytických příběhů. Hermés svému bratru **závidí** a chce mít hned vše, co má jeho bratr. „*Jakou má Apollón poctu, i já chci takové dojít. Kdyby však otec Zeus mi nechtěl té hodnosti dopřát, zkusím, což zmožu sám, být aspoň lupičů vládcem.*“ Ukradeným kravám Hermés připevní na nohy rákosy, aby zametaly stopy. Když je odvede, dvě zabije jako obětinu bohům a ostatní ukryje pro sebe. A opět klame falešnými stopami. Je to vlastně prvotní obraz „tunelování“ – což je pojem, který díky „nám“ vstoupil do mezinárodních ekonomických slovníků. Po ukrytí svého lupu se Hermés vrátil do kolébky a tvářil se jako neviňátko. „*Já nic, já muzikant.*“ Apollón proti Hermově chytrosti nic nezmohl, musel tedy zasáhnout otec Zeus (když se dost nasmál).

OBCHOD JAKO LEGITIMNÍ KRÁDEŽ

Hermés však, než vrátil svůj lup, začal před múzickým Apollónem hrát na lyru tak umně, že Apollóna zaujal a ten

mu ponechal stádo za tu lyru. A když později Apollón uviděl další Hermův vynález – píšťalu, uzavřel s ním znovu obchod a dal mu za píšťalu zlatou hůl, a k tomu navíc dovednost věštit z oblázků. A tak je základem obchodu legalizovaná krádež, ze které mají potěšení či zisk obě strany. Máme šikovné obchodníky a prodejce. Ovšem někdy jsou to spíše straky. Zlodějina bývala a asi je tak trochu národním sportem. Jistěže se krade po celém světě. Ale v krajině zdejší bývá i zlodějina hravější a šikovnější. Snad znáte film *Všichni dobří rodáci*. Ve filmu J. Menšík ztělesnil Kradače – který ale navíc opra-voval hodiny a hodinky. Ve filmu jsou zachyceny mnohé další lepší i horší, ba i nejhorší stránky archetypu Herma na český způsob.

FERDA MRAVENEC A KRTEK S „TÁKHLE“ VELKOU KAPSOU

Práce všeho druhu. Všeumělství, schopnost opravit si kdeco. Důvtip v tom, jak nahradit, co vlastně by nemělo jít nahradit. Z obrazovek TV jsou známí takoví např. kulinářští všeumělové – nebudu jmenovat. Heslovitě vyjádřím nějaké další dispozice. Inteligence až prohnatost. Souhra intelektu a praktičnosti. Experimentální hravost. Sbíratelství na způsob – co kdyby se to či ono k něčemu hodilo! Na to žádná „kapsa“ není dost velká. Vzpomínáte na

film „Na samotě u lesa“? Vzpomenete si na nějaký svůj vlastní zlepšovák? Nebo jak jste objevili něco, co jste ani nevěděli, že máte, a hodilo se to? Apod.

CELKOVÁ KOORDINACE, TAKÉ SPORT

Na tak „malou“ populaci, jakou představujeme, jsme získali dlouhodobé renomé v řadě sportů. Zejména v tenise, kde je nutná souhra rukou a nohou. Měli jsme proslulé desetibojaře. A jak jsem zjistila, mnoho dětí – i přes všeobecný úbytek sportovní vytržnosti – má v oblíbené různé všestranné aktivity. Sportovně je představuje např. Gladiátor race.

Všestrannost a koordinace se mohou projevat také mentálně. Vyslechla jsem před časem od učitelů, kteří mají zkušenosti ve školách jiných národů, že se tam téměř nesetkali s tím, co je tak běžné u nás, zejm. na středních či vyšších školách. V matice se učit (také) jazyk, v češtině se připravovat (také) na něco z matematiky, a tak různě. Tato schopnost **dělat více věcí** najednou je typická pro archetyp Herma. A vyznačují se jí v tomto ohledu i muži. Ostatně – Hermés je především mužský princip. Ale projevuje se také v ženách, v určitých klukovských, intelektuálních, koordinačních a dalších schopnostech.

KOMUNIKAČNÍ DISPOZICE

Když nejvyšší Zeus nahlédl, jak inteligentní, pohotový a vtipný je jeho syn Hermés, učinil ho poslem bohů. Hermés obdržel hůl zvanou caduceus, symbol poslu a obchodníků. Hůl je obtočena dvěma hady – symboly vnitřního a vnějšího světa a na vrcholu hole jsou dvě rozepjatá křídla – znak střelhitosti. Dále bývá Hermés/Merkur zobrazován s kulatým kloboukem (ochrana proti dešti či slunci) a obdržel také okřídlené sandály. Křídélka se objevují někdy i na klobouku. Atributy pohybu naznačují jeho bystrost, ale také přelétavost. Rovněž nestálost – tzv. rtuťovitost. A v alchymii byla rtuť vskutku nazývána Merkurem.

Hermés/Merkur dokáže rychle šířit zprávy. Buď jako jakási drbna, nebo vypravěč/ka, novinář/ka, zpravodaj/kyne apod. Nebyl ten téměř zlidovělý



Hermés si nazouvá své sandály

Švejk z románu J. Haška vlastně také „ordonanci“? Rozhodně však vypravěčem nejrozumnějších historek. A což takový „Kecal“ ve Smetanově opeře „Prodaná nevěsta“! V oblíbených pohádkách se objevují také zvířecí mluvčí. Především je to *Kocour Mikeš*. A v reálném životě – když se lidé na něco vymlouvají, umí být najednou dosti výmluvní.

Mezilidská komunikace je pro Herma charakteristická a nabývá také kultivovaných, transformovaných podob. Např. jako překladatelství – zde se objevují mistrovské kousky (ale někdy i ty odbyté) ... Podobné je to s dabingem apod. A možná nejlépe se Hermovy dispozice objevují v učitelství. Máme světově známou osobnost – J. A. Komenského. Další osobností, která nás jako kolektivní představitele Herma/Merkura, reprezentuje, je Karel IV. Astrologicky vzato byl výrazně hermovsky založen (Slunce v Blížencích, také Venuše a Merkur jsou v nich v konjunkci a zřejmě i ascendent). A do třetice dejme mezi skvostné představitele lepších stránek „české mentality“ onu bájnou bytost, jíž je všeměl Jára

Cimrman. S jeho hravostí, vtipem, výřečností, vynalézavostí ad.

PSYCHOPOMPOS

Na závěr připomenu to nejvýznamnější a nejdůležitější, s čím je archetyp Herma psychologicky spojován. Je to tzv. Psychopompos – průvodce duší do říše zemřelých. Do této říše měl a má z dvanácti Olympanů přístup pouze Hermés/Merkur. Který z ní mohl rovněž vycházet ven. Jestliže nahlédneme podsvětí jako symbol toho, co je pod hladinou našeho vědomí, je podsvětí obrazem nevědomí. Té „temné“ stránky naší psýchy. Hermés, zpravodajce, je schopen spojit nevědomí s vědomím, zprostředkovat porozumění snům či symbolům našeho nevědomí, které se zjevují např. při tvorbě, v asociční činnosti, spontánní imaginaci apod. Hermés bývá tedy spojován také s psychoterapií. V každém případě je to ta energie v nás, jež nám umožňuje porozumět sami sobě...

Zdroje:

- 1) *Homérské hymny*;
- 2) Kerényi, Karl: *Mytologie Řeků* 🍷

Lenka Adamová

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



OBYČEJNÁ KOPŘIVA?

aneb kopřivu mráz nespálí

RADOSLAV PATOČKA, foto Ludmila Rejlová a autor

Co může být obyčejnějšího a nepříjemnějšího než kopřivy rostoucí skoro všude a které navíc „pálí“! Nenechte se odradit, přijměte pozvání a pojďme společně odhalit tajemství několika druhů rostoucích v České republice...

svědčí i množství lidových názvů. Pro přehlednost jsem je seřadil podle abecedního pořádku:

Kropiva, pokřiva, prhlava, prhlavka, prhlinka, prlica, prlice, pyhlavka, žahava, žahavka, žáhavka, žíhavka, žihlava a žihlavka.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ



Pojďme k jednotlivým druhům kopřiv, které v České republice rostou. Nejrozšířenější je **kopřiva dvoudomá** (*Urtica dioica*), statná vytrvalá až 150 cm vysoká dvoudomá bylina s přímou nevětvenou lodyhou. Listy jsou široce vejčité, špičaté a pilovité zubaté. Drobné květy jsou hnědavé, plodem je vejčitá nažka. Tato kopřiva má schopnost rychlého šíření dlouhými podzemními výběžky na krátké vzdálenosti a dobře klíčovými semeny na vzdálenosti delší. Připočteme-li k tomu růstovou rychlost a nezanedbatelnou výšku rostlin, je jasné, že kopřivě nedělá obtíže rychle obsadit stanoviště a vytlačit slabší druhy. Je třeba zdůraznit, že je velmi náročná na obsah dusíku a fosforu. Patří **mezi nejznámější plevelné rostliny a je velmi úspěšným invazivním druhem.**

KOPŘIVA ŽAHAVKA

Kopřiva žahavka (*Urtica urens*) je jednoletá 15–40 cm vysoká bylina celá

Už v Bibli je kopřiva opakovaně zmiňována jako spalující a s jejím výskytem souvisí zpráva, že popisovaná místa jsou opuštěná či zpustošená. Starozákonní prorok Sofoniáš (2:9) konstatuje: „Proto, jakože jsem živ, praví Hospodin zástupů, Bůh Izraele, Moáb dopadne jako Sodoma, Amonovi synové jako Gomora: hájemství **kopřiv** a solných jam, věčná pustina!“ Na jiném místě „... a hle, byla celá (vinice - pozn. autora) zarostlá plevelem, celý její povrch pokrývaly **kopřivy** a její kamenná zed' byla pobořena.“ (Př 24,31). Do třetice ještě citace proroka Izaiáše (55:13): „Místo křoví pak vyrostou cypřiš a myrta místo **kopřivy**. Hospodin si tím jméno způsobí – věčné znamení, které nezmizí.“

Kopřiva se objevuje také v lidové slovesnosti, například v pořekadlech. Znamé, a ještě v současnosti používané krátké vyjádření životních zkušeností udržovaných lidovou tradicí mající spojitost s kopřivami, je „kopřivu mráz nespálí“. Zaznamenal je ve svém Moudrosloví František Ladislav Čelakovský. Slovenský ekvivalent „mráz kopřivu nepozebe“ uvádí sběratel slovenské lidové slovesnosti Adolf Peter Záturčeký, který ještě připojuje další pořekadlo podob-

ného významu „*hrom do kopřiv nebije*“. Čelakovský zmiňuje ještě několik dalších pořekadel: „*v kopřivách se narodil (a)*“ bylo konstatováním, že jde o nemanželské dítě a výtka „*jsi jako kopřiva z chládku*“ patřila subtilní nebo bojácné dívce. Význam pořekadla „*co má být kopřivou, záhy pálí*“ z jihu Čech má podobný význam jako odsudek „*roste pro šibenici*“.

Ke kopřivám se váže také řada pověr a pověrečných praktik. Obecně bylo rozšířeno přesvědčení, že suché listy kopřiv vložené do bot ochrání člověka před bleskem a spolehlivě zabrání, aby dotyčného neodvedly zlé mocnosti na nějaké nebezpečné místo. Ten, kdo měl v botách sušené listy kopřivy nikdy nepřekročil bludný kořen a vždy se vrátil bezpečně (i z hospody) domů. V Pošumaví se pokládala kopřiva za vchodové dveře, neboť panovala víra, že jde o spolehlivé opatření jak zastavit přicházející zlo. Pokud přesto zlo do domu proniklo, stačilo vzít koště spletené z kopřiv a prostě je vymést ven.

Podle jiné lidové tradice bylo možné do kopřiv přenést horečku. Stačilo jen zamávat kolem pacienta svazkem kopřiv a horečka byla pryč. O významu kopřiv



pokrytá žahavými chlupy. Má přímou nevětvenou nebo v horní části větvenou lodyhu, listy jsou vstřícné, čepel

je vejčitá až podlouhlá, na okraji zubatá, roztroušeně chlupatá. Květenství vyrůstají z úžlabí listů, nenápadné nazelenalé květy jsou drobné, čtyřčetné, plodem je nažka. Roste na polích, zahradách, náběhách, rumišťích a v okolí lidských sídel. Daří se jí na půdách bohatých na dusík.

Kopřiva žahavka je považována za archeofyt čili druh, který byl zavlečen na současné území v době před začátkem novověku.

I když občas proniká do zatravněných ploch parků a celkově má velkou ekologickou amplitudu, v posledním desetiletí ji ubylo. Proto je v Červeném seznamu cévnatých rostlin České republiky uvedena jako ohrožený druh.

KOPŘIVA, KTERÁ PAMATUJE DOBU LEDOVOU



Mezi kopřivami rostoucími v ČR je i jeden druh zařazený v Červeném seznamu jako kriticky ohrožený. Jedná

se o **kopřivu lužní** (*Urtica kioviensis*), v naší přírodě vyhynutím ohrožený taxon, jehož latinský název napovídá, že poprvé byl zjištěn v okolí Kyjeva. Na Ukrajině roste v okolí Jižním Bugu a v povodí Dněpru. Její areál pokračuje směrem k východu do Volsko-donského a Zavolského kraje,

směrem k severu do okolí Voroněže a na jih do porůčí dolního Donu. Kopřiva lužní je známá též ze středního Německa a Rakouska (kolem řeky Dunaj).

Na Slovensku roste kopřiva lužní v Záhorské a Podunajské nížině (Jurský Šúr; Palárikovo). Malá lokalita byla zjištěna poblíž Královského Chlmce ve Východoslovenské nížině. Největší areál druhu zaujímá povodí Dunaje, Tisy a Sávy a to na Zakarpatské Ukrajině. Izolované výskyty jsou známé z Maďarska, severního Chorvatska, Srbska a západního Bulharska. Nejdále k severozápadu zasahuje na dánský ostrov Sjaelland. Vzhledem k rozptýlenému areálu a ekologickým nárokům kopřivy lužní lze předpokládat, že současný výskyt je reliktem z raně poledové doby. Ústup druhu nastal patrně změnou klimatu v mladších čtvrtohorách a úbytkem vhodných stanovišť v důsledku hustého osídlení.

Historie objevu kopřivy lužní u nás je velmi zajímavá. První výskyt byl zjištěn v září 1947 v mokřadní olšině jihovýchodně od Moravského Písku na Hodonínsku. Následující roky se však nepodařilo nález ověřit. Autor prvně nález Stanislav Staněk napsal: „*Není vyloučeno, že při pozorném průzkumu bude nalezena i na jiných lokalitách (především v zamokřených olšinách) na jižní Moravě při dolním toku řeky Moravy a při soutoku Moravy a Dyje.*“

Staňkův předpoklad se splnil až po 55 letech, kdy byla víceméně náhodou zjištěna v Národní přírodní rezervaci Ranšpurk poblíž obce Lanžhot v okrese Břeclav.

Radoslav Patočka

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

Kopřiva lužní osídluje převážně zastíněná stanoviště v lužních lesích či mokřadních olšinách. Zapojuje se pouze do přirozených společenstev a zcela se vyhýbá místům ovlivněným lidskými zásahy. Jde o velmi vzácný, byť na pohled nezajímavý druh zařazený v Červeném seznamu jako kriticky ohrožený.

PŘICESTOVALA ZE STŘEDOZEMÍ



Nepůvodním druhem, k nám ojedinele zavlekaným je **kopřiva kulonosná** (*Urtica pilulifera*) původem ze Stře-

dozemí. Rostlina je vysoká 30 – 90 cm, její oválné až srdčité listy jsou uspořádané v křížmostojných párech a mají hluboce zubaté nebo laločnaté okraje. Samičí a samčí květy jsou oddělené a vyrůstají z úžlabí listů. Samičí květy visí na dlouhých květních stopkách a vytvářejí kulovitá klubíčka velká 1 cm. Samčí květy jsou drobné a rostou v rozvětvených květenstvích, plodem je malá nažka. Kopřiva kulonosná hojná v celé středomořské oblasti se v Čechách a na Moravě objevuje jen ojedinele na rumišťích a skládkách. Opakovaně byla nalezena např. v Praze – Hodkovičkách, v kolejišti vlakového nádraží v Brně a na železničním náspu v Kuřimi (okr. Brno – venkov).

Pokud se vám podařilo přečíst článek až do konce, možná připustíte, že kopřivy až tak nezajímavé nejsou. 🌿

INZERCE



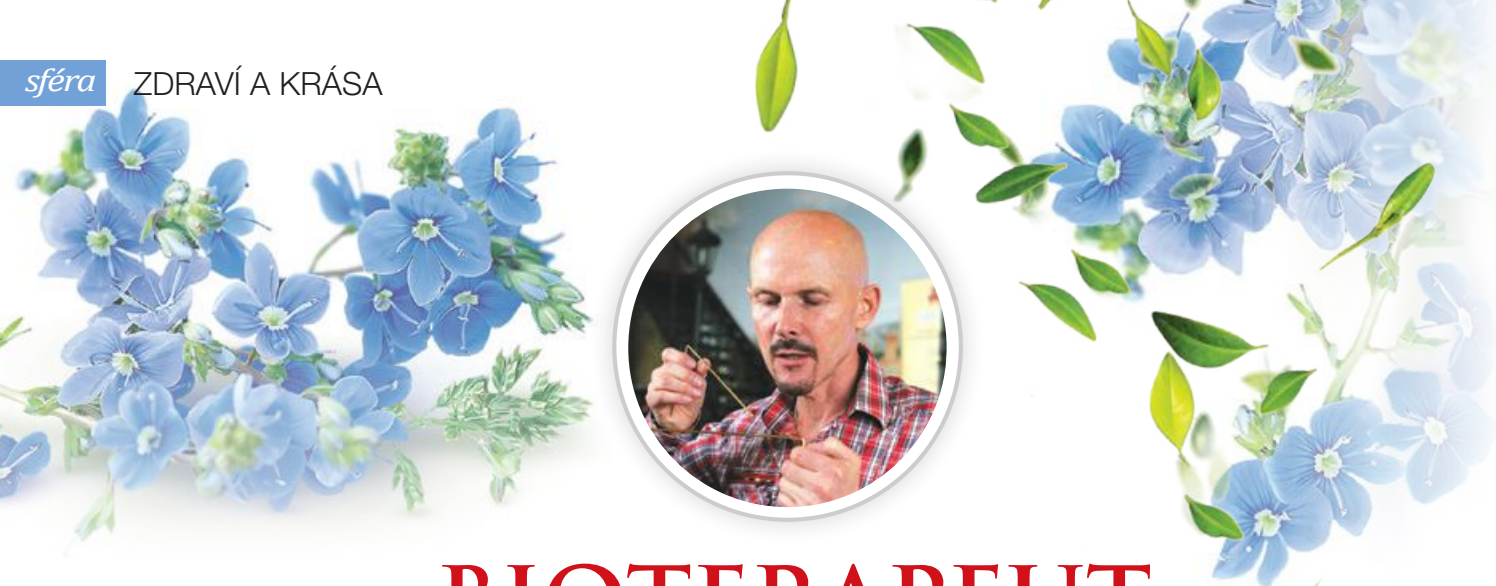
DIOCEL KAPKY

*Kudy tečou,
tudy čistí ...*

S extrakty 15 bylin a 6 přírodních silic. Obsahuje i **kopřivu dvoudomou**, která je univerzálním „čističem“ organismu. Harmonizují vylučovací systém, ledviny a močový měchýř.



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



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Období od května až do poloviny července je z hlediska tradiční čínské medicíny obdobím zaměřeným na meridián srdce, s nímž souvisí krevní oběh, a na meridián tenkého střeva. Vládoucím elementem je **OHEŇ**. Krevní oběh spolu se srdcem tvoří oběhovou soustavu, jejímž hlavním úkolem je odvádět oxid uhličitý a odpadní látky ven z těla prostřednictvím vylučovací soustavy a zároveň zásobuje tělní buňky kyslíkem a potřebnými živinami, jako jsou enzymy a hormony, a dodává jim teplo – udržuje termoregulaci. Krev je zároveň nositelem energie čchi.

Vládoucí element OHNĚ, který ovládá krev a srdce předá v **polovině července vládu elementu ZEMĚ** a červenou barvu začnou střídat odstíny zemitější, tj. žluté až do oranžova. V Diochi jsou touto barvou označeny produkty **podporující žaludek, slezinu, slinivku, trávení a ženský hormonální systém. Element ZEMĚ je dále spojen s plodností a krvetvorbou, proto působí na ženský menstruační cyklus.** Základní emocí tohoto elementu je soucit, je-li v rovnováze, dává pocit stability, je-li v disharmonii, může se projevat nejistotou. Problémy související s elementem ZEMĚ jsou žaludeční nevolnosti, poruchy

příjmu potravy, nepravidelná ovulace, premenstruační potíže nebo neplodnost.

Srpen je obdobím, ke kterému se podle TČM řadí tři ohřívače a termoregulace. Přestože se nejedná o orgán jako takový, představuje proudy energie v nás, které jsou vysílány do jednotlivých orgánů, má za úkol rozvádět základní životní energii čchi do všech orgánů v našem těle. **Horní ohřívač podporuje funkci srdce a plic energií získanou z dechu, střední ohřívač získává energii z trávení, tj. sleziny, žaludku, jater a žlučníku a dolní ohřívač je spojen s ledvinami, močovým měchýřem a tenkým a tlustým střevem a reguluje vylučování zbytků látkové výměny.**

Bioterapeut Vladimír Ďurina v tomto období tedy doporučuje zaměřit se na zdravotní oblasti, které se týkají žaludku, trávení a hormonálního systému. Aby účinnost bylin byla dostatečně využita, proto doporučujeme využít množstevních akcí a získat čtvrtý produkt s 50% slevou. **ESTROZIN** kapky obsahují extrakty „ženských“ bylin, které ocení hormonální systém každé ženy v každém věku, protože harmonizují menstruační cyklus i klimakterické potíže. V čer-



venci a srpnu je zakoupíte v akci 3 + 1 za 50 %.

Vysoký podíl fytohormonů obsahuje i bylina *Maytenus ilicifolia*, jejíž extrakt je v kapslích **CYTONIC**. Její hojivé účinky objevili jako první indiáni kmene Guarani, původní obyvatelé jižní části Brazílie a Paraguaye. Používá se nejčastěji při zažívacích potížích a žaludečních vředech. Obsahuje velké množství antimikrobiálních a protizánětlivých látek, působí



jako silný antioxidant s antivirovými vlastnostmi. Díky vysokému množ-

ství fytohormonů není doporučován v době těhotenství nebo při plánování rodičovství.

V místě svého původu se listy May-teny často míchají s listy cesmíny paraguayské (*Ilex paraguariensis*) bohatými na kofein a výsledná směs se používá k přípravě čaje již po celá staletí. **Cesmína paraguayská je obsažena i v kapslích LIPODESTRON**, které již v názvu nesou svůj základní úkol – destrukci lipidů, tj. tuků. Spolu s mnoha dalšími extrakty pomáhají udržovat svaly v kondici. LIPODESTRON kapsle obsahují i extrakt gal-



gánu lékařského, který pomáhá normalizovat hladinu triglyceridů v krvi a snižovat hladinu LDL. Galgán se jeví jako nadějná rostlina nejen v boji proti obezitě, ale i proti stárnutí.

Období léta je velmi oblíbené pro grilování, party, návštěvy a s tím jsou spojené i trávicí problémy, nadýmání, které umí jednoduše harmonizovat extrakty bylin v kapkách **ASTOMIN a INTOCEL**. Astomin kapky obsahují hořčiny, díky kterým se usnadní trávení a Intocel kapky obsahují i velmi známou dračí krev, která má silné



antibakteriální a antimykotické působení. Tuto kombinaci jsme připravili v akci s 15% slevou.

„Pro klidné cestování“ tak je nazvána kombinace produktů **ASTOFRESH** tablety + **NERVAMIN** kapky. Astofresh cucavé tablety obsahují 8 přírodních silic, které zklidňují a dezinfikují trávení, proto je vhodné je použít před cestou autem, autobusem, letadlem, protože



pomáhají proti kinetóze. Nervamin kapky taktéž obsahují 8 přírodních silic, jejichž kombinace pomáhá zklidňovat, relaxovat a posiluje spánek.

„Proti hmyzu – řekněte **NE klíšťatům**“ tak se jmenuje balíček produktů **SAGRADIN** a **DiNAvir**, které pomáhají proti klíšťatům. Sagradin je přírodní antibiotikum, DiNAvir zase ochrání proti virovým nákazám. Nervamin a Astofresh kapky se dají použít jako účinný repelent.



„Prázdniny ve zdraví“ a nezkaženou dovolenou je akční balíček kapslí **VIRAIMUN** a **CD Flavonoidy**. Kombinace extraktů ze 4 vitálních hub – cordyceps, reishi, shiitake a maitake spolu s vitamínem C a flavonoidy z černého bezu dokáží účinně posílit imunitní systém.



Přejeme krásné a zdravé prožití léta.

Poznamenejte si do kalendáře

VELKÁ PŘEDNÁŠKA bioterapeuta Vladimíra Ďuriny v Praze 21.9. 2023 od 17 hod

► kde: FRANCOUZSKÝ INSTITUT,
Praha 1, Štěpánská 35, 5. patro

REZERVACE MÍSTA: tel.: 222 764 004, info@diochi.cz

Inspirace – diagnostiky

26. 7. 2023 a 23. 8. 2023

MĚLNÍK,
Kosmonautů 3015,
Diagnostiky Oberonem
– Mělník

Lenka Pavlíková
Info a objednávky: M.Svoboda,
e-mail: neratovice@diochi.cz,
tel.: 602 186 630

Nutno
objednat
předem

AROMATERAPIE A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

RAKA A LEV

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Ve vesmíru je vše zajištěno principem postupného pravidelného střídání čtyř základních živlů (ohně, vzduch, voda a země) společně s dvanácti znameními zvěrokruhu. Princip střídání živlů se rodí z ročního cyklu. Léto začíná vstupem Slunce do vodního znamení Raka, následuje ohnivě znamení Lva. Skrytým znamením obou je vzduch. To znamená, že navenek se projevují jejich vnější živly, zatímco skrytě se projevuje vzduch, tedy nápaditost, fantazie, představivost a všechny projevy myšlení.

RAK



(22. června – 22. července) – vládce znamení Měsíc, vnější živel voda, vnitřní živel vzduch.

Rak patří mezi vodní znamení. Voda v astrologii symbolizuje citlivost, vnímání, emoce a empatii. Rak je znamení prazákadem ženské a odpovídá archetypu velké matky, která se pečlivě stará o své děti a chrání je. Je orientovaný především na domov a rodinu. Velkou roli hraje zázemí a tradice. Miluje svůj domov, ať už je jakýkoliv, a má hrůzu ze změn. Ovšem kvůli svému nastavení myslí neustále přemýšlí nad různými změnami, které by mohly nastat. Přijmout realitu, takovou jaká je, je pro Raka velmi těžký úkol. Oleje jako **kardamom, citron či grep**, mu jej pomohou zvládnout. **Heřmánek** mu dodá spokojenost v životě tady a teď. Protože má velmi neklidnou mysl, potřebuje ji pečlivě ovládat, aby se nezahltl. **Santal, benzoe, majoránka nebo kardamom** mu uleví od věčného přemítání, které dle čínské medicíny zatěžuje slezinu a slinivku.

Znamení Raka je nejvíce ze všech

znamení zaměřeno na domov, rodinu, děti a tradice. Rak bytostně potřebuje zázemí a jistoty, ke kterým se neustále ve svém životě vrací. Rád pečuje o své blízké a stará se o ně. Bývá romantik, rád se ve svých představách vrací do okamžiků, kdy býval šťastný. Protože vše silně vnímá, rozvíjí své myšlenky do nepředstavitelných fantazií. Jeho představivost je nesmírně silná a živá. Ve spojení s emocemi se lehce dostává do situací, kde jej neustále trápí obavy o své blízké. Protože je Rak velmi citlivý, prožívá bolest intenzivněji než ostatní. Snaží se proto sebe chránit a buduje si pomyslný ochranný krunýř, který si může vytvořit i pomocí olejů z **yzopu a heřmáнку. Levandule, geranium, meduňka a fenykl** pomohou Rakovi zklidnit emoce a umožní mu vyjádřit své pocity. Sáhnout může i pro **Harmonizační inhalační směs pro precitlivělého Raka, kterou si vytvoří ze 4 kapek levandule, 3 kapek bergamotu, 2 kapek geránia a 1 kapky pačule.**

Rodina, děti a zázemí jsou pro Raka na prvním místě. Pokud nedostal v mládí láskyplnou péči, je to pro něj velmi těžké a hledá ji u svého partnera nebo dětí. Začít na sobě pracovat s pomocí éterických olejů je pro něj

přijatelný krok – lze využít **tymián a růži** jako pomoc otce a matky. Často se u něj objevuje nesamostatnost, se kterou mu mohou pomoci oleje, které mu dodají sebejistotu a odvalu, jako jsou **borovice, tea tree, rozmarýn či zázvor**. Rak velmi trpí, pokud je odloučený od svých milovaných, protože najednou nemá kam zaměřit svoji pozornost a péči. To je čas a ideální příležitost věnovat se sám sobě. Rak neumí moc relaxovat, o to důležitější je pro něj se to naučit a hýčkat se vůněmi, třeba **Pečující směs pro osamělého Raka (4 kapky benzoe, 3 kapky anýzu, 2 kapky sladkého pomeranče, 1 kapka lípy).**

Rak by měl rozvíjet své logické myšlení a s ním propojovat svou intuici. Vůně **cypřiše, pačule, šalvějového či palmorůžového oleje** se mu k tomu budou velmi hodit. Rakův největší problém je náladovost. Svou dobrou náladu dokáže během okamžiku změnit v opačnou a zpět se dostává velmi těžce. Jeho emocionální a myšlenkový stres se odráží v potížích trávicího ústrojí, hlavně žaludku, jícnu a slinivky. Vhodná je pro něj **Směs pro lepší trávení a zažívání (5 kapek fenyklu, 2 kapky heřmáнку, 2 kapky meduňky, 1 kapka majoránky).**

Charakteristický olej pro ženu Raka je **levandule**.
Charakteristický olej pro muže Raka je **lípa**.



LEV



(23. července – 22. srpna)

– vládce znamení Slunce, vnější živel oheň, vnitřní živel vzduch.

Lev patří mezi ohnivá znamení. Oheň v astrologii symbolizuje nadšení, akčnost, bojovnost, životaschopnost, sebedůvěru, asertivitu. Lev je nejmnarnivější znamení z celého zvěrokruhu. Má silnou potřebu být uctíván a obdivován. Bývá optimista, idealista a neschází mu velkorysost. Případnou kritiku vůči sobě bere velmi vážně a je mu nepříjemná. Do žádných osobních soubojů se nepouští, od toho jsou tu přece jiní. On je tím vítězem, které pro něj vybojovali jiní a on za ně sklídí obdiv a chválu. Tak to má Lev od přírody nastaveno a pokud tomu tak není, dokáže se rozzuřit a pořádně po lvím způsobu rvát. Vůně **ho-sho (linaloového dřeva)** a **heřmánku** posílí jeho schopnost ocenit druhé a zmírní hněv. K toleranci a přijetí ostatních napomáhá také vůně **eukalyptu** nebo **máty**. Abychom u Lva podpořili pochopení a toleranci k ostatním, využijeme **Inhalační směs pro tolerant-**

nějšího Lva s 3 kapkami levandule, 3 kapkami bergamotu, 2 kapkami cypřiše a 2 kapkami slaměnky.

Lev těžce rozpozná, zda jej někdo obdivuje, nebo mu jen pochlebuje. Jeho přesvědčení o kvalitě sebe sama je mnohem větší, než dávají najevo ostatní. Ve vztazích může Lvovi přízeň ostatních chybět. Může částečně tento deficit doplnit vůněmi, které jeho sebedůvěru a ocenění sebe sama posílí. Éterický olej z **tea tree, tymiánu, zázvoru nebo rozmarýnu** mu dodají potřebnou oporu a zároveň umožní prožívat radost a pocit uspokojení. **Cedr, vavříin, petitgrain** pomáhají těžké období ustát, zatímco **jasmín a růže** umožní Lvovi docenit krásu vlastního těla i charakteru.

Lev má přirozenou potřebu reprezentovat, oplývá velkou sebedůvěrou ve své vlastní schopnosti. Má vrozenou schopnost organizovat, ocitá se na vysokých pracovních pozicích. Lev organizuje ve velkém stylu, detaily ho nezajímají. Se svými vůdcovskými schopnostmi bývá výborným zaměstnavatelem. Zajímají ho výsledky, nikoliv detaily a způsoby, jak jich ostatní dosáhl. O své zaměstnance dobře pečuje. Peníze miluje, protože si díky nim může dopřát přepych a okázalost. Nemůže-li se obklopit přepychem, pohodlím a okázalostí, velmi chřadne. Sladce okázalé vůně **růže, jasmínu, ylang-ylangu, gardénie** mu pomohou takové situace překonat.

Srdce a oběhový systém je u Lva ve velké zátěži. Trpí vysokým krevním tlakem, častěji ho postihují srdeční

potíže, palpitace, infarkty, hlavně pokud nedbá na vyvážený životní styl a dostatek relaxace. Všechny záležitosti srdce a lásky jsou u Lva dramatické. Když se mu rozpadne vztah nebo ztratí lásku, často jej to emočně zdrtí. Vůně **neroli, růžového a palmorůžového oleje** mu v takovém případě pomohou se emočně stabilizovat. Podpořit jej může i **Směs pro zdravé Lví srdce (4 kapky ho-sho, 3 kapky kafru, 2 kapky růže, 1 kapka lípy)**.

Lev velmi silně cítí potřebu tvořit. Pokud nemůže tvořit a realizovat se podle svého, upadá do melancholie a trpí. Potřebuje rychlou pomoc v podobě citrusových vůní – **bergamotu, mandarinky, pomeranče**, které mu okamžitě dodají nový impulz, jiskru a hravou zvědavost. Je-li melancholie dlouhodobá, upadá Lev do deprese, od které mu může pomoci **Antidespesivní směs pro posílení tvořivosti (4 kapky vavřínu, 4 kapky grapefruitu, 1 kapku pačuli a 1 kapku jasmínu)**.

Charakteristický olej pro ženu Lva je **růže**. Charakteristický olej pro muže Lva je **cedr**.



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.

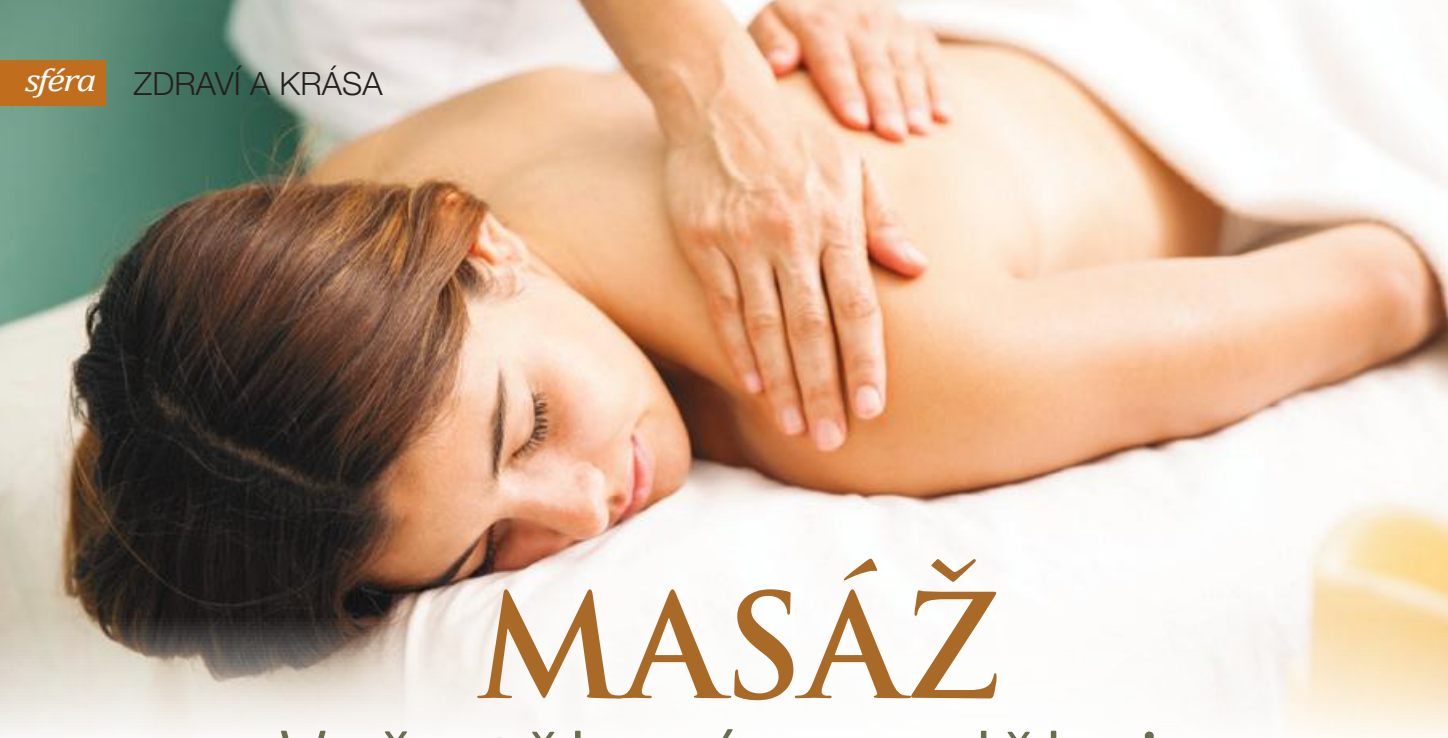
- ▼ PRO NORMÁLNÍ FUNKCI DÝCHACÍHO SYSTÉMU
- ▼ VNITŘNĚ PRO ZKLIDNĚNÍ KAŠLE
- ▼ K INHALACÍM
- ▼ DO AROMALAMP

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



Doplňek stravy





MASÁŽ

Vaše tělo vám poděkuje...

EVA KUPILÍKOVÁ

Jako masérka v posledních letech zaznamenávám velký nárůst klientů, kteří mě žádají o pomoc s pohybovým aparátem. Jedná se o všechny věkové skupiny, už u dětí od 10 let sleduji různé nevyváženosti v používání a zatěžování svalů. Často je to způsobené jednostranně zvýšenou aktivitou – například dennodenní jízda na koni, bruslení nebo jízda na segway má za následek přetížení příslušných svalů, jejich zatuhnutí a bolest. Řešili jsme například bolesti na spodní straně paty, které byly na došlap citlivé a tvářily se jako patní ostruhy, nebo svaly v oblasti kyčlí. U pracující populace se často setkávám s přetížením loktů (tzv. tenisové lokty), zatuhnutím krční páteře z důvodu častého předsunutí brady, bolestmi v kříži při dlouhém stání nebo s křečemi v lýtkách a s vznikem patních ostruh. Při dotyku svaly často vypovídají o zatížení a zlozvycích svého majitele.

Kromě absolvování odborných kurzů a konzultací s fyzioterapeuty bylo mým největším posunem na mé cestě naslouchání a používání „selského rozumu“. Při práci jsem začala zavírat oči, což vedlo ke zvýšení citlivosti rukou. Nejsem majitelkou žádného speciálního daru, jedinou mojí výhodou je zmíněný selský rozum.

Tělo chápu jako stroj, který má svá táhla, lanovody a kladky. Klouby jsou kladky a táhla s lanovody představují svaly a šlachy.

Jistě pak pochopíte, že natažení na straně jedné znamená stažení na straně druhé. V praxi to vypadá tak, že pokud ohnete koleno, přední stehenní sval se

natáhne a zadní se zkrátí. Pokud pozorujeme, že určitý sval při nějakém pohybu bolí, pak je patrně zkrácený. Tedy hledám „hlavního viníka“, který je příčinou nepohodlí v těle. Uvolním ho a dostavuje se úleva.

Klientům se snažím vysvětlit vše co nejjednodušeji a většinou se mi tato jednoduchost s názornou představivostí osvědčila. Často slyším: „Já nad tím takhle nikdy nepřemýšlel a ono je to přitom tak jednoduché...“ Není třeba hledat složitost – stačí se zamyslet a vnímat své tělo. Často k nám promlouvá, hlásí nepohodlí nebo únavu a přetížení. V případě, že volání dlouho ignorujeme nebo utlumujeme, zařídí to za nás. Tělo nedovolí, aby došlo ke sebeustrukci. Stane se

několik „náhod“ a najednou se ocitáme nehybní v posteli. Někdy s něčím drobným, jindy to může být komplikovanější. Pokud neslyšíme jednou, objeví se třeba jen rýma. Pokud nás opakovaně varuje a my naši kontrolku pořád utlumujeme „prášečkem“, může dojít až ke zlomenině. Pak máme celkem dlouhý čas na třídění myšlenek a urovnávání si priorit.

KAŽDÝ JSME ORIGINÁL

Každý klient je originál, tedy i způsob práce s každým je jiný. Vždy si musím uvědomit, jakou svalovou konstituci mám před sebou. Neznamena to ale, že u objemnějšího těla je nutno vždy „zabrat“. Je důležité vzít v úvahu i typ osobnosti. Zkuste se zamyslet, jací

jste? Jste výkonní pod stresem? Nebo potřebujete klid a vřídne zacházení? Klienty, kteří potřebují čas na rozmyšlenou a čekají na dobré slovo, nemůžete „přeprat“. Obvykle se na bolestivé místo „podívám“ jednou, dvakrát, projedu několika tahy a věnuji se jiné části těla. Pokud je místo hodně bolestivé, zaměřím se například na chodidlo. Tak mu pomáhám přes reflexní plosku, a přitom na něj přímo nesahám. Po nějakém čase se vrátím zpět na bolestivé místo – klienti většinou zaznamenají úlevu i já vnímám u svalů lepší prokrvení a měkkost.

S oblibou klientům říkám, aby mě hlídali – bolest na citlivých místech by měli vnímat „tak akorát“. Pokud bolest klient nevnímá vůbec, pak masáž nemůže pomoci. Hladit se můžete doma, a pokud dotyk pomáhá, určitě nevyhledávejte maséra. Na druhou stranu jsou mnozí klienti stateční a myslí si, že musí vše vydržet. V tomto případě je utvrdím, že také nemusí „nic držet“, naopak bývá lepší vše pustit.

*Držením a přemáháním
zatuhnutí vzniká.*

DŮLEŽITÁ JE KOMUNIKACE

Při masáži je spolupráce velmi důležitá, naučila jsem se proto klienty poslouchat – je důležité hlídat pocity a hlásit jakékoliv nepohodlí. Prostor na komunikaci je důležitý, v tom máme my maséři výhodu, vždyť slovo může velkou měrou přispět k uzdravení. Pak už je ale na klientovi, zda cviky, které si odnáší s sebou nakreslené, svědomitě doma cvičí, nebo ne. Každý jsme zodpovědný sám za sebe.



ZKUŠENOSTI S KLIENTY I MÝMI DĚTI

Mými klienty bývají i moje děti. Stává se, že při uklouznutí na bahně, podvrtnutí kotníku nebo nešikovném pádu běží hned za maminkou. S velkou radostí jim pomáhám a říkám si, jaké mají štěstí. Okamžitě cítí úlevu a chtějí se o to podělit. Kdysi jsem přišla do šatny ve škole a syn mi říká: „Mami, tady kamarádka bolí noha...“, dvakrát jsem na ni sáhla a bylo po bolesti.

Někdy je úleva od bolesti okamžitá, podělím se s vámi o tip z Bowenovy techniky: Sval je zapotřebí projíždět kolmo, podobně jako když chcete hrát na kytaru. Pokud po strunách budete přejíždět v celé jejich délce, bude to podobné jako když taháte kočku za ocas. Při ošetření se tedy zamyslím odkud kam sval vede a přebrnkám ho v celé délce, každý úsek svalu může totiž bolet jinak.

PROBLÉMY S KLOUBY - DALŠÍ POZNATEK Z PRAXE

Pokud svaly vytvářejí kolem kloubu pevný obal, tedy jsou zatuhlé, hůře pro-

krvované a jejich funkce je omezená, pak klienti často tuto oblast popisují jako cizí a s tupou bolestí při odpočinku. Kloub se většinou hůře hýbe nebo v něm různé loupe. Po několika málo hmatech správným směrem jsem zpozorovala, že dochází ke změkčení, klient vnímá teplo v daném místě a většinou dochází k uvolnění pohybu kloubu. Uvolněním kůže, podkoží a svalů v oblasti kolem kloubu způsobilo u nejednoho klienta úlevu a vrátilo hybnost.

Moje děti a klienti mě zásobují neuvěřitelnými zkušenostmi, proto jsem se rozhodla předat a sepsat a natočit také výuková videa: **e-Booky: Manuál maséra profika, Moje první masérna, Masér v lékárnice pro celou rodinu**
Výuková videa: Protahání celé páteře, Uvolnění svalů krční páteře, hrudníku a rukou, Noha - uvolnění svalů chodidla, lýtky i kyčle, Kříž, hýždě, třísla a malá pánev, připravuji video: Rameno, koleno, kotník a Chybné stereotypy a jejich vliv na svaly.
Vše najdete na: **www.evamasaze.cz**

Pokud se i vy chcete stát masérem a pomoci svým blízkým či klientům, dvakrát ročně pořádám kurzy, kde se dozvíte ověřené postupy z praxe, těším se na vás! 🍀

**KURZ: Masáže v praxi,
23. 9. 2023 a 25. 11. 2023
v Jakubově u Moravských Budějovic**

Eva Kupilíková se věnuje profesionálním masáží již 18. rokem a svoje dovednosti neustále rozvíjí. Nejčastěji využívá poznatky z Bowenovy techniky, TČM a reflexní terapie. Svoji práci vnímá jako poslání a snaží se lidem ulevit od bolesti pohybového aparátu.



INZERCE



Masážní krém s oxyminerály,
ozónem a extrakty bylin

Diocel artrizone krém

VAŠE KLOUBY A SVALY VÁM BUDOU VDĚČNÉ



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

LETNÍ „KáPéZetka“



Prázdniny – čas sportů, výletů a cestování... S plnou vervou se položíme do výšlapů na co nejvyšší kopce, prozkoumávání co nejdelších cyklistických tras, objevování co nejvzdálenějších cizokrajných končin. Naše aktivity nám přinášejí radost a někdy také starost. Tu si podvrkneme kotník, natáhneme sval, přivedíme modřinu. Lákavé stoly s neznámými pochoutkami volají, abychom ochutnávali a ochutnávali, dokud nás nezačne bolet břicho. A plánovaný výlet, na který se všichni účastníci zájezdu tolik těší, se může najednou vzhledem ke zdravotním komplikacím jevit jako naprosto nereálný. Nálada v týmu se náhle ocitá na bodu mrazu... Pomoc může být snadná! Přibalte si na cesty „KáPéZetku“, rozuměj Krabičku Poslední Záchrany, známou už z dob Rychlých šípů. Co v ní bude? Nejen knoflík, provázek, sirky na rozdělení ohně, jehla a niť, ale také přípravky Diochi a něco ze světa homeopatie.

SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ A PŮSOBNÍ TEPLA

Při opalování zvláště v mořských či vysokohorských oblastech je nutné používat opalovací krémy s vysokým UVA a UVB filtrem. Nevystavujeme se slunci mezi 11. – 14. hodinou a dbáme na svůj fototyp. Lidé se světlou pletí a světlými vlasy jsou mnohem citlivější na spálení než lidé tmavovlasí. Sluneční paprsky působí i ve stínu a odráží se od vodní hladiny. Používejte opalovací krémy nebo mléka s vysokým stupněm ochrany proti UVB i UVA záření – SPF 30, na obličej SPF 50.



Po opalování používejte **Estrozin krém**, který pokožku důkladně hydratuje, vyživí a zklidní. Vaše pokožka také dříve získá snědý odstín.



Při případném zčervenání pokožky z opalování si udělejte obklad z čaje **Maytenus ilicifolia**. Zčervenalou pokožku potírejte krémem **Diozon Clear**. Zarudlá a popálená pokožka se tak bude hojit několikanásobně rychleji. Na spálenou pokožku lze aplikovat i **Diolift Hydrogel**, který obsahuje *Aloe vera* k urychlení regenerace.

Úžeh

vzniká přímým působením slunečních paprsků na hlavu. Dojde k přehřátí a podráždění mozku a jeho obalů.

Úpal

Vzniká vlastním působením tepla na celý organismus. Termoregulace našeho těla nemůže odvádět přebytkové teplo z těchto příčin: okolní teplota je



PŘÍZNAKY CELKOVÉHO NEPŘÍZNIVÉHO PŮSOBNÍ TEPLA JSOU PODOBNÉ PRO ÚŽEH I ÚPAL:

Bolest hlavy, zvracení, pocení, zčervenání kůže, horečka, vyčerpání, závratě, zvýšení srdeční akce, rychlejší povrchní dýchání, kolapsy, nedotažení šíje na hrudník, poruchy vidění a poruchy sluchu, zmatenost, křeče a bezvědomí. Příznaky u úžehu se mohou objevit i se zpožděním po několika hodinách.

vyšší než teplota naší kůže (přibližně nad 35 °C), neprodyšné oblečení, uzavřené nevětrané prostory, vysoká okolní vlhkost, nedostatek tekutin a podobně.

Při prvních příznacích okamžitě postiženého uložíme do chladného a větraného prostoru nebo aspoň do stínu. Podáváme dostatek chladných nápojů a minerálních tekutin, chladíme hlavu a trup obklady nebo sprchou. Při kolapsu dáme postiženého do polohy



veleže a zvedneme mu dolní končetiny, aby se dobře prokrvil mozek. Závažnější případy vždy konzultujeme s lékařem, který rozhodne o ambulantním nebo nemocničním léčení.

Pitný režim

Při zvýšené tělesné aktivitě, a obzvláště v teplých letních měsících, nezapomínejme na dostatek tekutin. Základem by měla být neperlivá neochucená voda, do které si pro chuť můžeme přidat trošku citrónové nebo pomerančové šťávy. Dobře poslouží i bylinkové čaje nebo osvěžující nápoj z vody a **Královského octa Biocer**.



Denně bychom měli vypít minimálně 1,5 litru tekutin, které popijíme v průběhu celého dne. Doplnit tekutiny a minerály pomůže také **Diocel Bio-minerál** 3x denně max. 20 kapek do ½ litru vody, **šumivé tablety Vitamín Citrus**, **Černý rybíz** nebo **Tropic**.

První pomoc S DIOCHI

Sport

Pohmoždění svalů – Venisfér krém
Otoky kloubů – Artrizone krém
Napadení hmyzem – Sagradin

Zažívací potíže

Žaludeční nevolnost – Astofresh kapky
Zvracení – Astomin
Průjem – Sagradin

Drobná poranění kůže

Odřeniny, řezné rány, puchýře – Sagradin
Opary – Sagradin, Diozon Clear, Panaderm, Deviral Plus
Afty – Sagradin, Diozon Clear, Panaderm

Pylová alergie

Deviral Plus
Vista Clear
Deltavir



Sagraadin - letní pomocník č. 1!

Obsahuje velmi čistý a kvalitní latex jihoamerického stromu Crotonu lechleri, který zastavuje krvácení, stimuluje zacelení ran, podporuje tvorbu krusty na rány, urychluje regeneraci kůže a napomáhá tvorbě nového kolagenu. Sagradin kapky mají vysoký dezinfekční i analgetický účinek.



HOMEOPATICKÁ PRVNÍ POMOC:

Úrazy, odřeniny

- ▼ **Arnica montana 9 C** – hlavní lék na úrazy. Používá se v případě jakéhokoliv poranění, naražení, podvrtnutí, zhmoždění či popálení. Čím dříve jej poraněný dostane, tím lépe.
- ▼ **Hypericum perforatum 15 C** – pomáhá při poranění velmi bohatě inervovaných oblastí, jako je obličej, konečky prstů či kostrč.
- ▼ **Calendula 9 C** – hlavní homeopatický lék na odřeniny.
- ▼ **Arnigel** – používá se zevně na poraněná a bolestivá místa.

Podvrtnutí, záněty šlach a kloubů

- ▼ **Ledum palustre 9 C** – první lék při podvrtnutí. Kolem postiženého kloubu se objeví intenzivní otok. Bolestem uleví studené až ledové obklady.
- ▼ **Bryonia 9 C** – lék na bolesti kloubů, šlach, na podvrtnutí, kdy se bolest zhoršuje sebemenším pohybem.
- ▼ **Rhus toxicodendron 9 C** – lék na situace, kdy se bolesti po rozhýbání zmírňují, ale s postupující únavou se opět objeví.
- ▼ **Arnigel** – používá se zevně na poraněná a bolestivá místa.

Teplota, horečka

- ▼ **Aconitum napellus 9 C** – prudce se objevující vysoká horečka bez pocení, doprovází ji velká žízeň, neklid a úzkost. Typicky přichází po prochlazení.
- ▼ **Belladonna 9 C** – vysoké horečky s kůží sálající horkem a intenzivním pocením. Suché sliznice, pulzující bolesti hlavy, stav zhoršuje světlo a hluk.
- ▼ **Bryonia 9 C** – intermitentní horečka s třesavkou, pocením a velkou žízní na velká množství vody. Celkové zhoršení sebemenším pohybem. Po vypocení může být úleva.
- ▼ **Chamomilla vulgaris 9 C** – teploty u malých dětí, často při růstu zubů nebo zánětu středního ucha. Děti jsou podrážděné, vzteklé a přecitlivělé na bolest. Chtějí se neustále chovat a nedají se nijak zabavit. Mohou mít také jednu tvář rudou a druhou bledou.
- ▼ **Gelsemium sempervirens 9 C** – horečka, která je doprovázena třesavkou, slabostí a celkovou otupělostí. Není u ní žízeň, mohou být bolesti hlavy v týle.
- ▼ **Ferrum phosphoricum 9 C** – nevysoká horečka do 38 °C, nemocný má při ní červené tváře a mírné tepavé bolesti hlavy, které se zlepší studeným obkladem.

Průjemy

- ▼ **Arsenicum album 9 C** – potíže způsobené kontaminovaným či zkaženým jídlem a vodou. Zvracení či průjem jsou pálivé, zvratky i stolice nepěkně páchnou. Postižený je bledý, slabý a žíznivý. Zlepšení přináší teplo v jakémkoliv podobě.
- ▼ **China rubra 9 C** – silné zvracení či průjem, které hrozí dehydratací. Nemocný je bledý, unavený, případně má nízký tlak. Důležitý lék i během rekonvalescence po průjmech.
- ▼ **Podophyllum peltatum 9 C** – vodnaté, vyčerpávající průjem se žlutou a šplíchavou stolicí a s křečovitými bolestmi. Obtíže po nadměrné konzumaci ovoce. Celkově se vše lepší ležením na břiše.

Zvracení

- ▼ **Arsenicum album 15 C** – potíže ze zdravotně závadných potravin, ryb, masa, zkaženého jídla či vody.

Zvracení s pálivými bolestmi, velkou zesláblostí a úzkostným neklidem. Chce pít po malých doušcích. V noci je stav nejhorší.

- ▼ **Phosphorus 9 C** – lék na gastroenteritidu, při které chce nemocný studené nápoje. Ty mu dočasně uleví, ale vyzvrací je, jakmile se v žaludku ohřejí.
- ▼ **Ipecacuanha 9 C** – působí při gastroenteritidě s nauzeou a zvracením, které je doprovázeno silným sliněním s čistým nepovleklým jazykem. Nemocný nemá pocit žízně.
- ▼ **Cocculine** – specialita na kinetózy – zvracení v dopravních prostředcích.

Zánět spojivek

- ▼ **Aconitum napellus 9 C** – řezání a pocit písku v očích, potíže z větrného počasí anebo z cizího tělesa v oku.



- ▼ **Euphrasia 9 C** – dráždivé slzení jako projev alergie či počínajícího zánětu.

Alergie

- ▼ **Apis mellifica 15 C** – otok sliznic, ucpaní dýchacích cest, alergické otoky na kůži.
- ▼ **Poumon histamine 15 C** – homeopatické antihistaminikum.
- ▼ **Allium cepa 9 C** – alergická vodnatá rýma, zhoršení v místnostech, zlepšení na čerstvém vzduchu.

Zánět středního ucha

- ▼ **Chamomilla vulgaris 9 C** – hlavní lék zánětu středního ucha, hlavně u dětí. Děti jsou podrážděné, vzteklé a přecitlivělé na bolest. Chtějí se neustále chovat a nedají se nijak zabavit. Zhoršení u nich bývá večer. Mohou mít také jednu tvář rudou a druhou bledou.

Rýma

- ▼ **Allium cepa 9 C** – vodnatá dráždivá rýma, zhoršená v teple, zlepšená na čerstvém vzduchu.
- ▼ **Pulsatilla 9 C** – hustá žlutá rýma, zhoršená v teple, zlepšená na čerstvém vzduchu, doprovázená ztrátou čichu.
- ▼ **Kalium bichromicum 9 C** – hustá žlutá rýma zasychající do strupů, zhoršuje se chladem, zlepšení v teple.

Bolest v krku

- ▼ **Belladonna 9 C** – bolest v krku se suchou sliznicí a bolestivým polykáním, hrdlo je zarudlé, pocit sevření hrdla.

Spálení sluncem

- ▼ **Apis mellifica 15 C** – ložiska spálené kůže jsou světle červená,

bolesti jsou pálivé, s pocity připomínajícími píchání jehlami. Zlepšení studeným obkladem.

- ▼ **Belladonna 9 C** – červená ložiska popálené kůže, ze kterých vyzařuje horkost, s tepavými bolestmi.
- ▼ **Cantharis 9 C** – spálení s tvorbou puchýřů vyplněných čirou tekutinou.

Poštípání hmyzem

- ▼ **Apis mellifica 15 C** – růžový otok, pálivé a bodavé bolesti, které se zlepšují studeným obkladem.
- ▼ **Ledum palustre 9 C** – místo štípnutí či kousnutí je bledé či namodralé, bolesti uleví studený obklad. Hodí se na poštípání hmyzem či po vytažení klíštěte.

Homeopatická první pomoc – zdroj:
www.svethomeopatie.cz,
autor MUDr. Jaroslav Čupera

Využijme ENERGII druhé poloviny roku NA MAXIMUM...

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

F
E
N
G

S
H
U
I

*...a připravme se na energie draka
v roce 2024 – silnější energie dalších 60 let
mít nebudeme!*

Při přípravě na rok 2023 jsme ve Škole Feng Ren Shui říkali, že to bude rok tzv. budoucí prosperity. Tento rok má tak velkou potencialitu budoucího růstu a poměrně bohaté sklizně. Znamená to ale, abychom skutečně letos zaseli to, co chceme v budoucnosti sklízet.

Zároveň jsme si říkali, že jde o BUDOUCÍ prosperitu, nemáme tedy očekávat okamžité a rychlé výsledky. Naopak, může to znamenat, že se máme nejprve trochu uskrovnit v současnosti a více investovat do budoucnosti.

Současná a pro mnohé i složitá situace může být začátkem lepšího období. Ale pouze v případě, že do své budoucnosti budeme opravdu investovat.

A to nejen peníze, ale také náš čas, energii, snahu a úsilí. Ani obilí nevyroste samo, aniž bychom ho zaseli.

V roce 2023 vládne Vodní Zajíc. Jak energie Vody, tak i Zajíce, mají tzv. jinový náboj. Jin, jak víme ze Školy FRS, je energie formy, nastavení podmínek, vytvoření správného prostředí a hledání způsobů, JAK něčeho dosáhnout.

Abychom ale mohli přijít na to JAK, musíme také nejprve vědět CO – tedy pro CO máme vytvářet danou formu, podmínky a prostředí. Do roku 2023 jsme tak měli vstupovat s daným cílem, tedy jasně definovaným CO.

Pokud jsme měli na začátku roku jasno v tom, čeho chceme dosáhnout (a k tomu nám měli pomoci předchozí roky 2021 – rok Buvola a rok 2022 rok Tygra), pak máme podporu Nebes k tomu, abychom letos vytvořili ty nejlepší podmínky pro to, aby se nám daného cíle dosáhnout podařilo.



Jinová Voda nám měla pomáhat získat relevantní informace. Ty jsme měli získávat z různých zdrojů. A nešlo o „nějaké“ informace, ale hlavně o fakta. Ta nám měla pomoci získat tzv. pevnou půdu pod nohama (fakta = energie Země), na které jsme mohli vše stavět.

Jinová Voda je „hluboká“ voda, což znamená, že jsme měli vše probírat a promýšlet do hloubky. Povrchní znalosti a vědomosti nám rozhodně při budování budoucnosti nepomohou. Jinová Voda je také spojená s moudrostí a zkušeností. Proto je tento rok opravdu vhodné, abychom se poradili se staršími, zkušenějšími lidmi a odborníky, kteří nám mají letos pomáhat vše dobře nastavit.

Zajíc nám dává možnost lépe se rozkoukat po okolí. Začít si „osahávat“ a poznávat vše, co souvisí s naším cílem. Když si to představíme na energii člověka, tak Zajíc je období našeho dětství od narození do zhruba tří let. Je to období, kdy přicházíme do úplně nového, nepoznaného světa, který pomalu začínáme prozkoumávat, aniž bychom měli jakékoliv znalosti či zkušenosti. Vše tak pro nás může být úplně nové.

Víme, že Zajíc je velmi dobrý v tom, čemu říkáme „networking“, tj. vytváření sítí z různých lidí. Máme si tedy letos vytvořit kolem sebe známosti lidí, kteří nám mohou pomoci realizovat naše cíle. Nemáme být na nic sami. Naopak, vše, co neumíme sami a v čem nejsme dobří, bychom měli svěřit někomu jinému, kdo je v dané oblasti odborník a vše udělá daleko lépe než my sami.

Zajíc také v tomto roce aktivuje energii tzv. Gua 3, což je energie návaznosti na minulost. Říká nám, že

bychom neměli nic začínat od nuly, ale to nové stavět na tom, co tu již je. Tj. navazovat na něco, co nám pomůže tvořit novou budoucnost. Pokud tedy máme jasně daný cíl, měli bychom se zamyslet nad tím, co vše můžeme využít k tomu, aby se nám to podařilo. Mohou to být naše v minulosti získané vědomosti, zkušenosti, ale mohou to být např. lidé, s kterými jsme v minulosti pracovali nebo jinak spolupracovali. Cokoliv, co můžeme z minulosti využít pro dosažení svého nového cíle, bychom měli letos použít.

Zároveň v roce 2023 vládne tzv. Letící hvězda 4, která přináší energii expanze, zvětšování, růstu, neomezené možnosti a maximální potenciál. Ze Školy FRS ale víme, že zde platí pravidlo „Vymezení nebo omezení“. To nám říká, že sice máme k dispozici vše, ale ne vše se nám hodí k realizaci našeho cíle. Proto bychom měli využívat jen ty příležitosti a zdroje, které nám pomohou našeho cíle dosáhnout. Vše ostatní bychom měli nechat být a nezabývat se tím. V opačném případě bychom toho měli moc, a to by nás začalo zbytečně vyčerpávat. Navíc by spojení energie Letící hvězdy 4 (která přináší tzv. energii Větru) a jinové Vody mohla způsobit, že se celkově ve svých snahách „rozplizneme“. Takže bychom chtěli dělat vše, ale ve finále bychom nedosáhli ničeho. Zde opravdu platí: **všeho moc škodí.**

Letící hvězda 4 s sebou přináší také energii Draka. Jsou to nejsilnější a nejmocnější energie zvěrokruhu. Drak je jediné zvíře zvěrokruhu, které umí létat a dokáže tak vše vidět z velké výšky a má daleko širší perspektivu. Tím nám umožňuje vidět příležitosti, které nemusí být na první pohled úplně patrné. Proto bychom se celý rok měli neustále dívat kolem sebe a vše, co „objevíme“, bychom měli



prozkoumat, jestli se nám to náhodou nehodí pro dosažení našeho cíle.

Letící hvězda 8 v oblasti vizí a cílů nám připomíná, že se jedná o budování cíle, ne o jeho rychlé dosažení.

Musíme si opravdu uvědomit, že pracujeme na dlouhodobé prosperitě, na své budoucnosti. Lidé, kteří chtějí velké výsledky hned, mohou být letos zklamání.

správně nastavili, aktivně se snažit udělat vše tak, aby to vedlo k dosažení letošního cíle. Měli jsme rozšiřovat, expandovat, vše posilovat a snažit se o co největší růst. Toto období má velký vliv na to, jaká bude nakonec naše sklizeň před koncem roku.

Pokud jsme to tak skutečně udělali a co nejvíce využili energie Jangu, pak nás čeká poměrně velká úroda ve druhé polovině roku. Ta začíná letním slunovratem a sílu Jangu začne pomalu střídát sílící Jin. Funkci tak začne střídát forma. Jin = forma. Jin je také JAK.

Znamená to tedy, že ve druhé polovině roku se máme co nejvíce zaměřit na to, JAK s naší letošní úrodou naložíme. Jak a k čemu ji využijeme. Vše bychom měli dělat s ohledem na další rok. Protože výsledky letošního roku určí, jak se nám bude dařit v roce příštím.

Rok 2024 bude ve znamení silného a mocného Draka. A bude to Dřevěný Drak, takže se máme opravdu na co těšit.

A protože nám letní slunovrat 21. června ukončí první polovinu roku a pomalu nás začne posouvat do druhé poloviny, měli bychom se na to připravit, a hlavně správně využít dané energie. První polovina roku, tedy od zimního slunovratu je ve znamení rostoucího a sílícího Jangu. Je to tedy období s podporou aktivních energií. Tuto část roku bychom měli postupně zvyšovat svoji aktivitu a co nejvíce usilovat o dosažení našeho cíle. Snažit se vše nastavit tak, aby to fungovalo co nejlépe. Jang = funkce. Jang je také CO, tedy měli jsme se co nejvíce soustředit na svůj cíl.

První polovina roku je tak ve znamení začátku a následného růstu. Měli jsme se začít snažit o to, abychom vše

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 věstit pomocí jedné z nejúžasnějších knih světa - Knihy proměn Yi Jing (I Ťing).

Studium začíná v září 2023.

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



V červenci bude vládnout další důležité Mezidobí Země. V rámci roku máme celkem čtyři Mezidobí Země: **leden, duben, červenec a říjen.**

Leden je mezidobí mezi starým a novým rokem a mezi zimou a jarem. **Duben** je mezidobí mezi jarem a létem. **Červenec** je mezidobí mezi první a druhou polovinou roku a mezi létem a podzimem. **Říjen** je pak mezidobí mezi podzimem a zimou.

V červenci bychom se tak měli soustředit právě na to, co a jak budeme dělat ve druhé polovině roku, abychom zajistili co nejlepší „výnosy z úrody“. Měli bychom se tak ohlédnout za první polovinou roku a uvědomit si, co vše se nám podařilo a co naopak nedopadlo úplně podle našich představ. Díky tomu si můžeme udělat poměrně jasnou představu o tom, jaká úroda nás čeká ve druhé polovině roku.

Pokud si takto vytvoříme dobrou představu o výsledcích našeho snažení z první poloviny roku, měli bychom se hlavně soustředit na to, abychom to, co se nám podařilo, bylo ochráněno a zabezpečeno, abychom o to ve finále nepřišli. Pokud nám výsledky první poloviny roku říkají, že sklizeň může být bohatá, pak máme udělat vše pro to, abychom bohatou úrodu i sklídili.

Prvním krokem tak má být zajištění co nejbohatší sklizně. Udělat veškerá opatření k tomu, abychom z výsledků o nic nepřišli. A to z toho důvodu, že ve druhé polovině již nebudeme mít možnosti nápravy. Nemůžeme znovu zasít, abychom sklídili. Můžeme pracovat jen s tím, co bylo zaseto v první polovině roku. Takže bychom měli být co nejvíce opatrní v tom, abychom si úrodu uchránili.

Dalším krokem pak je přemýšlet o tom, jak s danou úrodou naložíme, aby byla co nejlepším „vkladem“ pro to, aby se nám dařilo i v příštím roce. Letošní úroda je tak zdrojem úspěchu následujícího roku. A jak již víme, ten je ve znamení Draka – ten nám umožní opravdu velké věci. Pokud tedy pro Draka vytvoříme pevné zázemí, hodně bohaté zdroje, tak Drak nám je pomůže ještě více rozšířit

a zvětšit. Ale aby toto Drak dokázal, to bude záležet na tom, co mu dáme k dispozici z letošního roku.

Zamyslete se tedy nad tím, jak s výsledky letošního roku naložíte, abyste mohli maximalizovat svůj potenciál příští rok. Může vás to posunout opravdu o velký kus dopředu.

Pro rok 2024 vytvořte ty největší a nejbohatší zdroje.

Nesnažte se výsledky své práce hned všechny „utrátit“ ještě letos. Ale udělejte z nich investice do příštího roku a do budoucnosti. Drak je budoucnost, kouká hodně dopředu



a vidí daleko. Proto jsme si říkali, že energie roku 2023 jsou dobrým základem pro BUDOUCÍ prosperitu.

V říjnu byste pak měli využít další Mezidobí Země, a to již pro plánování a přípravu roku 2024. Zde byste měli vzít v úvahu realitu roku 2023, co se vám skutečně podařilo vytvořit, co vše díky tomu máte k dispozici a jak díky tomu maximalizovat úspěch v roce 2024 s energií Draka.

Mohou přicházet i poměrně prudké a velké změny. Takže čím pevnější základnu si vytvoříte, tím lépe vše ustojíte. Ale v roce 2024 nepůjde

Rok 2024 bude poměrně náročný a mohou se dít opravdu velké věci v našich životech.

jen o to vše ustát. Půjde hlavně o to, jak to co nejlépe využít pro svůj růst a maximalizaci budoucí prosperity.

Pokud si dobře naplánujete rok 2024, tak se můžete jednoduše vznést na křídlech Draka a přenést se do opravdu velké a bohaté budoucnosti plné různých nových příležitostí.

Druhá polovina roku 2023 tak pro nás je opravdu důležitá. Je to pro všechny velká výzva, protože Drak nám

umožní se dostat opravdu hodně daleko. Ale mohou toho využít opravdu jen ti, kteří budou dobře připravení a zajištěni.

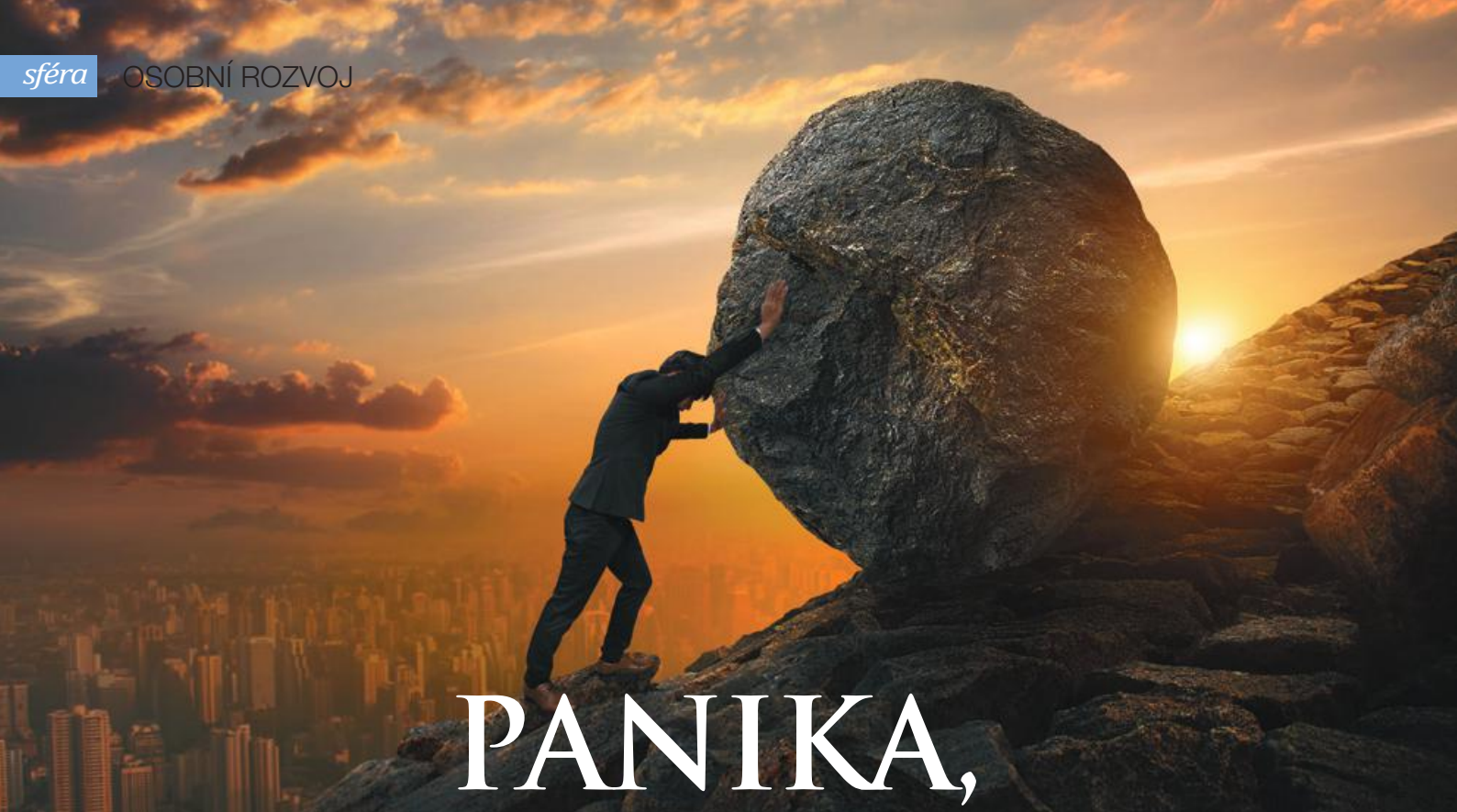
Drak zvětší to, co je. Pokud máte něčeho dost, budete toho mít víc, pokud máte něčeho málo, můžete toho mít ještě méně.

Připravte se tedy co nejlépe a nenechte si Draka uletět. Silnější energie v průběhu dalších 60 let mít nebudete. 🐉

Ing. Jiří Černák

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





PANIKA, UŽ ZASE NESTÍHÁM...

aneb Zvládněte návrat do práce po dovolené na jedničku!

VERONIKA NAVARRO

Příchod do kanceláře po dovolené může být poněkud náročnější. Ne nadarmo se říká, že po dovolené potřebujeme ještě jednu dovolenou. Ponořit se do pracovního procesu může dát zabrat. Poradíme, jak se z návratu do práce nezbláznit a zvládnout ho na jedničku s lehkostí.



Po dovolené se vám nahromadí nespočet e-mailů, úkolů a „TO DO“ list je přeplněný k prasknutí. Zachvátí vás panika, že tohle přece nikdy nemůžete stihnout, jedině, kdybyste v práci snad nocovali. Nejprve se tedy nadechněte, zastavte a přestaňte panikařit, vše se dá zvládnout.

„I když to bude znít trochu sobecky, první udělejte věci, které směřují k vaší vlastní spokojenosti. A je jedno jestli jako první odbavíte nejvíce nepříjemné a neoblíbené věci, anebo se raději budete prvně zabývat těmi příjemnými – dbejte prostě na svou

vnitřní spokojenost. Díky tomu se postupně dostanete do pracovního režimu a půjde vám to lépe od ruky. Neměli byste zapomenout na to, že když budete spokojeni vy, pak můžete být teprve užiteční pro ostatní,” doporučuje mentorka Veronika Navarro.

Když stále nevíte, kde začít, sestavte si plán podle priorit. Na den si dejte maximálně dva větší úkoly a klidně pět menších. Díky tomu stihnete alespoň něco a nebudete se zbytečně deptat, že jste vlastně nic nestihli. Ovšem opět nesmíte zapomenout na sebe samotné.

Měli byste být na prvním místě. „To stejné platí i pro rodinný život. Děti jsou často naší prioritou a jejich štěstí naplňuje i nás, takže k tomu tak i přistupujeme a je to v pořádku, nesmíme si to ale plést s tím, že „obětovat se pro děti“ je správné,” doporučuje mentorka.

NESTÍHÁM POŘÁD, CO S TÍM?

Často odkládáte věci, které nejsou příjemné. Tím se kupí a čím víc jich máte na pomyslném „TO DO“ listu, tím víc jich odkládáte, protože máte zoufalý pocit, že už nestíháte nic. „Jinou věcí samozřejmě je, pokud vás do takového začarovaného kruhu dostává někdo

jiný, například v zaměstnání nadřazený nebo v osobním životě klidně i partner. Je potřeba s takovým pocitem pracovat jako s informací o mně. Proč nemám chuť to udělat? Proč to odkládám? Je v mém nejlepší zájmu to udělat, nebo mě do toho někdo tlačí? Ptejte se sami sebe," radí Veronika Navarro.

NĚKDY SI TOHO ALE BEREME ZBYTEČNĚ MOC

Mnohdy se může stát, že si toho na svá bedra naložíte přespříliš. Proč to děláte, když víte, že to přece nemůžete všechno stihnout. „To může být z více příčin. Jednou z nich je, že věci, které uděláte či zvládnete definují vaši hodnotu a máte pocit, že čím víc toho zvládnete, tím jste lepším člověkem. Další důvod velmi často je, že se snažíte udržet mysl zaměstnanou. V momentě, kdy máte vše „hotovo“ máte totiž čas se zabývat sami sebou a z toho máte často strach, protože podvědomě víte, že nežijete život, jaký byste chtěli," sděluje mentorka.

Často se vymlouváme na zrychlenou dobu – díky ní máte tolik práce a tak málo volného času.

„Byly určité doby, kdy lidé byli ve větším kontaktu se sebou, ale třeba i s přírodou, jejíž rytmy nás přirozeně podporují v aktivitě, nebo odpočinku. Zároveň v dobách, kdy nás k něčemu nutil režim nebo vlastní přežití bylo asi složitější rozhodovat se svobodně. Dnes to tak ale není. Z historického pohledu žijeme v blahobytu a je naší zodpovědností toho využít," komentuje zrychlenou dobu mentorka. Zaměřte se na to, kolik času trávíte v online světě a kolik offline, ale i na to, zda někde nemarníte čas úplně zbytečně. Čas se nedá vrátit a máme ho jen omezené množství, proto si rozmyslete, čemu a kolik jej budete věnovat.

UPOZORNĚNÍ:

Pokud dlouhodobě děláme něco, co není v souladu s námi samotnými, tak dostaneme zpětnou vazbu. To může být nemoc, dokola se opakující nepříjemné situace, vnitřní frustrace apod. Je potřeba být bdělý a dobře si vybírat. Není určitě potřeba stihnout toho co nejvíc, ale zároveň je dobré využít svůj potenciál a mít trochu disciplínu v činnostech, které směřují k vlastnímu růstu.

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



LEVAMIN

ZACHOVEJTE
SI NADHLED
A VZLÉTNĚTE!



Bioinformační doplněk stravy

www.diochi.cz

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
DOVOLENÁ

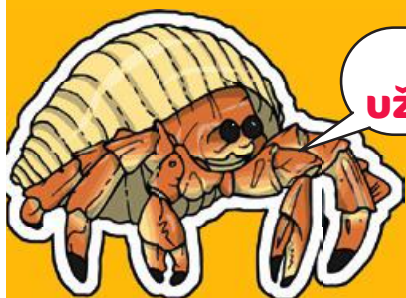
Last minute dovolená
se **slevami**
až **50%**

**Levnější
už to nebude**

Největší výběr zájezdů
od německých a českých CK na



dovolena.cz





WILL BOWEN

a jeho svět bez stížností

V červenci 2006 Will Bowen přednášel o blahobytu a přišel na jednoduchou myšlenku – používat fialový náramek, jako pomůcku pro sledování úspěchu při překonávání návyku si stěžovat. Jeho myšlenka se rozšířila po celém světě a do dnešní doby bylo rozdáno více než 15 milionů purpurových náramků.

Will Bowen se objevil ve stovkách televizních a rozhlasových rozhovorů po celém světě. Příběhy o něm a hnutí, které vytvořil, byly publikovány ve více než 200 časopisech a novinách. Dnes přednáší a pomáhá lidem porozumět pasti stěžování si a ukazuje, jak tento návyk překonat.

▼ **Jaké bylo vaše dětství a kdy jste si poprvé uvědomil, že si vy i lidé kolem vás stěžují?**

Dá se říct, že jsem byl „citově strádající bohaté dítě“. Moji rodiče si užívali příjmy vyšší společenské třídy, takže jsme měli velký majetek, ale ke štěstí v naší rodině chyběla láska. Ocitli jsme se v pasti hněvu a bolesti. Otec matku slovně i psychicky vydíral a ona zase trpěla chronickými depresemi. Stížnosti se staly životním stylem naší rodiny. Později v dospělosti jsem si uvědomil, že když vyprávím rodičům o dobrých věcech ve svém životě, nezajímá je to. Zatímco stížnosti je naopak přiměřeně věnovat mi pozornost a podporu. Myslel jsem si, že je taková každá rodina, ale zjistil jsem, že existují i rodiny, které milují a podporují své děti a pro které je důležité hlavně to dobré. Celý svůj dospělý život tedy pracuji na tom, abych se těmto lidem přiblížil.

▼ **Čím je stěžování škodlivé? Co všechno může v životě člověka způsobit?**

- ~ Stížnost vytváří v našem mozku negativitu, což způsobuje, že skutečně vyhledáváme a přitahujeme problémy.
- ~ Stížnost snižuje činnost hipokampu (centrum emocí a paměti v našem mozku) a napodobuje tak účinky Alzheimerovy nemoci, což nám ztěžuje inteligentní myšlení.
- ~ Stížnost způsobuje, že kůra nadledvinek vylučuje stresový hormon kortizol, čímž se zvýší pravděpodobnost tvorby tuků, vysokého krevního tlaku, cukrovky, srdečního záchvatu, nebo dokonce mrtvice.
- ~ Stěžovat si NĚKOMU posiluje negativitu ve vztahu. Stěžovat si NA někoho snižuje naše očekávání od této osoby, což ve finále dopadá tak, že skutečně jedná způsobem, na jaký si stěžujeme.
- ~ Průměrný zaměstnanec ztrácí každý týden 4,5 hodiny produktivity tím, že naslouchá stížnostem ostatních.
- ~ Každý 11. zaměstnanec dává výpověď z práce kvůli stížnostem spolupracovníků.

▼ **Jak dlouho trvá proces transformace od stěžování si k nestěžování?**

Většinu lidí trvá 4 až 8 měsíců denního úsilí, aby dokázali nestěžovat si alespoň 21 dní za sebou. Po této době jsme totiž schopní přijmout život bez stížností jako zvyk.

▼ **Některým lidem se to nepodaří. Na čem nejčastěji ztroskotají?**

Lidé selhávají v programu bez stížností ze stejných důvodů, jako u všech jiných věcí od diety až po kouření – vzdávají se! Opravdu stačí vydržet a při každé stížnosti si přehodit náramek (motivační pomůcka – pozn. redakce) na druhé zápěstí. To přece může zvládnout každý.

▼ **A co vy, přistihnete se ještě někdy, že si stěžujete?**

Přistihnu. Ve výjimečných případech si lze stížnost dovolit, ale téměř to nedělám, protože se tak cítím MNOHEM šťastněji a pozitivněji.

▼ **Ke knize Svět bez stížností patří fialový náramek. Má tato barva**

nějaký význam? Může si člověk tento náramek vyměnit za jiný?

Fialová barva je symbolem proměny. Nemusíte mít zrovna náš náramek, použít můžete klidně nějaký jiný, který už máte, nebo třeba gumičku. Většina lidí ráda nosí naše náramky, protože jsou symbolem celého hnutí.

▼ **Hodně cestujete po světě. Čemu se věnujete ve svém volném čase?**

Medituji, cvičím jógu, zvedám činky, hraji golf a trávím čas se svou rodinou. A taky miluji filmy.

▼ **Jak se vám líbilo v České republice a jací jsou podle vás Češi?**

Českou republiku jsem si zamiloval. Je pro mě jedním z nejoblíbenějších míst, která jsem dosud ve světě navštívil. Zbožňuji zdejší lidi. Jsou milí, přátelští a zajímají se o osobní růst i vlastní rozvoj. Moje manželka říká, že Praha je jediné město na světě, kde si dokáže představit život nás dvou. Moc se těšíme na to, až se sem opět vrátíme.

▼ **Kterou knihu právě čtete?**

„Sedm návyků vysoce efektivních lidí“ (opět).





VELKÝ EXPERIMENT s pocitem štěstí

Neprozkoumaný život nestojí za to žít.
SOKRATES

WILL BOWEN

„Nehýbej se,“ škádlí Kate Paula, když ho levou rukou chytne za temeno hlavy. Pak si břitvu chytí pevně v ruce a dál mu holí kůži na hlavě. Když se obrátí, aby břitvu opláchla, popadne ji Paul kolem pasu a přitáhne si ji na klín. Kate zvedne břitvu vysoko nad hlavu, aby nikoho neohrozila, a rukama ho pevně obejmě. Při tom se jí do oka dostane pěna na holení. Jak se pak nakloní, aby se natáhla pro ručník, Paul ji jemně popadne za tváře a nasměruje ji tak, aby se jejich oči setkaly. S hravým úsměvem se zeptá: „Jsi si tímhle jistá?“

Paul a Kate Lindholmovi se chystají pustit do experimentu, který si spolu vymysleli a ve kterém se ponoří do hlubin toho, co dělá lidi šťastnými. Rozhodli se, že budou pokusnými králíky. Tento experiment znamená, že musí prozkoumat a zaznamenat všechny aspekty svého života. Při pohledu na pruh čerstvě oholené kůže na temeni Paulovy lebky se Kate zhluboka nadechne. „No tak? Jsi si jistá, že to chceš udělat?“ ptá se jí znovu. Kate se odhodlaně usměje a zašvitoří: „Ano!“ Skloní mu zčásti oholenou hlavu dopředu a dá mu na temeno velkou pusu na znamení

toho, že uzavřeli dohodu. Svými rty vnímá, jak hladkou má na hlavě kůži, a pak se podívá přes rameno na svůj vlastní odraz v zrcadle. *Ted' jsem na řadě já, pomyslela si,* a snažila se představit si sebe samu bez vlasů. Kate a Paul už začali nosit to, čemu říkají „uniforma“. Každý den se oblékají do stejného oblečení – do modrých montérek, modrého trička a bezvýrazných bot. Každý z nich si nosí to, čemu říkají „box“ – plastovou bedýnku na náradí, kterou používají místo kabelky nebo peněženky. A jeden nebo druhý z nich má pokaždé v boxu malou kameru, kterou neustále

dokumentují svůj experiment. „Mám vědecké vzdělání a vím, že vědecký experiment nám může pomoci izolovat příčinné faktory, často označované jako proměnná X. A my jsme chtěli zjistit, jaká je proměnná X pro štěstí, alespoň tedy u nás,“ říká Kate. „Eliminovali jsme ze svého života spoustu vedlejších věcí, a pak jsme zaznamenávali své pocity, chování a výrazy.“ Pak se usměje a zavrtí hlavou. „Byli jsme překvapení, když jsme zjistili, že věci, které nás činí šťastnějšími, jsou ve skutečnosti ty věci, o kterých jsme si mysleli, že jsou nastavené jenom kvůli experimentu.“ Tohle jsou tři věci,

o kterých Kate a Paul zjistili, že vedou k většímu pocitu štěstí.

1. Zjednodušte si život:

Kate vysvětluje: „Vypadá to, že lidé si myslí, že mít ve všem spoustu možností je nejlepší. My jsme zjistili, že opak je pravdou. S tím, jak jsme ze svého života odstranili spoustu věcí, abychom si mohli všimnout toho, co u nás zvyšuje pocit štěstí, zjistili jsme, že jsme spokojenější už díky tomu, že se musíme rozhodovat o daleko méně věcech.“

„Když jdete do obchodu koupit si deodorant, najdete tam desítky značek, a nikdy si nemůžete být zcela jistí, jestli jste si koupili ten, který je pro vás nejlepší. I když máte oblíbenou značku, výrobci se neustále snaží přimět vás ke změně tím, že vám nabízejí různé výhody. Takže teď stojíte před novým rozhodnutím – zůstat u své osvědčené značky, nebo vyzkoušet něco nového, co ale nemusí fungovat stejně. Je to stresující, a tisícům takových malých rozhodnutí čelíme každý den.“

Tím, že žili jednodušeji, omezili věci ve svém životě a zúžili si výběr, zjistili Paul a Kate, že se cítí méně napjatí.

„Když máte dvacetery boty, pak rozhodování o tom, které boty si na sebe vezmete, se násobí 2000 procenty. Rozhodování je stresující a stres vede k menší spokojenosti.“

„Nemusíte si zrovna oholit hlavu, abyste eliminovali rozhodnutí, jak si upravíte vlasy, tak jako jsme to udělali my. Ale podívejte se na to, jaké věci můžete omezit, vypustit a eliminovat. **Osekejte si život. Nejen že více neznamená lépe, ale při stresu z toho, že máme více, se také můžeme cítit méně šťastní.**“

2. Udělejte si z přípravy jídla oslavu:

Tento tip je vlastně rozšířením toho prvního. Kate říká: „Uvědomujete si, kolik času a pozornosti věnujeme jídlu, a přesto jí většina lidí úplně špatně? My, zejména ženy, neustále přemýšlíme o tom, co budeme připravovat k jídlu.“

Kate si uvědomila, že stejně jako většina lidí se více než dvacetkrát týdně stresuje nad těmito otázkami:

- Mám všechno, co k tomu potřebuju?
- Mám čas uvařit a uklidit po sobě?
- Bude ostatním to, co jsem připravila, chutnat?

• Je to, co budeme jíst, zdravé?
S Paulem zjistili, že když udělají nákup a připraví si jídla naráz na celý týden, jsou oba spokojenější a zdravější.

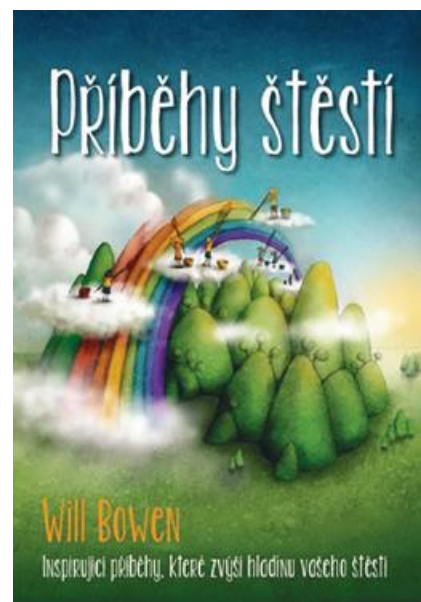
„V neděli jdeme s Paulem do obchodu a nakoupíme všechno, co na ten týden potřebujeme. Pak jdeme domů, pustíme si hudbu, otevřeme víno, krájíme zeleninu a společně vaříme. Je to vlastně dost romantické.“ Kate a Paul si pak uloží připravené porce jídla do ledničky, takže si je můžou kdykoli během minuty ohřát v mikrovlnné troubě. „No, zamyslete se nad tím,“ říká Kate, „místo abychom se potýkali s přemýšlením, co připravit, s vařením a úklidem po vaření téměř pětadvacetkrát za týden, děláme to jen jednou. Takže jsme si nejen ušetřili veškerou tu práci, kterou příprava jídla a úklid po ní vyžaduje, ale také jsme odstranili stres z rozhodování – a díky tomu jsme opravdu měli větší pocit štěstí. Navíc místo toho, abychom se snažili rychle vymyslet k večeři nějaké jídlo, a ještě doufali, že bude zdravé a bude nám chutnat, už jsme tato rozhodnutí měli za sebou.“

3. Odpočinek je důležitější než práce:

Většina lidí jde ráno do práce a tam osm nebo devět hodin denně pracuje, a to pět až šest dní v týdnu. Nicméně s nástupem technologií spousta lidí nikdy s prací úplně nepřestane, a kvůli tomu jsou pak méně šťastní, a překvapivě taky méně efektivní. Kate říká: „Snažili jsme se s Paulem zjistit, jestli existuje nějaký ideální poměr mezi prací a odpočinkem. Nejdříve jsme oba pracovali osm hodin denně, a pak jsme se snažili rozdělit si den jinak. Pracovali jsme čtyři hodiny, pak jsme měli čtyři hodiny na odpočinek, a pak jsme zase pracovali čtyři hodiny. Dělal jsme si poznámky o tom, jak šťastní se cítíme, když máme práci takhle nastavenou. Pak jsme pracovali dvě hodiny, dali si pauzu na dvě hodiny, pak zase dvě hodiny práce, dvě hodiny odpočinku, a tak dále. A zaznamenávali jsme, jak se v tom cítíme. Zjistili jsme, že až tolik nezáleží na tom, jak to je časově rozvržené, pokud máme často příležitost si odpočinout.“

„A tím nemyslíme jen si zdřímnout. Odpočinek znamená úplně tu práci vypustit a dělat něco jiného, co je

pro vás důležité. Kvůli mobilním telefonům, které umožňují psaní zpráv a e-mailů, a dokonce vytváření a úpravy dokumentů, se hranice mezi prací a hrou rozostřuje a lidé úplně nepřestávají pracovat, aby si odpočinuli a hráli. Nedostává se jim nečinnosti, díky které se cítí osvěženi, a tím i tvořivější.“ Mnoho lidí žije v mylné představě, že když budou neustále pracovat, jednoho dne to budou mít všechno hotové, a pak budou moci odpočívat. Jenže práce se vždycky nabaluje a přináší nám další práci. „Chcete-li být šťastní,“ říká Kate, „budujte svůj život kolem svého volného času, a do toho zapasujte svou práci, ne naopak. Díky tomu budete šťastnější a produktivnější.“



Kate a Paul už nenosí uniformu a neholí si hlavu dohola, ani už nenosí věci v boxu. Nicméně si život nechali jednoduchý a těší je připravovat si společně jídla. A taky se při vytváření harmonogramu soustředí hlavně na to, co je těší, a teprve pak na to, co jim vydělá peníze.

„Většina lidí nikdy nepřestane přemýšlet o štěstí nebo o tom, co jim štěstí může přinést,“ říká Kate s úsměvem. „Pro nás to, že jsme šťastní povýšili na svou nejvyšší prioritu, způsobilo, že si všímáme, jak jsme šťastní. Je to právě ta všímavost, která nás dovedla k tomu, že se cítíme šťastnější.“

Další příběhy najdete v knize Willa Bowena *Příběhy štěstí*, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com

Svatý Jan NEPOMUCKÝ

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



Sv. Jan Nepomucký se narodil jako syn rychtáře Velflína v roce 1345 v poddanském městečku cisterciáckého kláštera pod Zelenou horou Pomuku. Odtud vznikl pozdější název Nepomuk. Sv. Jan Nepomucký je jedním z mála našich světců uctívaných i daleko za hranicemi naší vlasti.

Svou smrt našel ve Vltavě, když byl svržen do řeky z Karlova mostu – proto mu bylo zasvěceno nejen velké množství kostelů, kaplí, ale také soch, které stojí u cest a mostů. Říká se, že vybudoval svým mučednictvím za věrnost a mlčenlivost, cestu ze současnosti do věčnosti. Jsme svědky živoucího svědectví pevné vůle zaměřené na pravdu a spravedlnost. Svým vyzařováním nám rovněž pomáhá pochopit smysl jakéhokoliv tajemství, které v případě prozrazení ztrácí na své síle. Proto, když máme v myšlenkách nový projekt, nechejme ho růst, až zesílí, následně ho můžeme nechat zhmotnit.

Základního vzdělání se Janu Nepomuckému dostalo v cisterciáckém klášteře, a toho vyššího poté na Karlově Univerzitě. Od roku 1370 působil jako veřejný notář pod pražským arcibiskupem. Od roku 1380 přijal kněžské svěcení, a následně začal působit jako farář v kostele sv. Havla na Starém městě. Při práci pokračoval ve studiu církevního práva, kde dosáhl doktorátu, poté se stal kanovníkem sv. Jiljí, později i vyšehradské kapituly. Po konfliktech v arcibiskupství ustanovil arcibiskup Jan z Jenštejna svým generálním vikářem právě Jana z Nepomuku, což byl projev důvěry, že se Jan osvědčí vlastnostmi, které arcibiskup očekával.

Počátkem devadesátých let, tedy od roku 1390 vyvrcholil konflikt arcibiskupa se světskou mocí. Na křivdy a škody si arcibiskup písemně stěžoval u krále, a ty nebyly nikdy odčiněny. Naopak přibývaly další. Král Václav IV. byl tehdy v područí svých milců, a tak se přiklonil na stranu podkomořího Zigmunda Hojera, kterého dal arcibiskup do klatby pro hrubé narušení platných předpisů kanonického práva.

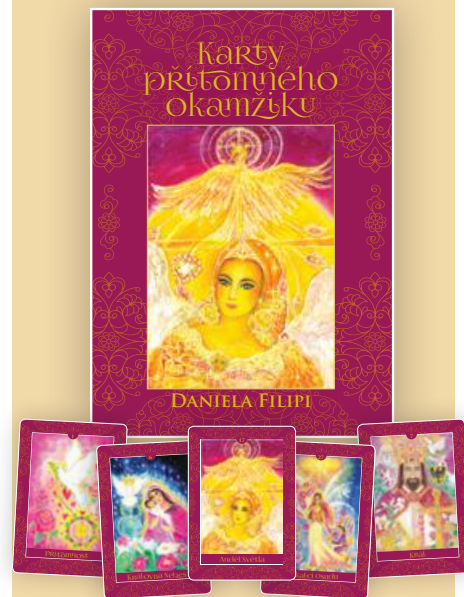
Arcibiskupovi odpůrci králi navrhli, aby od Pražské diecéze odtrhl její západní část – Kladruby, a zřídil tam nové biskupství, tím by tak omezil arcibiskupovu moc. Toto nové biskupství by pak řídil jeden z jeho milců v duchovním stavu. Plán byl schválen a čekalo se jen na smrt staříckého opata kladrubského, aby se majetkem bohatého kláštera

zabezpečilo ono nové biskupství. Jenštejn o tomto plánu věděl, ale jelikož nebyl projednán králem s tehdejšími papežem, nebránil mnichům v Kladrubech, aby si zvolili opata nového ze svých řad – stal se jím opat Olen. Když lhůta o námitkách jeho zvolení pominula, generální vikář Jan z Pomuku volbu potvrdil a zapsal dne 10. března roku 1393. Král byl v těchto dnech na lovu na Žebrácku, kde se dozvěděl, jak byl jeho plán a záměr jeho milců zkržován. Byl nepřítelny hněvem a napsal arcibiskupovi, ať mu vrátí jeho hrad roudnický, kde se ukryl a klidí se z České země, ale napřed ať přijede do Prahy. Jenštejn sice netušil nic dobrého, ale dal se přemluvit dvořany, aby sjednal mír. Jenže tam ho čekal král naplněný hněvem. Nechal arcibiskupa a jeho rádce zajmout a odvézt na hrad do kapitulní síně. Arcibiskupovi se podařilo utéci, jenže jeho rádci – vikář Jan, oficiální Mikuláš Puchník, probošt Václav a rytíř Nepr – byli nataženi na skřípech, pálení a vyslýchání. Jana z Pomuka a Puchníka dal mučit před svými očima. V zuřivosti se soustředil na Jana a chtěl se pálením jeho boku dozvědět něco více. Traduje se i o zpovědním tajemství královny Žofie. Václav IV. si ale uvědomil, že je římským králem, ochráncem církve a že trýznění duchovních by mělo pro něj nedozírné důsledky u papežského dvora. Proto mučeným slíbil propuštění, když odpřisáhne a před notářem se písemně zaváže mlčenlivostí o tomto mučení. Jan z Pomuka nic neprozradil, nepodepsal a mučení podlehl. Král jej dal v tichosti převést na Karlův most a ve večerních hodinách svrhnout do Vltavy. Stalo se tak 13. března roku 1393. Po čtyřech týdnech bylo jeho tělo vyloženo u Kláštera na Františku a pochováno na hřbitově u kostela sv. Kříže. Po třech letech bylo tělo uloženo v ochozu Svatovítské katedrály. Jan Nepomucký byl blahověstěn 31. 5. 1721 papežem Inocencem XIII. a kanonizován 19. 3. 1729 papežem Benediktem XIII.

Patron: Našeho národa, kněží, zpovědníků, lodníků, vorařů, mlynářů. Je vzýván za mlčenlivost, proti nebezpečí vody, za ochranu mostů.

Atributy: Hvězdy kolem hlavy, jazyk, kněz, kotva, kříž, most, palma, ryba, řeka. 🌊

Karty přítomného okamžiku



Karty přítomného okamžiku nevěští budoucnost, ale pomáhají pochopit naši současnou situaci a případně poradit, jaké kroky podniknout. Karty silně vyzařují a jsou jednoduché. Jsou pro nás darem od Ducha svatého pro lepší pochopení životních dějů ve vývoji našeho ducha a duše ve stvoření. Karty jsou stažené z duchovních sfér akašického záznamu (Knihy života.) Byly mi předkládány po dobu dvanácti let, abych je všechny mohla prožít, namalovat a napsat tak, abychom v pravdě prožitého vnímali jejich význam. Cokoliv se nám stane v přítomném okamžiku, ať už zlé, či dobré, můžeme přijmout s láskou, jako by to bylo naše. Teprve až poté se rozhodneme jednat, a následně se vše promění v zázrak, který změní celý náš život. Záleží však na rozhodnutí naší svobodné vůle.

Objednávky: Daniela.Filipi@seznam.cz

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



OTEVŘENÍ MYSLI



„Když váš podvěsek mozkový plně rozkveté, přestáváte umírat, přestáváte stárnout. Vaše tělo provede, cokoli mu řeknete. Můžete mu říci, aby zvýšilo svou vibrační frekvenci a ono se povznese do jiné dimenze. Takto mocný je váš mozek. Dokonce můžete své tělo vzkřísit z mrtvých. Když jste takto mocní, máte nasazenu božskou korunu Boží. A když jste čistým Bohem, který je čistým životem, pak jste navěky. Potom jste vším. Toto je nejvyšší nebe.“

— Ramtha

Každý z vás v omezené formě hmoty dorostl do své kapacity podle vlastního poznání Boha. Na této planině jste v mnoha životech zakoušeli všechny elementy tohoto ráje, jež si tvoříte svou pozoruhodnou kreativitou. A skrze vlastní zkušenost jste se naučili všemu tomu, co je zde k vědění, pokud jde o omezené myšlenkové hodnoty Boha/člověka žijícího ve stádní realitě společenského vědomí. Již jste se naučili strach a nejistotu, zármutek, hněv, chamtivost. Již jste se naučili závist, nenávisť, válku. Již jste se naučili smrt. Již jste se vskutku naučili odcizení od vlastního Božského Zdroje, který vás ovšem miluje a podporuje ve všech vašich dobrodružstvích, abyste mohli zakusit Boha až do poslední úrovně jeho pozoruhodného projevu Bytí. Abyste se mohli navrátit do stavu neomezenosti, zakoušet radost a svobodu bytí, musíte se opět stát tím, co vás udržuje pohromadě.

A jediný způsob, kterak se tím stát – vzhledem k tomu, že jste zatíženi tělem –, je plně aktivovat sedmou pečeť, podvěsek mozkový, aby mohl váš mozek přijímat neomezené myšlenky ležící hned nad společenským vědomím. Takto rozšíříte své vědění do neomezeného poznání Boha, který umožňuje, miluje a je plností sama sebe, která je plností myšlení.

Jak tedy tuto drahou malou žlázu přimějete, aby vyměšováním svých hormonů probudila spící části vašeho mozku? Jednoduše pomocí touhy. Stát se Kristem znamená toužit poznat Otce a stát se obrazem Božím. Je to

touha umožnit všem myšlenkám, aby se staly realitou „Já“. Je to touha v každém okamžiku milovat vše, čím jste se stali. Je to touha být Bytím všeho, co jste.

Proč je důležité milovat plnost toho, čím jste? Protože když ji milujete, okamžitě transcendujete společenské vědomí. Pak jste překročili potřebu být přijat. Překročili jste souzení. Zašli jste za iluzi času. Potom žijete pouze pro naplnění „Já“. Nasloucháte pouze hlasu uvnitř. Následujete pouze stezku radosti. A na této stezce leží vědění všeho, co jest.

Nyní mi asi povíte: „Ale Ramtho, to je *totální sobectví*.“ A vskutku je. Jenomže sobeckost je Božskost. Každá chvíle, kterou žijete pro lásku Boží v sobě, každá iluze, kterou přijmete a opět opustíte, vše, co děláte, abyste našli svou radost a světlo, to vše zároveň vychází z vaší bytosti do proudu vědomí a vyživuje celé lidstvo.

Žijete-li plně pro lásku k sobě, která je láskou k Bohu, pak vyzařujete Boha do hustoty společenského vědomí. Potom svítíte na cestu svým milovaným bratřím při jejich vlastní stezce k vlastnímu já, jediné stezce, které je zavede domů k jejich milovanému Otci.

Milujete-li sami sebe dostatečně natolik, že se cítíte hodni přijímat vše, čím je Bůh, a toužíte-li vědět, že jste jedno s Otcem, potom začínáte rozkvétat jako překrásná květina. Právě takto otevíráte kapacitu svého mozku, aby přijímal všechny myšlenkové hodnoty v mysli Boží tím, že chcete vědět, a to tak, že

toužíte cítit všechny emoce tohoto vědění.

Který způsob manifestování jakékoli touhy je nejlepší? Ten, že hovoříte z Pána Boha své bytosti. Pán vaší bytosti, kterým je vaše duše, řídí vaše tělo pomocí emocionálních struktur. A právě z duše je váš podvěsek mozkový instruován, aby uvolňoval své hormony. Bůh vaší bytosti je světlem, které obklopuje vše, čím jste, a umožňuje, aby do vaší bytosti vstupovaly všechny myšlenky. Bytostí je ego, prožívající realitu hmoty skrze tělesnou formu, jež podporuje souzení a poškozuje Bytí neboli čistotu myšlení. Proto hovořím o poškozeném egu. Pokud tedy mluvíte z Pána Boha své bytosti, uvádíte do souladu plnost všeho, čím jste, a to vám dává nejvyšší moc manifestovat a tvořit, cokoli chcete.

Jestliže toužíte od Pána Boha své bytosti přijmout neomezené myšlenky, pak se tato myšlenka naplnění, pociťovaná ve vaší duši, manifestuje ve vašem těle, aktivuje podvěsek mozkový, takže ten se začíná otevírat. Tím, jak se otevírá, prochází větší tok hormonů i šišinkou, a tak dochází k probouzení dřímající mysli. Otevírají se další části mozku a umožňují, aby byly ve vašem těle prožívány stále vyšší a jemnější frekvence myšlenek.

Když vstupují myšlenky s vyšší frekvencí, jsou směřovány skrze probuzenou část mozku. Šišinka v zadní oblasti vaší hlavy přijímá vyšší frekvenci a začíná natékat, což se projevuje bolestmi hlavy, případně můžete cítit poněkud nevolnost či závrať. Tato frekvence je pak přeměněna do silného elektrického proudu a vystřelena skrze centrální



nervovou soustavu do každé buňky vašeho těla. Z toho můžete cítit nával, brnění či pocit nadnášení, neboť vám tělem prudce proudí vyšší energie, než jakou jste cítili dříve. Tato frekvence vede ke vznícení každé buňky, takže všechny navyšují vibrační frekvenci. Čím více neomezených myšlenek přijímáte, tím více tělo vibruje. A začínáte zářit, neboť začínáte přesměrovávat tělo pryč od hustoty zpět do světa.

Jak popíšete pocit neomezeného myšlení? Nelze to. Vědění neomezeného myšlení nelze spojit s žádnými slovy, neboť zakoušíte úplně novou myšlenku, novou emoci, nesmírné cítění, které vámi prochází, hluboce, a přece velmi tiše.

Vědění k vám přijde jako předem neohlášený čistý pocit, neidentifikovatelná a nepojmenovatelná emoce. Většina z těch, kteří hledají osvětlení, se domnívá, že se dostaví ve formě slov. Avšak pokud to, čemu rozumíte, můžete popsat slovy, pak to znamená, že jste to již někdy dříve cítili. Pokud to popsat nemůžete, jen to zkrátka cítíte, potom to, co cítíte, je génus, je to skvělost, je to vskutku neomezené myšlení. Žádná z věcí, kterým chcete

porozumět, nemají slova. Mají emoci a vizi. A když přijde vědění, nastanou pocity a vy oněmíte.

Umění, kterak myšlenky omezovat, spočívá v tom, že je spojíte se slovy. Mistr nic nevysvětluje, on to pouze ví. Vysvětlování znamená, že sám sebe nejprve musí omezit. Jestliže se dostanete do bodu, že prostě víte bez nutnosti své vědění vysvětlovat, pak jste vskutku pánem svého království. Potom jste v absolutním vědění.

Co se stane s povznášejším pocitem, který prožíváte při myšlenkách s vyšší frekvencí? Je zachycen ve vaší duši, která jej tam navždy podrží v paměti. Vaše duše umožňuje, aby se vzpomínka na neomezené myšlenky děla skrze emoci, pocit. Tímto způsobem tedy zachytí vaše vědění pro všechny časy, abyste toho, co jste si dovolili přijmout, mohli dosahovat znovu a znovu.

Další úžasnou věcí, jež se s oním povznášejším pocitem děje, je to, že jej vaše duše skrze aurické pole vyzařuje do proudu vědomí, čímž se nejen zjemňuje hutnost vědomí, nýbrž je také do vašeho života přitahována nová situace, která bude vyvolávat tentýž pocit. Proč? Aby tato myšlenka mohla být plně pochopena skrze prožitek. Když je myšlenka s vyšší

frekvencí plně pochopena, je ve vaší duši zaznamenána jako moudrost. Moudrost znamená, že se ve vás vědění zpevnilo v cosi absolutního. Moudrost netoliko pozvedá frekvenční úroveň duše – čímž se váš život uzpůsobuje k vyššímu emocionálnímu bytí –, nýbrž také dále aktivuje podvěsek mozkový, takže je mozku umožňováno přijímat ještě o to vyšší myšlenkové frekvence a pracovat s nimi a tak dále a dále a dále.

Když začne váš podvěsek mozkový rozkvétat, mění se ve vašem životě věci způsobem, který byste dříve nikdy nepovažovali za možný. Cokoli si myslíte, cítíte s hlubokou emoci. Vědění, které v sobě cítíte, si tvořivě propracovává cestu, a tak vidíte, že se vaše myšlenky manifestují stále rychleji. Vaše láska, porozumění a soucit jsou posíleny. Z vašeho života odpadávají bytosti, neboť jste se pozvedli k jinému chápání. Na jejich místo jsou však přitahovány jiné, které myslí obdobně jako vy.

Zkrátka – neboť bystrost, tvořivost a vědění se ve vás zintenzivňují – začnete vědět a cítit věci, které jste nikdy předtím necítili ani nevěděli. Jste schopni pohlédnout na druhou bytost a cítit ji ve vlastním nitru. Ze svých

myšlenek jste schopni rozpoznat, jaké budou vaše příští dny.

Domníváte se, že bytosti s paranormálními schopnostmi se vyskytují zřídka? To se vám zdá jen proto, že přemýšlíte stejně jako společenské vědomí, a společenské vědomí se nedomnívá, že by takovéto skvělé schopnosti mohly být víceméně normální. Paranormální je ale každý. Jestliže si dovolíte vědět, pak víte všechno, neboť vědění neomezené iluzemi společenského vědomí odstraní z vašich očí závoj a vy dokážete spatřovat jiné dimenze. Odstraňuje z vašich uší bloky, takže dokážete slyšet hudbu všeho života, vibrujícího ve společné harmonii. A jak to způsobíte? Tím, že po tom budete toužit.

Čím více toužíte po neomezenosti a čím více se věnujete přicházejícím myšlenkám a cítíte je, tím více váš podvěsek mozkový vyrábí svých hormonů a jeho ústí se rozšiřuje. Čím více toužíte milovat to, čím jste, a žít ve vědění, tím více jste Bohem, který obklopuje vaši bytost, váš mozek otevírán stále výše, výše a výše. Pak se stanete čímsi více nežli svým tělem. Stanete se tím, co vás udržuje pohromadě.

Podvěsek mozkový je vskutku dveřmi k Bohu. Čím více do vašeho mozku vpouštíte neomezených myšlenek, tím více se otevírá. Čím více se otevírá, tím více budete vědět. A cokoli víte, tím se stanete.

Květina vydává myšlenkovou frekvenci. Ve stejnou chvíli také koberec vydává myšlenkovou frekvenci. Jestliže máte schopnost snímat všechny myšlenkové frekvence, můžete se stát kteroukoli dokončenou frekvencí, jakou si zvolíte.

Zakrátko bude celý systém podvěsku mozkového v plném rozkvětu a váš mozek bude aktivován. Potom vše, co měl dosud ve svém duchovním vtělení pouze podvěsek mozkový, bude předáno celé mysli a mysl se již nikdy nebude schopna vrátit do omezeného stavu. Jakmile se začne květ otevírat, nikdy se nezavře. Zůstává otevřen navěky.

Když je váš mozek plně aktivován, rozkolísá se vaše poloha v realitě.

Z tohoto důvodu můžete sice být zde, ale zároveň můžete být na sedmé rovině. Sice jste na sedmé rovině, avšak můžete být na Plejádách. Sice jste na Plejádách, můžete však být po boku přítele.

Když váš podvěsek mozkový plně rozkvete, přestáváte umírat, přestáváte stárnout. Vaše tělo provede, cokoli mu řeknete. Můžete mu říci, aby zvýšilo svou vibrační frekvenci a ono se povznese do jiné dimenze. Takto mocný je váš mozek. Dokonce můžete své tělo vzkřísit z mrtvých. Když jste takto mocní, máte nasazenu božskou korunu Boží. A když jste čistým Bohem, který je čistým životem, pak jste navěky. Potom jste vším. Toto je nejvyšší nebe.

Velká sedmá pečeť tedy korunovala samu sebe, vaše mysl je probuzena do své plnosti a vašim úchvatným přijímačem je umožněno úplné přijímání vědění. Čím více víte a čím více tuto frekvenci zakouší vaše tělo, tím rychleji tělo vibruje, až se začne stávat stále lehčím, lehčím a lehčím. A pak jednoho dne, když už jste přijali a milovali celý život a když zde vaše duše naplnila své prožívání, pak se toto vědění a tato vibrace navýší milionkrát a vezmou vaše tělo do neviditelnosti a pryč z tohoto místa. Potom jste již mimo koloběh života za životem.

Jste stvořením ze tří dimenzí – Ducha, duše a ega –, které se projevují na planině hutnosti. A pouze se třemi dimenzemi můžete realizovat „navždy“. Oslovte Pána Boha své bytosti, uslyší vás. Pokud zavoláte, potom to, co mluví, je pán, Bůh, mistr. Řeknete-li tomu, aby si pamatovalo, bude si pamatovat. Řeknete-li tomu, ať se zvětší, zvětší se. A jestliže z celého Pána Boha své bytosti toužíte získat neomezené porozumění, otevře to vaši mysl, aby v těle umožnila pociťování vyšších frekvencí vědění. To jediné musíte udělat. Příkážete a žlázy s vnitřní sekrecí poslechnou. A až se dostaví pocity, jež zelektризují vaši bytost do vyššího porozumění, vzdávejte díky Bohu v sobě za to, že je to takto jednoduché.

Jak můžete více rozumět všemu, co jest? Musíte vědět, že rozumíte.

To, kterak myslíte a hovoříte, určuje, kolik sami sobě dovolujete vědět. Neříkejte: „Doufám, že budu vědět více,“ neboť takto nikdy více vědět nebudete. Ani neříkejte: „Hledám, jak vědět více,“ neboť hledání nikdy nenachází. Říkejte: „Z Pána Boha své bytosti nyní vím vše, co je v tomto okamžiku k vědění. Tak se staň.“

Pak očekávejte odpovědi. Ať si v oné chvíli uvědomujete, či neuvědomujete, co vlastně toužíte vědět, tím, že vyřknete „já vím“, otevřete dveře tomu, aby uvědomění nastalo. To je vše, co musíte říci. Vědění pak přijde.

Svou tvořivost i život omezujete tím, že říkáte, že nevíte, nebo pochybováním o vědění, které k vám přichází. Nejhorší ohavností je věta „Nevím“. Pamatujte si, že vy jste zákonodárce, a co si myslíte, a poté pronášíte, je zákonem. Řeknete-li: „Nevím“, pak vědět nebudete. Řeknete-li: „Nikdy nemůžu“, potom to vskutku nikdy nepůjde. Řeknete-li: „Nejsem hoden lásky svého Otce“, nikdy ji nepřijmete. Jestliže takto hovoříte, znamená to, že takto musíte přemýšlet. A jestliže takto přemýšlíte, potom se pocit z této myšlenky registruje ve vaší duši a vaše duše pak manifestuje realitu, která splňuje vaše myšlenkové pochody. 🌐



Více se dočtete v knize: **Ramtha, Bílá kniha**, vydalo nakladatelství BOHEMICA BOOKS, www.bohemicabooks.cz



NEBESKÁ PRAHA

podle Hany Alisy Omer

Foto: Hana Růžičková

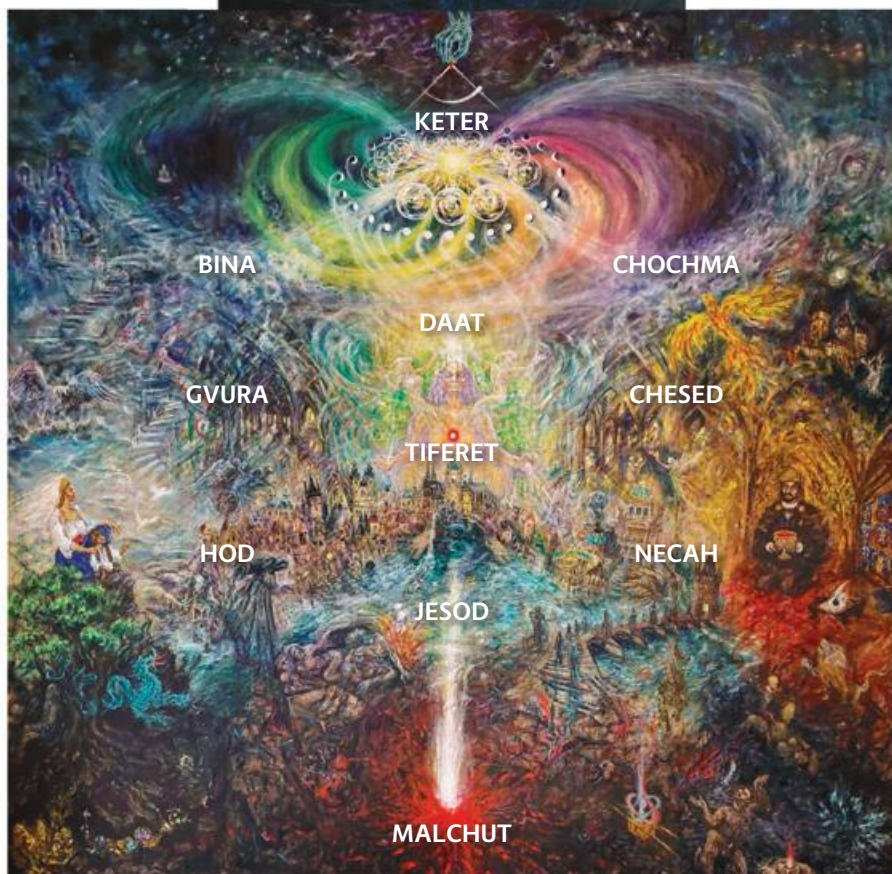
Předchozí článek ve Sfěře byl věnován kabalistickému výkladu období počítání Omeru, což je 49 dní mezi Velikonocemi a svátkem Letnic.

Dne 4. května 2023, v podvečer úplňku, se v Tibet Open House v Praze konala vernisáž mého nového díla „Nebeská Praha“. Tento den byl 28. dnem „Počítání Omeru“.

Od roku 2010 žiji a tvořím v Praze, ve městě, které inspirovalo obnovení mé kreativity svou jedinečnou krásou, historií, mytologií a přírodou. Malováním pražských mostů, věží a silových míst zkoumám souvislosti mezi **vyšší a nižší, vnitřní a vnější, duchovní a fyzickou realitou**. Po několika výstavách s námětem „Spojení Praha – Jeruzalém“ jsem si uvědomila, že mým dalším životním úkolem je „**Nebeská Praha**“. Přes četné náčrty jsem zkoumala komplexitu této vize. Na samotné malbě jsem pak začala pracovat na jaře 2020.



V této vizi, která je pokračováním cyklu *Nebeský Jeruzalém*, je opět patrný multidimenzionální symbolický a mytologický jazyk, který se v tomto mém novém díle vztahuje k české mytologii a historii, k jejím archetypům a symbolům.



Ve středu obrazu, nad pozemskou a podzemní Prahou, sedí svrchovaná ženská postava:

Sedí pevně, ale uvolněně pod září měsíce, ve svěží zeleni, s nohama v tekoucí vodě, jednou rukou přijímá hojnost Nebeského nektaru a druhou ho poskytuje Zemi. Věže, chodby, schody, uličky i sochy jí stojí u nohou. Uprostřed prsou září bílý bod v červené růži srdce a smyslný úsměv má na rtech... to je Matka Praha.

Pozemskou Prahu vyživuje „Matka Praha“ společně s Libuší a jejím synem Nezamyslem na levé části obrazu a Karlem IV. na straně pravé. O Nezamyslovi je psáno že „nezamýšlel válku“, v mém vnímání, je rozjímající, intuitivní, spontánní, radostná a nevinná bytost – opak Přemysla, jenž byl spíše racionálním vytrvalým prospěchářem. Císař Karel IV., jenž byl ovlivněn vizí Nebeského Jeruzaléma, pak věřil, že je přes svou matku Elišku Přemyslovnu

a její rodokmen spojen s Ježíšem Kristem, jehož praotcem byl král David, první mesiáš (v hebrejštině mašiah – pomazaný král).

Nejspodnější částí obrazu je podzemí Prahy nejen s jejím utrpením, ale také zdrojem síly a posvátnosti.

Podobně jako u dvou obrazů z cyklu *Nebeský Jeruzalém* je kompozice vize *Nebeské Prahy* založena na schématu kabalistického Stromu života. Obraz má čtyři horizontální úrovně, které jsou metaforou čtyř světů Stromu života – nejnižší svět činu, poté svět vytváření, výš svět stvoření a čtvrtý nejvyšší svět je záře neboli ušlechtilost. Tyto světy se prolínají různými formami přechodů. Vertikální osa vytváří pravé a levé žebro obrazu, ve kterých se objevují metaforicky ženských a mužských archetypů vícevrstvé české duše. V nejnižším výjevu vertikální osy je posvátný bílý éter ve středu červeného ohně, který je srdcem Země. Skrz alchymii těchto živlů se ve vodou tvořených puklinách podzemní hmoty tvoří čirá krev – tekutina života, která je vlastně obsahem svatého grálu. Ve čtyřech světech vodorovné úrovně se nachází pět rovin bytí, a to (zdola nahoru):

1. Duševní úroveň – **psychosoma (Néfeš)**, zahrnuje hmotný svět, tělesné rysy jedinců, pudy, smysly, city a stupně láskyplnosti. Psyche – duše se nachází v dramatu, možno říci i utrpení duality světa jednání a činu. V této vizi se drama Prahy podzemské a pozemské mezi jinými vyjevuje přes pražská ikonická sochařská díla – sousoší Palackého



Karel IV.

Stanislava Suchardy, sochu sira Nicholase Wintona, Mojžíše Františka Bílka a taktéž sousoší obětí komunismu Olbrama Zoubka, které v této malbě jako by vycházela z dramatu soch Karlova mostu.

2. Na duchovní úrovni – **(Rúach)** se nachází mužské a ženské archetypy Prahy: král Karel IV. ve sféře věčnosti (Nécach) a jasnovidná kněžna – prorokyně Libuše ve sféře Hod, jež představuje díkuvzdání, pokoru a velebnost. Na jejím klíně sedí Nezamysl. V této rovině, uprostřed celého výjevu, sedí „Matka Prahy“. Právě ona představuje sféru Tiferet – soucit a krásu a spojuje pět duchovně-duševních sfér Prahy podzemské a pozemské.

3. V rozcestí mezi světem utváření a stvoření **(Berijá)** se nachází úroveň bytí **Duše (Nešamá)**, ve které se objevují hloubky a výšky paláců pozemských i nebeských. Nalezneme zde i hrad Karlštejn, ve kterém se nachází Kaple sv. Kříže – modlitebna císaře Karla IV. Nalevo, v oblacích nad Libuší, je orel, jenž

s rozepjatými křídly a pronikavým zrakem vědomí představuje bytí Duše, sídlící jak v říši nebeské, tak i pozemské.

4. Na úrovni bytí **Živosti (Chajá)** se spojuje mnohotvárnost Duše s nekonečným pohybem Ducha. Zajímavé je, že v hebrejštině Rúach (duch) znamená vítr a taktéž duch intelektu. V této rovině najdeme archetyp orla jako symbol síly, odvahy, moudrosti, osvícení, ozdravení, svobody a sebevyjádření.

Sjednocení protikladných aspektů Duše je pak zobrazeno ve schématu Nebeského Jeruzaléma, vznášejícího se v nadhledu a v dynamické perspektivě. Je zde vyjádřeno spojení energie ženské – měsíční, symbolizované číslem 7 (a 28) a mužské, sluneční, jejímž číslem je 12. Toto komplexní schéma posvátné geometrie se rodí z kružidla

„Prvního Geometra“ nad světem Stvoření. V nejvyšší úrovni bytí se nachází schopnost vnímání různosti života v celistvosti, jež je na obraze symbolizována sítí trojjednoty, která se paradoxně vytváří z nicoty, z tmy nekonečna. V mém vnímání je zmiňovaná trojitá dynamika nejzákladnějším vyjádřením Stvoření. Jedná se o mužskou a ženskou energii a vztah mezi nimi.

Genesis 1:1-25
„...oddělil světlo od tmy...“

Oddělením světla od tmy se vytváří všechny nuance forem – tvarů našeho světa.

Poznámka: V češtině není rozdíl mezi Duší (angl. soul) – Nešamá a duší (psyché) – Néfeš. Proto používám pro „Duši – Nešamá“ velké D a „duši Néfeš“ malé d. 🐦

Hana Alisa Omer www.hanalisa.art

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.



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 2. – 15. 7. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Charity Jablunkov. Výtěžek z naší společné sbírky použijí na nákup školních pomůcek a obuvi pro děti ze sociálně slabých rodin, dále na pomoc s úhradou poplatků za školní družinu, nebo kroužky.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 632

Charita pomáhá všem potřebným a lidem v nouzi skrze jejich sociální služby. Pečuje o seniory, mentálně i zdravotně postižené, rodiny a v neposlední řadě každoročně zajišťuje vybavení do škol pro děti, jejichž rodiče si to nemohou finančně dovolit.

Ve dnech 16. – 29. 7. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Domova sv. Josefa. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup skládacích lůžek s elektrickým ovládáním.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 633

Domov sv. Josefa v Žirči poskytuje jako jediné zařízení v ČR podporu lidem nemocným roztroušenou sklerózou. Jejich klientům pomáhá žít plnohodnotný, důstojný život a zlepšit a stabilizovat jejich zdravotní stav komplexní specializovanou péčí.

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.**

INZERCE



EXOPOLITIKA A VESMÍRNÉ CIVILIZACE

Mgr. MILOŠ MATULA

*„Země trpěla věky jako exopolitický vyvrženec
ze společnosti vesmírných civilizací.“*

Alfred Lambremont Webre

Pravděpodobně nemnoho z vás už někdy něco slyšelo o exopolitice.

Alfred Lambremont Webre, futurista ze Standfordského výzkumného institutu, tvrdí, že exopolitika je politický systém, který vládne ve vesmíru. Podle něj je Země izolovaná planeta uprostřed vyvíjejícího se a vysoce organizovaného meziplanetárního, mezigalaktického a multidimenzionálního vesmíru. Země je prý členem kolektivního vesmíru, který funguje na základě vesmírného zákona a život na Zemi byl zasazen a pěstován pod vedením vyspělých společností.

EXOPOLITIKA

Futurista A. L. Webre je přesvědčený, že UFO z roku 1947 jsou důkazem propustného embarga, které podle něj naznačuje, že jde o skutečně záměrná „propuštění“ v celkové karanténě Země a pokračuje:

„Vesmírná vláda by tak musela vnutit meziplanetární a mezidimenzionální karanténu Země pomocí vyšších principů paralelní vědy.“

Podle Webra jsme nyní drženi zpátky, neboť vesmírná společnost nechce, aby obyvatelé planety Země vyváželi válku a násilí do mezihvězdného či interdimenzionálního prostoru a dodává:

„Militarizace vesmíru může být jediný velmi důležitý faktor, zabraňující konci izolace Země od civilizované kosmické společnosti.“

Poznamenává rovněž, že vesmírná společnost má složité technologie testování podmínek pro život: například zjišťování, v jakém období mají jednotlivé planety správné parametry pro vznik života. To pak zahrnuje i implantační programy, jež se používají na vhodných planetách, jakou je i Země. Avšak tento proces trvá miliardy let...

„Přestože naši lidští vědci odhalují více z vědecké minulosti naší planety, ve skutečnosti objevují produkty práce vyspělejších agentů v našem vesmíru“, podotýká Webre a pokračuje: „My, lidé, jsme dětmi univerzální kataklyzmatické události, která se odehrála v průběhu našeho planetárního vývoje. Naše následná planetární izolace znamená vážný

konfliktní, násilný, ignorantský a zmatený stav naší historie a naší společnosti. Není náhoda, že lidé jsou prokleti válkou, násilím, chudobou, ignorancí a smrtí. Na normální životonosné planetě, která nezažila takovou evoluční zkázu, by zemské násilí 20. století nemělo místo. Naše planetární karanténa umožňuje, aby se účinky planetárního kataklyzmatu plně rozehrály. Kontrola nad evolucí je aktivována, když je ohrožena samotná existence plánového evolučního konce.“

Webre rovněž věří, že izolace Země způsobila, že se u nás vyvinula duše, která přežije i z pouhé naděje.

Zajímavý poznatek zaujímá k tomuto tématu i Barbara Hand Clow, s jejímž názorem souhlasím:

„Lidé jsou postiženi nesprávně pochopenou konkrétností - tendencí činit nefyzické bytosti materiálními - protože materialistická věda vylučuje vědomí jako motivující faktor v evoluci Planetárního podsvětí. Potřeba mít mimozemské bytosti - jako je vidění UFO nebo Panny Marie - v hmotném stavu, abychom v ně věřili, vyloučila kontakt s velkou většinou interdimenzionální inteligence. Mimozemšťané se mohou objevit v pevné formě v pozemské dimenzi, ale to je nutí vydávat velké množství energie, což vesmírná společnost pokládá za plýtvání.“

PLEJÁDY

„Když jsem, přijala The Pleiadan Agenda (Plejádský program), byla jsem akviziční vydavatelka a při

práci jsem objevila, že si nejméně čtyři další autoři osvojili ve stejném časovém období tytéž informace. Dostala jsem jeden dokončený rukopis, dva podrobné popisy a jeden telefonát, popisující devět dimenzí vědomí - umístěných na Plejádách, Síriu, Orionu, galaxii Androméda a galaktickém středu - které se k nám dostávají v letech 1987 až 2011 pomocí takzvaného Photon Band (světelného pásu)! Není to jen „Láska a světlo“ hnutí New Age, ale stále ještě potkávám lidi, kteří tvrdí, že dostali podobné údaje v letech 1994 až 1995. Kosmické údaje byly vyslány k zemské rovině, s níž lidé souzní. Proto hodně důvěřuji tomu, co každý z nás skutečně ví ve svém nitru.“

Barbara Hand Clow

Antropolog Richard Rudgely je přesvědčen, že tradice sdílitelných poznatků o Plejádách, tedy skutečné pozorování Plejád a jejich popisné jméno Sedm sester, sahá až do období nejméně před čtyřiceti tisíci lety, kdy u lidí vzniklo symbolické vědomí. To by pak odpovídalo skutečnosti, že jsme byli v paleolitické kultuře - tedy během Regionálního podsvětí - součástí vesmírné společnosti.

Plejádami se hodně zabývá i zmiňovaná Barbara Hand Clow, která ve své knize *The Pleiadan Agenda: New Cosmology for the Age of Light* (Plejádský program: Nová kosmologie pro Věk světla) popisuje devět dimenzí vědomí, které se plně otevřely ve všech živých lidech v roce 2012, a také desátou dimenzi - koridor energie ze železného krystalického jádra ve středu Země (1D) do černé díry ve středu Mléčné

dráhy (9D). V knize dále líčí, jak každá z devíti dimenzí má svého Strážce, tedy druh vědomí, který ji udržuje ve formě, s tím, že každá dimenze má své místo v prostoru, ať se jedná o hvězdné systémy Plejád, Síría či Orionu. Sama k tomu říká, že

„... na začátku mi dávaly málo smyslu horní čtyři dimenze – tvoření pomocí geometrie a morfixké rezonance (6D), tvoření pomocí zvuku (7D), tvoření světlem (8D) a tvoření časem (9D) ...“

Její teze jsou tak omračující, neboť souzní plně s mytologií a mystickým učením starověkých Egyptanů, kterým se intenzivně zabývám a o kterém jsem podrobně psal ve své knize *Achnaton a Nefertiti, faraoni Slunce*. Barbara Hand Clow pokračuje:

„U 9D chápou, že se nachází v černé díře ve středu Mléčné dráhy, odkud vycházejí časové vlny, které vytvářejí proces tvoření na Zemi – devět podsvětí“,

což zase objevil při svém studiu mayského kalendáře Carl Johan Calleman. Co je však velmi zajímavé – ve smyslu propojení mayského kalendáře s Plejádami – je následující zjištění Barbary Hand Clow:

„Vazba s mayským kalendářem mě dovedla dále v mém vlastním modelu, protože Plejádáné říkají, že 9D je tzolkin (posvátný mayský kalendář).“

PLEJÁDY A GLOBÁLNÍ ELITA

„Co když elita už ví všechno o systému pulsarů, předávajících mimozemské informace Zemi? Co když mají v úmyslu blokovat tyto signály svým obranným systémem, hvězdný válek?“

Barbara Hand Clow

Již v raném období výzkumu pulsarů v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století bylo mnoho astronomů přesvědčeno, že pulsary jsou signály s mimozemskými informacemi. Barbara Hand Clow se ve svých knihách dále ptá v souvislosti s pulsary a globální elitou, zda program „Hvězdné války“ skutečně nezaablokoval přenosy informací z Plejád? Rovněž se obává, zdali jsou, či nejsou tyto obranné systémy globální elity



Souhvězdí Plejády se setkávají s planetou Mars

schopny zablokovat andělské zásahy? Podle ní je svět globální elity postaven na blokování lidské svobody a současnému ničení přirozeného prostředí. Je rovněž přesvědčena, že vláda USA veškeré úvahy a informace, týkající se pulsarů a mimozemských zpráv, urputně zatajovala:

„Dala jasně najevo, že sledování komunikací tohoto druhu bude znamenat konec vědecké kariéry, financované vládou.“

AL BIELEK

Al Bielek, uznávaný badatel a lektor, přednášející např. o slavném Filadelfském experimentu, o pokusech s cestováním časem a o kontrole mysli v rámci projektu *Montauk*, debatoval v roce 1991 se skupinou *The Scribe* v Yelmu.

*„Budu hovořit o posledním stadiu projektu Phoenix III a některých aspektech s ním souvisejících. K projektu jsem se připojil v roce 1953 jako Al Bielek. Pracoval jsem na využívání rozhraní mezi počítačem a lidským vědomím, které řídilo poslední fázi operace vytváření časového tunelu, jak o tom vypovídá kniha *Montauk Project*. Bylo tam mnoho problémů, protože práce byly velmi obtížné a přístroje nepracovaly správně. Já = Al Bielek jsem se angažoval jako Al Bielek, Preston Nichols se angažoval jako Preston Nichols a Duncan Cameron (můj bratr) se pohyboval*

v jiném těle, do kterého bylo vloženo vědomí Duncana Camerona, aniž si pamatoval cokoli o své předcházející činnosti ve Filadelfském experimentu. Projekt generoval časové tunely. Lidé byli schopni cestovat v čase a prostoru a také to dělali. Pod hlavičkou projektu Montauk existovala řada dalších subprojektů, o kterých dodnes nic nevíme. Technologii pro časové tunely poskytly mimozemské skupiny z oblasti Orionu, v první řadě skupina Leveronů (hybridní rasa negativních reptiloidů). Technická skupina, která nás zaškolovala a zajišťovala většinu technické pomoci, byla skupina ze Síría A. Byly to vysoce vědecky vzdělané, ale materialisticky orientované bytosti, kterým chyběly pozitivní emoce. Možná neměly špatné srdce, ale postupovaly špatným směrem, protože měly dlouhodobé smlouvy na spolupráci s oblastí Orionu, které je zavazovaly poskytovat technické poznatky a potřebnou pomoc. Právě tato skupina tajně vyvinula pro naši vládu (USA) vysoce automatizovanou technologii a techniku Mind Control (kontrola mysli), která měla změnit západní společnost ve snadno ovladatelnou, technicky vyspělou a materialisticky orientovanou. Kolem projektu se pohybovalo mnoho malých šedivých mimozemšťanů (Greys; Šedí), ale na projektu se podílela i další skupina Antaresanů, která tam působila v roli pozorovatelů. Antaresané byli velmi lidští. Jednalo se o velmi šťastné a veselé bytosti. Nemohu říci, že by měli lidského du-

cha. Ve skutečnosti nemyslím, že by mohli být s námi anatomicky shodní. Proč tam byli, nevím. Nic nedělali. Byli pouze přísedícími (pozorovateli). Mimoszemšťané poskytli odborné znalosti a hardware, který přenesli ze svých počítačů do amerického počítače IBM 360. Ten byl v té době teprve ve zkušebním provozu a prováděly se na něm některé změny. Já (Al Bielek) jsem byl intenzivně zapojen do systémové činnosti, související s vytvářením časového tunelu. To byla technologie mimozemšťanů, protože my jsme dosud nevládali potřebnou teorii. Jediné, co jsme mohli nabídnout, byla technická způsobilost a technologická odborná znalost konstruování hardware. Realizátorem byla americká společnost ITT (dceřiná společnost Kruppa). Všechno se odehrávalo pod prověřením na úrovni Black Card, což je asi nejvyšší možná úroveň

výsledky, ale v noci 12. srpna 1983 byl projekt záměrně zničen sabotáží zevnitř. Ale to, čeho bylo dosaženo, je neuvěřitelné.

Jedním ze záměrů projektu Phoenix v rámci využití časových tunelů, bylo poskytování podpory martánské kolonii, která byla na Marsu od počátku roku 1970. Byly tam nalezeny ruiny několika podzemních měst a v nich mnoho artefaktů. Také byla potvrzena existence skalního monumentu, známého jako, tvář, a ruiny zařízení neznámého určení poněkud připomínající odbavovací část letiště. První expedice na Mars se odehrála již 22. května 1962, ale Němci tam měli svoji základnu již od roku 1947! To, co bylo nalezeno na povrchu, indikovalo, že je mnohem více informací ještě pohřbeno. Neměli jsme ale ve vybavení těžké zemní stroje, nezbytné pro odkrývací práce. Odeslali jsme kódovanou zprávu o nálezech ruin zpět na Zemi; Jsou

První posádka Montauku tedy prozkoumávala podzemí Marsu. A byli tam pravděpodobně později i jiní. Duncan s Bielekem se průzkumu účastnili několikrát. Bielek uvedl, že našli všechny druhy artefaktů a také dosud funkční podzemní osvětlovací systém a výkonový systém. Tyto systémy se podařilo znovu uvést do provozu. V obrovské jeskyni, která vypadala jako by byla obrovským skladištěm, bylo nalezeno mnoho artefaktů a záznamových souborů. Grafické záznamy byly v neznámém jazyce, který nebyli schopni přečíst. Po návratu na Zemi všichni prošli takzvanou „poletovou rozpravou“, během níž jim byly z mysli odebrány elektronickou cestou všechny vzpomínky, související s projektem. Vedení projektu Montauk doufalo, že vymazání paměti bude trvalé, což se nepotvrdilo a vzpomínky se časem zase plně obnovily díky odlišné struktuře lidského mozku a sídle lidského vědomí ve vyšší dimenzi.



Povrch Marsu

utajení, o jejíž existenci většina lidí dokonce ani neví. Znamená to, že tento projekt je takovou hlubokou černou dírou, ve které všechno zmizí, k záznamům nemá nikdo přístup. Zahrnuje to i záznamy nákupního oddělení a vyúčtování nákupů strojů a přístrojů pro tyto projekty, takže nikdo zvenčí nikdy nemůže provést kontrolu výdajů a spočítat skutečné náklady, které musí být obrovské. Je to důvod, proč se hovoří o „černém projektu“, jenž není ojedinělý. Časové tunely se dostaly do plného provozu v roce 1977, protože bylo nezbytné provádět mnoho změn a úprav hardware. Do roku 1979 se podařilo získat veškeré požadované

zde podzemní instalace, viděli jsme otevřené i zapečetěné vchody. Řekněte nám, co máme dělat?“ Zpráva došla do vedení projektu Montauk, kde si vyžádali souřadnice zmíněných lokalit a časoprostorovým tunelem tam poslali (do minulého časového období Marsu) nejprve plně automatizovaného robota, který zjistil, že časoprostorový tunel vyústil do rozsáhlé jeskyně. Tam pak z Montauku poslali první průzkumníky, což jsme byli my: Duncan s Bielekem.“

„Při výzkumných cestách do podzemí Marsu jsme našli zbytky staré civilizace, která předcházela naší a byla velmi nezvyklá. Viděli jsme, že zanechané artefakty patřily jedné z největších civilizací a uvědomili si, že všichni doslova zemřeli tam, kde stáli a pracovali, aniž přerušili svoji práci. Přežívali zřejmě v podzemí, vědomě, protože jejich kruhová města byla dávno zničená. Z toho, co vím, část Martanů přežila jakýsi útok, při němž bylo zničeno vše, co se nacházelo na povrchu. Poté část z nich odešla na Zemi a zbytek se rozhodl zůstat na Marsu v podzemních městech. Když i jejich potomci posléze vymřeli, zanikla s nimi celá rasa... Je to dost divný pocit, který si uvědomujete při setkání se stopami, zanechanými vymřelou rasou v podzemí této planety. Jako by jen na krátko odešli a veškerý svůj hardware zde zanechali“, zakončil své vyprávění Al Bielek.

Více se dočtete v knize: 2013: Hvězdná brána k Novému Věku. 📖

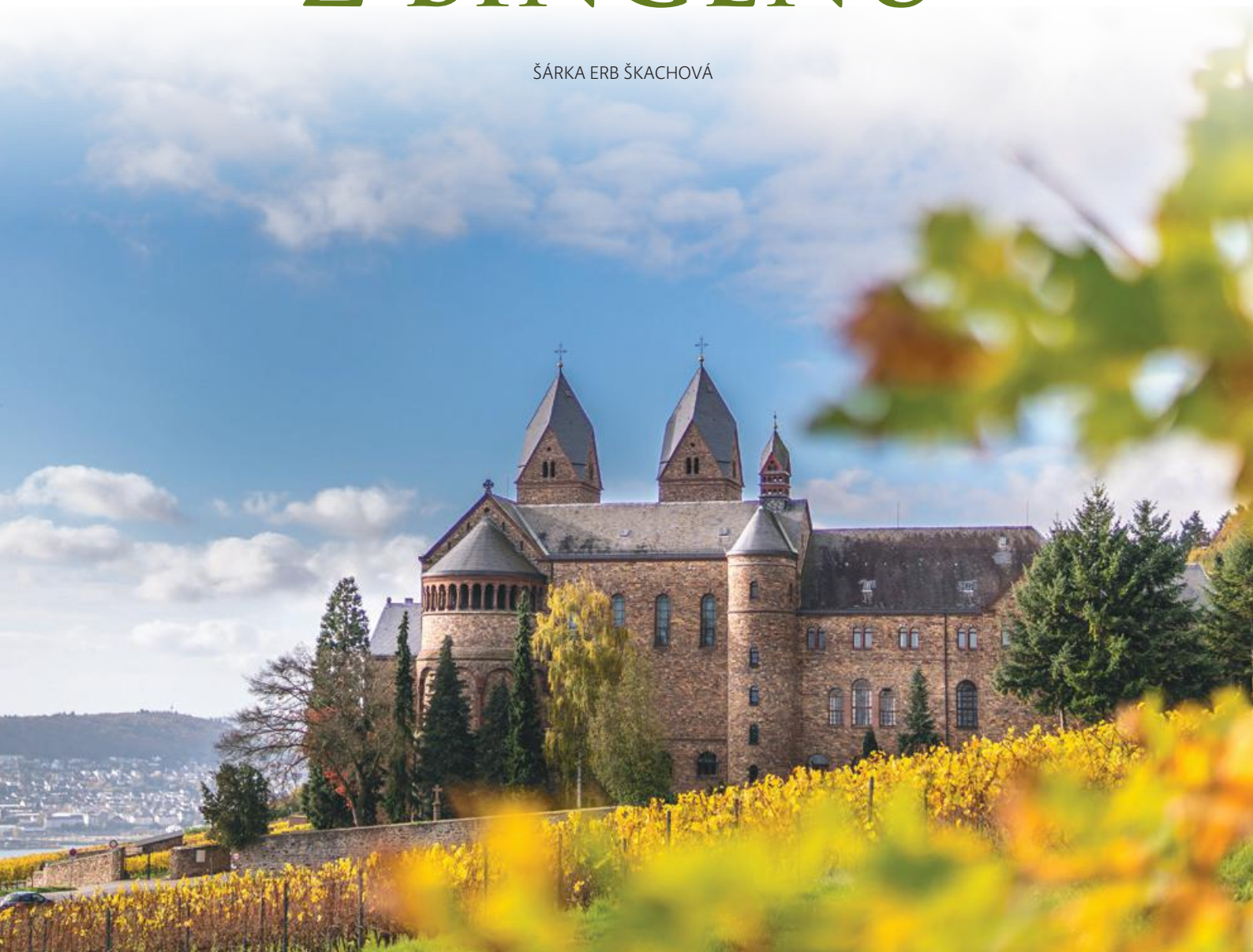
Mgr. Miloš Matula

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



SV. HILDEGARDA Z BINGENU

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ



Svatá Hildegarda z Bingu byla doslova fascinující osobností, jejíž dílo nepřestává dodnes udivovat svým nadčasovým poselstvím. Historie je učitelkou našeho života, proto seznámit se s dílem a životem tak impozantní, vzdělané a osvícené ženy, zrozené do století jedenáctého, která svým odkazem předběhla svou dobu, je rozhodně zážitkem mimořádně zvláštního druhu.

Všestranná Hildegarda z Bingenu je považována za první spisovatelku činnou německou léčitelku-lékařku a zakladatelku vědecké přírodovědy v Německu. Ovšem její nezměrná všestrannost jí nechala vynikat v mnoha dalších oborech, např. ve filozofii, přírodovědě i umění. Věnovala se malbě i zpěvu. Zkomponovala 155 písní pro sólový hlas, zpěvu vyučovala a říkala svým řeholnicím: „Zpívat, znamená modlit se duší.“

Platila za respektovanou bylinkářku, léčitelku, mystičku, vizionářku, která nikdy neztratila ze zřetel lidskou realitu. Všechny její schopnosti se opíraly o dokonalé a komplexní znalosti přírody. Její touha učit se novým věcem a prohlubovat své znalosti neznala mezí. Stále četla a dokonale se orientovala v náboženských otázkách své doby. Brzy začala přitahovat pozornost mnohých prelátů, knížat a urozených mocných. Pro mnohé z nich bylo ctí mít tuto vzácnou ženu Hildegardu jako poradkyni, neboť byla nesmírně vzdělaná a konverzačně zdatná. Byla ženou, která se nebála a nezůstávala jen za klášterní zdí. Prosadila větší otevřenost kláštera vůči vnějšímu světu.

HILDEGARDA LÉČITELKA

Byla to právě Hildegarda, kdo svými léčitelskými a bylinkářskými doporučeními položila **základy celostního přístupu k lidským nemocem**, neboť na člověka a přírodu pohlížela jako na vzájemně neoddělitelný celek. Dbala na uspořádaný život, proto důraz kladla nejenom na rovnováhu tělesného a duševního stavu, ale i na způsob života a stravovací návyky.

Vnímala a interpretovala jakoukoliv nemoc jako narušení křehké rovnováhy mezi tělem a duší.

Byla toho názoru, že je naprosto nutné nahlížet na harmonický rozvoj člověka jako na proces, který zahrnuje mnoho aspektů, v němž podstatnou



roli sehrává samostatné rozhodování o našem zdraví.

Její holistický přístup je založen zejména na těchto principech:

- ▼ Správná životospráva zahrnující zdravou, střídanou a vyváženou stravu s pravidelným pitným režimem.
- ▼ Pravidelnost v životním stylu. Dodržování vyváženého rytmu mezi spánkem a bděním, mezi prací a odpočinkem.
- ▼ Detoxikace těla půstem, baňkováním, či léčba pijavicemi.
- ▼ Čerpání energie z přírody a přírodních živlů.
- ▼ Posílení duše modlitbou i meditací.

V oblasti léčitelství například doporučovala pít převařenou vodu. Publikovala **první písemný recept na vaření piva**. Zapsala postupy pro léčbu tehdy všech známých chorob, a je toho mnohem víc.

Hildegarda integrovala různé léčebné postupy, které jsou dědictvím antického, arabského a středověkého myšlení. Rozšířila je o vlastní znalosti léčivých rostlin, které prohlubovala v klášterní bylinkové zahradě. Znalost bylin a rostlin vědomě využívala k léčbě a péči o nemocné. Ochotně celý svůj život zasvětila Bohu a studiu přírody.

ŽIVOTOPIS HILDEGARDY, ŽENY ZROZENÉ DO STOLETÍ JEDENÁCTÉHO

Hildegarda z Bingenu se narodila v roce 1098 jako desáté dítě do německé šlechtické rodiny císařského úředníka Hildeberta a jeho ženy Mechthildy z Bermesheimu. Od narození byla zasvěcena Bohu, jak bývalo v té době zvykem.

Ve svých osmi letech odešla do péče kláštera sv. Disiboda u Bingenu, kde získala všestranné vzdělání



v umění psaní, čtení, latině. Od dětských let mívala božská vidění, ve kterých ji podporovala její učitelka a představená kláštera, Jutta ze Sponheimu. Vyprávět a zapisovat své vize začala mnohem později, až kolem roku 1136, když měla téměř čtyřicet let.

V klášteře získala nejen náboženskou výchovu, ale též vzdělání hudební a zdokonalila se ve zpívání žalmů a zpěvů Davidových. Klauzura v Disibodenbergu se postupem doby rozrostla v klášter benediktinek, jehož abatyší se po skonu Jutty ze Sponheimu roku 1136 stává ve svých 38 letech právě Hildegarda.

Během života založila dva nové kláštery. V šedesáti letech se svými kázáními procestovala mnoho míst v Německu i jinde v Evropě, nevynechala ani Prahu.

HILDEGARDA BADATELKA A SPISOVATELKA

Její respekt v církevních i světských kruzích a rozsah díla sepsaného latinsky ženou, jsou v té době právem hodny nezměrného obdivu i dnes.

Říkalo se o ní, že byla posedlá vášní ke psaní. Sepsala tři svazky *Scivias*, *Liber vitae meditorum* a *Liber divinatorum operum*, což byly nábožensko-intelektuální rozpravy. Psala však také encyklopedická díla a vědecká pojednání z oboru medicíny. Konkrétně zpracovala problematiku bylinkářství a dalších

léciv v knihách *Liber simplicis medicine* a *Liber composite medicine*. Kromě toho napsala dvě knihy, které byly prezentovány jako zjevení, na první pohled však byly světského zaměření. *Physica* o lidské přirozenosti a *Causae et curae* o příčinách nemocí a jejich léčení. Věnovala se botanice a detailnímu pozorování rostlin a stromů. Se zájmem a důsledností je začala třídit, což dalo impuls k sepsání traktátu o botanice a medicíně.

HILDEGARDA - UČITELKA VŠEOBECNÉ CÍRKVE

V katolické církvi byla již od konce 16. století považována za svatou – avšak bez kanonizace. Až v roce 2012 ji papež Benedikt XVI. oficiálně prohlásil za „Učitelku všeobecné církve“. Přestože byla k nejvyšším církevním i světským hodnostářům velmi kritická a požadovala reformu církve, od církevních hodnostářů požívala nezměrný respekt a o její rady a názory byl opravdový zájem i v těch nejvyšších kruzích. Její předpovědi byly tak pozoruhodné, že se jí přezdívalo Sybila Rýnská.

VÝŽIVA PODLE HILDEGARDY

Člověk je živočišný druh, který obývá Zemi podle odhadů více než 2 miliony let. Člověk je součástí přírody, ať už si to uvědomuje, nebo nikoliv. Příroda mu štědře poskytuje vše, co potřebuje k životu. Životní podmínky se však neustále mění. Jako všechny formy života, tak i člověk hledá od

svého vzniku neustále nejvhodnější způsob, jak zabezpečit existenci svou a svého druhu. Vývojově poslední varianta lidského druhu homo sapiens (člověk moudrý) se postupně naučil do jisté míry ovlivňovat své životní prostředí, a tím i kvalitu svého života. Má možnost poučit se nejen ze zkušeností svých a své generace. V současnosti jsou široce dostupné informační zdroje s poznatky, které získalo lidstvo v průběhu své historie v nejrůznějších částech světa. Součástí bohatství lidstva jsou také vědomosti o možnostech přežití v nejrůznějších podmínkách. K dispozici jsou také znalosti sepsané našimi předky. Kdo se seznámí s dílem svaté Hildegardy, uvědomí si, že příroda kolem nás je domácí lékárnou na každý den, neboť není na světě bylina, co by na něco nebyla.

LÉČIVÉ BYLINY SV. HILDEGARDY

Za zakladatelku bylinkářství – fyto terapie je považovaná svatá Hildegarda z Bingenu. Byliny sloužily po staletí jako hlavní prostředek léčby i prevence nemocí. Na moudrost proslulých bylinkářů navazuje i dnešní moderní věda. Čím hlouběji se ponoříme do díla Hildegardy v oblasti léčitelsví, musíme dát za pravdu těm, kteří tvrdí, že Hildegarda byla vůbec první lékařka a své zkušenosti sepsala na základě své vlastní a dlouholeté praxe. Zdraví a jeho udržování bylo pro Hildegardu celoživotní proces. Trvala na tom, že je třeba, aby člověk

aktivně a vědomě přispíval k udržení dobrého stavu těla a mysli zejména pravidelnou a vyváženou stravou složenou z potravin, které jsou zdraví prospěšné.

RECEPTY SVATÉ HILDEGARDY Z BINGENU

Všemocná špalda



Hildegarda z Bingenu sama vyvinula a sepsala mnoho léčitelských receptů, z nichž mnohé opět získávají na popularitě i dnes. Například velmi těžce nemocné pacienty léčila špaldovou pšenicí, o které prohlásila: „*Kdyby už člověk nemohl nic jíst a nic mu nepomáhalo, špalda jej postaví na nohy.*“

Víte, že sv. Hildegarda nám zanechala ve svých spisech až tři tisíce receptů a že téměř čtvrtina z nich byla zpracována a přeložena do moderních jazyků celého světa a v praxi se jich několik stovek neustále využívá v nezměněné podobě?

Perníčky pro dobrou náladu podle sv. Hildegardy z Bingenu

Všestrannost Hildegardy z Bingenu potvrzují i její originální kuchařské recepty (např. na perníčky pro dobrou náladu s muškátovým oříškem, skořicí a hřebíčkem), ocenění léčebného potenciálu vína, medu a pobytu v přírodě byly tradované po staletí a jsou mimo církevní prostředí v současnosti známy více než její učené knihy.

Jablečnickové víno podle sv. Hildegardy z Bingenu



„Ten, kdo má kašel, nechť vezme sobě fenykl a kopr o stejné váze a přidá třetinu jablečnicku. Byliny s vínem bílým povaří, přecedí a po malých doušcích popijí několikrát denně, dokud kašel nezmizí.“

Dle starých herbářů působí jablečnick příznivě na cesty dýchací při zahlenění a zánětu průdušek. Dnes se bylina používá jako přísada do medicínských bonbónů proti kašli a přidává se do směsí bylin při výrobě likérů. **Jablečnick obecný (Marrubium vulgare)** je hojně se vyskytující léčivá bylina z čeledi hluchavkovitých, která je známá i pod mnoha lidovými názvy, jako např. býčí krev, buřina, jablouněk, samaritánka, vonný klas, vonoklas.

Za základ léčby svaté Hildegardy se považuje špalda, fenykl, galgán, mateřídouška a bertrám. Hildegarda dokázala podat dostatek důkazů, že zdraví se dá ovlivnit správnou stravou.

Ve všech spisech nám zanechala cenné rady, jak využít léčivou sílu přírody. **Ze všech věcí, které dělají štěstí života, daruje nám příroda největší bohatství. Učení svaté Hildegardy z Bingenu je z dnešního pohledu stejně aktuální jako před 1000 lety.**

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.



SVOU SMRT SI SAMA PŘEDPOVĚDĚLA

Zemřela v tehdy neobvykle pokročilém věku 81 let v klášteře v Rupertsbergu, ale její odkaz je tu s námi věčně. Je pozoruhodné, že si den smrti – 17. září 1179 – před lety dokázala sama předpovědět...

Svatá Hildegarda zemřela v noci z neděle na pondělí. V okamžik její smrti se na nebi objevila zázračná znamení, o kterých dva mistři kronikáři, Gottfried a Theoderich, učinili podrobný zápis: „*Nad komnatou, ve které svatá panna odevzdala s prvním nedělním úsvitem svou šťastnou duši Bohu, objevily se dvě nadmíru jasné duhy zářivých barev. Klenuly se na velkou vzdálenost do všech čtyř světových stran. Jedna se táhla od severu k jihu, druhá od východu k západu. V jejich průsečíku zářilo jasné světlo ve tvaru měsíce. V tomto světle byl vidět rudě zářící kříž, zprvu malý, ale později rostoucí do nesmírné velikosti.*“

CO JE ODKAZEM SVATÉ HILDEGARDY PRO DNEŠEK?

Pro mě je to uvědomění si, že člověk a příroda je tím nejsilnějším poutem našeho bytí. V kritických chvílích člověk nebojuje s vnějším nepřitelem, ale vždycky s vlastním tělem. Každý náš den může být bohatší o chuť a vůně přírody, které tu nejsou jen pro potěchu smyslů, ale umějí pomáhat k radosti i uzdravení.

A jak pravila sv. Hildegarda, pamatovat si, že

„Duše miluje
správnou míru všech věcí!“

V odborných kruzích se proslychá, že svatá Hildegarda zanechala našemu badatelskému duchu tolik cenných informací, že budou stačit ještě na několik Nobelových cen. 🌿

Inspirace na zajímavé čtení

Archeo

Karty osobních archetypů
Kniha a 42 karet (lesklé)

Nick Bantock

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE



Tento převratný komplet s vykládacími kartami vám pomůže utvářet si vlastní mytologii. Představte si život jako hrdinskou pouť a tyto karty jako partu věrných společníků. Archeo obsahuje čtyřicet karet – archeotypů, bohatě ilustrovanou barevnou knížku a dvě prázdné karty, na nichž si můžete vytvořit vlastní postavy. Požádejte Alchymistu, aby vám pomohl nahlédnout za hranice všedního světa. Světloňoš vám zase pomůže zorientovat se ve složitých emocích. Přiložená příručka s popisy významů všech čtyřiceti karet – archeotypů vám odhalí nespočet způsobů, jak vám dokážou pomoci maximálně naplnit vlastní potenciál.



Atlas chutí Čech, Moravy a Slezska

Regionální kuchařka

Petra Pospěchová

Vydalo nakladatelství Smart Press

www.smartpress.cz



Po úspěchu Regionální kuchařky připravila Petra Pospěchová druhé, rozšířené vydání. Kniha nově kromě 130 návodů na tradiční pokrmy z 13 tuzemských regionů obsahuje také 40 tipů na výlety do přírody i za gastronomickými zážitky, ilustrační mapky, popis 13 stále živých regionálních tradic, řadu nových fotografií a 2 bonusové tradiční recepty.

Biologie lásky

Marnia Robinson

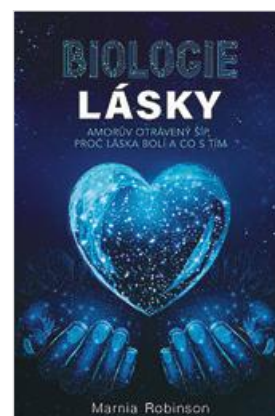
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

*Amorův otrávený šíp,
proč láska bolí a co s tím.*

Amorův šíp přilétne a zasáhne primitivní část mozku. Poslušně se zamilováváme, užíváme si ohňostroj emocí a vášně, na nějaký čas se sblížíme... a pak se vzájemně omrzíme a vše pomalu bledne. Možná se pokoušíme svého partnera předělat, hledáme útěchu na internetu nebo se vrháme do nového milostného dobrodružství.

Starověcí mudrci si tuto nástrahu uvědomovali a našli způsob, jak se jí vyhnout: berte milování jako cestu k vzájemné rovnováze a harmonie se dostaví sama.



Láska ve špičce italské boty

Blanka Malá

Vydalo nakladatelství KAZDA

www.knihykazda.cz

Když je vám třiapadesát, jste sice úspěšná rozhlasová moderátorka, ale v osobním životě za sebou máte dva rozvody a ani ve třetím manželství se necítíte šťastná, k dalším životním změnám už příliš odvahy nemáte. I přesto se Blanka jednoho rána probudí, najde v sobě sílu vzdát se pohodlného postu manželky, požádá o rozvod a odjede sama na dovolenou do Kalábrie. Netuší, že jedno přání, které zcela nevině napsala na lístek v kostelíku v Tropee, se začne den po dni pomalu plnit.





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



Křížovky a sudoku o ceny

„Žij každý den, jako bys právě...“ Vasilij Vasiljevič Rozanov				OSOBA SAMOSTATNĚ VYDĚLEČNĚ ČINNÁ ZKR.	HOŘKÝ NEALKO- HOLICKÝ NÁPOJ	PROTŘELÝ MUŽ		INICIÁLY SOVĚTSK. PEDAGOGA MAKARENKA	CHVAT	TLUSTÉ STŘEVO		OZDOBNÁ KULIČKA	CITO- SLOVCE OHRAZENÍ	TROPICKÁ OBLILNINA	OTLOUCI	ZATAN- COVAT	MPZ EGYPTA
POMŮCKA: ASPI, KOLON, OTS	PRUDKÁ A NEUKÁZ- NĚNÁ ŽENA	JÍST V POLEDNE	ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC				PTÁT SE ANGLICKY				REZIVĚNÍ						
INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA			SDRUŽENÍ OBCÍ VYSOČINY ZKR.				SVAZ POŽÁR. OCHRANY POTŘEBA K MYTÍ				STÁČET DO OBLOUKU PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ						
INICIÁLY HERCE BAREŠE			1. DÍL TAJENKY NĚMECKÝ ZÁPOR														POHONNÁ SMĚS
VEDOUČÍ KOLEM SRDCE								NEMOCNÁ DRAN- COVAT					UHLIVODIK SE DVĚMA UHLÍKY JEZ				
PŘEDLOŽKA			ODB. VYSPĚ- LÝ ČLOVĚK RUČNÍ ZVEDÁKY					SEVERSKÉ JMÉNO DO SVÉHO PŘÍBYTKU						JÍŘINA DOMÁCKY TOPIT SE			
SVIŽNÝ POHYB (PRUTEM)					POZITIVUM META					LEPTÁNÍ BĚHNA HOVOR.						ČESKÁ FIL- HARMONIE URČENÁ K PITÍ	
DIVOČÁK						ODVĚTVÍ PRŮVODNÍ JEV NACHLAZENÍ					NAKLÁNĚT VYDÁVAT ZVUK KONĚ						
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			REJ PLETENEC VLASŮ			JM. HERCE SHARIFA STR. ODB. UČILIŠTĚ						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO ILONA DOMÁCKY					
	PŘÍBYTEK VČEL	2. DÍL TAJENKY POBÍDKA														OBYVATEL EVRO- OSTROVA	SUMERSKÝ BUH VOD
ZIMNÍ MĚSÍC					VYHYNULÝ DRUH PTÁKA				NE TAK BLÍZKO				SVAZ				
ŠUPINY VE VLASECH					ZÁMEZÍ VE SPORTU				ČISTICÍ PRÁSEK				VÁHA OBALU				

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 03-04

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. 8. 2023 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 03-04/2023 - Tajenka křížovky: „a současně dělat něco rozumného“, sudoku: 541 **Křížovka:** Dopita Vladimír, Příkazy, Šlemín Pavel Ota, Litomyšl, Lenková Petra, Kozinec, Vašinová Gabriela, Lanškroun, Lauková Katarína, Zvolen, Dadáková Olga, Prostějov. **Sudoku:** Katucká Jarmila, Dolní Němčí, Vala Leopold, Horní Bečva, Čelechovská Markéta, Zlín, Pučeglová Blanka, Kaplice, Kubešová Petra, Veselí nad Lužnicí, Rampová Monika, Příbram I.

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
Svět bez stížností
v hodnotě 195 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



Vojtěch Dyk

Do ticha a ještě dál



Obonete S. Ubam

V Africe jsem našel mnohem víc než sebe



Jindřich Rajchl

Rytíři pravdy

www.cestyksobe.cz

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

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz

ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampiónová 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, paha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, 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 (výjazd 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**, Dominikánske námestie 6, 2. poschodie, kosice.dominikanske@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, novezamyky@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: 9.00-15.30 (prestaávka 12.30-13.00), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk), Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po, Str, Štv: 8.00-16.00, Pia: 9.30 - 16.30 (prestávka 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



8159524717619101

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

LÉTO S DIOCHI



DOPLŇTE MINERÁLY



NA SPÁLENINY



PROTI KLÍŠTATŮM

PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM



PROTI KINETÓZE



STOP PÁLENÍ ŽÁHY