



ROZHOVOR
**Zdeňka
Pohlreich**



**Bytosti
přírody**



**Meditační
desatero**

Sféra

 **DIOCHI**

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2023
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



DÁLKOVÁ PLAVKYŇĚ

**Abhejali
Bernardová:**

„VŠICHNI
DOKÁŽEME VÍC,
NEŽ SI MYSLÍME“.

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART
**Nemoci a celostní
medicína**

**Transplantace srdce
– transplantace osobnosti?**

Klimakterium
DŮLEŽITÉ PŘECHODOVÉ OBDOBÍ

Fytoterapie a zvířata

**Vztahy podle
FENG REN SHUI**

**Vltavíny, Vltava
a drahokamy v české koruně**



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:
- Řešení neurologických problémů
 - Klouby a kosti – pomoc od zánětů
 - Podpora imunity před chřipkovým obdobím

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

Po přednášce diskuze a pro zájemce
diagnostiky zdravotního stavu.



REZERVACE MÍST: tel.: 222 764 004, info@diochi.cz, www.diochi.cz
VSTUP ZDARMA + každý účastník obdrží **DÁREK** - šumivé **TABLETY TROPIC**.

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



12 Jak a proč zklidnit svou „opičí mysl“



42 DIOCHI a zvířátka



50 Olga Studničková Šípková



76 Literární hostina, aneb Číst, jíst a milovat

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Kostí, cévy a děloha v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Jak a proč zklidnit svou „opičí mysl“

16 MUDr. Tomáš Lebenhart: Příchod a odchod chorob

20 Proč se přejídáme?

22 Transplantace srdce, transplantace osobnosti?

ROZHOVOR

27 Abhejali Bernardová: „Dokážeme toho hrozně moc, když se nenecháme omezovat svojí hlavou...“

ENERGIE KRAJINY

32 Jak se v říši bytostí přírody získávají přátelé

ASTRO-MYTOLOGIE

36 Afrodita (Venuše) – umění života

ZDRAVÍ A KRÁSA

40 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Panna a Váhy

42 DIOCHI a zvířátka

44 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

46 Podzimní recepty z Postní kuchařky Pavla Drdela

48 Klimakterium jako důležité přechodové období

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Olga Studničková Šípková: Mám hodnotu, protože jsem, nemusím metat kozelce, abych to dokázala

56 Jak navazovat a posilovat své vztahy

60 Netlačte na to

SPIRITUALITA

62 Rozhovor: Zdeňka Pohlreich

64 Vltavíny, Vltava a česká královská koruna

70 Co potřebujeme ke štěstí?

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Naše „vlčí“ rostliny

76 Literární hostina, aneb Číst, jíst a milovat

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

PTÁCI VYUŽÍVAJÍ KE STAVBĚ HNÍZD PROTIPTAČÍ BODCE

Městští ptáci používají k výrobě svých hnízd různé předměty. V posledních letech našli vědci například kondomy a cigarety navlečené mezi větvičky a mech. Nedávno je ale překvapilo, že ptáci začali ve svých hnízdech používat jiný předmět – ochranné bodce proti ptákům, které mají ptáky odradit od hřadování na budovách.

„Opravdu jsem si myslel, že už jsem všechno viděl,“ poznamenal pro The Guardian Kees Moeliker, ředitel Přírodovědného muzea v Rotterdamu a jeden z autorů nové studie o ptačích hnízdech. „Tohle jsem nečekal. Tyto hroty mají ptáky odradit, mají je odstrašit, oni je ale naopak využívají.“

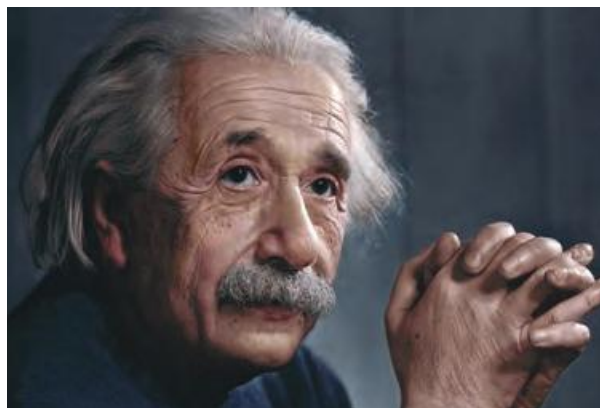
Podle The New York Times si tohoto trendu ve stavbě hnízd jako první všiml Auke Florian Hiemstra, biolog, který studuje, jak zvířata využívají lidské materiály. V červenci 2021 si Hiemstra všiml hnízda euroasijské straky vytvořené ze stovek protiptačích hrotů v belgických Antverpách.



„Je to největší hnízdo, které jsme našli – obsahovalo více než 1500 odporých kovových hrotů proti ptákům,“ řekl Hiemstra. „Je jako bunkr pro ptáky.“ Hiemstra poznamenal, že straky staví „hnízdni mísu“ se střechou. Obvykle sbírají trny,

které používají na střeše hnízda, aby odvrátily predátory. Straky v Antverpách ale namísto trnů používají hroty proti ptákům, které zřejmě strhly z nedaleké budovy. Hroty jsou otočeny směrem ven, zatímco vnitřek hnízda je měkký a teplý pro kuřata.

„A to je, myslím, šílené a zároveň geniální,“ řekl Hiemstra. „Používají ptačí hroty stejným způsobem, jakým byly zamýšleny, totiž k odrazení jiných ptáků...“



KDO MÁ NEJVYŠŠÍ IQ NA SVĚTĚ?

I přes standardizaci IQ testů a četných revizí, které byly v průběhu času provedeny, stále není tak jednoduché identifikovat nejvyšší IQ vůbec. Existují samozřejmě lidé, jejichž skóre sahá až k 200, ale šokující je, že někteří z nejchytřejších lidí na světě mají mnohem nižší skóre, než byste čekali.

Například Albert Einstein je obecně považován za jednoho z nejskvělejších mozků v celé historii, přesto se jeho IQ odhadovalo pouze na 160 – stále výrazně nad průměrem, nicméně nedosahuje na nejvyšší IQ na světě. A IQ Stephena Hawkinga bylo odhadnuto na stejné číslo.

Těžko byste samozřejmě hledali někoho, kdo by tvrdil, že Einstein a Hawking byli neinteligentní, ale z čistě statistického hlediska je jejich odhadované skóre bledé ve srovnání s výsledky Williama Jamese Sidise a Marilyn vos Savant. Sidis byl zázračné dítě s odhadovaným IQ někde mezi 250 a 300; Savantovo IQ bylo zaznamenáno jako 228.

„Základně chybná“ povaha IQ testů

Jak vysvětluje zpráva The Independent, studie z roku 2012 zjistila, že IQ testy nedokážou přesně reprezentovat komplexní povahu lidského intelektu.

„Výsledky jednou provždy vyvracejí myšlenku, že jediné měřítko inteligence, jako je IQ, stačí k zachycení všech rozdílů v kognitivních schopnostech, které mezi lidmi vidíme,“ řekl Roger Highfield, ředitel pro vnější záležitosti Science Museum v Londýně.

VZÁCNÁ RŮŽOVÁ KOBYLKA NA ZAHRADĚ VE WALESU

Jedna z 500 kobylek má mutaci růžového zbarvení, ale většina lidí ji vůbec nemá šanci spatřit. Amatéřský fotograf z Walesu byl ohromen, když ji uviděl na své zahradě – a rychle pořídil několik fotografií. 65letý Gary Phillips řekl BBC, že byl šokován výraznou barvou hmyzu, když prořezával jiriny před svým domem v Llandegfanu v Anglesey.

„Nikdy jsem o nich neslyšel,“ řekl Phillips. „Uvědomil jsem si, že tato kobylka musí být vzácná.“

Phillipsovo tušení bylo správné. Podle odhadů některých odborníků může být pravděpodobnost, že člověk během svého života uvidí růžovou kobylku, jen jedno procento. Podle Paula Hetheringtona z ochranné charity Buglife je výrazně růžové zbarvení hmyzu výsledkem recesivního genu předávaného z generace na generaci. Tato genetická mutace je známá jako erytrismus, který způsobuje, že tělo hmyzu produkuje příliš mnoho červeného pigmentu a příliš málo tmavšího pigmentu.



Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

YDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampionová 2,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři,



editorial pro mě bývá takovou pomyslnou tečkou
každého nového vydání Sféry – do poslední chvíle
jsem plna očekávání, jakou konečnou podobu bude
vydání mít. Na začátku je samozřejmě promyšlený
plán, rámec, záměr, co by jednotlivé stránky měly
obsahovat, nicméně Sféra je někdy trochu tvrdohlavá a záměr se posune
jinam. Naučila jsem se netlačit – v duchu článku, který si právě v tomto
vydání můžete přečíst... Tímto kostrbatým úvodem se snažím vysvětlit, že
mým počátečním záměrem nebylo věnovat podzimní číslo ženské tematice,
nicméně číslo plné ženské energie je na světě. Věřím, že se bude líbit nejen
ženám.

Jaké variace na ženské téma na vás tedy čekají? Petra Strmisková se
v tradičním povídání z oblasti čínské medicíny věnuje děloze a dalším
orgánům, na stránkách Sféry
najdete také zamyšlení nad
důležitým přechodovým
obdobím ženy – klimakteriem
a k tomu tipy z oblasti
fytoterapie a homeopatie.
Povídání o archetypu Venuše
– Afrodité zprostředkovala
astroložka Lenka Adamová.
Podzimní Sféra také nabídne
rozhovory se třemi zajímavými
ženami: Nejlepší českou
dálkovou plavkyní, která
dokončila výzvu Oceans Seven
a která svému tělu dopřává
i preparáty DIOCHI – Abhejali
Bernardovou, o své niterné
proměně vypráví bývalá
úspěšná sportovkyně, dnes
koučka Olga Studničková Šípková a spirituálně hledající určitě potěší
rozhovor se Zdeňkou Pohlreich.



V podzimní Sfěře na vás čekají i podzimní recepty, vztahy podle FENG REN
SHUI nebo meditační desatero. Jistě vás příjemně naladí i text Hany Sar
Blochové plný drahokamů a energie Vltavy. Těšit se můžete i na text MUDr.
Tomáše Lebenharta, rady bioterapeuta Vladimíra Ďuriny nebo tipy, jak ulevit
od bolesti svým domácím mazlíčkům.

Podzimní Sféra je tu pro vás, ať vás těší a inspiruje!

Srdečně

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

KOSTI, CÉVY A DĚLOHA v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V dnešním čísle se budeme věnovat kostem, cévám a též děloze u žen. Patří mezi poslední zvláštní orgány, o kterých si budeme povídat. Stejně jako u předchozích si je podrobně popíšeme, objasníme si jejich funkce, vztah k dalším částem těla a případné vlivy na zdraví nebo disharmonii. Opět zde platí, že na jednu stranu jsou podobné orgánům fu, tj. jsou duté, ale na stranu druhou se funkčně chovají jako orgány cang, tj. uschovávají v sobě různé podoby esence ting. Nemají své protějšky, nejsou bezprostředně spojeny s pěti prvky a jsou spojeny s tzv. osmi zvláštními drahami.

KOSTI (ku)

Kosti vytvářejí kostru, která slouží jako opora lidského těla. O kostech je pojednáváno v mnoha čínských záznamech. V kánonu Nej-t'ing jsou zachyceny velmi podrobné informace a poznatky o celém zpevňujícím systému organismu. Samostatnou kapitolu věnovanou popisu kostí najdeme i v knize Ling-šu. V ní jsou kosti popsány hlavně z pohledu jejich rozměrů, uvádí se v ní přesné umístění jednotlivých kostí, jejich přesná délka, obvod i šířka. Další kniha Su-wen popisuje kosti z hlediska struktury, tj. kde se ve které kosti nachází dutá místa. Je sdělen i poznatek, že ne všechny kosti mají dutiny: „*Ploché kosti mají jenom štěrbinky, jimiž prosakuje (krev), nemají otvory pro dřeň*“.

Funkce kostí

1. Kosti uchovávají kostní dřeň

Čínská medicína používá vzhledem k této funkci kostí definici „kosti jsou skladiště dřene“. Jí je vyjádřen proces transportu esence ting ledvin (které řídí kosti) do kostí a její proměny na dřeň suej, která se nachází právě v dutém prostoru uvnitř kostí a lebky. Kosti uskladňují tuto vzácnou látku a tvoří kolem ní ochranný obal. Také kosti jsou samy vyživovány dřením, tj. dostávají z ní látky potřebné pro to, aby byly dostatečně pevné a silné, a tím mohly plnit svoje další funkce. Za normálního stavu je dřeň chráněná, poskytuje kostem výživu, a ty pak mají potřebnou pevnost. Chorobným stavem je oslabení kostí a s tím spojené zdravotní potíže.

2. Kosti tvoří oporu těla

Kosti jsou pospojovány do kostry, která poskytuje opornou osnovu těla, proto se v Ling-šu říká, že „kosti jsou jako kmen (stromu)“. Kostra umožňuje tělu zaujímat a udržovat různé polohy, ale kromě toho též chrání (např. lebka, hrudní koš) vnitřní orgány před poškozením zvenčí. Aby kostra byla skutečnou a funkční oporou, důležitou roli přitom zpětně hraje i stav ledvin a jejich esence ting. Pokud jsou ledviny oslabeny, kosti nedostávají přiměřenou výživu, proto slábnou a přestávají být oporou – člověk nevydrží dlouho stát ani chodit a objevují se u něj různé poruchy pohybového aparátu. Pokud je vše ve funkci v pořádku a stav je normální, pak kosti tvoří kostru, ta umožňuje pohyb těla a chrání vnitřní orgány. Naopak při chorobném stavu se objevuje slabost kostí, ta oslabuje i pohybový aparát a ochranu vnitřních orgánů.

3. Kosti odpovídají za pohyb

Na pohyb těla se spolu s kostmi podílejí i šlachy a svaly. Ty jsou pomocí úponů připojeny ke kostem a svým stahováním se a uvolňováním jimi pohybují, což popisuje princip pohybu lidského těla. Bez kostí by se však tento princip nemohl uplatňovat, neboť by pro něj chyběla pevná opora kostního systému.

CÉVY (maj)

Cévy jsou v čínské medicíně souhrnným názvem pro všechny trubice, kterými v těle proudí krev. Jsou to žíly, tepny, vlasečnice. Cévní systém se rozvětňuje do celého těla, čímž je zajištěno, že se krev (i čchi) dostane do

všech částí. Cévy jsou těsně spjaty se srdcem a plícemi. Spjatost se srdcem vyplývá z toho, že je hlavním a ústředním orgánem cévního systému a kromě toho řídí krev i cévy. Stejně důležitý podíl na kvalitě krve a jejím proudění i na stavu cév však mají i plíce, protože ony řídí čchi. V této spojitosti je myšlena osnovná čchi, tvořená v hrudi smícháváním vyživující čchi ze sleziny a žaludku s čchi z vnějšího prostředí. A právě tato čchi je jedním ze zdrojů tvorby krve a také hybnou silou (kromě rytmického pulzování srdce) pohánějící krev v cévách. Jeli-kož krev v cévách a čchi tvoří neoddelitelnou směs, čínská medicína často používá pojem „čchiová krev“ a vyslovuje tezi, že „cévy jsou skladištěm krve a jejich základ představuje čchi“.



Hloh přispívá k normální činnosti oběhové soustavy.

Funkce cév

1. Cévy jsou drahami přepravy čchi a krve

Čchiová krev neustále koluje v organismu, přivádí živiny a odvádí odpadní látky. Cévní systém, v němž krev proudí, určuje trasy i směr jejího pohybu a současně ji určitým způsobem omezuje, protože ji brání téci mimo stěny cév. Cévy mají v těle



TROMBOSERIN

Multivitamin kapsle

Pečujte o svou krev,
vyživujte každou buňku!

- ▼ Fruitflow®
(srážlivost krve)
- ▼ ResistAid®
(podpora imunity)
- ▼ Koenzym Q10
(energie)
- ▼ Vitamín A
- ▼ Vitamín B1, B2, B3,
B6, B12
- ▼ Vitamín D3
- ▼ Vitamín E
- ▼ Vitamín H Biotin
- ▼ Kyselina listová
- ▼ HMB
- ▼ PABA
- ▼ extrakt právenky latnaté
- ▼ extrakt pampelišky lékařské
- ▼ extrakt červené řepy
- ▼ silice voňatky citronové
- ▼ extrakt houby ČAGA rezavec šikmý



podobnou funkci jako břehy u vodních toků v přírodě. V knize Ling-šu jsou popisovány takto: „Cévy jsou tím, co ohrazuje vyživující čchi a způsobuje, že ona nemá kam uhýbat“. Čang Tie-pin k tomu dodává: „Ohrazování označuje ochranné valy, podobně jako jsou násypy podél cest anebo hráze podél břehů řek; cévy jsou tedy tím, co způsobuje, že vyživující čchi nemá kam uhnout a musí se pohybovat uvnitř nich. Co se týká cév, nejde v nich jenom o čchi anebo jenom o krev, nýbrž průchodné jsou pro čchiovou krev“. Z citace vyplývá, že cévní dráhy spolu s krví roznášejí po těle výživné látky (v čínské medicíně vyživující čchi). Za normálního stavu výživné látky putují do celého těla, krev proudí plynule. Ze spojitosti čchi a krve vyplývají i chorobné stavy. Princip spojitosti je uveden v poučce „když se pohybuje čchi, pak se pohybuje i krev; když se čchi zahrazuje, pak se i krev sráží“. Lze z ní odvodit, že původ nemocí postihující krev je často způsoben nejprve vzniklým narušením rovnováhy čchi a v jejím oslabení. Prázdná čchi nedokáže dostatečně podporovat pohyb krve, proto dochází k jejímu srážení. Kromě toho prázdná čchi ani nestačí doplňovat krev, což vede k ubývání množství krve i ke zhoršení její kvality. Příliš silná, přeplněná čchi naopak může způsobit, že krev v žilách proudí prudce a dostává se i mimo ně. Poruchy čchi a krve ovlivňují kvalitu samotných cév. A jelikož čchi i krev závisí na vyváženosti příslušných funkcí srdce, plic, sleziny a jater, je možné říci, že tyto orgány mají hlavní vliv na celkový stav cévního systému.

Doplňek stravy

2. Cévy jsou nositelem informací z celého organismu

Pravidelným rytmickým stahováním srdečního svalu se vytváří pulz a dochází k pravidelným nárazům krve do cévních stěn. Podle čínské medicíny se na pulzu neodráží jenom stav srdce, ale i všech orgánů a čchi v celém těle. Je to proto, že krev není jenom samotná tekutina, ale je smíchána s čchi, a jednotlivé orgány mají tedy vliv i na celkový stav čchi v krvi. Orgány se podílejí na celkovém výsledném obrazu pulzu, protože prostřednictvím čchi se do něj přenáší jejich momentální rozpoložení. Proto

je možné z pulzu diagnostikovat harmonii, nebo disharmonii jednotlivých orgánů i oslabenost, nebo dostatečnost čchi v těle. Síla nárazové vlny na stěnách cév přináší informace o síle čchi orgánů, nebo jí je podmíněna. Proto je v čínské medicíně vyšetření pulzu základní diagnostickou metodou.

DĚLOHA (nü-c'-pao)

Je nazývána také děložním palácem (pao-kung) nebo dětským palácem (c'-kung). Je to ženský orgán, který leží ve spodní části břicha za močovým měchýřem a před tlustým střevem. Jeho spodní otvor, nazývaný bránou dělohy či dětskou bránou, je společným vývodem i pro močovou trubici. Dělohou prochází dráha ledvin a začínají v ní dvě zvláštní dráhy (čchunh-maj a žen-maj), z čehož vyplývá jejich vzájemné ovlivňování.

Funkce dělohy

1. Děloha řídí menstruaci

Žena je plodná ve věku zhruba mezi 14. a 49. rokem. V této době může otěhotnět a родit děti. Je to tím, že plodnost souvisí s čchi ledvin. V dětství není ještě čchi ledvin plně vyvinutá, proto se z jejich esence ještě nevytvoří plodotvorná látka a nedochází ani k menstruačnímu krvácení. Kolem 14. věku dívky je již čchi ledvin natolik zralá, že se vytvoří plodotvorná látka, v tomto důsledku se naplňují zvláštní dráhy čchung-maj a žen-maj a prorážejí cestu do dělohy, kam se může dostávat krev i z drah. Zvláštní dráhy se při pravidelném krvácení vždy vyprázdní, a potom v průběhu měsíce znovu doplňují krví a čchi z dvanácti hlavních drah orgánů cang-fu. Tak vzniká periodický cyklus krvácení. V čínských knihách se píše: „Když dívka doroste do věku dvakrát sedm let, probouzí se v ní (plodotvorná látka) tchien-kuej, funkční dráha žen-maj se stává průchodnou, promývací dráha čchung-maj se naplňuje a začíná pravidelné měsíční krvácení. Proto žena v tomto věku již může mít děti.“ Cykličnost trvá asi do 49. roku ženy, pak se postupně procesy zastavují,

až přestanou úplně. Je to způsobeno oslabením čchi ledvin, a následným vyčerpáním plodotvorné látky i drah. Funkční dráha je již prázdná, zeslábná a ubude čchi v promývací dráze, plodotvorná látka je vyčerpána, zemské dráhy se stávají neprůchodnými, zastavuje se krvácení a žena již nemůže mít děti.

Jelikož obě zvláštní dráhy vycházejí z dělohy, jejich oslabení, stejně jako oslabení čchi ledvin, způsobuje menstruační poruchy, jako je opožděná nebo nepravidelná menstruace. Vliv však mají také jiné orgány spojené s tvorbou a oběhem krve, tedy srdce, játra a slezina. Při nedostatku krve a čchi srdce a sleziny se zmenšuje množství odtékající krve, opoždí se začátek cyklu nebo dochází až k zastavení krvácení. Při prázdnosti čchi sleziny se naopak dostavuje silné krvácení, protože oslabená slezina nedokáže

plnit funkci ovládání krve. Zahrazení čchi jater způsobuje nepravidelnou menstruaci. Proto je potřeba věnovat pozornost i těmto orgánům.

2. Děloha řídí těhotenství

Když dívka dospěje, je schopna zplodit dítě, které se uhnízdí a bude žít do narození právě v děloze. Jelikož zárodek vzniká z esenciální čchi rodičů, o děloze se říká, že v ní dochází k vydávání a přijímání esenciální čchi. Spojuje se v ní esence matky a otce, aby vznikl nový život, plod, který děloha ochraňuje a živí. Děloha je též nazývána „dětským palácem“. Ze vzájemné spojitosti čchi a krve a jejich vztahu k dalším orgánům vyplývá, že funkčnost dělohy je podmíněna i dobrým chodem především srdce, jater, sleziny, ledvin a také kanálů čchung-maj a žen-maj. Jako chorobný stav se objevují těhotenské problémy, neudržení plodu, neplodnost. 🍀

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

MYKÓZA NA NOZE

Na konzultaci se objednala nová klientka ve středních letech s tím, že jí vůbec nic není, jenom by chtěla poznat způsob mé práce. S manželem se věnují správné dietetice, přirozeně ji upravují dle sezony, hodně sportují a snaží se snížit úroveň stresu z podnikání. Postupně jsme prošli všechny možné oblasti a nikde nenašli, co by šlo ještě zlepšit. Náhodně mi sdělila, že před lety podstoupila operaci nohy po úrazu a od té doby má velice výrazné zaplísnění pokožky mezi prsty nohou, vyzkoušela již spoustu mastí z kožního oddělení, bohužel zcela beze změn. Teprve když docházela k terapeutce čínské medicíny a užívala vnitřně odvary, došlo k mírnému zlepšení. Ihned mě napadlo doporučit skvělý ozonový krém **Diozon Clear**, který má velikou účinnost na potlačení všech patogenů, s tímto krémem mají právě pedikérky vynikající úspěchy u mykóz



na nohou. Paní tento výrobek neznala, ihned si ho zakoupila s tím, že ho bude pravidelně používat, a pak mě bude informovat o jeho účincích.

ÚNAVA A ZTÍŽENÉ DÝCHÁNÍ

Navštívili mě manželé - moji stálí klienti a přivedli na konzultaci maminku, která žije na Slovensku. I přes krásný věk 73 let vypadala velice vitálně. Celý život pracovala v kravíně, a to se jí podepsalo na bolestivosti kloubů, hlavně v zimním období. Dalším jejím problémem je vysoká únava a zadýchávání, někdy bušení srdce a také otoky nohou. Užívá pouze předepsané léky na vysoký tlak, nic dalšího. Zarazilo mě promodralé zabarvení rtů a také nepatrné žilní pavučinky na obou tvářích. Provedl jsem přístrojové proměření a zde se ukázalo velké oslabení a přetížení srdce. Další komunikací jsem zjistil, že v rodinné anamnéze jsou onemocnění srdce a žil, dále jsem se dozvěděl, že její pitný režim je zcela nedostatečný - paní pije průměrně 1 sklenku vody denně a 1 šálek kávy. Vysvětlil jsem



jí, že nutností je výrazně zvýšit pitný režim, aby měla krev menší hustotu, a následně mohlo srdce snadněji okysličovat celé tělo včetně periferních částí. Abychom celkově podpořili organizmus a hlavně srdce, doporučil jsem užívat minimálně 3 měsíce kapky **Venisfér** a k tomu ještě tablety **Viraimun**, který obsahuje výtažky z různých druhů hub. Pevně věřím, že dojde ke zlepšení kondice klientky.

UPRACOVANÁ PODNIKATELKA, MAMINKA A MANŽELKA

Dochází ke mně mladý podnikatel, který podle mých rad změnil dietetiku, zvolnil ve svých aktivitách, a dokonce si této proměny všiml jeho zaměstnanci a kamarádi. Celkově je mnohem spokojenější. Následně se u mě objed-

nala jeho manželka s tím, že má velké problémy s trávením, tlak v podžebří, velké nadýmání, někdy průjmy, je velice unavená, někdy i podrážděná na děti. Předpokládal jsem, že při měření na Oberonu zjistím přemnoženou kvasinku, nicméně v přemnožené úrovni nebyla nalezena nikde, což bylo překvapivé. Při rozhovoru vyšlo najevo, že paní pracuje mimo víkendy



10 hodin denně, mají 2 menší děti, k tomu bydlí na statku, kde mají koně, dobytek, zahradu a je posedlá tím, že vše musí být udělané ihned a zcela precizně. Zhoršené trávení se objevilo vždy po rychle snědeném jídle, a pokud byly k pokrmu přidány ještě zahřívací složky, tedy koření, alkohol apod, došlo ještě ke zčervenání pravé tváře. Aby stihla vše, co si naplánovala, pila až 5 šálků kávy denně. Vysvětlil jsem jí, že takto může dojít ke zhroucení organismu, např. vznikem autoimunních onemocnění, bušení srdce, nebo může trpět nespavostí. K tomu, aby vše lépe zvládla, jsem jí doporučil užívat kapky **Detoxin** na přetížená játra a večer kapky **Nervamin** pro zklidnění nervového systému.

KŘEČOVÉ ŽÍLY

Velice často se v letním období zhoršují obtíže žilního systému, zejména u dolních končetin, tedy křečové žíly. V tomto období také dochází k větším otokům a mohou se objevit teplá místa v oblasti žil, popřípadě začerve-



nání, svědění, což může ukazovat na vznikající zánět. Sám mám na sobě vyzkoušeno, jak velice dobře funguje užívat vnitřně **Venisfér kapky** a zatížené nohy mazat 2x denně **Venisfér krémem**, důležitá je pravidelnost. Pokud je ještě z nějakého důvodu předpoklad, že může dojít ke stavu hustší krve, tak je na místě přidat tablety **Tromboserin**, také zde máme celou řadu pozitivních reakcí od uživatelů z řad našich klientů.

10LETÝ CHLAPEC S BOLESTMI KOLEN

Nedávno přijel na konzultaci tatínek s 10letým synem, dozvěděl jsem se, že opakovaně trpí bolestmi kolen, byla provedena celá řada odborných vyšetření, žádné změny ani onemocnění se nepotvrdilo. Na chlapci bylo vidět, že je citlivý, bledý a chybí mu vitalita. Začali jsem probírat výživu – jak to bývá zvykem, k snídani mívá křupinky se studeným mlékem, celou zimu jižní ovoce a syrovou zeleninu na svačiny a večere, polévky pouze ojedinele. Volný čas strávený převážně u telefonu a počítače, dále jsem se postupně dozvěděl, že maminka je úspěšná veterinářka, otec podnikatel a chlapec je většinou doma sám s mladším sourozencem, o kterého se stará. Vše dostávalo mnohem jasnější souvislosti – ledviny souvisí se vztahy, únavou, strachy... K tomu ještě zmiňovaná nevyvážená dietetika, vše do sebe zapadalo. Doporučil jsem změnit stravu, užívat bioinformační **kapky Diocel** a houbu **Cordyceps** na posílení ledvin a tatínkovi jsem se snažil nenápadně podsunout, že všechny obtíže a čas strávený po ambulancích a vyšetření vlastně přináší pro chlapce velký benefit, a tím je pozornost a čas strávený společně s rodiči. V tomto případě jsem měl pocit, že to na úrodnou půdu nepadlo, více však udělat nešlo.



12LETÁ SLEČNA A ROVNĚŽ BOLEST KOLEN

Několik málo dnů po návštěvě tatínka s chlapcem, kterého bolela kolena, mě navštívila rodina žijící nedaleko Brna s 12letou slečnou. Před necelými dvěma lety byla léčena antibiotiky pro nalezenou bakteriální infekci a také nález boreliózy. Za nedlouho po této léčbě nastaly výrazné bolesti v okolí různých kloubů, navíc se ještě stěhovaly. Na různých vyšetřeních byla stanovena celá řada zánětlivých ložisek v okolí kloubů i měkkých tkání, někde také s přítomností tekutiny, následně byla stanovena diagnóza autoimunní onemocnění. Nejprve byly podávány kortikoidy, nyní dochází na biologickou léčbu, občas se stane, že má vyšší CRP a zvýšenou teplotu, dále je výrazně unavená, léčba mírně upravila



bolestivost některých kloubů, naopak se zhoršila kolena. Situace se zdála být zamotaná, nicméně z pohledu medicíny zcela jasná. Provedli jsme velice podrobnou diagnostiku a měření přístrojem Oberon. Ukázalo se, že na několika místech v těle může být ještě aktivní pozůstatek bakteriální infekce, tyto zvýšené hodnoty byly naměřeny v lymfatickém systému, dále pak přímo na kloubech, které se projevují bolestivostí. Je možné, že právě zbytky infekce vedou organismus k tvorbě zánětu a zvýšení některých laboratorních hodnot. Doporučil jsem užívat preparáty Diochi na posílení vlastního obranného systému – kapky **Dinavir** a nový účinný preparát **Deltavir**, který napomáhá správné funkci našeho obranného systému. Tento případ má tedy úplně jinou příčinu než bolest kolen chlapce. 🍀

Leoš Poskočil

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





JAK A PROČ ZKLIDNIT SVOU „OPIČÍ MYSL“

aneb Meditační desatero

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Meditace není luxusním zbožím, za kterým bychom měli vyrazet do exotiky anebo utrácet statisíce. Meditace není ani módním trendem.

Meditace dokonce nepatří ani mezi tzv. ezo přístupy. Meditace je velmi efektivním nástrojem kultivace vlastní mysli a podpory životní radosti podloženým několikatisíciletou tradicí a současně vědeckými výzkumy a studiemi posledních let. Meditace je dostupná všem bez rozdílu pohlaví, věku či náboženského vyznání. Vezměte si z meditace právě to, co prospěje vám. Začněte hned, objevujte sami sebe, a osvobodte se tak od již nefunkčních myšlenkových vzorců, které vám berou vaši svobodu.

SETKÁNÍ S MISTREM

Čím větší odborník, tím snáze a uchopitelně podaná informace. V oblasti meditací se „běžný smrtelník“ může začít ztrácet již při výčtu některých pojmů. Obavy i vědu ponechme stranou. Sám tibetský Mistr a učitel meditace Yongey Mingyur Rinpoče hovoří v souvislosti s meditací o kultivaci tzv. opičí mysli „Monkey Mind“ s dávkou lehkosti i přirozeného humoru. Přeskakování mysli z myšlenky na myšlenku připomínající právě nezbednou opičku na stromě nám odčerpává obrovské množství životní energie. Ta pak chybí tělu, myslí, vztahům i při realizaci svého poslání. Proto je třeba naučit se svou opičí mysl ovládat a směřovat ji do těch míst, kde to dává smysl. K tomu pomáhá meditace.

MYSL POTŘEBUJE ZAMĚSTNAT

Opičí mysl potřebuje zabavit jasným záměrem směřování pozornosti, jinak tropí hlouposti. Chvilu, kdy je rozverná mysl zaměstnaná soustředěním pozornosti na určitý jev, tzv. kotvu pozornosti – ať už počítky v těle, dech, zvukové vjemy či konkrétní předmět..., nazýváme meditací. Meditace je o vědomém soustředění pozornosti na prožitek přítomného okamžiku.

„Smyslem meditace je naučit se rozpoznat vlastní přirozenou podstatu dobra v bezprostřednosti přítomného okamžiku, a posléze rozvíjet toto poznání, dokud nepronikne až do nitra našeho bytí.“
Yongey Mingyur Rinpoče

FORMÁLNÍ PRAXE MEDITACE

Formální praxí meditace rozumíme chvíle, kdy si vědomě zvolíme zastavení a cíleně rozvíjíme schopnost soustředění na prožitek teď a tady – ať už s pomocí audio nahrávky meditace, která nás vede, anebo meditací v tichu, kdy se soustředíme pouze na svůj dech. Je třeba začít skromnými cíli. Pro začátek stačí dvě minuty nerušené pozornosti například na dech. Pochvalte se pokaždé, když si uvědomíte, že se vaše mysl vzdálila v časoprostoru a vy jste ji dokázali přivést zpět. To je obrovský úspěch!

NEFORMÁLNÍ PRAXE MEDITACE

Pokud vám nevyjde čas na spočinutí ve zkříženém sedu s napřímenou páteří každý den, nic si nevyčítejte. Můžete se jen zastavit, několikrát se nadechnout a vydechnout a uvědomit si svůj aktuální prožitek. Taková zastavení nazýváme neformální meditací. Pomůže vám znovu nabrat dech, sílu a nadhled nejen v náročnějších životních situacích.

VĚDECKY PODLOŽENÉ ÚČINKY MEDITACE NA TĚLO, MYSL I DUCHA:

SNÍŽENÍ STRESOVÉHO ZATÍŽENÍ

Meditační techniky k nám přišly z Východu, zkoumat je se rozhodla západní věda. Zmíněný Mistr Rinpoče byl, mimo jiné, tohoto bádání součástí. Kromě mnoha studií v oboru neurovědy, epigenetiky a kvantové fyziky vznikl v 70. letech 20. století ve Spojených státech ucelený program pro snižování stresu na základě všímavosti (MBSRP Mindfulness Based Stress Reduction Program). Pacienti s různorodými obtížemi docházeli na pravidelná meditativní setkání a tímto způsobem se aktivně podíleli na zlepšení svého zdravotního stavu. Tento přístup je dnes znám pod pojmem „Participativní medicína“. Nejen že došlo k výraznému navýšení kvality jejich života, ale rovněž ke zlepšení jejich zdravotního stavu. Meditace na jednu stranu podporuje odbourávání právě stresových hormonů (tzv. imunoblokátorů) zodpovědných za blokaci nejen přirozeně uzdravujících a regeneračních procesů v těle, ale také procesů trávicích a rozmnožovacích. Na stranu druhou meditace podporuje tvorbu neurotransmiterů zodpovědných za homeostatické, tedy sebeuzdravující procesy. Jedním z nich je například oxytocin, který má velmi hojivé účinky na naše orgány.

ZNOVUNALEZENÍ ZDROJE ENERGIE

Tomáš Keltner zmiňuje ve své knize Transformace vědomí, jakým způsobem dochází v prožitku přítomného okamžiku k propojení osy mysli, těla a duše a jak zásadní vliv má tento vnitřní soulad na hladinu naší energie.

Když se mysl vrací ke včerejšku či zkoumá zítřejší den, bez ustání analyzuje a hodnotí, zkoumá prohry, obavy a strachy či vymýšlí příběhy, ve výsledku nás to stojí ohromné množství energie. Důsledkem tohoto procesu bloudění mysli v nepřítomnosti je pak dlouhodobá až chronická únava. Meditace je pravým opakem – udržuje mysl přítomnou. A to nám energii vrací, na všech rovinách bytí, pro blaho a zdraví.

PŘIROZENÁ OBNOVA ZDRAVÍ

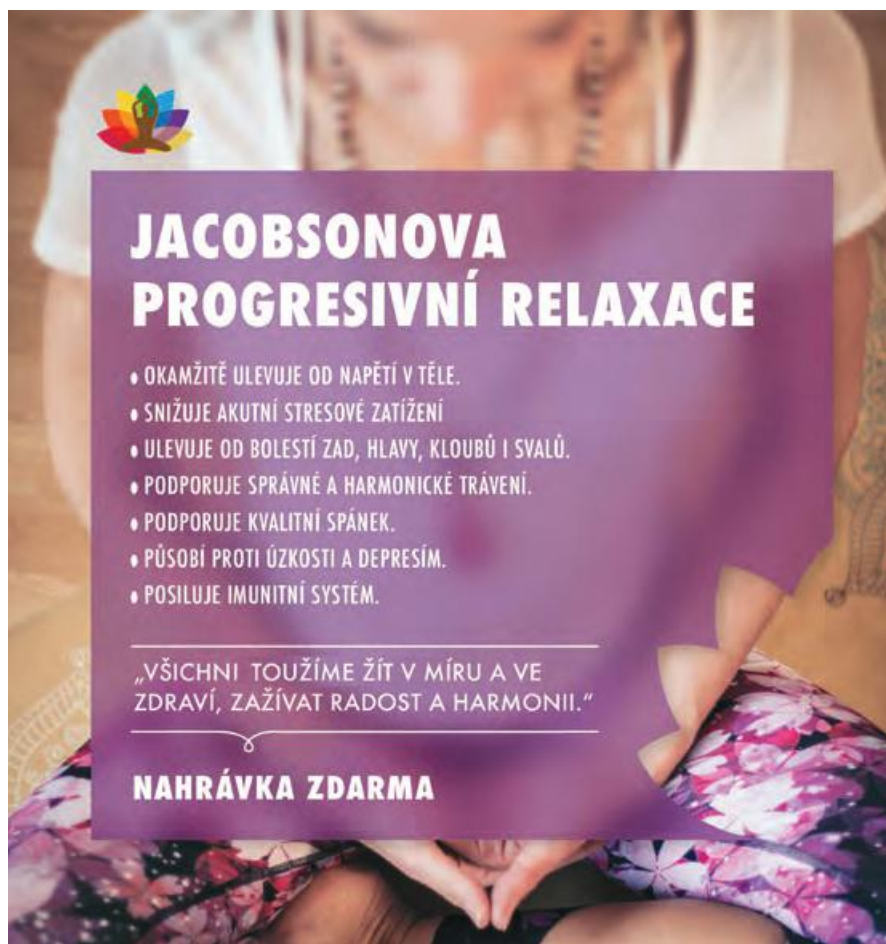
Během meditace dochází k posílení homeostatických procesů těla. Homeostáza je stav vnitřní rovnováhy, která je buňkám těla přirozená. Bohužel se často sami, ať už vědomě či nevědomě ze své vnitřní rovnováhy vychylujeme – nedostatečným spánkem, špatnou stravou, nevhodným životním režimem, stresem... Bohužel po letech života s převládajícími škodlivými návyky je homeostáza organismu natolik vychýlená, že samouzdravující schopnosti těla mohou selhávat. Právě meditace, mezi dalšími metodami, organismu tuto přirozenou schopnost připomíná a podporuje. Důkazem jsou „zázračná“ uzdravení a remise závažných, někdy běžným způsobem nevyléčitelných, nemocí.

LEPŠÍ UČENÍ, ROZHODOVÁNÍ A SEBEREGULACE

Z hlediska neurobiologie dochází při meditaci k propojování dílčích částí mozku – jako je mozkový kmen, limbický systém, neokortex a prefrontální kortex. Výsledkem je lepší sebereflexe a seberegulace, kontrola nad emočním prožitkem a vlastní reakci na ně. Změny můžeme pocítit také v oblasti kognitivních funkcí, učení a paměti, schopnosti rozhodování se a vnímání sebe sama.

ÚČINKY MEDITACE IHNEDE I NA POČKÁNÍ

Všechny zmíněné účinky meditace a změny na úrovni neuroplasticity jsou vědecky prokazatelné magnetickou rezonancí. K prvním monitorovatelným výsledkům se můžeme dopracovat již



po asi třech týdnech každodenní praxe, (stačí 10min meditace denně), k výrazným změnám dochází zhruba po osmi týdnech takovéto praxe. Již první meditace přináší zklidnění, rozpouští stres a ulevuje od tíhy životních výzev.

VĚDOMÁ MYSL A ŠTASTNÝ ŽIVOT

Meditační praxe vede k pěstování vědomé mysli. Takové, která je schopna se soustředit, je všímavá a pozorující, umožňuje lepší odstup od prožívajících emocí, zprostředkovává životní nadhled... Taková mysl vám pomůže naplno rozvíjet váš potenciál a odvádět skvělé výkony ve všem, do čeho se pustíte. Pokud takové mysli představíte svůj záměr, mysl i záměr uzavřou velmi silné a synergetické partnerství.

VĚDOMÝ ZÁMĚR - SANKALPA

Sankalpa je sanskrtský termín. V praktickém smyslu slova, Sankalpa, znamená soustředěné rozhodnutí něco udělat, něčeho dosáhnout. Je to první důležitý a praktický krok, kterým se zvýší citlivost a odhodlání mysli. Je také vědomým a zodpovědným vykročením

z polohy oběti do pozice tvůrce. Sankalpa se stává vaší modlitbou či osobní mantrou. Vystihuje vaše nejnějnější přání a týká se výhradně vás. Sankalpa má být formulována stručně, v přítomném čase a v kladné větě. Právě tak, jako by tento stav již nastal. Obvykle při meditaci sankalpou začínáme a končíme.

JAK PRACOVAT SE SANKALPOU

Ztište svou mysl, nalaďte se na sebe a zopakujte si svou Sankalpu v duchu, těsně po probuzení a večer před usnutím. Když ji doprovodíte ještě živou vizualizací toho, po čem toužíte, a dovolíte si při tom pocítit a plně prožít i všechny doprovázející emoce, naplnění vašeho vědomého záměru je nablízku. Pracujte s toutéž Sankalpou až do té doby, než se vám vyplní. Teprve poté ji nahradíte novou. Po své meditaci vždy poděkujte.

Čtyři kroky pro práci s vědomým záměrem – Sankalpou:

1. Odstřiňte se od okolního světa. Ztište své tělo, mysl, uvědomte si svůj dech.

2. V duchu si řekněte svou Sankalpu a doprovodte ji odpovídající představou toho, jak se vám vaše přání naplňuje. Přijímejte plně veškeré emoce, které vás zaplavují při této představě.
3. Poděkujte.
4. Denně se vracíte ke své Sankalpě, dokud se vám nevyplní.

MEDITAČNÍ DESATERO PRO KAŽDÝ DEN:

1. SPRÁVNÝ ČAS

Vhodným časem pro meditaci je doba přirozeného přechodu mozkových vln z hladiny beta do hladiny alfa a hlouběji. Tedy ráno po probuzení či večer před usnutím. Pro meditaci si můžete vyhradit i jinou dobu během dne, kdy si dopřejete krátký, ale zato intenzivní odpočinek.

2. SPRÁVNÉ MÍSTO

Najděte si místo, kde se cítíte v bezpečí.

3. ZAJIŠTĚNÍ FYZIOLOGICKÝCH POTŘEB

Před meditací si dojděte na toaletu a napijte se vody.

4. VHODNÉ PODMÍNKY

Vyvětrejte a nastavte okolní teplotu tak, aby nebyla rušivá (ani příliš teplo ani zima).

5. ELIMINACE RUŠIVÝCH VLIVŮ

Zajistěte, aby vás nic a nikdo nerušil. Nastavte si mobilní telefon do režimu letadla.

6. POLOHA TĚLA

Pro samotnou meditaci jsou vhodné 2 polohy:

- a) Sed s napřímenou páteří – jakýkoliv jógínský sed či sed na židli bez opírání zad.
- b) Leh na rovné podložce.

7. KOMFORT BĚHEM MEDITACE

Během meditace tělo ztrácí teplotu, je dobré se přikrýt dekou.

8. BDĚLOST

Po nastavení polohy a zajištění vhodných podmínek si pro sebe 3x zopakujte: „Zůstanu bdělý/á.“

9. KULTIVACE LASKAVÉHO POZOROVATELE

Vyzvěte svého vnitřního svědka – laskavého pozorovatele, který nehodnotí a nekritizuje, aby vás na vaši cestě doprovázel.

10. PROŽITEK TEĎ A TADY

Pozorujte, nesuďte, nekritizujte, ponořte se do sebereflexe a čerpejte sílu z přítomného okamžiku... Ne-



chte se meditací provést či si dopřejte meditaci v tichu se soustředěním na svůj dech.

**DÁREK PRO ČTENÁŘE SFÉRY,
AUDIO NAHRÁVKA ZDARMA**

Milí čtenáři Sféry, nyní si pod odkazem a QR kódem můžete zdarma stáhnout zhudebněnou Audio nahrávku Jacobsonovy Progresivní relaxace pro snížení stresového zatížení, vnitřní klid a podporu celkového zdraví. Tato

relaxace je velmi vhodná, mimo jiné pro ty, kteří s relaxací a meditací teprve začínají. Relaxaci můžete zakončit svou osobní Sankalpou.

Autorem postupné svalové relaxace (Progressive muscle relaxation) je lékař

a fyziolog Edmund Jacobson. Od padesátých let minulého století tuto relaxaci využívají mnozí další lékaři, psychologové, terapeuté a učitelé jógy coby velmi efektivní nástroj podporující uzdravující procesy organismu a vnitřní klid.

<https://light-soul.eu/sluzby/uzdravujici-meditace/zvaci-stranka-jacobsonova-progresivni-relaxace/>

Odkaz pro QR kód:



Zdroje: Osobní a odborná praxe autorky textu: www.light-soul.eu

DISPENZA, Joe. Vy jste placebo: na stavu mysli záleží. Přeložil Bronislava GRÝGOVÁ. Olomouc: ANAG, [2016]. ISBN 978-80-7554-039-3.
KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.

KELTNER, Tomáš. Tajemství kříže: transformace vědomí. Páté revidované vydání. Praha: K4K Publishing, [2019]. ISBN 978-80-88345-58-9.
MINGYUR, Yongey a Eric SWANSON. Radost ze života: štěstí jako vědecká disciplína. 3. v. vyd. Přeložil Saša NEUMAN. V Praze: DharmaGaia, 2022. Mangalam. ISBN 978-80-7436-124-1. 🌺

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.



INZERCE

LEVAMIN kapky

BERTE ŽIVOT S NADHLEDEM

Extrakty bylin obsažených v LEVAMIN kapkách podporují koncentraci, psychickou pohodu, duševní zdraví, relaxaci, zklidnění nervového systému a další.

- ▶ macerát rozchodnice růžové, lotosu indického, ženšenu sibiřského, srdečníku sibiřského a dalších



Doplněk stravy

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

PŘÍCHOD A ODCHOD CHOROB

z pohledu celostní medicíny

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART



Proč jsem si dnes vybral právě toto téma? Ano, díky souznění a laskavosti paní šéfredaktorky mám již nějaký čas svobodu ohledně textu i samotného výběru tematiky. Problematika, kterou se v následujícím textu hodlám zabývat, mne totiž po desetiletí lékařské praxe (od roku 2006 již výhradně mimo systém tzv. vědecké medicíny) provází jako neoddělitelná bytost. Jako bychom si kdysi řekli ano a vydali se společnou cestou životem. Jakási profesní družka. Musím se s ní takřka denně potýkat a zároveň mě udržuje v bdělosti, a dokonce mi občas udílí potřebné lekce. To vše v zájmu blaha nemocných, kteří ke mně přicházejí. Z tohoto úvodního odstavečku jistě nejste moudří, ale hned se společně do tématu ponoříme, žádné strachy, vždyť mě už tak trochu znáte...

O na vědecká medicína zná dokonale anatomii lidského těla, umí se podívat i do krve, buněk, dokonce i do těch nejjemnějších hmotných struktur, jako je např. DNA čili naše genová výbava. Bravo. Vyzná se i v základních principech biologie, fyziologie a patologie. Bravo, bravo. Proto tak dobře funguje urgentní medicína a operační obory. V zásadní otázce organizace a vnitřní inteligence biologického mechanismu však (jako by se snad styděla) stojí opodál v bezpečném odstupu v duchu materiální filosofie: Řídíme se fakty a důkazy! Hlavně si nic nezačínat s „čarováním...“

Každý lékař či nelékař, kterému leží na srdci pomoc lidem – a to jakkoliv, vlastně tak trochu čaruje. Stvořitel všeho musel také z našeho pohledu čarovat. Vždyť sama podstata života i vesmíru je hra energií, elektromagnetických polí, světla a lásky. Je to hippokratovský princip. Zakladatel ve své době vzácně inteligentní léčebné metody – homeopatie, doktor Samuel Hahnemann (1755–1843) ve svém zásadním díle *Organon* píše: „*Lékaři by měli jemným a inteligentním způsobem navracet nemocným zdraví. Tato činnost je nazývána léčbou.*“ A mně se chce dodat, že to, co v té době (tedy přibližně za Napoleona) praktikovali jeho kolegové, mělo k léčbě mnohdy nekonečně daleko...

A co dnes? Z mého pohledu je situace v principu stejná. Navzdory technickému a vědeckému pokroku, navzdory gigantickým finančním prostředkům lidé (zejména v tzv. civilizovaném, západním prostředí) trpí a umírají v kulisách bezmoci vědecké medicíny. Jak je to vůbec možné?? Zjednodušeně hlavně proto, že si materiálně orientovaná věda „nechce nic začínat“ s čarováním. Snad mi, milí čtenáři, rozumíte. Můj text se lehce vznáší v nadsázce – pro lepší názornost. Ale již k věci:

Příchod nemoci (mám zde na mysli nemoci závažné, nikoliv akutní narušení zdraví např. virovou infekcí nebo běžným traumatem) a **její odchod čili návrat celkového zdraví má své ZÁKONITOSTI**. A ty lékařská věda ignoruje. Neví o nich, a tudíž nechápe PROČ nemoc přichází a nechápe, JAK odchází. Zde si pro změnu vypůjčím skvělého Hahnemannova žáka, věhlasného amerického homeopata Constantine Heringa (narodil se 1. 1. 1800 – tedy mezi prvými zrozenci 19. století), který ustanovil základní principy uzdravování – dodnes plně platné **Heringovy zákony. Jsou tři:**

- 1. Projevy choroby odchází v opačném časovém sledu, než v jakém přicházely.**
- 2. Projevy choroby postupují zevnitř ven.**



3. Projevy choroby ustupují shora dolů.

Platí zde jednoduchá filosofie, že nemoc je vždy jen jedna – byť ji vědecká medicína rozkouskuje a separuje na různé symptomy a diagnózy. To přirozeně vyplyne dále...

Velkou trpělivost a pokoru (nevyletět jak čertík ze škatulky) obvykle vyžaduje etapa celostního léčení, kdy se manifestují nepříjemné příznaky z hloubky a minulosti nemocného. A to od obou účastných stran. Jde v praxi o to, že nemocný začne trpět příznaky, které již dávno odezněly – resp. byly spolehlivě chemicky potlačeny. Léčený je nerad vidí zpět ve svém životě, což je naprosto



pochopitelné. Má tendenci přestávat věřit mně, metodě a své imunitě. Ještě složitější a emočně křehčí jsou situace, kdy jde o malé děti. Rodiče se v jisté fázi detoxikace už prostě „nemohou dívat“ na to, jak jejich dítě trpí vzplanutím úporně svědivého ekzému, který mu už na kožním tak hezky „vyléčili“. Pokud se v širším příbuzenstvu vyskytuje lékař (libovolné odbornosti), je udržitelnost vedení případu

směrem k uzdravení celostními principy zpravidla nemožné. Taková autorita prostě řekne, že je nejvyšší čas takového chudáčka KONEČNĚ odpovědně léčit – a případ je z mého pohledu ztracen.

Komentáře mých vysoce odborných kolegů v systému „Lege artis“ typu: „Klidně ty kuličky nebo kytičky berte, hlavně že se budete LÉČIT“, vzbuzují u mě spíše lehký úsměv. Horší je, když se nemocný SÁM rozhodne, že se „LÉČIT“ nebude. Že bude občas jen potřebovat kontrolní vyšetření. Tam už obvykle narazí kosa na kámen, jak se říká. Tyto překerní situace často vedou mé klienty k „posvátným lžím“ (mé pojmenování) typu: „Jo, statiny, Euthyrox, kortikoidy atd. beru“ – a neberou. Mají pak svatý pokoj a většinou slyší komentář: „To je dobře, vidíte – laborka vám vychází dobře“, atd... A všichni jsou spokojeni. Nemocný, jeho odborný lékař i já. Přesto z těchto situací nemám úplně nejlepší

pocit. Mnohem raději bych s ostatními lékaři spolupracoval a komunikoval na rovinu v zájmu pacientova zdraví. Myslím, že celá tzv. „alternativa“ si toto přeje. Nepřejí si to ale vědecky a hmotně orientovaní lékaři. Oni vesměs jakoukoliv alternativu z principu odmítají – ačkoliv o daných léčebných metodách pranic nevědí. Nejvyšší představitel lékařského stavu se kdysi „proslavil“ televizním komentářem, že tradiční čínská medicína je podvod. Ano, několik tisíc let stará, fungující, nesrovnatelně inteligentnější léčebná metoda, vyžadující mnohem hlubší znalosti lidského zdraví a zákonitostí života, o které nemám nejmenší ponětí – je prostě podvod. A homeopatie (vědecká fungující metoda) – je šarlatánství a homeopati z vás jen vytahují peníze. Je zajímavé, že autopatie, u nás masivně provozovaná – fungující a uzdravující, šířící se do celého světa, zatím nebyla vzata na vědomí. Alespoň jsem nikde



nezaznamenal jakýkoliv lékařský komentář. V pravdě, docela se na ně těším...

A tak se během krizových fází uzdravování z chronických a potlačovaných nemocí střetávám (zdaleka nejen já) s pravidly určující a pravdu kázající povrchní vědeckou medicínou, což mne upřímně mrzí. Doufám, že doba, kdy všichni, kdo si přejí návrat zdraví svých nemocných, budou v porozumění a otevřenosti spolupracovat a vzájemně se obohacovat svými zkušenostmi... mám tajné zprávy, že to bude relativně velmi brzy... Tož budeme vidět. Já už to vidím ☺.

Předmětem textu v příštím vydání Sféry bude rozbor těchto zákonitostí s názornými příklady z praxe. Mnozí z vás si uvědomí jejich projevy ve vlastním životě nebo v životě svých blízkých či známých. Již nyní však vězte, že alespoň první dva zákony moderní chemicko-technická medicína hrubě

narušuje, a tím vlastně zabraňuje uzdravení svých pacientů. Vždyť již jen označení „chronický“ ve skutečnosti znamená „nelze vyléčit“ – uzdravení nemožné. Lze se pouze léčit. Je toto však LÉČBA v duchu Hippokratova či Hahnemannova principu? NE, NENÍ to LÉČBA. Jde o chemické potlačování nemocí. Jako by tito lékaři říkali: „*Hlubší choroby léčit neumíme a svými léčebnými postupy to každému dokážeme.*“

P.S.: Nerad se s čtenáři loučím v takto patetickém stylu. A tak tedy jednu veselou historku na závěr:

Před pár dní jsem si v jednom klatovském obchůdku zakoupil VENISFÉR. Říkám si – máme tu léto, mně táhne na 70, občas už

něco zapomenu atd... Kapičky Venisféru bodnou. A hned na ulici cestou na oběd otevřu krabičku, že si šlehnou 7-8 kapek. Samozřejmě jsem s tím poctivě 21x mrsknul. Koukám, že uzávěr je nějak zvláště inovován, holt pokrok nezastavíš ani v DIOCHI. A tak jsem si šlehnul dávku husté, hnědavé a lepidivé tekutiny do úst. Nic moc... Když jsem lahvičku ukládal zpět do krabičky, přečetl jsem si, že jde o krém, který se má aplikovat na pokožku. Paní se holt lehce spletla (nevadí i krém se bude hodit) a já nebyl bdělý. To byl tedy aperitivek...

Přeji všem krásné babí léto plné zážitků a pohody, ať již s Venisférem – kapičkami či krémíčkem, nebo bez. Ať již se Sférou, nebo bez. 🍷

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





PROČ SE PŘEJÍDÁME?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Protože namísto výživově přínosného jídla do sebe jako závisláci cpeme návykové šmakulády potravinářského průmyslu.

Přejídání se není znakem poruchy charakteru člověka, ale biologickou reakcí na nepřirozeně koncentrované a dochucované potravinářské produkty.

Tyto produkty nejíme proto, že bychom je z výživového hlediska potřebovali. Jíme je, protože nejsme schopni přestat jíst.

Kombinaci, která blokuje přirozenou schopnost našeho organismu dosáhnout nasycení a včas zastavit nadbytečný příjem, průmysl posiluje také přísádkou tzv. food enhancers, jako jsou třeba glutamáty, které zvýrazňují chuť a usnadňují vybudování závislosti. I když ne každý konzument brambůrkových chipsů podlehne závislosti, i tak narůstá počet lidí, kteří spoustu let bojují s jídlem a se strachem z něj.

POCIT BLAŽENOSTI

Pojem „bod blaženosti“, anglicky „bliss point“ vymyslel Howard Moskowitz, experimentální psycholog, který studoval, jak složení produktů ovlivňuje naše chování. Pomáhal potravinářskému průmyslu s vývojem konzervovaných špaget, šumivých nápojů, polévek nebo salátových záливоk, které navodí blaženost a zajistí závislost na dalších dávkách.

TYPICKÉ PŘÍKLADY NÁVYKOVÝCH PRODUKTŮ

Solené brambůrky, křupky, chipsy a hranolky se sacharidy, které pocházejí z oloupaných brambor nebo z mouky usmažené v oleji. Sladké pečivo a sušenky, kde je hladká pšeničná mouka

Potravinářský průmysl v laboratořích cíleně hledá tu nejlepší kombinaci cukru, tuků, soli, dochucovadel a křupavé konzistence, která zajistí blaženost a závislost na jejich produktu a potlačí schopnost kontrolovat množství konzumovaného jídla.

(tedy cukr) dochucena cukrovo-tukovou náplní. Salátové zálivky a kečupy, kde je zpravidla rostlinný olej, cukr i sůl. A samozřejmě všechny běžné vysoce zpracované produkty, hotová jídla, náhražky skutečných potravin a jídel, a to včetně těch, které jsou propagovány jako prospěšné.

DROGY, FACEBOOK A NEZDRAVOSTI

Co mají společného kokain, alkoholický koktejl, lajky na sociálních sítích nebo pocukrovaná koblíha? Podporují v mozku uvolnění nervového přenašeče dopaminu. Dopamin je také označován jako mediátor štěstí nebo neřesti a na aktivitách, které vedou k jeho uvolnění, může vznikat závislost. Ta pak způsobuje sníženou citlivost k dopaminu a potřebu ještě vyšších dávek návykové látky či chování. Tudíž budeme vyhledávat čím dál větší dávky dané substance – ať už je to nezdravé jídlo, drogy nebo čas na sociálních sítích.

JAK VYŘEŠIT ZÁVISLOST NA JÍDLÉ A PŘEJÍDÁNÍ?

- ▼ **Jezte skutečné jídlo.** Za více než třicet let praxe výživářky jsem neměla klienta, který by mi ztloustl nebo onemocněl z ovesných vloček, vlažských ořechů, vajec nebo mrkve. Proč? Protože skutečné jídlo zasytí, ale nepřejídáme se jím.
- ▼ **Vždy zajistěte dostatek bílkovin a zeleniny.** Bílkoviny a vláknina ze zeleniny zasytí a dodají živiny. Bez dostatečného množství bílkovin a objemu ze zeleniny nebudeme vnímat zasycení, budeme se přejídat.
- ▼ **Jezte v pohodě a vědomě.** Jen při vnímání chutí jídla je možné cítit spokojenost. Jen když jíme v pohodě, má tělo čas na vyloučení hormonů sytosti a tedy signalizaci, kdy je dost.
- ▼ **Vařte od základů.** Jen tak máte pod plnou kontrolou, co jíte. Vaření ze základních potravin přitom nemusí být

náročné na znalosti ani na čas. Většinu z mých domácích receptů jde připravit z 3 až 5 ingrediencí a vyžadují jen pár minut aktivní práce. Ty nejlepší najdete v mé nové knize Osobní receptář pro zdraví a pohodu.

- ▼ **Doprávejte si prospěšné přiměřené navýšení dopaminu.** Jak? Dostatkem spánku a pohybu, pobytem na slunci. Vyzkoušejte meditace, relaxační techniky nebo kreativní práci.

JAK ZAJISTIT ZDRAVÝ VZTAH K JÍDLU A ZDRAVOU HMOTNOST?

Především bychom si měli užívat skutečné jídlo. Ignorujeme vysoce prů-

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/

myslově zpracované potravinářské produkty a dietní produkty, tvrzení průmyslu a jeho placených expertů. Jídlo není nepřítel, jídlo dodává živiny. Příprava jídla a jedení je příležitost, jak o sebe pečovat, podporovat své zdraví a udržovat zdravou hmotnost.

A pro úplnost doplňuji, že i přejídání se samozřejmě může mít další důvody vedle jídla. Někteří z nás jídlem mohou řešit své jiné potíže, někteří se nedokáží zklidnit a věnovat jídlu čas, a pak i prostor na dostatečné uvolnění hormonů sytosti, někteří máme geneticky o něco blíže k rozvoji závislosti než jiní. 🌍

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



INZERCE

Napraví vaše dietetické chyby

ASTOMIN kapky

Obsahují extrakty hořčin, které harmonizují meridián žaludku, jater, slinivky, sleziny a žlučníku.

POMOC TE SVÉMU
TRÁVENÍ, ULEVÍTE
CELÉMU ORGANIZMU!

Doplňek stravy



TRANSPLANTACE SRDCE

...transplantace osobnosti?

THOMAS R. VERNY



Na okamžik se zastavme u těchto často používaných slovních spojení.

Všechny společně vycházejí z představy, že srdce není pouze stroj pumpující krev po těle, nýbrž sídlo emocí (např. bolavé srdce, zlomené srdce), uvažování a osobnosti. Nikdo neříká: „*Následuj svá játra*“ nebo „*ledvinám se stýská*“. Pouze komik by řekl: „*Střeva mají své důvody, o kterých rozum neví nic.*“

Nedávné výzkumy ukazují, že představy, uložené v našem kolektivním podvědomí o tom, že srdce je centrem myšlení, cítění a osobnosti, jsou pravdě blíže, než se věda ještě donedávna domnívala.

Ukážeme si, že příjemci transplantovaného srdce mohou zakoušet změny osobnosti, které odpovídají osobnosti dárce. Takovéto změny jsou dalším důkazem, že informace (paměť) nejsou ukládány pouze v mozku, nýbrž také v tělních buňkách a orgánech.

Při transplantaci je srdce dárce odříznuto od dřívějších cévních a neuronových spojení. Poté je vloženo do hrudníku příjemce, kde trvá celé měsíce, nežli se se jeho nervy postupně spojí s nervy, které komunikovaly se starým srdcem příjemce. Během této doby dokáže transplantované srdce pracovat v novém nositeli pouze proto, že má svůj vlastní nervový systém, fungující a zpracovávající informace nezávisle na mozku. Při dalším čtení mějte, prosím, toto na paměti.

V populární literatuře a časopisech se objevuje hodně vyprávění o lidech s transplantovaným srdcem, kteří ve své osobnosti pocítili výrazné změny poté, co transplantaci prodělali. Jde pochopitelně o oficiálně nepotvrzené příběhy. Když takovou možnost uvážíme, pak ve skutečnosti uvažujeme o přenosu paměti.

Vzpomeňte si na výzkumy Davida Glanzmana, který úspěšně přenesl paměť z jednoho mořského šneka do druhého tím, že z vycvičeného jedince vyjmul nervovou soustavu (jeho nervová soustava byla vycvičena elektrickými šoky) a injektoval ji do těla šneka nevycvičeného. Podobné

SRDCE OBČAS VIDÍ,
CO JE PRO OČI NEVIDITELNÉ.

H. Jackson Brown Jr.

POČÁTKEM VEŠKERÉ MOUDROSTI
JE MILUJÍCÍ SRDCE.

Thomas Carlyle

JEDINĚ SRDCEM LZE VIDĚT
SPRÁVNĚ. CO JE PODSTATNÉ,
ZŮSTÁVÁ PRO OKO NEVIDITELNÉ.

Antoine de Saint-Exupéry

experimenty prováděla Shelley I. Bergerová na Pensylvánské univerzitě na myších. Objevila, že po vycvičení myši začne v jádře jejich neuronů metabolický enzym acetyl-CoA syntetáza 2 epigeneticky působit na klíčové geny paměti. Jinými slovy se v jádře neuronů na ukládání paměti podílí pravděpodobně RNA a jeden enzym. A samozřejmě je tu ještě výzkum Shomrata a Levina s ploštěnkami, který je dovedl k závěru, že stopy paměti naučeného chování jsou uchovávány mimo mozek. Navrhovali, že jde o mechanismus zahrnující cytoskeleton, metabolické signální obvody a regulační sítě genů.

A pak jsou tu ještě všechny ostatní výzkumy, které ukazují, že paměť je distribuována po celém těle, nenachází se pouze v mozku. Jaký je vztah mezi buněčnou pamětí, transplantací orgánů a související změnou osobnosti?

V medicínské literatuře neexistuje na téma proměny osobnosti po transplantaci srdce dostatek solidních vědeckých výzkumů. Není divu, vždyť převládá představa, že paměť sídlí v mozku a nikde jinde, takže příjemci nového srdce si ani nepřipouštějí myšlenku, že by jejich osobnost mohla být nějak ovlivněna novým orgánem. Nehovoří o tom ani s rodinou, přáteli a lékaři. Stejně tak i výzkumníci se

tomuto tématu vyhýbají ve strachu, že by mohli být svými kolegy označováni za pavědce, šarlatány, či ještě hůře, za potrhle. Nicméně zkoumejme důkazy a nevrhejme se rovnou do předem zaběhlých předsudků.

Zpětné dotazování pacientů s transplantovaným srdcem vedené Fakultní nemocnicí ve Vídni odhalilo z celkového počtu 47 pacientů tři lidi, kteří v souvislosti s novým srdcem hlásili výraznou změnu osobnosti. Zajímavým případem byl svobodný, pětáctiletý pacient, který obdržel srdce sedmnáctiletého chlapce a řekl, že po transplantaci začal mít rád hlasitou hudbu a snil o automobilu s dobrou audiosoupravou. Takové sklony prý nikdy před tím neměl. Autoři vědecké práce zůstali k takovýmto zprávám tak nějak ze zvyku lhostejní a napsali: „*Doslovné výroky těchto příjemců transplantovaného srdce ukazují, že*



u nich zřejmě existují vážné problémy vycházející ze staré domněnky, že srdce je jakýmsi centrem pocitů a sídlem osobnosti.“ Studie srdečních transplantací v Izraeli skončila o něco pozitivněji.

Mnoho příjemců nového srdce potvrdilo, že mají „nové fantazie“ a celkově „přemýšleli poněkud neskutečně“. Konkrétně, 46 % příjemců mělo fantazie o fyzické čilosti a síle dárce, 40 % vyjádřilo jistý pocit viny za smrt dárce, 34 % zjevně či vskrytu přemýšlelo, že spolu se srdcem získali také určité osobnostní charakteristiky dárce. Jinými slovy, každý třetí příjemce cítil, že jeho osobnost do sebe přijala některé vlastnosti osobnosti dárce.

Mitchell a Maya Liesterovi z University of Colorado ve své práci z roku 2019 po prozkoumání literatury o srdečních transplantátech vyslovili hypotézu, že u příjemců dochází k převzetí některých vlastností dárce cestou přenosu buněčné paměti. Navrhli, že se buněčná paměť skládá z paměti epigenetické, paměti DNA, paměti

související s RNA, z horizontálního genového přenosu, paměti proteinové a paměti uložené v elektromagnetickém poli srdce.

Autoři došli k závěru, že příjemci srdečních transplantátů jsou důkazem, že osobnost není omezena pouze na mozek, nýbrž může být uložena také v srdci, přičemž část z ní může být přenesena na jiného člověka, je-li srdce transplantováno.

Asi před deseti lety jsem četl práci Paula Pearsalla a jeho kolektivu, v níž popisoval deset případů transplantace srdce a plic. Pearsall se dotazoval pacientů s transplantovaným srdcem, jejich rodin a rodin dárce, přičemž jeho kolegové, Gary Schwartz a Linda Russeková, vždy zaznamenávali shodné rysy mezi dárce a příjemcem. Podle autorů příjemci prožívali hluboké změny životního stylu. Šlo o „změny ve stravování, změny oblib v oblasti hudby, umění, sexu, odpočinku, změny kariérních preferencí i specifické případy vnímání jmen a senzorických prožitků souvisejících s dárce.“

Jeden z jimi citovaných případů zde uvádím:

Dárce orgánu byla devatenáctiletá žena zabitá při autonehodě. Příjemkyní orgánu byla devěťadvacetiletá žena.

Matka dárce uvedla:
„Naše Sára byla velmi laskavou dívkou. Byla majitelkou restaurace se zdravým jídelm a pořád mne plísnila, že nejsem vegetariánka. Bylo to skvělé dítě. Trochu divoké, ale skvělé. Zastávala volnou lásku a měla vždy po pár měsících nového muže. Byla do nich blázen už jako dítě a nikdy ji to nepustilo.

Když umírala, byla schopná napsat mi pár zpráv. Nebyla si toho plně vědomá, ale pořád říkala, jak stále cítí, jak do ní to auto vrazilo. Říkala, že cítí, jak projíždí jejím tělem.“

Příjemkyně uvedla:
„Pokud chcete, můžete to říci dalším lidem, jenomže budete vypadat jako blázen. Když jsem to nové srdce dostala, přihodily se mi dvě věci. Předně jsem skoro každou noc cítila tu nehodu, kterou měla má dárkyně. Dodnes ji občas cítím. Cítím ten náraz do hrudníku. Vjede to do mne. Doktor ale říká, že vše je v pořádku.“

Nemohla bych to říci svému příteli, ale co mi vlastně doopravdy vadí, je fakt, že jsem nyní zasnoubená. Je to skvělý muž a máme se navzájem rádi. Také máme výborný sex. Potíž je v tom, že jsem byla lesba. Nebo jsem si to přinejmenším myslela. Ale po té transplantaci už nejsem... nemám dojem... jsem taková napůl zmatená lesba, nebo co. Ženy mne stále přitahují, ale vzrušuje mne můj přítel, ženy ne. Vůbec netoužím být se ženou. Myslím, že mi byl transplantován nový gender. A také teď nesnáším maso. Nerozumím tomu. Bývala jsem vzornou klientkou McDonald's a teď je mi z masa na blití. Vlastně stačí, abych ho ucítila, a už se mi rozbuší srdce. Velký problém to ale není. Můj doktor říká, že to mám z léků, které беру."

Bratr příjemkyně uvedl:
„Susie je teď hetero. Myslím to vážně. Bývala homo, teď z ní ale to nové srdce udělalo hetero. Vyházela všechny knížky a věci o LGBT a už o tom vůbec nemluví. Dřív byla úplně militantní. Drží se za ruce se Stevenem a mazlí se spolu stejně, jako se se mnou mazlí má přítelkyně. S mou přítelkyní si povídají jako holky, zatímco dřív by jí jistě přednášela o tom, jaké zlo jsou sexističtí muži. A taky moje sestra, dřívější královna Big Macu, nesnáší maso. Dokonce ho ani nechce v baráku.“

(Uveřejněno se svolením časopisu Nexus.)

Schwartz byl přesvědčen, že v každém srdci existuje paměť. Je pouze otázkou, kolik z lidí, kteří srdce přijmou při transplantaci, si tuto informaci uvědomí nebo jí bude významně ovlivněno.

V populárních časopisech lze nalézt spoustu vyprávění o tom, jak pacient po operaci srdce převzal určité osobnostní rysy dárce. Asi nejznámějším příkladem je příběh bývalé profesionální tanečnice Claire Sylviové. Té bylo voperováno srdce osmnáctiletého chlapce, který zemřel při havárii na motocyklu. Po operaci začala mít chuť na pivo a jídlo z KFC, což ji před tím nikdy nechutnalo. „Moje dcera tvrdila,

že dokonce chodím jako chlap.“ Chtěla porozumět změnám, které zakoušela na vlastní kůži, a tak se vydala za rodinou dárce a zjistila, že přesně takové chutě měl.

Když tyto příběhy čteme, musíme mít na paměti, že ve společnosti převládá představa, že paměť je ukládána pouze v mozku a nikde jinde. Ta příjemce orgánu odrazuje od toho, aby zažíváním proměnu osobnosti vítali, či aby o ní hovořili s rodinou, přáteli či lékařem. Mohou se obávat, že budou okolím označeni za podivíny či bláznů, takže dozajista nehoří nadšením své prožívání s ostatními sdílet. Prakticky neexistují záznamy o přenosu paměti po transplantaci ledvin, plic nebo kožních štěpů. Rovněž nejsou k dispozici záznamy o lidech, kteří by prodělali změnu osobnosti po transplantaci prasečích nebo kravských srdečních chlopní, případně jiných tkání ze zvířat.

Zdá se, že zaznamenané případy přenosu paměti se týkají pouze transplantace srdce, což zřejmě souvisí s tím, že srdce je vskutku výjimečným orgánem.



Vědci obecně nedůvěřují všemu, co zavání mystikou nebo „New Age“, a pacienty, kteří takovéto prožitky popisují, neberou vážně. Na medicíně je to přece nikdo neučil! Mainstreamoví kardiologové zcela vylučují možnost, že by orgán jako srdce mohl přinést příjemci osobnostní rysy dárce. John Schroeder ze Stanford Health Care může být jejich typickým

zástupcem, když říká: „Myšlenka, že by transplantované orgány jaksi přenášely zakódované prožitky dárce, je nepředstavitelná.“ A protože si to Schroeder neumí představit, potom tedy takový jev neexistuje. Zrovna vědecký přístup to vážně není.

Dalším zástupcem skeptiků může být Heather Rossová, bývalá ředitelka transplantčního oddělení na Peter Munk Cardiac Centre v Torontu. Ta se dokonce posmívala: „Jistě, už dlouho to v naší kultuře patří k populárním tématům. Žádné vědecké důkazy pro něco takového však nejsou.“ Pokud byly po transplantacích sledovány změny osobnosti, skeptici je vykládali zpravidla jako důsledek imunosupresivních léčiv, stresu z operace, psychosociální zátěže, již dřívější psychopatologie či prostě náhody. Podle mého názoru jsou takováto vysvětlení naprosto nedostačující.

Budme realističtí. Vědci, stejně jako my ostatní, nejsou vždy vzorem racionality, objektivnosti a otevřené mysli, obzvláště pokud útočí na představy jiných vědců, které se liší od těch je-

jich. Nesmíme proto jejich výroky brát smrtelně vážně, respektive neberme je vážně skoro vůbec.

DOBŘÁ ZPRÁVA

Výzkumníci z Univerzity v Bordeaux uspořádali výzkum s 6626 účastníky. Objevili, že u starších lidí souvisí zdraví kardiovaskulárního systému s niž-

ším rizikem demence a pomalejším úbytkem kognitivních schopností.

Nové vědecké zprávy potvrzují doporučení Americké kardiologické asociace, totiž jíst ryby, zejména ty, které obsahují vysoký podíl omega-3 mastných kyselin. Jsou-li prý konzumovány dvakrát týdně, snižuje se riziko srdečního selhání, choroby věnčitých tepen, náhlé zástavy srdce a nejběžnějšího druhu mrtvice (ischemické).

Cvičení technik, které zvyšují soudržnost skupiny a vzbuzují u jejích členů synchronizaci srdečního rytmu, souvisí se zlepšením komunikace a podporuje chování, jež vede k lepšímu společenskému přijetí a k přátelství. Existuje celá řada výzkumů různých skupin lidí, která bez ohledu na zeměpisné umístění či kulturu dokazuje, že osoby s těsnějšími a smysluplnějšími vztahy mají nižší úmrtnost a morbiditu (nemocnost), lépe se jim daří v těhotenství a při porodu a celkově žijí šťastnější, zdravější a delší život.

Není pochyb o tom, že signály, které srdce vysílá do mozku, ovlivňují fungování vyšších mozkových center souvisejících s vnímáním, chápáním a zpracováním emocí. Totéž platí i obráceně. Díky této zpětné vazbě nijak nepřekvapí, že u lidí trpících depresemi, schizofrenií či prostě nadměrným stresem, panuje prokazatelně vyšší riziko rozvoje srdečního onemocnění než u lidí, kteří jsou emocionálně zdra-

ví. Srdce představuje zásadní součást jediného, integrovaného, navzájem propojeného a víceúrovňového systému „tělo-mysl“.

Srdeční mozek je propracovanou sítí několika druhů neuronů, neurotransmiterů, proteinů a imunitních buněk, a to vše se podobá tomu, co nacházíme v mozku v lebce. Tento srdeční mozek umožňuje srdci, aby fungovalo nezávisle na mozku lebním. Může se samo učit, pamatovat si, a dokonce i cítit a vnímat.

Stejně jako střeva, a možná ještě více, je srdce propojeno s mozkem pomocí bloudivého nervu a autonomního nervového systému. Srdce se rovněž podílí na endokrinní soustavě a uvolňuje do krevního oběhu své vlastní peptidy (hormony). Kromě toho generuje jedinečné elektromagnetické pole, jež ovlivňuje zbytek těla a sahá několik metrů za jeho hranice.

Jak můžeme vysvětlit případy náhlého, bleskového vzplanutí přitažlivosti, „lásky na první pohled“ či naopak odporu nebo nedůvěry k člověku, s nímž jsme se setkali poprvé? Většinou se takové případy rovnou svedou na „intuici“. Já se domnívám, že za tyto



jevy může elektromagnetické pole srdce, které funguje jako energetický komunikační systém, a to bez našeho vědomí. Zdá se, že srdce úzce souvisí s vytvářením psychosociologické soudržnosti.

Více se dočtete v knize Thomase R. Vernyho **Mysl celého těla**, vydalo nakladatelství BOHEMICA BOOKS, www.bohemicabooks.cz



Dr. Thomas R. Verny je světově proslulý lékař, psychiatr, vědec a průkopník prenatální a perinatální psychologie. Je zakládajícím prezidentem APPPAH – Asociace prenatální a perinatální psychologie a zakládajícím redaktorem „Journal of Pre and Perinatal Psychology“.



INZERCE

Chraňte své srdce a nechte se vynést do vyšších sfér lidských citů

Venisfér
kapky

Doplněk stravy

ABHEJALI BERNARDOVÁ:

„Dokážeme toho hrozně
moc, když se nenecháme
omezovat svojí hlavou...“





Abhejali Bernardová je nejlepší českou dálkovou plavkyní, která jako desátý člověk na světě dokončila výzvu „Oceans Seven“. Její výpravy po světě nejsou jen o plavání, jsou především výpravami do nitra. S pomocí meditace, za hranicemi pohodlí a toho, co zná, poznává sama sebe. A svým vyprávěním v nás probouzí přesvědčení, že všichni dokážeme víc, než si myslíme.

▼ **Jste spíše jogínka, nebo dálková běžkyně a plavkyně?**

Myslím, že jsem jogínka, která běhá a plave. Která hledá poznání – a která zároveň není nijak jiná než ostatní.

▼ **Co vlastně znamená vaše krásné jméno?**

Jméno Abhejali jsem dostala od svého učitele meditace Sri Chinmoye a znamená volání nebo pláč po poznání. Doslovný překlad je čistá voda – a dostala jsem ho pár let předtím, než jsem se vypravila do světa plavání na otevřené vodě.

▼ **Co je na dálkovém plavání nejtěžší? Vzdálenost? Teplota vody? Nevyzpytatelné podmínky?**

Myslím si, že je to kombinace mnoha neznámých a často málo ovlivnitelných faktorů – do hry vstupují proudy, vlny, vítr, mořští tvorové. Na vzdálenost i na teplotu vody se dá do jisté míry trénovat, přesto je člověk vydán

živlům napospas. Je jako malé nic ve vodním světě, kam přirozeně úplně nepatří. V tom ale podle mě na druhou stranu spočívá ona obrovská krása, to neznámé, majestátnost přírody a zároveň úplné vystoupení z komfortní zóny.

▼ **Která plavba byla nejtěžší?**

Nejtěžší byla kupodivu přeplavba Kanálu kostí na Havaji. Je sice nejdelší, vzdálenost maratonu čili 42 kilometrů, zároveň ale relativně teplá, a pro mě je studená voda velká výzva (všechny přeplavby se plavou jen v plavkách, bez neoprenu). Měla jsem dlouhou mořskou nemoc, téměř 12 hodin jsem nemohla nic jíst ani pít, a přeplavba mi nakonec trvala téměř 22 hodin.

▼ **Na kterou máte naopak nejkrásnější vzpomínky?**

Průliv Catalina, mezi stejnojmenným ostrovem a Los Angeles. Plave se v noci a s každým záběrem se pod mnou rozsvěcoval vodní vesmír. Byla

nádherná bioluminiscence a čas plynul hodně elasticky. I tahle přeplavba byla důvodem, proč jsem se nakonec pustila do celé Sedmičky oceánů – byla tak nepopsatelně nádherná, že jsem věděla, že chci ještě něco plavat.

▼ **Říkáte, že 80% úspěchu je v hlavě a 20 % je o fyzickém těle. Jak trénujete hlavu a jak tělo?**

Naše hlava nám často nedovolí se do nějaké výzvy ani pustit. Řekne nám například: Je to moc drahé, jsi stará/ mladá, jsou tam žraloci, bude ti zima... Meditace mě naučila neposlouchat tenhle odrazující hlas mysli a ponořit se do srdce a tam zkusit vnímat, jestli je to něco, co bych měla udělat. Potom i při samotné přeplavbě je dobré dokázat rozlišit, kdy je to jen negativní hlas mysli, který nám našeptává, abychom už vylezli na loď, když máme například mořskou nemoc, a kdy bychom už opravdu měli přeplavbu ukončit. Hlavu – a srdce – trénuji meditací, už před první přeplavbou La Manche jsem se meditaci věnovala víc než 15 let.

A tělo – to je úžasný nástroj, když mu dáme čas se přizpůsobit – otužujeme se, abychom zvládli studenou vodu, plaveme, abychom získali vytrvalost. A dobře jíme a odpočíváme.

▼ **Ve své knize zmiňujete ájurvédu, bylinky, jaké máte zkušenosti s preparáty Diochi? Pomohly vašemu tělu k zvládnání extrémů?**

Myslím, že když se člověk věnuje seberozvoji, sebepoznání, tak nějak ruku v ruce s tím jde i starost o tělo, protože nebudu moct dobře meditovat, když mě bude bolet hlava nebo břicho. Nebudu moct podávat dobré výkony, pokud budu například kouřit a cpát do sebe nezdravé jídlo.

Pokud chci podávat extrémní výkony, tělo potřebuje být co nejsilnější. A nic nemá podle mě větší sílu než příroda, dává nám vše, co potřebujeme. Tak jsem se postupně dostala k Diochi, pan Ďurina mi radil, jak se co nejlépe připravit na studenou vodu. I teď mám na stole dvoje kapky Dinavir a Baktevir, protože jsem se vrátila z Nepálu.

▼ **Byla byste schopná dosáhnout takových úspěchů bez pravidelné meditační praxe a následování duchovní cesty?**

Nemyslím si, že by to bylo nemožné. Ale tichá mysl a hloubka duchovního srdce určitě pomáhají. Nejen při plavání. Meditace je jako kotva, a když potom přijdou větší či menší bouře života, člověk se dříve vrátí do svého středu.

▼ **Nevylučuje se duchovní aspirace a světská touha dosáhnout extrémního cíle?**

Aspirace a touha se asi budou vylučovat. Podle mě je důležité vědět, proč něco děláme – aby nás svět poplácal po ramenou a pochválil, nebo abychom se jako lidská bytost někde posunuli? Plavání i další aktivity jsou součástí mého duchovního hledání a poznávání. Nebyla bych šťastná

a spokojená, kdybych jen meditovala někde v jeskyni. Na mojí meditační cestě mě baví právě to spojení vnitřního i vnějšího, přestože to zásadní spatřuji uvnitř. Semínko je malé a není vidět, přesto z něj vyroste i ten největší strom.



Pokud něco nemám uvnitř, nemůžu to projevit navenek.

▼ **Jste žačkou Sri Chinmoye – jaká je esence jeho učení?**

Je to právě tahle integrální cesta – práce sama na sobě, ale potom i sdílení toho, co člověk získá, co se naučí. Asi i proto vznikla moje knížka „Dokud voda neskončí“, která vůbec není plavecká – i když se čtenáři dozví, co to obnáší přeplavat třeba La Manche. Je o tom, že toho každý dokážeme ohromně moc, když se nenecháme omezovat svojí vlastní hlavou. Je o motivaci a síle tiché mysli, o tom, jak se snažím žít s hlubokou spokojeností v srdci.

▼ **Svému učiteli jste věrná velmi dlouhou dobu – neměla jste někdy potřebu vyzkoušet jinou cestu?**

Takhle přesně mluví naše mysl. Nebylo by lepší jít jinudy? Co když je nějaká cesta rychlejší nebo jednodušší? Když si cíl představíme jako vrchol hory, na který vedou různé cesty, nepřijde mi rozumné se

v polovině obrátit zpátky a jít vyzkoušet jinou cestu, zkusit jiného průvodce. Jasné, kdybych nebyla spokojená. Ale já vnímám, že jdu po cestě, po které mám jít. I když samozřejmě není pro každého, každý jsme jiný, a proto je těch cest víc.

▼ **Jaké jsou vaše další plány? Osvícení, nebo další extrémní výkon?**

Myslím, že to jde opět ruku v ruce a navzájem se to nevylučuje. Věřím, že věci přijdou ve správnou chvíli – ať už jde o nějakou další výzvu, nebo o to osvícení. A těším se na obojí.





Nad třípytící se hladinou se tyčí bílé útesy, po levé straně vidím obrys doverského hradu. Za války tam a v přílehlých tunelech bylo velicí středisko i například nemocnice. Jestli existuje reinkarnace a minulé životy, Anglie v době světové války je místo, kde jsem žila.

Po chvíli se dostáváme na opravdu otevřenou vodu, doteď nás chránil přístav a dlouhé molo námořního velitelství. A moře se začíná houpat. Je to takové táhlé plynulé houpání nahoru dolů, swell se tomu říká, dmутí nebo vzdouvání moře. Jakmile jste dál od pobřeží, je to taková větší nebo menší houpačka. No a mně to houpání nedělá dobře. Mám mořskou nemoc. Nikdy se mi to během tréninku nestalo, ani když v přístavu hodně foukalo, moře bylo neklidné a některým plavcům bylo špatně. Nevzala jsem si žádné pilule na mořskou nemoc, na rozdíl od týmu na lodi. **Hned po prvním občerstvení, po 45 minutách plavby, všechno okamžitě vyzvracím. Je to nepříjemnost, ale sotva jsem vyplavala a jinak se cítím dobře, takže odevzdávám lahev a pokračuju v plavání. Holky mi připravují prášek normální i homeopatický, ale cokoli sním nebo vypiju, jde hned ven. Říká se tomu krmení rybiček.**

Vzpomenu si na jednu z posledních Karteekových rad. Téměř jsem jí nevěnovala pozornost, protože jsem měla pocit, že se mě netýká. Nakonec se ukázala jako nejdůležitější. „Na mnoha svých přeplavbách jsem měl mořskou

nemoc. Zpočátku, během prvních přeplaveb, jsem z toho měl velké obavy, ale pak jsem se to naučil přijmout jako něco normálního. Nemusíš s tím mít problémy, ale kdybys z nějakého důvodu měla, nedělej si s tím starosti, ani v nejmenším! Obvykle se potom budeš cítit mnohem líp a po několika hodinách to zmizí úplně. Po šesti hodinách jsem s tím nikdy neměl problém.“

Hlavou mi proběhne myšlenka, že když to takhle půjde dál, začne mi být zima, protože nejen že do sebe nedostávám nic teplého, musím taky často zastavovat, abych se vyzvracela, což člověka ochlazuje, a ještě k tomu ztrácím drahocenný čas. Navíc se tělo dehydruje a unavuje a s větší únavou je náchylnější na chlad. Naštěstí je to spíš konstatování; moje hlava nemá žádné problémy, moje mysl je klidná. Víím, že situace není dobrá, ale nemá smysl trápit se něčím, co není v mé moci změnit.

Šest hodin prostě vydržíš, říkám si. Tým dělá všechno pro to, aby se to zlepšilo: dávají mi žaludeční čaj, zelený ječmen, volají Karteekovi i Vasanti. Jejich rada zní dávat mi vše hodně naředěné, aby si tělo při tak velké zátěži zvyklo. Dobré je, že po vyzvracení se mi opravdu vždy uleví a chvíli můžu plavat jakoby nic. Kupodivu nemám žádné pochybnosti a čekám, až to přejde.

Tak nějak samovolně si v duchu zpívám. Zpívám si hodně, hlavně o tom, že dnes plavu přes La Manche. Mám radost, že

plavu. **Vůbec mě nenapadne to vzdát. Sice zvracím, nemůžu jíst ani pít, ale jinak mi nic není, tak proč bych měla končit? Člověk se tím nesmí příliš zaobírat.** Nejtěžší bývá inspirovat mysl, která si strašně ráda stěžuje, hledá výmluvy. Když si představíme, že nás čeká nevíím kolik hodin plavby, hlava si začne vymýšlet, a to jí nesmíme dovolit.

Jedna z prvních zpráv, kterou mi holky napsaly na bílou tabuli, je, že za námi plave delfín. Píšíou taky povzbudivé zprávy z domova, kde se usilovně modlí, aby už mi bylo dobře. Tabule je super věc. Když se mě, hlavně na začátku, potřebují zeptat, na co se můj žaludek cítí, napíšíou to na tabuli a já jednoduše zakývám hlavou, jestli ano, nebo ne. Dlouhou dobu je to ne.

Plán občerstvení byl dvakrát po 45 minutách a potom každou půl hodinu. Cílem je zvládnout se napít do 30 vteřin a najíst se, což mělo být každou hodinu, do jedné minuty. Zastávky by měly být co nejkratší, protože každé zdržení může celkově znamenat klidně i tři hodiny plavání navíc.

Rekordmanem v tomto směru je asi Petar Stojčev, který při svém rekordu strávil občerstvováním celkem pouhých 70 vteřin! Nejdelší občerstvení mu trvalo šest vteřin, jinak většinou dvě vteřiny. K tomu jsem měla na hony daleko. Kvůli mořské nemoci byly moje přestávky od začátku kolem jedné minuty a postupem času se spíš

prodlužovaly. Nicméně bylo důležité, abych s týmem prohodila pár slov a oni věděli, že jsem v pořádku. Stalo se totiž, že někdo po dlouhé mořské nemoci při přeplavbě zemřel. Že člověk může zemřít, to jsem věděla, ale že to může být v souvislosti s mořskou nemocí, to jsem naštěstí netušila.

Pět minut před občerstvením na mě holky mávají červeným ručníkem jako na býka. Znamená to, že mám připlavat blíž k lodi. Několik nádechů na stejnou stranu je znamení, že je vidím a vnímám, že nejsem ponořená ve vlastním světě. Je to chvíle, kdy si můžu objednat, co potřebuju. Další signál ještě minutu před znamená, že loď bude zastavovat. I tady – stejně jako při běhu – se odmítám vracet. Lodivod ví, že musí zastavit přede mnou. Zdánlivě malý detail, ale při dlouhé přeplavbě se takové drobnosti nasčítají.

Občas sice něco zkouším jíst, ale je to marné. Beru si taky různé pilulky na mořskou nemoc, ale jakmile je žaludek rozhoupaný, nic nepomáhá. Přichází na mě křeče a několikrát zkouším černý čaj s hořčíkem v naději, že ve mně aspoň něco zůstane.

Po pěti hodinách si vyžádám Jelly Babies. Jíst zatím pořád nechci. Po šesti hodinách hlásím, že je mi chladno a mám hlad a že bych příště zkusila kaši. Přestože mě ze slané vody a mořské nemoci bolí v krku, po šesti a půl hodinách můžu konečně jíst! Servírují mi rýžovou kaši s ájurvédským

Po nějaké době mysl ztratí přehled a musí se poddat, plynout tady a teď. To je ten nejlepší stav, kdy jen jste.

kořením, skořicí, ovocným cukrem a Maximem, tedy maltodextrinem. Zapíjím to zázvorovým čajem s Maximem. Hlásí mi, že jsme skoro v polovině.

Jsmo domluvené, že mi budou hlásit jen to, kdy se dostaneme do prvního jízdniho pruhu na jih, pak do druhého pruhu na sever a potom do francouzských pobřežních vod. Pro mysl je lepší nevědět, kde přesně jsem. Za začátku samozřejmě víte,

kolik občerstvení už jste měli, takže si dokážete spočítat, jak dlouho plavete. Pak ale mysl ztratí přehled a musí se poddat, jen plynout tady a teď. To je ten nejlepší stav, kdy nic neřešíte, jen jste. **I z tohoto důvodu plavu bez hodinek. Zbytečně může člověka lákat podívat se, kolik už toho uplaval, a to ničemu nepomáhá, k cíli ho to nijak neposune, naopak ztrácí čas.** Cokoli zbytečného nás jen zdržuje, a platí to i v běžném životě. Kolik máme zbytečných věcí, na které jen sedá prach, kolik zbytečných myšlenek, které nás stojí čas a energii? Hodinky mi navíc vadí při záběru a nosím je jen při trénincích bez doprovodu.

Jsmo v separační zóně. Být v polovině je dobrá zpráva, říkám si, ale málokdy to znamená polovinu časovou. Počasí většinou nevydrží, u Francie jsou silnější proudy a v neposlední řadě ubývají síly a projevují se následky mořské nemoci. Spousta přeplaveb končí jednu míli od břehu, někdy i jen několik set metrů. Dokážu to, už jsem to dokázala, opakuju si. 🌊

*Ukázka z knihy Abhejali Bernardové
Dokud voda neskončí,
vydalo nakladatelství Universum.*

INZERCE

|STUDENT| AGENCY|
LETENKY

Na zážitcích nešetřete.

**Na letenkách
můžete!**

Letenky
za nejlepší ceny
na **studentagency.cz**





JAK SE V ŘÍŠI BYTOSTÍ PŘÍRODY ZÍSKÁVAJÍ PŘÁTELÉ

MARGOT RUIS

Pro začátečníky jsou nejvhodnější ke cvičení stromy. Můžeš začít ve své zahradě, nebo si najít nějaké příjemné místo v lese. Pokud to jde, měl bys být sám, nebo v doprovodu někoho stejně smýšlejícího. Je dost nesmyslné chtít navazovat přátelství se stromem v přítomnosti někoho, kdo pro to nemá pochopení, doprovází tvé úsilí rádoby vtipnými poznámkami, nebo tě dokonce častuje šířavým posměchem.

O to krásnější je putovat přírodou s partnerem, který by rovněž rád oživil své jemné smysly. O tom bych mohla dlouze vyprávět. S milými a stejně naladěnými přáteli si člověk může porovnávat své dojmy a pozitivním potvrzením získává větší jistotu. Ale i když rád pracuješ ve skupině, měl by ses občas přiblížit dévům úplně sám. Podle mých zkušeností jsou nejpůsobivější ta setkání, u kterých není nikdo, kdo by odváděl tvou pozornost.

Jak se máš připravit, když usiluješ o takové setkání? Musíš se řídit tím, co mají elfové – a tím nemyslím jen dévy stromů, ale všechny druhy elfů – rádi a co rádi nemají. Možná tě už napadlo, že se mi přiblížili zejména tehdy, když jsem se nacházela v klidném stavu vědomí.

Dévy stromů a elfové velmi oceňují, když z člověka vyzařuje pokoj a mír a když umlčel neúnavný myšlenkový kolotoč a zklidnil své emoce.

se od myšlenek a emocí. dokud tě budou naplňovat starosti všedního dne, nezbude vedle nich místo pro nic jiného.

Jeden z lesních elfů k tomu pravil:

„Lidé příliš mnoho myslí, oni vlastně myslí nepřetržitě.

Tady u nás ale nemají myslet, posuzovat, hodnotit, uspořádávat, nýbrž jednoduše být, být s námi, pak s námi určitě naváží spojení. Nechť se očistí od svého myšlení dřív, než k nám přijdou.“

Je to jasné? Jinak si totiž svým žvanivým myšlenkovým kolovrátkem sami bráníme v další cestě. Abychom tento kolovrátek zastavili, měli bychom se ponořit do svého nitra, do niterného ticha.

Nemáš-li s takovou věcí ještě zkušenost, snad ti pomůže představa, že hledáš svůj vnitřní prostor ticha. Mys-

líš, že takový prostor v tobě není? Ale ano, je, jako v každém člověku. Asi je vchod k němu jen zahrazen všelijakým harampádím, takže jej nevidíš, nebo chodby, které k němu vedou, jsou plné různých věcí, které ti brání tam proniknout. Ale tvůj niterný prostor ticha tu je a čeká jen, abys jej objevil. Kdo ví, možná ti pomohou právě pokusy o navázání kontaktu s dévy stromů nebo s vodními bytostmi.

Tak jedno podpoří druhé: ty budeš usilovat o vnitřní ticho, abys tím poskytl přírodním bytostem zachvívání, které je jim příjemné, a ony na oplátku pomohou tobě, abys dosáhl stavu, který je pro tebe pravým dobrodiním.

V niterném prostoru ticha prožiješ klid, mír, harmonii, dálky, štěstí... Jsi prost přání, starostí, hněvu i strachu, dokud tam prodléváš... Všechny tyto věci se rozplynou v tom podivuhodném tichu. Když se opět vrátíš do svého normálního vědomí, přineseš

Sedí-li někdo u potůčku a usilovně přemýšlí, jak svému konkurentovi „vrazit kudlu do zad“, nesmí se divit, že je kolem něj pusto a prázdno. Vodní žínky pozorují jeho auru z bezpečné vzdálenosti asi jako hororový film. Nechceme-li tedy vypadat před přírodními bytostmi jako objekty hrůzy, uděláme dobře, budeme-li dbát na své myšlenky a pocity dřív, než se k nim přiblížíme. Mějme na paměti, že vysíláme mocnou energii, kterou elfové svou jemnou tělesností bezprostředně vnímají. Zda je svým vyzařováním přitáhneš, nebo zapudíš, záleží výlučně na tobě! Aby bylo možné na jemné úrovni vůbec něco vnímat, je třeba osvobodit





si pokaždé něco z toho zachvívání míru s sebou a budeš je moci začlenit do svého všedního dne. Tak se časem s tebou toho bude dít mnohem víc než to, že se „jen“ pro dévy energeticky zkrášlíš...



I když přírodní bytosti nevidíš ani nijak nevnímáš, můžeš se na ně obrátit tichými slovy, něco jim sdělit nebo je o něco poprosit. K tomu se přímo nabízejí zejména elfové stromů, protože se dají jednoduše lokalizovat a ty si můžeš být jistý, že je tu někdo, kdo ti naslouchá. Objímat strom, jehož déva tě pojal do svého srdce, může znamenat hluboký zážitek. Sílu, útěchu, lásku i uzdravení – to vše ti může déva darovat, jestliže se pln důvěry otevřeš a přijmeš je. I když máš snad zraněné srdce a mezi lidmi ti nepřipadá lehké otevřít svou ochrannou slupku – zde to můžeš klidně učinit, protože tady tě nikdo nezklame. díky přátelství s elfy stromů můžeš opět získat důvěru – v sebe i v jiné. Oni ti ukáží, že jsi hoden lásky!

Některé stromy však vyzařují velmi dynamickou energii, proto je nutné před nimi zvlášť citlivé osoby varovat: cítíš-li, že strom je pro tebe příliš „silný“, rozluč se s ním. Nemusíš bezpodmínečně setrvat půl hodiny u stromu se silně vystřelující energií, cítíš-li, že už ti stoupá v hlavě tlak. Prodlévej jen u stromu, u něhož se skutečně cítíš

dobře! Energie stromu a místa s tebou musí ladit. Jestliže jsi přesto někde dostal příliš mnoho energie, existuje dobré cvičení, jak se tohoto přebytku zbavit: stejně jako strom nech ze svých chodidel vyrůst do země silné kořeny, nech je rozvětvit a pevně zakořenit. Pak přenes své vědomí do nohou a do svých kořenů, a tím odlehčíš hlavě. Potom popros zemi, aby z tebe sňala „přebytek energie“, a nech ji odtéci přes „kořeny“.

Při kontaktu s velmi silnými stromy je výhodou dbát od počátku na dobré uzemnění, tak jak jsem to právě popsala. Pak jsi dobře zakotven a ani velmi silný strom tě tak snadno energeticky „nevysaje“.



Chceme-li se setkat s bytostmi vody, je dobré se nejdříve naladit na živel, ve kterém žijí. Malé posezení u vody nám v tom může pomoci. Kdo se na chvíli ve vnitřním tichu sjednotí s hukotem příboje nebo se zpěvem bystrého potoka, najednou pocítí, jak sám začíná téci, stává se poddajnějším a pohyblivějším.

Od vody se můžeme mnohému naučit: potok ani vodopád nic pevně nedrží, dává dál vše, co dostane – v důvěře, že vše, co potřebuje, opět přijde.

Voda je vždy cele tam, kde právě je: v prameni, v malém potůčku, v bystřině, ve vodopádu, v řece... Ve vodopádu nemyslí toužebně na pramen, ani si nedělá starosti, jak asi bude v řece, nýbrž je cele a dokonale vodopádem. Padá do neznáma plna důvěry. Voda nelpí na formě, nýbrž přijímá různorodé podoby – ve džbánu podobu džbánu, ve sklenici podobu sklenice a v potoce stále se měnící podobu, jakou jí vtiskuje okolní terén. Přesto zůstává stále vodou, ve své podstatě nedotčenou měnícími se formami. Vodu lze formovat, je měkká a poddajná, ale právě tím nezranitelná. Je nesmyslné chtít zlomit vodu; uhne a opět se vrátí zpět. Voda je však i přes svou měkkost nesmírně silným živlem a pro svou nekonečnou trpělivost nakonec vždy vítězem: žádná skála jí nedokáže odolát, nakonec z ní zbude přece jen písek. A ještě něco, co se mi zdá obzvlášť zajímavé: jsi-li měkký jako voda, pak necítíš, jak tvrdé jsou kameny, které ti leží v cestě. Jednoduše je obtečeš, jako to činí voda, lehce a přirozeně. Jak již bylo řečeno, je toho mnoho, čemu se můžeme od vody naučit, budeme-li jí občas naslouchat a pokusíme-li se s ní splynout.

Bytosti vody jsou přirozeně s těmito vlastnostmi úzce spjatý. Jestliže se v tichém rozpoložení částečně sám staneš vodou, staneš se pro vodní elfy velmi přitažlivým a oni se ti rádi přiblíží –

radostné malé dívenky ve své hravosti a zvědavosti a později snad i jedna z velkých, vážnějších bytostí vody.

V našich seminářích o přírodních bytostech se stále znovu setkávám s lidmi, jimž se na první pokus podaří vidět vodní dívkky, nebo je nějakým jiným způsobem přesně vnímat. Mnozí dokáží vycítit směr, v němž se vodní bytost před nimi zformovala. Lidé dokáží vycítovat mnohem jemněji, než sami věří. Proč by tomu u tebe mělo být jinak? Můžeš tomu ovšem i sám trochu napomoci: uděleš-li vodním dívkám radost tím, že do vody položíš křišťál, pak budeš zcela jistě vědět, kde je máš hledat – rozumíš se, že kolem křišťálu.

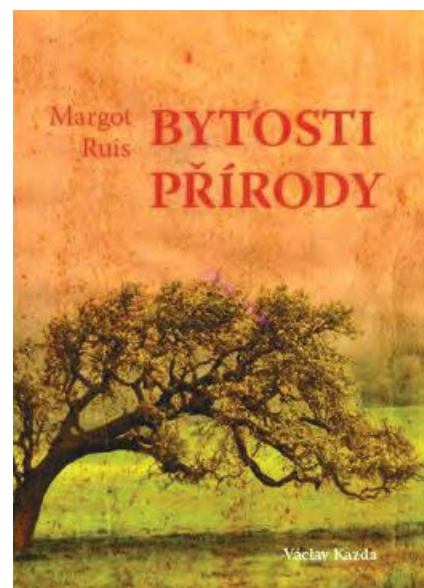
To bylo několik podnětů, jak podpořit navázání kontaktu s elfy. Samozřejmě má každý možnost najít si k této říši svůj vlastní, zcela osobitý přístup, a ten může být úplně jiný.

Pro ty, kdo jsou seznámeni s šamanskou technikou cestování do mimosmyslové skutečnosti, s navazováním kontaktů a s energetickou prací na dálku, se zde otevírá široké pole

působnosti jako doplněk k zážitku bezprostředního setkání s přírodními bytostmi. Ačkoliv se zde označení „šamanský“ až dosud vůbec nevyskytlo, abychom nevytvořili zábranu pro ty, kdo k tomuto pojmu nemají vztah, je obsah mého povídání v jádru šamanský – vždyť jde o vědomý kontakt s neviditelnými světy a o přenesení informací a poselství, která mohou být pro jednotlivce anebo pro společnost užitečné. A to je úloha šamana. Se stro- my se však dá mluvit, aniž o tom všem člověk ví.

Přeji ti ze srdce, abys dokázal najít cestu k přírodním bytostem, stane-li se to tvým cílem.

Stále znovu se ukazuje, že hlavním klíčem, který v říši elfů otvírá všechna srdce a brány, je láska. Hluboká, nesobecká láska a sounáležitost, nadšení a vše zaplavující síla srdce – to jsou hodnoty, které u elfů vyvolávají obdobné zachvívání a které ti samy od sebe dopomohou k oblažující ozvěně.



Poslední slovo nechť má víla protěže, její výrok se znamenitě hodí nejen jako motto pro náš kontakt s přírodními bytostmi, nýbrž dotýká se i našeho života jako celku:

„Láska je silnější než všechno. Chceš-li být silný, žij z lásky!“

Více se dočtete v knize Margot Ruis **Bytosti přírody**, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 3. – 9. 9. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Domácího hospicu Athelas, střediska Husitské diakonie.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na léky a zdravotnický materiál pro pacienty.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 636**

Domácí hospic Athelas poskytuje specializovanou zdravotní paliativní péči terminálně nemocným pacientům a umožňuje jim strávit poslední dny života DOMA, v kruhu svých blízkých, bez bolesti a důstojně.

Ve dnech 17. – 30. 9. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Oblastní charity Pardubice.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na vybavení nového zázemí pro mobilní hospic, konkrétně na kancelářský nábytek.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 638**

Oblastní charita Pardubice podporuje rodiny i jednotlivce v péči o své blízké prostřednictvím sociálních a zdravotních služeb, které poskytuje převážně v domácnostech klientů, tedy v jejich přirozeném prostředí. Jako jediná nezisková organizace nabízí služby ve všech obcích na Pardubicku, Holicku a částečně na Přeloučsku a Chrudimsku.

Ve dnech 10. – 16. 9. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Terapeutického centra Modré dveře.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na stavební práce k přestavbě terapeutické místnosti, vybavení a nákup pomůcek pro psychoterapeutickou práci.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 637**

Modré dveře působí v oblasti péče o duševní zdraví od roku 2011. Poskytují krizovou pomoc pro všechny osoby v krizové situaci a spouští dalších terapeutických služeb.

Děkujeme všem čtenářům, 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

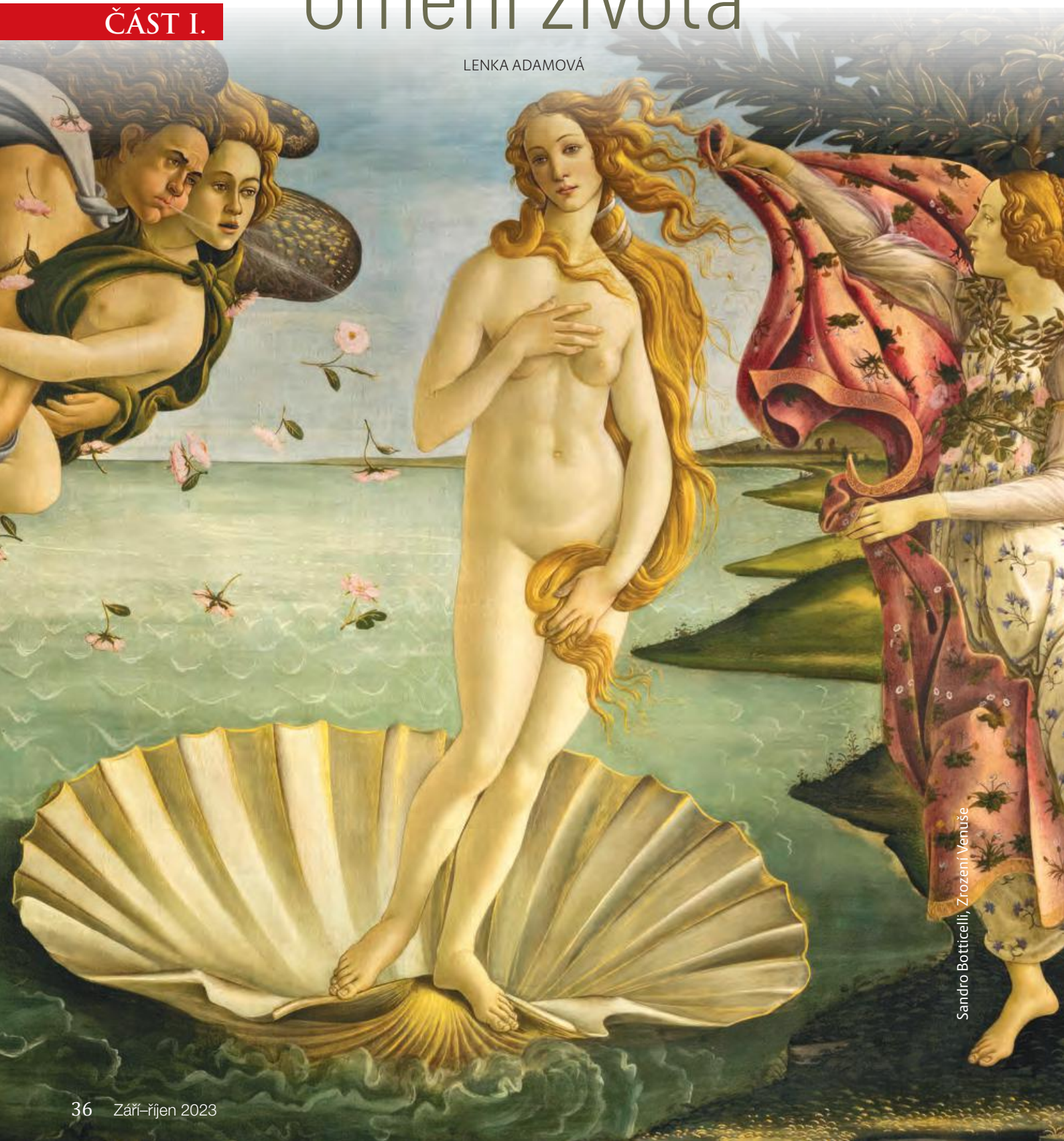


AFRODITA (VENUŠE)

ČÁST I.

Umění života

LENKA ADAMOVÁ



Sandro Botticelli, Zrození Venuše

Afrodita je starořecká bohyně krásy, lásky, přitažlivosti, vášně. Byla spojována s plodností. Ale byla rovněž patronkou prostitutek. Volněji vyjadřuje umění užívat života – je spojena s požitkářstvím a „sladkými stránkami života“, s pohodlím, také se sváděním, zdobením, líčením a vůněmi, s módou atd. Symbolizuje krásu vnášenou do všech oblastí života. Mezi hlavní symboly Afrodity patří myrta, růže, holubice („cukrování“), labutě (láskyplnost) i vrabci (nevázanost). Starořecký kult svými kořeny sahá k fenické bohyni Astarte, semitské Ištar a k sumerské Inanně. Kultovními centry Afrodity byly zejména Kypr, Kythéra, Korint a Athény.

Tato bohyně je stále živá, do určité míry dokonce více než dřív. Kdo by vlastně neznal Afroditu – římskou Venuši – v nějaké její podobě! Kdo by hned nevzpomněl, že je spojena s Láskou! S milostným životem a se zamilovaností. A také s krásou. Rozhodně se promítá do jisté posedlosti, touhy po věčném mládí – kráse – štěstí.

Ale podívejme se nejprve o něco více na to, jak spolu souvisejí erotika, kosmetika a – kosmos. A také na různé podoby „plodné“ Afrodity. A také na to, co znamená hněv Afrodity. Abychom pochopili více, je potřeba si říci více o tom, co je Erós. Jemu věnuji první odstavce.

ERÓS JAKO BŮŽEK LÁSKY

Erós (římský Amor) je většinou chápán jako onen mládeneček s lukem a šípy, kterými zasahuje nečekaně různé bytosti a vzbuzuje v nich lásku. Tento „malý“ Erós je dítětem Afrodity (Venuše) a Área (Marta), proto je láska jak cituplným toužením (Venuše), tak i spalujícím žářem (Mars). Tento malý Erós (Amor) je orientován do světa lidí, a zpodobňován často jako nezbedný klučák (Amorek, Kupido). Svými šípy se zlatými hroty probouzí lásku šťastnou, s olověnými hroty lásku nešťastnou. Toto pojetí Eróta je však poměrně pozdní inovací. Má své archetypové významové jádro, ale mnohem jednodušší, než tomu je v původní řecké mytologii. Tam se objevuje Erós v jiné podobě. Žádný nezbedný Amorek. Ale obrovská síla ztvárňující samotný kosmos.

ERÓS KOSMICKÁ SÍLA

Podle starořeckého autora Hesioda (asi 7.– 8. př. n. l.) byl Erós (Láska) prvotní božskou silou, která se zrodila z prapůvodního Chaosu spolu s Temnotou a Propastí. Ty dokázala Láska „překonávat“ a svým neklidem probouzet nové formy. Vzniká Gáia (Země) a Uranos (Nebe). A vlastně celý Kosmos. Mohu tedy volně rozvinout, že prvotní čili kosmický Erós je síla, díky níž je vše puzeño k neklidu, ať už to má podobu plození, jiskření, tvoření, nestálosti a proměny, sváru i lásky, vzniku i zániku. Prvotní Erós působí v přírodě, ve všem živém, proto jsou v něm tance života, proto je příroda sama tvořivá, plná vzrušujícího neklidu. A tento prvotní Erós jako oživující princip působí nejen v živé přírodě, ale projevuje se v nejrůznějších protikladných silách kosmu – jako „přitažlivost“ a „odpudivost“, „magnetizmus“ a jiskření, „slučování“ a „rozlučování“ atd. Prapůvodní mocný a stále přítomný Erós tvoří předivo kosmu, jehož jsme součástí.

KOSMOS JAKO ŠPERK

Slovo Kosmos v původním pojetí Řeků ukazovalo na tohoto prvotního Eróta. Ještě u Homéra totiž slovo Kosmos znamenalo ozdobu, šperky, a odtud i ozdobenou nebo nalíčenou osobu, zejména ženu (což slyšíme ve slově kosmetika). Později se význam slova rozšířil na všechno, co je uspořádané, upravené, řádné. Řecký filosof Pythagoras pak výrazem kosmos označil svět jako takový, aby jím ocenil jeho uspořádanost na rozdíl od beztvářého chaosu. V moder-

ních jazycích je tento celistvý uspořádaný svět vyjádřen slovem universe, či něm. Weltall či angl. Universe apod. V češtině existuje pojem vesmír, což je pozoruhodný výraz, jak jsem si uvědomila, neboť je v něm zachycen „svět ve smíru“ (tedy v harmonii). A to bezděčně ukazuje na princip Eróta / Afrodity (jediným z dětí Afrodity je Harmonie). Po antice se slovo kosmos užívalo nadále jako označení pro viditelný svět. Ale pominulo vnímání jeho estetického a spontánně tvůrčího rázu. Dnes do jisté míry znovu objevujeme půvab, život a tanec kosmu díky barevným zobrazovacím metodám. Byla objevena také skutečná, znějící „hudba“ sfér. Kosmos se znovu stává erotický – totiž přitažlivý svou úchvatnou krásou i svou zvláštní neuchopitelností.



Eros, socha, Londýn

Kosmický Erós v řecké mytologii předcházela i stvoření bohů, včetně generace olympských bohů, mezi nimiž se posléze objevuje Afrodit (římská Venuše). A původní Erós se stal po jejím příchodu jejím průvodcem, resp. její hybnou silou (teprve později se změnil na jejího synáčka). Stále tu ale s námi ve vesmíru pobývá ten mocný Erós, jeho neklid a pnutí. Afrodit nám ho zprostředkovává v lidském světě



Venuše a Mars, Sandro Botticelli

a pomáhá nám ho tvarovat ve vztazích, v tvorbě, a ve vztahu k životu.

ERÓS JAKO TOUHA NADZEMSKÁ I POZEMSKÁ

Musím ještě připomenout, jak k tématu lásky a krásy přistupoval řecký filosof Platón. Předpokládal, že vše v tomto světě má svůj předobraz ve světě ideálních obrazů (idei – eidos). Dnes užíváme jungovského výrazu archetypy, což rovněž pochází z řečtiny. „*Archetypy jsou součástí našeho vnitřního chaosu a vyčkáávají, až je Eros probudí a Afrodita ztvární*“.^{2/} A nejde jen o umělecké výtvoř. Eros probouzí zamilovanost, přitažlivost, lásku a Afrodita dává krásný tvar a uměřenost tomu, co je milováno. A protože nejvyšším stupněm lásky podle Platóna je náklonnost, láska k dokonalým formám a k moudrosti a k filosofii, je i milovník pravdy a poznání zasažen Erótem.

Ale platí, že celé bytí člověka je prostoupeno Erótem. Eros (touha) nás vede do „vyšších sfér“, k touze po vyšším vědění či ideální lásce či harmonii. Anebo nás vede k náklonnosti k pozemskému bytí, k lidskému tělu, k životu jako takovému. Někdy až příliš přízemně. Řekové vnímali dvě podoby Eróta jako dvě podoby bohyně Afrodity. Jednou podobou byla Afrodita nebeská, druhou podobou byla Afrodita pozemská. Souvisí to s dvěma okruhy mýtů o zrození Afrodity (Venuše).

AFRODITA NEBESKÁ

Objevení (zrod) Afrodity je v řecké kultuře významně spojené s mořem (je

zvaná „mořská“, „vynořující se“, „z pěny zrozená“...). To by naznačovalo, že si ji Řekové teprve museli osvojit, že byli původně mnohem barbarštější. Podle Hesioda se zrodila z pěny, jež vytvořilo pohlaví, které usekl svému otci Úranovi jeho syn Kronos (římsky Saturn), protože Úranos – Nebe tíživě zaléhal Gáiu (Zemi). Po brutálním aktu se Země a Nebe oddělily. A z tohoto aktu násilí a oddělení vznikla bohyně, jejímž úkolem je nikoli oddělovat, ale spojovat. V mladší variantě mýtu, kdy Řekové sjednocovali Olympané, bylo moře, z něhož vystoupila Afrodita, oplodněno Diovým bleskem. Objevuje se také v lastuře (tak ji namaloval Sandro Botticelli).

Přestože je zrozena z aktu násilí, je úkolem Afrodity prostřednictvím lásky a umění spojovat nespojitelné – což je zvlášť patrné ve světě lidí. Napříč kulturami, rasami, věkem, pohlavím umožňuje láska překonávat hranice zemí, kultur, předsudků atd. Je to jeden z hlavních úkolů Afrodity (Venuše).

V astrologii vládne Afrodita (Venuše) dvěma znamením. Jednak znamením Býka, dále znamením Vah. Venuše Uránia (nebeská) souvisí se vzdušným znamením Vah. Vyvažování a harmonizace, ideálnější formy vztahů a krásy. Naproti znamením Vah je znamení Berana, jemuž vládne Mars (řecký Áres), bůh boje. Boj (Mars) a Láska (Venuše) tvoří plodný protiklad; ta milenecká dvojice měla dle mytologie značné množství dětí. Patří mezi ně např. Foibos a Démos (strach a děs), které provázejí boj. Je to i boj v nás, který může v nás samých lásku

vyvolat. Dítkem obou protikladů je však také Harmonie. Ta symbolizuje snahu odstranit šípy, meče, svár a žít ideálnější život. Významně k tomu přispívá kompromis, diplomacie, úsilí o jednání „win – win“, umění vyjednávat, přiměřené lichocení a dary atd. atd., což spojujeme s Afroditou/Venuší.

Ale jak víme z historie i z blízkých vztahů, někdy usilovat o smír za každou cenu stojí příliš velkou cenu... a objeví se strach a hněv... Dobře to naznačuje scéna ze skvělého filmu *Soumrak dne* (1993), kde německá „diplomatka“ zpívá při „mírové“ konferenci na britském zámku, a vše je při jednání uhlazováno – ale my víme, jaké tragédie později vznikly... Také ve vztazích se může vyskytovat až příliš mnoho snahy vyhnout se konfliktu, anebo naopak tendence vyvolávat boj i kvůli prkotině. To také není zdravé pro vztah a pro nás samotné.

AFRODITA VE VZTAZÍCH

Afrodita nebeská dobře odpovídá nejen mezilidským vztahům obecně, ale souvisí úzce také s citovými vztahy. Afrodita nikdy tak úplně nepatřila na Olymp. Má širší pravomoce než ostatní Olympanky (vlivu Afrodity podléhají lidé i bozi), navazuje nesčetné vztahy s kdekým a je nejplodnější bohyní. Je také něčím jako „cizinkou“ na Olympu. Zdůraznit, že je něčím „cizokrajným“ je významné také proto, že Afrodita je symbolem vztahů mimo příbuzenské linie. Archetyp Afrodita poukazuje na to, že v nás působí tak silné protiklady, že bez čarovné moci Afrodity bychom je nedokázali sloučit.

Jasně že teoreticky třeba víme, že v jiném člověku, kterého milujeme (anebo nesnášíme) máme zrcadlo sebe sama. Ale pro mnoho lidí to stejně zůstane „cizími“, nezpracovanými dispozicemi, prožívanými prostřednictvím někoho jiného.

V počátcích naprosté většiny blízkých mezilidských vztahů (když odmyslíme úzké rodinné vztahy) stojí Afrodita, popř. Erós. V úzkých partnerských vztazích se hovoří o „zamilovanosti“, a ta není stálá. Jsou to dočasné „růžové brýle“. Protože kdybychom viděli druhého člověka ze všech i nevhodných „úhlů“, dost by nám „zatrulo“... A to platí i o nás samotných.

Vztahy zakoušíme v nejrůznějších individuálních variantách (což do značné míry naznačuje osobní horoskop, anebo to lze odvodit z rodinných vlivů). Je to bohatá škála eroticko-sexuálních citů. Hravost až určitá povrchnost, vztahová „těkavost“ (vzdušné kombinace), vřelost a spontánnost, dobytčinnost (ohnivě zabarvené kombinace), citový přetlak, hloubka i unikavost (vodní kombinace) a také citová smyslovost v zemitých kombinacích. O tom ale více v další kapitole.

AFRODITA POZEMSKÁ

Existuje ještě jiný starověký řecký mýtus o původu Afrodity. Souvisí s Afroditou pozemskou (Afrodita Pandémós – čili pro všechny pozemšťany). V Homérově *Illiadě* se uvádí, že Afrodita je dcerou Dia a Dioné. Tedy že rodiči Afrodity jsou Zeus („otec bohů a lidí“) a Titánka Dioné, což byla Diova první choť (později vystřídána Hérkou). Dioné byla uctívána ve všech Diových chrámech, zejména pak v úplně nejstarší řecké věštírně – v Dodóně. Dodóna sloužila jako lokální svatyně bohyně Země Gáiy už od 3. tisíciletí př. n. l. Zdejší věštby se získávaly ze šumění vody a z řeči listů posvátného dubu. Duchovní a zemité tu prostupuje – a to dobře odpovídá Afroditě Pandémós, resp. astrologické Venuši jako vládkyni znamení Býka. Láska k pozemskému bytí není pouhá žravost, hltavost či něco podobného. Je to schopnost vnímat pozemské bytí „eroticky“ ba až extaticky. Umocňovat estetické stránky pozemského bytí. Tomu odpovídá znázornění znamení Býka v obraze klidné kravičky na štávnaté louce, jež má po boku krásnou



Busta Afrodite

dívku (Venuši) a na krku věnec z květů. Je to umění žít v reálném bytí. Umění stolovat, bydlet, pečovat o své tělo, rekreovat se, užívat si erotiky, popř. sexuality („techtle jo, ale nemusí být mechtle“ – připomenu volně sentenci L. Kozderkové). Důležité je také umění odpočívat, ba lenořit. V obydlích tomu příslušejí obývací – či spíše budoáry, pohovky, lenošky, pohodlná křesla. Snoubí se s tím příjemné zahrady, altánky a pergoly atd. Bytové umění, vázy, květiny, obrazy. Nebo pohodlné krásné oblečení a obuv, příjemná turistika či spíše procházky atd. A také nějaká příjemná společnost, zákusky a dobré nápoje. Sladkosti života... Je-li jich příliš, či naopak málo (není jich přiměřeně), může se to projevit v určitých somatizačních potížích... Uvádějí se třeba ledviny, zpracování cukru v těle, vény aj. Ale upozorňuji – somatizace je dost spleť na porozumění a u každého člověka to může být jinak.

Závěrem

Na závěr této první části ještě připomenu, že Afrodita, resp. Venuše se vyskytuje na nebi jako planeta ve

dvou podobách. Jako Jitřenka, nebo jako Večernice, což souvisí s dalšími rozdíly v prožívání této energie. Bližší vysvětlení ponechám konkrétnějším astrologickým výkladům (něco najdete na najdi.se).

V návazné druhé části půjde ještě více o symbolicko-psychologické souvislosti. Lehce připomenu, co prožívali Erós a Psýche. Proč byla Afrodita čili Venuše zvaná zlatou, ale také černou? Proč se dokáže také hněvat – a jak to vyložit pro současný život? Co sdělují některé mytologické zápletky spojené s Afroditou? Jaký je rozdíl archetypové Luny a archetypové Venuše pro ženu? Jakou roli tento rozdíl sehrává ve vývoji vztahu matky a dcery? Co ztělesňuje Afrodita/Venuše pro muže a jak ji může integrovat? Co symbolizuje, že je Afrodita/Venuše také manželkou? Co znamená její plodnost? Co je její tvořivost? A jaké další dary nám poskytuje tento archetyp?

Zdroje: 1/ K. Kerenyi: *Mytologie Řeků*; 2/ E. Sullivanová: *Venuše, planeta lásky a tvořivosti* 🍷

Lenka Adamová

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



AROMATERAPIE A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

Panna a Váhy

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Znamení zvěrokruhu tvoří dvanáct astrologických znamení, které astrologie využívá k popisu charakteristik a vlastností lidí na základě data narození. Každé znamení zvěrokruhu odpovídá období v roce, kdy se Slunce nachází v dané části oblohy. Společně s dvanácti znameními zvěrokruhu je ve vesmíru známý i princip pravidelného střídání čtyřech základních živlů (ohně, vzduch, voda a země). Princip střídání živlů se rodí z ročního cyklu. Léto končí zemským znamením Panny. Jejím skrytým znamením je vzduch. To znamená, že navenek se projevuje vnější živel země, zatímco skrytě se projevuje vzduch, tedy nápaditost, fantazie, představivost a všechny projevy myšlení. Podzim začíná vstupem Slunce do vzdušného znamení Vah. Skrytě se zde projevuje živel země, jehož charakteristikou je praktičnost, pragmatičnost a racionalita. Těmto dvěma znameními se dnes budeme věnovat.

PANNA



(23. srpna – 22. září)
vládce znamení Merkur,
vnější živel země, vnitřní
živel vzduch.

Panna často inklinuje k řešení nepodstatných detailů a celek jí uniká, to vychází z jejích charakteristických vlastností. Pokud své hnidopišství a přehnanou kritičnost zvládne, dokáže ze všech znamení nejlépe rozlišit mezi potřebným a nepotřebným, prospěšným a škodlivým. Citron je báječný olej pro všechny zahlcené Panny. Pomůže jim pročistit myšlenky, vytřídit ty důležité, zacílit pozornost, a ještě přitom osvěží a zlepší náladu. Neroli dodá jasnost myšlení, zároveň zklidňuje při úzkosti a nervozitě, kterou může Panna trpět, pokud nemá svůj rozum a řád pod kontrolou. Také vůně **palmorůžového** oleje pomáhá sladit emoce a rozum, a Panna se tak lépe vyrovnává se změnami, se kterými ve svých plánech nepočítala.

Ve svém konání usilují lidé narození ve znamení Panny o dokonalost. Panna bravurně dokáže v jinak dokonalém celku nalézt slabá místa a upozornit na ně. To ovšem může být pro její okolí značně frustrující, zejména pokud Panna neoplývá dostatečnou diplomacií a komunikačními dovednostmi. Někdy je pro ni nutné přibrat si na pomoc éterické oleje, které usnadní lépe vidět věci pozitivně a zmírní přehnanou kritičnost. **Heřmánek** je v tomto mistr, protože zmírňuje stres, napomáhá toleranci a přijetí nových myšlenek. Také oleje s pronikavou vůní, jako jsou **citron, máta, koriandr** nebo **eukalyptus**, pomohou Panně zmírnit přílišnou negativitu, přísnost a otevřít se novým zkušenostem.

Panna má úžasný talent vnést do chaosu řád a pořádek. Její nejvýznamnější schopností je oddělování „zrna od plev“. Stará se o to, aby věci správně fungovaly. Panna sbírá informace a ve sběru je vybíravá a shromažďuje jen ty, které jsou důležité, respektive užitečné. Vůně **saturejky** bude pomocníkem analyticky

myslící Panně. Saturejka pomáhá zpracovat získané informace a vidět věci ve své celistvosti. Panna může sáhnout i po oleji z **vavřínu**, jenž posiluje racionalitu a smysluplnost stejně jako potřebný nadhled. Charakteristická je pro Pannu i schopnost analýzy a velká kritičnost. Kritickým zkoumáním a posuzováním prochází vše, co analyzuje.

Panna nachází uplatnění nejen v profesích, které vyžadují přesný řád, ale také všude, kde je potřeba péče. Ať už se jedná o zdravotnictví, wellness nebo nejrozumnější druhy pomoci. Pomáhat a dělat něco smysluplného Pannu zcela naplňuje. Často vyčerpává sama sebe právě tím, že pečuje o druhé. Chronická starostlivost a stres způsobují Panně potíže se zažíváním a také s usínáním. K večerní relaxaci se dobře hodí aromatická koupel s **levandulí** nebo **meduňkou**, která uvolní celodenní napětí a navodí slastný pocit, že vše je již hotovo.

Panna je nejskromnějším, nenáročným a nejpokornějším znamením ze všech.

Bývá zručná, jejím vnitřním motorem je neustálá touha se zlepšovat. Její pracovitost a důslednost mohou vést k workoholismu a vyčerpání. Naštěstí si je Panna dobře vědoma toho, že vše má svou příčinu a důsledky. Neopomíjí zdraví, které je pro ni velmi důležité. Je jí jasné, že pokud nebude pečovat o své tělo, budou ji dříve nebo později navštěvovat různé nemoci. Aromaterapeutická masáž je pro Pannu vítaným odpočinkem. Je vhodné použít **Inhalační směs pro nespokojenou Pannu**, která obsahuje **4 kapky pomeranče, 3 kapky grapefruitu, 2 kapky kardamomu a 1 kapku máty**.

Panna může být vnímána jako sobec, ovšem opak je pravdou. Aby zůstala zdravá a spokojená, potřebuje najít určitou míru laskavosti a lásky k sobě samé. Vůně jako neroli, jasmín či benzoe poskytnou Panně jemnou pečující náruč a zmírní její přehnané nároky na vlastní výkon. Protože znamení Panny ovládá střeva a všechny orgány, které zpracovávají potravu, mívá v důsledku stresu problémy se zažíváním. Inhalace éterických olejů a automasáže solar-plexu či podbřišku Panně výrazně uleví. Vhodná je **Masážní směs pro perfekcionistickou Pannu (4 kapky bergamotu, 3 kapky geránia, 2 kapky šalvěje muškátové, 1 kapka vetyveru)**. Nesmíme zapomenout ani na Uvolňující směs při nervózním zažívání, která obsahuje 4 kapky petitgrainu, 4 kapky mandarinky, 1 kapku bazalky a 1 kapku meduňky.

Charakteristický olej pro ženu Pannu je **geranium**. Charakteristický olej pro muže Pannu je **vavřín**.



VÁHY



(23. září–23. října) – vládce znamení Venuše, vnější živel vzduch, vnitřní živel země.

Váhy jsou považovány za nejdiplomačtější znamení celého zvěrokruhu, ale také za nejméně rozhodné. Vnímají vše ze všech stran a úhlů pohledu, což jim brání činit rázná rozhodnutí. Jejich nerozhodnost je pověstná a obvykle trvá dlouho, než vše zváží a rozhodnou. Přestože jsou váhy ve svém vnitřním světě realistické, jejich vnější vzdušnost ve spojení s velkou přizpůsobivostí zapříčiňuje změny v názorech, ideálech a postojích častěji, než je to pro život praktické.

Váhy úzkostlivě dbají na to, aby nikoho nezranily, nikomu nekřivdily, nikoho nepřednostňovaly. Váhy bývají velmi inteligentní a mají neklidnou povahu. Protože disponují silným smyslem pro rovnováhu a nemají rády extrémy, emočně vypjaté situace se odráží v jejich zdravotním stavu. Důsledkem pak může být například nadměrná konzumace jídla, sladkostí, alkoholu či jiných fyzických potěšení anebo přetížení mentální. Poruchy stability se mohou projevit i fyzicky, například zhoršenou rovnováhou nebo nadváhou.

Potíže se zažíváním a trávením pomohou zlepšit vůně **máty, fenyklu, kmínu, meduňky či heřmánku**, stejně jako léčivé odvary z čerstvých nebo sušených bylin. Pro přetíženou mysl a neustálé přemítání, které dle čínské medicíny zraňuje slezinu, jsou pro Váhy ideální vůně **benzoe, santalu, kardamomu, kadidla** a také protistresový **citron či bergamot**. Váhy milují krásu harmonii a soulad.

Váhy jsou milujícím životním partnerem a harmonické vztahy jsou pro ně důležité. Pokud je nemají, trpí. Jejich ledviny, psychosomatické sídlo vztahů a životní energie, trpí s nimi. Ledviny a oblast beder patří do znamení Vah a aromaterapeutická masáž je pro ně skutečným balzámem. Masážní směs pro posílení ledvin je vhodné vtírat každý den do oblasti beder. Podporuje životní energii při únavě, působí proti bolesti a v neposlední řadě také harmonizuje vztahy. Vhodná je **Posilující masážní směs pro ledviny a bedra (3 kapky cedru, 3 kapky jalovce, 2 kapky rozmarýnu a 2 kapky majoránky)**.

Váhy charakterizuje přizpůsobivost a jemná přívětivá zdvořilost. K větší empatii a schopnosti vcítit se do ostatních dopomohou Vahám vůně **heřmánku, jasmínu, geránia**, ale také **kmín** nebo **muškátový oříšek**, pokud je tento nedostatek spojen také s únavou. Váhy mají velkou schopnost se soustředit a přemýšlet o komplikovaných věcech. Mají smysl pro krásu a ladnost, nalézají zalíbení v řádu, nemají rády nepořádek a touží po estetickém prostředí v místech, kde žijí. Tam, kde jim pocit luxusu a krásy chybí, vůně **růžového, palmorůžového či ylang-ylangového** oleje pomohou tuto potřebu dosytit.

Charakteristický olej pro ženu Váhy je **benzoe**. Charakteristický olej pro muže Váhy je **sladký pomeranč**. 🌿



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 ZEVNĚ

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



Doplňek stravy



Zakoupíte v klubech Diolchi po celé ČR nebo online www.diolchi.cz, 222 764 004, info@diolchi.cz



DIOCHI A ZVÍŘÁTKA

PETRA MELNIČÁKOVÁ

Že mají produkty Diochi skvělé účinky na lidský organizmus, o tom už mnozí lidé vědí, ale ještě stále málo lidí ví o tom, jak velké benefity přinášejí tyto produkty našim mazlíčkům. Jelikož jsem velký milovník zvířat, především psů, se kterými pracuji a také je odchovávám, produkty Diochi u nás nesmí v žádném případě chybět.

Poprve pomohly asi před deseti lety mojí tenkrát roční fence MMO (malý münsterlandský ohař), která měla velké trávicí problémy, silné nechutenství, špatnou kůži, srst, a jelikož veterináři i já jsme byli bezradní, dostala jsem od kamarádky kontakt na pana Ďurinu, kterého jsem poprosila o pomoc. Po jeho diagnostice doporučil podávat produkty Deviral, Viraimun, Sagradin – během tří dnů fena přestala průjmovat, začala žrát a její stav se pomalu zlepšil. Po půl roce byla úplně v pořádku a byla na své váze. Tato zkušenost mě přesvědčila o vynikajících účincích produktů Diochi, začala jsem je nabízet dalším majitelům psů a koček. Zpočátku jsem zkoušela a tipovala, co by na jaký problém mohlo zabrat, ale jelikož jsem se o bylinky zajímala od mala, začala jsem se velice rychle v přípravcích orientovat. Také jsem obdařená velice dobrou intuicí, která mě více méně

vede k výběru toho správného produktu. Po zázračném vyléčení mojí feny mě oslovila sousedka a prosila o pomoc jejímu pejskovi. Pes cca 9 let měl nějaké problémy s játry, byl týden na klinice, ale žádná léčba nezabírala. Po týdnu šel domů s tím, že pejska nelze vyléčit. Měl úplně žlutou kůži, nežral, byl hubený. Nabídla jsem, že zkusíme Astomin. Nechtěla jsem použít na játra přímo Detoxin, měla jsem obavy z reverzní reakce. Po týdnu měla jeho kůže úplně normální barvu, pes ožil, začal žrát a zlepšit se. Asi po měsíci se majitelka objednala na kliniku na kontrolu a výsledky krve měl jako mladý pes. Lékaři nevěřili, že bral jen bylinné kapky. Byl tu ještě další 3 roky a užíval si života. To byl můj začátek s Diochi u zvířat.

V dnešní nelehké době je hlavním problémem strava, stejně jako lidí, tak i zvířata potřebují kvalitní stravu.

Na trhu je spousta druhů krmiv, od prémiových po superprémiové, hypoalergenní, krmiva z hmyzu atd., ale jak se v nich má člověk vlastně orientovat? Čím a jak krmit? Nejčastějším problémem je velký příjem bílkovin, zvíře potom mívá zatížená játra, ledviny a další orgány, problémy s kůží, teče jim z očí atd.

Příklad z praxe: Mladá fena krmená granulemi s vysokým obsahem bílkovin – neustálé škrábání, problémy s kůží, na některých místech kůže zčervenala až zfialověla, měla zarudlé oči. Z TČM vím, že oči souvisejí s játry, škrábání je také projevem jater. Nicméně jsem zpočátku nechápala, co játra tak zatěžuje. Každopádně jsem nasadila Detoxin kapky a Viraimun, změnila granule s nízkým obsahem bílkoviny a za tři měsíce bylo po problému. Fena má i více energie.

Na detoxikaci organismu lze dávat kromě **Detoxinu** ještě **Deviral**, který je takový můj TOP produkt. Čistí organismus od různých patogenů, kovů, pesticidů, bakterií, virů, vnímám ho jako malý zázrak. Dnes jsou velice častým problémem klíšťata. A právě **Deviral** je produkt, který umí řešit problém s anaplasmózou, ehrlichiozou nebo boreliemi. Setkávám se stále více a více se psy, kteří mají buď jednu nebo i dvě nemoci od klíštěte. Pokud se na to přijde brzy, je velká šance na vyléčení bez nějakých následků. Zvíře dostane ATB a k tomu doporučuji nasadit **Sagradin**, **Deviral** na delší dobu. Někdy dávám i **Baktevir**, záleží na stavu zvířete.

Příklad z praxe: Fena zlatého retrívra, 6 let, přestala žrát, průjmovala a zvracela. Veterinář nasadil medikaci, a jelikož pracuje i s přípravky **Energy**, přidal **Kingvet**. U feny žádná změna, tudíž přidal ještě **Virovet**. Fena přestala zvracet, ale stále odmítala stravu, špatné jaterní testy, i ledviny. Doporučila jsem podávat **Gerocel** kapky a **Astomin**, poté jaterní testy O.K., ale ledviny horší. Udělal se ještě test na bakterie a ten potvrdil Anaplazmu, doporučila jsem tedy podávat **Deviral** a **Sagradin** a hned druhý den volal majitel, že fena žere a vypadá lépe. Dále se její stav už jen zlepšoval.

Deviral v kombinaci s Astominem je i silná dvojka na odčervení.

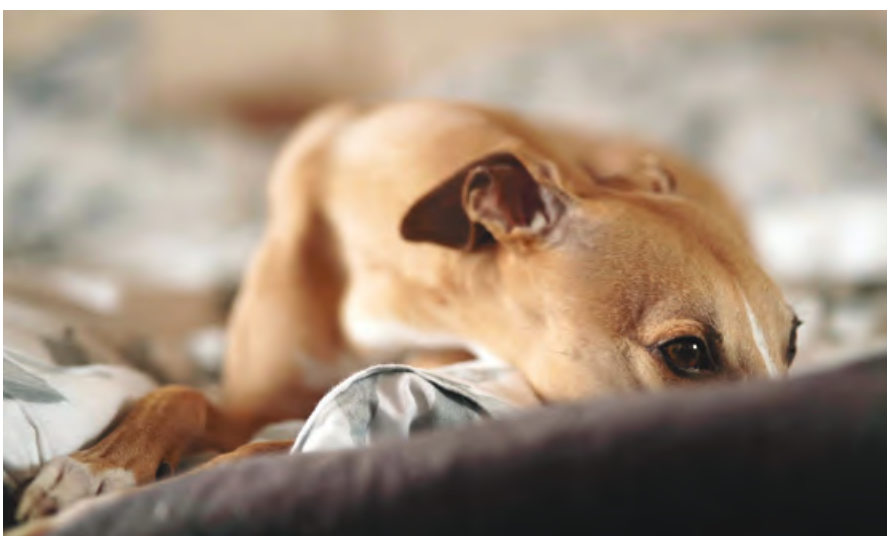
Pokud člověk plánuje u psa nějaký zákrok, či operaci, výborně se bude hodit **Sagradin** a **Alfa Artrizone**. **Sagradin** je dobré nasadit už třeba týden před plánovaným zákrokem a podávat zvířeti ještě alespoň dalších 14 dnů po zákroku. Alfou můžeme podávat u operací pohybového aparátu, mám osobně velice dobré zkušenosti u svého pejska.

Případ z praxe: Můj pes border teriér, sražen autem při honu před 4 lety. Na stejné zadní končetině rozdrceno hlezno a luxace kyčle. Pes dostával **Sagradin** a **Alfu Artrizone** na rychlejší regeneraci a hojení. Po sundání bandáže na kontrole končetina nevypadala moc dobře, byla černající. Okamžitě jsem doma končetinu

polila **Sagradinem**, zředěným vodou, aby se lépe vstřebával do tkání, a poté namažala krémem **Diozon clear**. To je takový další malý zázrak. Tuhle proceduru jsem opakovala 2x denně. Mému psovi je dnes 13 let a těší se stálému zdraví.

DALŠÍ ČASTÉ PROBLÉMY PSŮ:

PSINCOVÝ KAŠEL – pokud člověk se psem pracuje nebo se vyskytuje často ve společnosti vícero psů, např. výstavy,



často si psincový kašel odněkud přiveze. Tady nám výborně funguje **Baktevir** či **Deviral**, někdy je dobré dát oboje, dle závažnosti stavu.

STRUVITY – v poslední době velice častý problém již u mladých zvířat. Doporučuji **Sagradin** a **Estrozin** (u fen) nebo **Sagradin** a **Androzin** (u psů). **INKONTINENCE** – **Estrozin**, **Androzin**.

POHYBOVÝ APARÁT – **Alfa Artrizone**.

PSYCHICKÉ PROBLÉMY, ZKLIDNĚNÍ – **Levamin** (doporučuji i majitelům brát současně).

TRÁVÍČÍ POTÍŽE – **Sagradin**, **Astomin**, **Lipodestron**, **Intocel**.

POSÍLENÍ IMUNITY, KŮŽE – **Viraimun**.

Nesmíme také zapomenout zejména v horkých dnech na doplňování minerálů, to nám zajistí **Diocel Biominerál**. Pár kapek denně do vody jistě pes ocení. Také při hárání doporučuji fenám doplnit minerály a při epilepsii podávat

Diocel Biominerál v kombinaci s **Levaminem**.

DO KAŽDÉ ZVÍŘECÍ DOMÁCNOSTI doporučuji mít doma po ruce tyto produkty: **Sagradin**, **Deviral**, **Baktevir**, **Astomin**.

Na závěr bych chtěla napsat, že produkty **Diochi** jsou velice účinné a dosahují vynikajících výsledků jak v prevenci, tak i léčbě a dlouhodobé regeneraci.

Přeji krásné babí léto, užívejte si je se svými miláčky a s přípravky **Diochi** ☺.



Petra Melničáková

Řadu let se věnuje myslivosti a lovecké kynologii, nedávno ukončila studium tradiční čínské medicíny v Brně, zabývá se diagnostikou. Více než deset let využívá preparáty **Diochi** u lidí i zvířat.



Pozdní léto

Pozornost věnujte slezině a žaludku

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Typickým projevem prvku ZEMĚ je babí léto. Dny jsou sice ještě teplé, ale znatelně se zkracují, rána jsou chladná a vlhká, slunce již nevládne svou spalující mocí. Svou sílu nám naopak dává v dozrávajících plodech.

Symbolicky prvek Země představuje střed těla, oblast plexus solaris a orgány v této oblasti, což jsou žaludek, slinivka, slezina a střevo. Je to centrum emocí, duševní vyrovnanost se odráží i na fyzické rovině právě v kvalitě fungování těchto orgánů. Žijete vyrovnaný a klidný život? Uvědomujte si tuto oblast, uvědomujte si emoce a pocity, které se v této oblasti projevují. Je to jakési jádro osobnosti, identita, životní jistota, domov. Pečovat o svůj střed znamená správně zacházet s energií sleziny a žaludku, což lze ovlivnit stravovacími návyky nebo léčivými bylinami.

SLEZINA - ORGÁN ZEMĚ

Slezina řídí přepravu a přeměnu, udržuje rovnováhu vody v těle. Žáživací poruchy, pocit těžkého žaludku, nadýmání, průjem jsou znakem její nedostatečné funkce. Druhá funkce sleziny souvisí s krví. Slezina se podílí na krvetvorbě. Když je krev nedostatečně přepravována dochází ke špatnému prokrvování tkání. Popraskané žilky, modřiny, krev ve stolici, děložní krvácení mohou znamenat opět slabou slezinu.

ŽALUDEK - PÁROVÝ ORGÁN ZEMĚ

Žaludek řídí příjem potravy. Dobrá chuť k jídlu znamená, že funkce je silná, nechutenství je znakem slabého žaludku. Úkolem žaludku je rozklad potravy. Nestrávené zbytky potravy jsou přepravovány žaludkem dále do tenkého střeva. Oslabená funkce žaludku se projevuje jako říhání nebo bolesti žaludku.

Proto bioterapeut Vladimír Ďurina pro období babího léta doporučuje produkty podporující orgány v oblasti plexus solaris. V Diochi jsou tyto produkty označeny žlutou barvou. Jedná se o INTOCEL kapky, které čistí střevo a přidali jsme i GEROCEL kapky, které pomáhají slinivce a slezině a BAKTEVIR kapky, které vzhledem k začínajícímu ochlazení podpoří dýchací systém a vylučování hlenu.

Z kapslí jsou pro toto období doporučovány produkty INTOCEL kapsle a GEROCEL BIOENZYM kapsle, které díky obsahu humátu draselného dokážou vázat toxiny a vylučovat je z organismu. INTOCEL kapsle obsahují i dračí krev, která střevo dezinfikuje a působí antimikrobiálně a antitymoticky. GEROCEL BIOENZYM kapsle obsahují kromě humátů i enzymy z kalifornských dešťovek. Ty dodávají potřebné vitamíny a posilují imunitu. Léčebný proces enzymů je

známý jako eliminace poškozených a odumřelých buněk.

Ideální užívací doba léčivých bylin jsou 3 měsíce, aby se účinky mohly plně projevit a ukotvit, proto jsou tyto produkty v září a říjnu v množstevní akci 3 + 1 za 50 %.



Sypané čaje Wendita calysina (burrito) a Carica papaya jsou taktéž ze žluté řady produktů Diochi a jejich působnost je střed těla a trávení. Jejich účinky můžete vychutnávat po celý den popíjením několika šálků. Pomáhají harmonizovat hladinu cukru v krvi, cholesterolu a triglyceridů.

Po prázdninách se vracíme zpět do pracovního režimu a potřebujeme se tzv. „znormailizovat“ vrátit se ke každodenní rutině. V tom nám pomůže velmi populární kombinace produktů VENISFÉR a LEVAMIN kapky nazvaná „Zpátky do školy“. Byliny obsažené ve Venisfér kapkách pomáhají prokrvení, cirkulaci krve,

podporují paměť a kognitivní výkonnost. Byliny v Levamin kapkách zase pomohou udržet dobrou náladu, klid a nadhled. V měsíci září a říjnu je získáte s 15% slevou.



Mozkový restart – obnova mozkových buněk, tak jsme nazvali balíček produktů GEROCEL a LEVAMIN kapky. Gerocel kapky se svým složením starají o slinivku a slezinu, které se říká „pohřebiště červených krvinek“. Má na starost úklid starých a odumřelých buněk, a proto jsme vytvořili balíček



spolu s LEVAMIN kapkami, které jsou přírodním antidepresivem a jejich společný záběr má pozitivní dopad na celý organismus. V měsíci září a říjnu je získáte taktéž s 15% slevou.

Líná střeva – to je jeden ze základních problémů sedavého zaměstnání. Tento problém umí řešit extrakty bylin, humátů a dostatek buněčné výživy. INTOCEL kapsle spolu s kapslemi **TROMBOSERIN Multivitamin** vytvářejí kombinaci, která vyčistí střeva a vitamíny podpoří činnost celého



organismu, a chrání tak srdce před nadbytečným pumpováním.

STOP viróze tak jsme nazvali balíček bioinformačních kapek DiNavir a Diocelex. Obsažené extrakty bylin působí na odhlnění plic a zároveň na odpavení hlenů ven skrze ledviny. Zkuste místo farmaceutických preparátů použít bylinné výtažky, nejen že nezatížíte vylučovací systém, ale naopak jej podpoříte.

Přejeme příjemné prožití babího léta! Vaše Diochi

Poznamenejte si do kalendáře

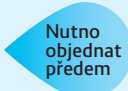
Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



21. 9. 2023 17 hod.	PRAHA , Francouzský institut, Štěpánská 35, Velká přednáška a diagnostiky V. Ďurina Info a objednávky: I. Zajícová, info@diochi.cz, tel.: +420 734 270 424
2. 10. 2023 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Diagnostiky Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
3. 10. 2023 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Diagnostiky Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
4. 10. 2023 	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Bezkontaktní terapie - Vladimír Ďurina Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
17. 10. 2023 16 hod.	Č. TĚŠÍN , Hotel Piast, Nádražní 208/18 Info a objednávky: M. Lišková, tesin@diochi.cz, tel.: +420 777 293 601
18. 10. 2023 16.30 hod.	PROSTĚJOV , KaS centrum, Komenského 4142 Info a objednávky: Mgr. Martina Bedřichová prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738

19. 10. 2023 16 hod.	BOSKOVICE , Kunštát na Moravě, Penzion pro seniory, Radnická 472 Info a objednávky: M. Kostíková, boskovice@diochi.cz, tel.: +420 775 115 619
30. 10. 2023 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Diagnostiky Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
31. 10. 2023 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Diagnostiky Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
1. 11. 2023 	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Bezkontaktní terapie - Vladimír Ďurina Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

Diagnostiky zdraví Oberonem

13. 9. 2023 5. 10. 2023 celý den	MĚLNÍK , Kosmonautů 3015, Lenka Pavlíková Info a objednávky: neratovice@diochi.cz, tel.: +420 602 186 630	
16. 10. 2023 30. 11. 2023 	TÁBOR , Koželužská 140, Centrum Re- nerace Poradna Leoš Poskočil - měření - Oberon Info a objednávky: tel.: +420 381 258 109	

PODZIMNÍ RECEPTY

z Postní kuchařky Pavla Drdela



Krémová minestrone z paběrkované zeleniny

U nás v restauraci využíváme veškerou zeleninu, kterou farmáři vypěstují na svých polích. I tu, která vás na první pohled neokouzlí. Bývá pokřivená, popraskaná, pokroucená a práce s ní je mnohem náročnější, delší. Vlastně ji nikdo nechce. A nenajdete ji ani na pultech supermarketů nebo farmářských trzích. Protože chceme mít všechno dokonalé. Já sám dokonalý nejsem, nikdy nebudu, a tak mi nedokonalá zelenina nevádí. A nevádí mi ani, jestli ji budu místo 20 minut loupat hodinu. Víím, že mne na oplátku za to, že jsem ji nenechal zakopanou na poli, odmění svou chutí. Zkuste to také, přeneste se přes svou představu o dokonalosti a zachraňte pár kilo zeleniny, která by skončila zakopaná v zemi či na kompostu. Je to totiž neuvěřitelných 30 % zemědělské produkce. Nestojí to za trochu té námahy? Zkusíte to se mnou?

4 porce
30 minut příprava
35 minut vaření
40 minut pečení

Suroviny:

250 g očištěné mrkve
+ jedna mrkev navíc k podávání
120 g očištěné kořenové petržele
+ jedna petržel navíc k podávání
120 g celeru
150 g očištěné žluté řepy
3 stonky řapíkatého celeru
100 g očištěné cibule
50 g másla
1000 ml zeleninového vývaru
řepkový olej na opečení
sůl, pepř
čerstvé bylinky na ozdobu

Postup:

Kořenovou zeleninu a žlutou řepu nakrájíme na centimetrové kostičky, promícháme se solí a olejem, přesypeme do pekáčku či plechu a pečeme v troubě při 200 °C dozlatova až dohněda. Během pečení promícháváme, abychom v krajích neměli černé kostky a uprostřed plechu světlé. Po 35–40 minutách vyjmeme z trouby. Cibulku nakrájíme najemno, řapíkatý celer



na tenké plátky a společně necháme v hrnci na oleji zesklovatět. Přidáme opečenou kořenovou zeleninu a podlijeme zeleninovým vývarem. Osolíme, opepříme a vaříme doměkka půl hodiny. Rozmixujeme tyčovým mixérem do hladké konzistence. Ještě do horké polévky zašleháme kostičky másla, aby polévka získala větší krémovost. Dosolíme a dopepříme. Servírujeme s opečenou kořenovou zeleninou a lístky čerstvých bylinek.

Inspirace: Na webových stránkách organizace *Zachraň jídlo* najdete seznam paběrkových skupin, které působí v celé republice.

Sýrové krokety s pečenou dýní

4 porce
20 minut příprava
30 minut vaření
30 minut pečení

Suroviny:

1 větší dýně Hokkaidó
200 ml mléka
20 g čerstvé saturejky či majoránky
olej na pečení
400 g eidamu
2 celá vejce
100 g strouhanky
2 vejce na obalení
strouhanka na obalení
trochu mléka na obalení
150 ml zakysané smetany
50 ml petrželového oleje
sůl
pepř

Postup:

Dýni rozpůlíme, vydlabeme polévkovou lžicí a slupku oloupeme škrabkou. Pokud je dýně mladší, půjde to snadněji, u starší případně použijeme nůž. Slupky nevyhazujeme, můžeme z nich připravit výborný olej. Polovinu dýně nakrájíme na velké kostky, přendáme do hrnce, osolíme a zalijeme vodou a mlékem. Díky mléku bude pyré jemnější a krémovější. Jakmile Hokkaidó změkne, scedíme a necháme v sítu odkapat přebytečnou vodu, abychom pyré neměli příliš řídké. Rozmíchujeme tyčovým mixérem do hladké konzistence. V případě potřeby dosolíme. Druhou polovinu dýně nakrájíme na silnější hranolky, které promícháme v misce s částí čerstvých bylinek, olejem a solí, naskládáme na plech vyložený pečicím papírem a dáme péct do



předem vyhřáté trouby na 180 °C na 10–15 minut. Hranolky kontrolujeme, aby zůstaly křupavé, ne rozvařené. Připravíme si sýrové krokety. Eidam nastroháme nahrubo a promícháme do hutnějšího těsta společně se dvěma vejci, zbytkem posekaných bylinek, solí, pepřem a strouhankou. V rukou tvarujeme krokety, které obalujeme pouze jednou ve vejci a strouhance. Skládáme na plech, pokapeme olejem a vložíme společně s dýňovými hranolkami do rozehřáté trouby. Pečeme 10 minut, než krokety zezlátanou. Zakysanou smetanu osolíme, opepříme a metličkou promícháme s petrželovým olejem, aby se olej se smetanou spojil do krémové konzistence. Tyčovým mixérem nešleháme, smetana by nám zřídla. Na talíř servírujeme zakysanou smetanu ochucenou petrželovým olejem, dýňové hranolky, sýrové krokety a pyré.

Podzimní variace z kořenové petržele

Podzim, to jsou pro mne barvy, melancholie, první mrazivá rána, ulice plné spadaneho listí a teplé slunce, které se téměř dotýká horizontu. Podzim je pro mne i dobou hojnosti. První plody celeru, mrkve, řepy, dýní, topinamburů, petržele – zeleniny, která bude v následujících měsících součástí mé kuchyně. Tenhle recept je tedy věnován královně kořenové zeleniny – petrželi. Nejen proto, že patří mezi superpotravinu, ale hlavně pro její charakteristickou kořeněnou a lehce nasládlou chuť, bez které si vaření již neumím představit.

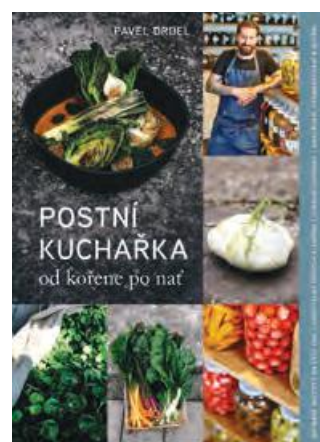
4 porce
25 minut příprava
40 minut vaření
45 minut pečení

Suroviny:

2,5 kg očištěné kořenové petržele
6 g zauzené papriky
60 g mugi miso pasty (středně hnědá miso pasta)
300 ml syrovátky
700 ml zeleninového vývaru
100 g oloupané cibule
řepkový olej na pečení
sůl
pepř
50 g opražených slunečnicových semínek
10 g čerstvého tymiánu
čerstvé oregano na ozdobu
4 lžičky nakládaného hořčičného semínka (recept najdete v knize na straně 157)
petrželový prach

Postup:

Troubu předehřejeme na 150 °C. Z očištěných petrželí si vybereme pouze ty menší, zhruba dvě třetiny celkové váhy, a překrojíme je napůl. Promícháme v míse s řepkovým olejem, solí, othranými lístky tymiánu a skládáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v rozehřáté troubě 40–45 minut. Zbývající petržel nakrájíme na větší kostky a rozdělíme na dvě poloviny. V hlubší kastrůlce necháme na oleji zpěnit pokrájenou cibulku, přidáme první polovinu pokrájené petržele a orestujeme. Podlijeme syrovátkou, částí zeleninového vývaru, osolíme, opepříme a vaříme doměkka. Rozmíchujeme tyčovým mixérem do krémové omáčky, která by měla mít jemně nakyslou chuť a trochu potlačí sladkost kořenové petržele. Z druhé poloviny petržele si připravíme chuťově výrazné pyré. Pokrájené kostky orestujeme na řepkovém oleji společně se zauzenou paprikou a pšeničnou miso pastou. Osolíme. Zalijeme vývarem, přiklopíme poklicí a dusíme doměkka. Až nám petržel změkne a většina vývaru bude odpařena, rozmíchujeme do hladkého pyré. Podle potřeby dochutíme solí a pepřem. Servírujeme na talíř a dozdobíme lístky čerstvého oregana, nakládaným hořčičným semínkem a praženými slunečnicovými semínky. Posypeme petrželovým prachem pro intenzivní petrželovou chuť. 🍷



Recepty pocházejí z knihy *Postní kuchařka – od kořene po nať*, Pavel Drdel
Vydalo nakladatelství Smart Press,
www.smartpress.cz



KLIMAKTERIUM

jako důležité přechodové období

RADKA WILHELMOVÁ

Úkolem tohoto životního období je darovat péči a čas sama sobě, najít odvahu projevit svůj vnitřní potenciál a užívat si bez výčitek potěšení, která život nabízí = změnit mentální vzorec přístupu k sobě, k času i k životu.

K řešení všech tzv. „přechodových“ obtíží bychom měly zvolit celostní přístup zahrnující tělo, mysl i duši. V rámci tohoto přístupu je třeba přijmout fakt, že každá fáze vývoje nás něčím novým obdarovává (něco získáváme), ale současně s tím si také něco bere (jsme zbavováni již nepotřebného a odžitého). Obtíže nastávají v okamžiku nepřijetí změny, kdy se bráníme přejít do nové životní fáze (zdráháme se přejít pomyslný most přes řeku života). Je to křižovatka, na které je třeba se rozhodnout, jaký život chci dál prožívat.

Termínem perimenopauza (synonymem je název klimakterium) je označováno individuálně dlouhé období (6–12 let), které jednak předchází menopauze a následně zahrnuje dobu zhruba jednoho roku po ní (dál mluvíme o období postmenopauzálním). Menopauza je poslední přirozená menstruace v životě ženy, tzn. ta, za kterou se po dobu jednoho roku žádné další menstruační krvácení neobjevilo (lze hodnotit až zpětně). Perimenopauza je součástí přirozeného cyklického vývoje života ženy. Představuje přechodovou fázi, které by

měla žena i společnost věnovat náležitou pozornost a pochopení, a to nejenom tělesným změnám, ale také psycho-socio-spirituálnímu potenciálu tohoto období. U mužů je podobným obdobím tzv. andropauza objevující se podobně jako u žen kolem 50. roku jejich života.

Z hlediska somatického se jedná o hormonálně relativně bouřlivé období (cca od 45. do 55. roku), kdy postupně zaniká generační funkce ovaria a kdy se hormonální změny projevují typickým souborem příznaků. Objevují se výpadky funkce vaječníků – dochází k poruchám ovulace (nedostatek progesteronu) a nepravidelným, někdy silným a dlouho trvajícím krvácením (relativní nadbytek estrogenů). Současně s tím se objevují tzv. klimakterické poruchy vegetativního (zadržování tekutin, návaly krve do hlavy, pocit horka, pocení, poruchy trávení, pokles libida, větší suchost sliznic a kůže, bolest hlavy, nespavost) a psychického rázu (podrážděnost, kolísání až depresivní nálady). Poruchy cyklu se prohlubují (objevují se období zlepšení a zhoršení), následně menstruace zcela

vymizí. Často také dochází k výraznějším změnám proporcí ženského těla.

Průběh „přechodu“ je podmíněn různými somatickými a psychosociálními faktory. Promítá se sem, jakým způsobem žena dosud žila. Potíže tohoto období obvykle představují vyústění již dříve existujících.

Příčinou v současné době často problematického průběhu klimakteria je orientace společnosti na mládí, výkon a spotřebu.

Pod vlivem tohoto tlaku se žena s přicházejícími změnami „zralosti“ obtížněji vyrovnává. Dalšími faktory, které mohou ztížit ženám průchod přechodem, nejsou jenom neinformovanost, neznalost funkce vlastního těla, nevhodný způsob života a rizikové chování, negativní životní postoje a mentální vzorce, negativní vztah k vlastnímu tělu, stres, nevyvážená strava (zejména nedostatek významných látek v těle), nedostatek pohybu, toxické prostředí, ale také hormonální substituce a léčba.

Hormonální substituce byla v duchu kultu mládí ještě před nedávnem předepisována ženám ve velkém. Po zveřejnění údajů z vědeckých studií o rozsahu a závažnosti vedlejších účinků hormonální terapie bylo její používání výrazně zredukováno.

Z hlediska psycho-socio-spirituálního významu tohoto období stojí za zmínku, že již tradiční národy jej uctívaly jako období se silně transformativním potenciálem.

Podle mexické indiánské tradice může za určitých okolností v tomto období dojít ke změně významu dělohy z původně reprodukčního na orgán evolučně transformativní, který zprostředkovává ženám přímý přístup k „univerzálnímu zdroji“.

V Japonsku je menopauza znakem příchodu „druhého jara“ a u jednoho afrického kmene se s menopauzou mění postavení ženy výrazně k lepšímu.

V rámci velkého cyklu života ženy je toto období časem proměny z ženy-matky na ženu-kněžku (která už završila své mateřské poslání) a je také časem „čarodějnice“, která představuje nejvíce odmítanou podobu ženství s potenciálem ukončovat věci, které se přežily, a vytvářet prostor pro nové „projekty“. Podle toho, jak zhluboka se žena napila z poháru archetypu ženy-matky, tak obvykle umí přijmout „novou svobodu, radost a barevnost“ v čase, který z hlediska přírodního cyklu představuje podzim, tzn. období pozdní sklizně.

Obdobou v rámci měsíčních fází je čas mezi úplňkem a novem (pozdvolné ubývání světla). Prostřednictvím světelných frekvencí je naše tělo „informováno“. Když je světla víc, jsme směřováni k okolí, s ubývajícím světlem přirozeně směřujeme do svého nitra, čímž se nám dostává možnost introspekce (nalezení a přijetí svého místa ve hře Existence). V tomto období ideálně dochází u ženy

k přijetí „bezčasovosti, a tím i bezvěkosti“. V rámci cyklu menstruačního se jedná o někdy obávané předmenstruační období, které přináší psychickou očistu. Stejně tak archetyp kněžky vyzývá k odstranění všech zůstávajících energeticky negativních stop a obdarování sama sebe.

Zralost je ideální příležitostí ke zvýšení vlastní sebehodnoty. Je spojena s uměním přijmout a užívat si sílu žně podzimu života – „co jsem zasela, to sklízím“. Energie směřující dovnitř umožňují uvědomit si a propojit se s přírodou a přiblížit se univerzální pravdě. Tělesná výkonnost sice může mírně klesnout, ale na druhé straně stoupá schopnost intuíce a vhledu. Sexualita ženy paradoxně může nabýt na intenzitě, smyslnosti a vášni. Žena si je obvykle vědoma síly své sexuální energie – ta je zaměřená zejména na vlastní uspokojení. Je současně výrazem propojenosti se Zemí.

V tomto čase se ženy rády zabývají něčím „intuitivním“. Je to tvořivé období s potřebou aktivity, která ale často již nesměřuje pouze ke světským/materiálním cílům, ale zejména k vlastnímu duchovnímu vývoji – představuje „čas pro sebe“.

Uvolněná energie může být tvůrčí, ale také (sebe)ničivá podle toho, jak se ji žena naučila ovládat. Její projev navenek je ideálně nezatížen „kulturním očekáváním“. Perimenopauza tedy představuje důležité přechodové období. Jak dobře

žena prožije a pochopí „přechod“ ke zralému ženství, bude (či nebude) zdrojem moudrosti svému okolí v následujícím archetypu vědmy/stařeny.

Přeji vám odvážné a sebe si vědomé překonání obrazného mostu na řece života (současné životní zkušenosti) a posun na novou úroveň poznání.

Nejčastěji ženami zmiňovaným diskomfortem jsou tzv. návaly, nespavost a pocit vyhoření.

Z homeopatických léků je, podle jeho obrazu, možné využít následující léky:

- **Belladonna 15 C** – prudké návalovitě zrudnutí s bušením srdce a pocením
- **Lachesis 15 C** – nával horkosti a zrudnutí (od krku k hlavě) s pocitem staženého hrdla, depresivní ladění, podrážděnost, bolest hlavy, žárlivost, nedůvěra, stihomam
- **Actaea racemosa 9 C** – bolest hlavy, duševní otupělost, trudnomyslnost, náládovost
- **Sepia 15 C** – vyhoření, nechuť ve vztahu, snížené libido, svědění genitálu, tah dolů, slabost, smutek, lhostejnost
- **Ignatia amara 15 C** – výskyt tzv. paradoxních obtíží, smutku, pocit knedlíku v krku
- **Staphysagria 9 C** – suchost sliznice pochvy, odpor ke styku, dyspareunie
- **Sanguinaria 9 C** – vazomotorické poruchy (návaly, horko, zarudnutí, bolest hlavy spojená s nevolností).

Zdroj: www.svethomeopatie.cz



PhDr. Radka Wilhelmová, Ph.D.

Porodní asistentka s mnohaletou zkušeností, využívající homeopatické léky jako účinnou a šetrnou metodu. Publikační a edukační činnost v oblasti porodní asistence.

INZERCE

SILNÁ TROJKA pro všechny ženy

- ▶ **Estrozin kapky** – menstruace, klimakterium
- ▶ **Estrozin krém** – vrásky, stře
- ▶ **Estrozin čaj** – emoční komfort

Bioinformační doplňky stravy s extrakty „ženských“ bylin s vysokým podílem fytohormonů.



VYUŽIJTE SÍLU PŘÍRODY A JEJÍCH ÚČINKŮ NA ŽENSKÉ ZDRAVÍ.

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



OLGA STUDNÍČKOVÁ ŠÍPKOVÁ:

„Mám hodnotu, protože jsem,
nemusím metat kozelce,
abych to dokázala...”

HANA NĚMCOVÁ, foto: archiv Olgy Šípkové

▼ **Lidé Vás znají jako úspěšnou ženu – jste mistryní světa ve sportovním aerobiku, působila jste jako televizní moderátorka, byla jste spolumajitelkou sítě fitness center, tančila jste ve StarDance... Na druhou stranu jste otevřeně mluvila o antidepresivách a vyhoření – jak k tomu došlo?**

Vše vlastně vychází z příběhu nesebevědomé gymnastky, která byla od 11 let zatracovaná. V knize pro ženy, kterou jsem napsala spolu se svým manželem Milanem Studničkou, tento příběh popisuji. Byla jsem šikanovaná trenérkami, bylo mi sdělováno, že jsem tlustá, nemožná a že se na gymnastiku nehodím – což byla vlastně pravda. Nicméně jsme v tom byla 18 let a tu prázdnou nádobu nepřijetí jsem si začala sytit vrcholovým sportem. Nebyla tam touha po slávě a úspěchu, sportovní aerobik jsem začala dělat z čiré radosti. Nikdy jsem neměla ambice vítězit. Šlo o radost a nadšení. Nikdy tam nebyla myšlenka dokázat všem lidem, kteří mě zatracovali, že jim to „ukážu“. Mně se najednou dostávalo toho, co jsem neměla v dětství – byla jsem nejlepší, byla jsem přijímaná, najednou jsem měla svoji hodnotu. Byla jsem chválená – ta holčička, která to v 11 letech neměla, tak toho teď měla vrchovatě, a navíc to sytilo moje ego, tu prázdnou nádobu. Bylo to pět nádherných let od roku 1993 do roku 1997, končilo to mistrovstvím světa v Austrálii, kde jsem vyhrála, na krku se mi houpala těžká medaile a já, kam jsem vešla, jsem byla okamžitě přijímaná – nicméně mě to semlelo.

▼ **Přála jste si, aby ta „jízda na tygru“ trvala stále?**

Ani ne, já měla tehdy jasno, měla jsem malého Míšu, kterému bylo 7 let, byla jsem strašně unavená a asi jsem ani nebyla tak vědomá, že bych si řekla, že je teď doba na to, abych se věnovala dítěti. Spíš jsem nechtěla zažívat hodnocení lidí, kteří budou říkat: „Strašné, ona je teď druhá, ne první“. Navíc se mi otevřela sféra zajímavé práce – televize, natáčení videokazet, fitka – měla jsem kam jít. Kdybych k tomu vrcholově sportovala, úplně

by mě to zničilo. Nicméně výsledkem bylo, že jsem v 39 letech šla do depresí – prožívala jsem neustálé hodnocení, srovnávání, říkala jsem si, že když jsem ta mistryně světa, tak musím být všude nejlepší. Měla jsem pocit, že to musím na každém kroku dokazovat. Neustále jsem se podceňovala. I kdybych měla deset medailí, bylo by to stejné.

Medaile mi nepomohla k tomu, abych byla vyrovnaná sama se sebou. Tu díru z dětství jsem se opět snažila zasypat a nasytit zvenku

aniž bych byla dokonalá – podpatky, načesaná, nalíčená. Byl tam velký strach z hodnocení a totální odpojení od sebe sama. Ten strach ze selhání byl velmi silný. Takový druh strachu je „na pytel“ – když se lidi bojí ve válce o život, to je něco jiného. Když se bojíte něčeho, co si vymyslíte ve své „palici“, to je potom „na palici“. V době fitek jsem se bála, aby vše dokonale klapalo, ale jak jsem já, jako jedna osoba, mohla být ve třech fitkách najednou? Děla jsem toho spoustu, abych si dokázala, že jsem dobrá, navíc jsem do rodiny přinášela peníze a mé okolí si opravdu zvyklo na to, že peníze nosím. Cítila jsem, že musím být i chlebodárcem. Natáčela



To je vlastně shrnutí celého příběhu. Teď hodnotím vyhoření vlastně velmi dobře. Díky tomu jsem se vydala jinou cestou.

▼ **Co vás nejvíce svazovalo, z čeho jste měla obavy?**

Mě v životě vždycky šikanoval strach, byla jsem vystrašené dítě, bála jsem se, co si o mně řeknou ostatní. Každý vždycky něco samozřejmě řekl, byla jsem pod tlakem a sebekontrolou. Nedokázala jsem vyjít ven bez toho,

jsem i kraviny, které mi nic neřkaly, šla jsem tehdy přes vlastní hranice.

▼ **Určitým způsobem se zpronevěřujeme sami sobě, když nectíme vlastní hranice...**

Ano, byla jsem takový fackovací panák a mnoha lidem ve fitkách – manažerům – se hodilo mě ukazovat. Byla jsem hodně známá, „chytali“ se na mě sponzoři. Nevážila jsem si sama sebe, navíc jsem si přála mít další dítě a v 35 letech jsem porodila



holčičku. Byla jsem šťastná, že mám dceru, pak jsem chtěla dům... Pak jsem v tom domě s holčičkou seděla a byla jsem nešťastná. Kdysi jsem si říkala – až budu mít holčičku, barák, pak budu spokojená. Člověk by si řekl – má medaile, barák, holčičku a nic. Byla jsem úplně vyčerpaná, úplně v „pr...“. Tlak na výkon, strach z hodnocení lidí, vyčerpání – to ze mě udělalo malinkatou figurku, kterou si lidi posouvali. I když jsem si večer lehla do postele, neustále jsem kontrolovala, zda je vše dotažené, perfektní. Moje tělo přestalo relaxovat a bylo neustále v tenzi. Pak jsem dostala antidepressiva, chemie v mozku se trochu vyrovnala, začala jsem aspoň spát.

▼ **Nicméně po čase jste se rozhodla antidepressiva odložit?**

Jednoho dne jsem si řekla, že už si to nevezmu. Bylo to po pěti letech a nebyl to pro mě problém. Víím, že náhlé vysazení antidepressiv pro někoho problém být může. Navíc jsem si zvykla na léky na spaní a slýchávala jsem, jak je to návykové. Nicméně jsem si postavila hlavu – jsem beran, a zvládla jsem to.

Když otevřete srdce, do života vám začnou přicházet ti správní lidé.

Potkala jsem kamaráda, mistra světa Davida Hufa. Poradil mi, abych vystudovala akreditovaný kurz kouče, chtěli jsme cvičit a k tomu koučovat. Profesně jsem se už začala orientovat na práci s myslí. Pak jsem potkala svého současného manžela, v té době jsme spolu lektorovali pro olympijský výbor. Já cvičila, on přednášel. Při jedné přednášce říkal:

„Zkuste se zamyslet nad tím, kolik dnů v roce vstáváte opravdu s čistou radostí?“

Uvědomila jsem si, že mi chybí radost. Dobře spím, jsem zaléčená, ale nemám radost ze života. Nebaví mě. Prožívám zadostiučinění, jen když se sedřu. Tlak na výkon. Teď jsem něco zvládla, dám si káféčko... Ne mít radost z podstaty, že jsem. Po té

přednášce jsem si to už v sobě začala srovnávat, navíc začínal náš projekt Dovychovat. Ten běží i nadále. Podílí se na něm asi dvacet kolegů a není jen o výchově dětí – zlobivé dítě reaguje často na energii rodiče. I oni se musí změnit. Máme kurzy pro dospělé, pro muže i pro ženy. Můj současný manžel je psycholog a rovněž razí rozdílný přístup ve výchově holčiček a kluků, aby se ve společnosti něco změnilo. Aby byli kluci kluky a holky mohly být pořádné ženské. To je velké téma. Absolvovala jsem všechny kurzy... vše mi postupně začalo dávat smysl.

Velké téma jsou hranice, které často souvisí s nízkým sebevědomím, protože člověk chce být přijímaný. Chtěla jsem, aby o mně hezky hovořili, přece jsem mistryně světa... chtěla jsem být pochválená.

Opouštěl mě strach, začala jsem se vymezovat a nenechala jsem si „kálet“ na hlavu. Posunula jsem se v úrovni vědomí. Prvním velkým krokem bylo to, že jsem odešla z fitek, jejichž tvářím jsem byla. Tím jsem se tehdy hrozně trápila. Stejně jsem celou dobu stála na svých nohou a měla svůj příjem, kterým jsem navíc fitka dotovala. Dělal jsem nesmysly, konečně jsem řekla NE.

Pak jsem se díky práci na sobě, o které píšu ve své knížce, dostala někam jinam, než byl můj první vztah a já po třiceti letech odešla z manželství. Vnímala jsem, že chci myslet i konat jinak, chtěla jsem jít svojí vlastní cestou.

▼ Nešlo to v prvním manželství nastavit jinak?

To je dobrá otázka – podobně pracujeme s manželem s klienty – sami si nejdříve musí odpovědět, zda ve vztahu chtějí zůstat, nebo ne. Podle toho na tom vztahu pracují, nebo ne. Já věděla, že už v tom vztahu vlastně být nechci. Celou dobu jsem se vlastně snažila. Snažila jsem se něco komunikovat, ale nešlo to. Zesílila jsem a věděla jsem, že z tohoto modelu musím pryč. Pozitivně se to



odrazilo na dětech – najednou k nim mám úplně jiný vztah. Uvědomila jsem si, že jsou pro mě nejdůležitější. Nyní o tom píšu i blogy, rozvíjím je i ve své knížce – přicházejí za mnou ženy, které si neumí nastavit hranice, často „poslušné holčičky“ hledající chválu, pro kterou by skočily z okna a sedřely by se. Nemají svoji hodnotu, mají ji postavenou na výkonu a hodnocení zvenčí. Snaží se pro všechny všechno udělat. Chybí jim laskavost sama k sobě.

▼ Jak jste se vlastně ke své sebehodnotě dostala?

To je hezká otázka, ani jedna medaile ji nezařídila. Kdysi jsem říkala, že bych musela mít tři medaile z mistrovství světa, abych sama sebe vážila. „Prdlajs“! Samozřejmě máme i hezké vzorce. Často za nás jednaj, ovládají nás jako

Je důležité rozvíjet zdravou sebelásku, i když nic nevytváříme a nic negenerujeme. Spousta žen si neumí dopřát bez výčitek odpočinek. Jsou to často vzorce, které si generačně přenášíme – prý až šest generací. Vzorce nás velmi ovládají.

automat. Je to věc nevědomá, nahaná na našem „hardware“, když s ním vědomě pracujeme, můžeme s ním něco udělat, když to necháme být, pak v momentech, když nejsme dobře naladěni, už nás řídí autopilot.

▼ Pořádáte semináře, koučujete, jak vás tato práce naplňuje? Je to hodně vzdálené sportu?

Je to doplnění. 30 let jsem se věnovala fyzickému tělu a kašlala



jsem na mysl, na duši. Ta mysl mě dohnala. Cvičit jsem ale nepřestala.

▼ Ženy vás tedy najdou i ve fitku?

Nepůsobím ve fitku, z tohoto průmyslu jsem úplně odešla, cvičím mimo Prahu v místní tělocvičně. Hodně organizuji, třeba nedávno jsme s manželem organizovali pobyt v Dolomitech, studuji jógu, snažím se dostat jin a jang do harmonie – celý život jsem se zabývala dynamickým cvičením. Táhne mi na 60, snažím se harmonizovat a vyrovnávat. Cvičím i se svojí myslí. Konečně se dostávám do rovnováhy.

▼ Vztah k Olince uvnitř je tedy úplně jiný než před 30 lety? Žijete naplněný život?

Řekla jste to moc hezky – ženy obvykle postupně ztrácejí kontakt s tou radostnou holčičkou. V pěti letech holčička strach neměla a ve třech už vůbec ne. Skákala, dupla si nožičkou,

skákala radostí... postupně se to ztrácí. Hodnocení, známky, kritika.

▼ Myslíte si, že úspěch vám paradoxně přitížil?

Já si tím musela projít, abych si dosytila prázdné nádoby, zároveň mě to někam katapultovalo, abych došla k možnosti pracovat na vyšší úrovni vědomí. Nedávno se mě ptali na největší chybu v životě. Nemůžu mluvit o chybě, je to spíše nevědomost. Je to vývoj a zkušenost. Za chyby jsem se hrozně linčovala. Pomohlo mi rčení:

V životě zažíváme na jedné straně radosti, na druhé straně zkušenosti. Radost a zkušenost – oboje je vlastně pozitivní.

V životě mně to velmi pomohlo. Nicméně nechci působit tak, že teď je vše zalité sluncem. Když na

sobě začnete pracovat, dostanete se někdy do hloubky a hloubka bývá temná. Někdy mám období, kdy si říkám, tak dlouho na sobě pracuji, a přitom jsem tak dole.

▼ Co vám v těchto momentech pomůže?

Práce sama na sobě. Naučila jsem se vést dialog sama se sebou. Když cítím vnitřní napětí, dělám cvičení, které se nazývá „opakované proč“ a ptám se sama sebe... Když cítím smutek a nemám energii, ptám se sebe, proč cítím a proč cítím, že nemám energii? Protože mně dnes něco nevyšlo, no dobře, ale proč se tak cítím? Dostávám se tak do hloubky, a mohu pak udělat cvičení na sebedoporu, najdete jej v knížce, jmenuje se dvě židle, je v ní spousta dalších rad a postupů. Je třeba si uvědomit, co mi dává energii. Jde o to být vědomější a vědomější – mám moc ráda knihy Davida R. Hawkinse, který se úrovněmi vědomí zabývá.

Je důležité otevřít srdce, ale být přitom důsledná – líbí se mi pojem laskavá důslednost. Pozor ale – být laskavá, abych byla přijata, je také špatně.

Postupně si stavím novou Olinku a mám hodnotu, protože jsem. Nemusím metat kozelce, abych to dokázala. Je to nedokonavý stav, je potřeba být neustále bdělá.

▼ Váš muž je vám asi velkou oporou?

Ano, je mi velkou oporou a inspirací. Má neustále radost ze života, a tím lidi trochu dráždí. Má perfektně nastavené hranice a nezávidí, nehodnotí a přeje druhým. Vyniknout v Čechách je někdy za trest, ve společnosti běží srovnávání a závist. Téma souzení a srovnávání je obecně velkým tématem, společnost je tak nastavená. Současná doba je velmi klamavá – podívejte se na rozzářené tváře, které se prezentují na facebooku, realita bývá ale naprosto odlišná. Je to jen pozlátko. Spousta lidí se divilo, že jsem zveřejnila, že jsem v depresích a nešťastná. I když je téma nesouzení velká výzva, na které se snažíme pracovat, budme na sebe hodní, když občas „ulítneme“, uvědomme si to a vraťme se zpátky. To vše najdete v knížce...

▼ Ještě bych se ráda zeptala na StarDance, přiznám se, že jsem tam vnímala velké ambice...

StarDance byla jedna z posledních kapek a byla začátek mé velké změny. Byl to velký ukazatel mého rozpoložení. V té době jsem všechno hodila za hlavu a trénovala jen na

StarDance. Milovala jsem tréninky, cítila se naplněná, šily se šaty, byla jsem jako princezna, vyvolená, obdivovaná. Bylo to krásné a já se od začátku bála, že to skončí. Chtěla jsem jet pořád na té vlně radosti. A skončilo to. Dříve, než to mělo skončit. Byli jsme stále nejlepší, až přišel okamžik, kdy jsme nebyli nejlepší a byli jsme pryč.

To pozlátko mě úplně shodilo na zadek. Proč jsem špatná, že jsem se nelíbila? Vždyť by mi to mělo být jedno – jenže já v té době ještě měla ambice a důležitý byl pro mě výkon. Byla to velká kapitola. V té době

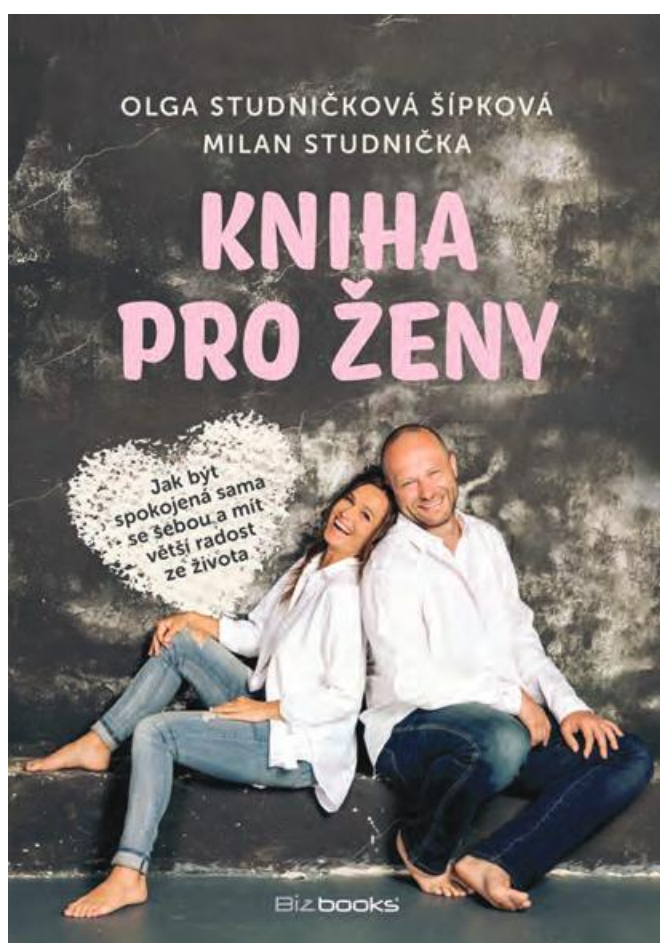
Tehdy to byla ještě stará Olga Šípková, toužící po potlesku, lesku, po všem, co jí sytilo ego.

▼ Zmiňovala jste i přechod, etapu života, která není úplně populární. Jak touto životní fází projít?

Kromě přechodu jsem navíc před rokem a půl prodělala mrtvici. Snad už po miliont jsem cvičila, a nakonec mě odvezli s masivním krvácením do mozku. Nicméně během tří dnů hematom sám ustoupil, normálně se hýbu, normálně mluvím. Nikdo ale nevěděl, zda

můžu cvičit. Velmi jsem si v té době „sedla na prdel“ – přechod, 5 kg nahoře, a navíc mojí celoživotní mantrou byla věta: „Musíš zhubnout, abys byla přijata“. Do toho všeho se nemůžete hýbat a já zjistila, že pohyb je pro mě pilíř a závislost. Pilíř, na kterém jsem si vystavěla svoji radost. Byla jsem úplně zničená, co bude a nebude. Bylo mi opravdu blbě. Sice to už bylo na cestě k zvědomování, ale stále jsem měla pilíře v podobě cvičení a v podobě obdivu žen. Bylo toho dost, co bylo ještě třeba odevzdat. Nelpět na tom. To bylo velké zjištění. A přechod? Ten se dá zvládnout – i když máme návaly a přibereme, svět nekončí. Je to velká šance přijmout novou identitu maminky,

babičky a vyzrálé ženy. Už nejsi vyhublá holka na podílech, už jsi normální ženská. Teď máš největší šanci se přijmout. Když to neuděláš, bůhví, co ti vleze do života, abys to udělat musela... 🍷



jsem se konečně vymezila a také si uvědomila, že mě to nemá rozhodit. Byla to velká zkušenost. Tím to v podstatě všechno začalo. Začala jsem pracovat sama na sobě. Rok po StarDance jsem odešla od manžela.

Hana Němcová

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



Jak navazovat A POSILOVAT SVÉ VZTAHY

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

F
E
N
G

S
H
U
I

Zdá se, že v současné době probíhá ve společnosti něco, co bychom mohli nazvat krize rodiny a krize vztahů. Když se na to podíváme z hlediska učení Školy Feng Ren Shui a toho, jak funguje energie (protože vše je energie, tedy i vztahy jsou energie), tak zjistíme, že k oslabování energie vztahů skutečně dochází.

Energie vztahů je silně narušena stále více podporovanou snahou společnosti posilovat individualismus, svobodu a postojem, že si můžeme v životě dělat, co chceme apod. To vše jsou energie, které energii vztahu ničí.

Důležité je také si uvědomit, že v rámci našeho života navazujeme mnoho různých druhů vztahů. Máme vztah ke svým rodičům, dětem, životnímu partnerovi, přátelům, kolegům v práci, nadřízeným, podřízeným, sousedům apod. Všechny tyto vztahy mají různou funkci (slouží nám v životě k různým účelům), a tím pádem i rozdílnou formu energie.

Hovoříme-li o vztazích obecně, většinou máme na mysli vztahy s našimi životními partnery, což je specifická a velmi přesně definovaná forma energie. Z pohledu učení Školy Feng Ren Shui je to forma tzv. **Gua 2 metody Ba Gua**, kde se nachází forma energie trigramu jinové Země. Pokud pečlivě prostudujeme tuto formu energie, pak nám bude zcela jasné, jak by vztahy měly vznikat, jak mají být tvořeny, jak budovány a k čemu nám mají sloužit. Pokud toto vše dodržíme, pak naše vztahy budou dlouhodobě prosperovat a budou stabilní (Země = stabilita).

4 Zdraví Hojnost rozmanitost	9 Sláva	2 Vztahy
3 Rodina Návaznost na minulost	5 Já Současnost	7 Budoucnost Děti Kreativita
8 Rozjímání Usebrání	1 Cesta životu „Kam jdu“	6 Životní boj Náporní přátelé

Začneme tedy tím, jak vstupovat do vztahů. Vzhledem k tomu, že vztahy jsou v Gua 2, předchází jim energie Gua 1 (postup člověka v rámci Ba Gua je chronologický a postupuje od Gua 1 až do Gua 9). To nám jasně říká, že do vztahu máme vstupovat z Gua 1. My jsme ale svědky toho, že v moderní době vnímáme zakládání vztahu velmi osobně a vybíráme si partnera podle toho, jak vyhovuje nám – tedy našemu JÁ. Jestli se nám partner líbí, jestli se s ním dobře bavíme, komunikujeme, jestli je nám s ním příjemně atd. To znamená, že chceme, aby partner byl hlavně přínosem pro nás, pro naše JÁ.

Energie našeho JÁ se však nachází v Gua 5. To tedy znamená, že do vztahu vstupujeme z Gua 5 a ne z Gua 1, jak nám určuje tok energie. Tím tento přirozený tok energie porušujeme a energie se může zhroutit nebo se vydat úplně jiným směrem, než je její původní a přirozené nastavení. V takovém případě energie nebude správně fungovat.

Uvažujeme-li o životním partnerovi, měli bychom velmi dobře znát nejprve svoji životní cestu a své cíle.

Když tedy uvažujeme o pevném a celoživotním vztahu s nějakým partnerem, musíme o vztahu uvažovat z hlediska Gua 1 a ne z pohledu Gua 5. Energie Gua 1 nám dává energii pro naši životní cestu. Tedy to, čím bychom se měli v životě zabývat, jakou cestou bychom měli jít a samozřejmě také to, jakých cílů chceme na této životní cestě dosáhnout. Tok energie začíná v Gua 1 a končí v Gua 9. Energie Gua 9 je energie cílů a vizí, tj. cíle naší cesty, kam chceme dojít.

Vztahy tedy navazujeme z Gua 1 a vstupujeme tudíž do vztahu energie Gua 2. Pokud neznám energii Gua 1 – svoji životní cestu, co chci v životě dělat, pak nemůžu ani určit, jakou energii v Gua 2 potřebuji. Nevím, tedy jakého partnera si mám zvolit. Protože tento partner není pro mě, ale pro moji životní cestu, která má vést k naplnění mých životních cílů. Pokud energii své cesty a cílů znám, pak mám jasné vymezení toho, jakého partnera hledám.

Pokud tedy vím, co chci, vím také, koho chci.

Hledáme-li partnera pro sebe, své JÁ, aniž bychom znali svoji životní cestu a cíle, je velká pravděpodobnost, že si zvolíme špatně. Dříve, nebo později se nám náš vztah rozpadne (vznikne-li vůbec jako vztah energie Gua 2). Dále tady hrozí, že tím vlastně silně preferujeme energii JÁ, protože chceme, aby partner vyhovoval nám, a tak budeme své vlastní zájmy upřednostňovat nad zájmy vztahu i druhého partnera, a tím vytváříme velmi vhodné podmínky pro konflikty. Pokud budu upřednostňovat své JÁ, bude velmi pravděpodobně partner upřednostňovat také sám sebe a dojde ke konfliktu – chybí zde spojovací element.

A právě tímto spojovacím elementem ve vztahu Gua 2 je společná životní cesta Gua 1 a společné životní cíle Gua 9. To je základní podmínka dlouhodobě fungujících vztahů. Pokud si každý partner půjde svojí vlastní cestou za svými vlastními cíli, dříve, nebo později se tyto cesty začnou vzdalovat a vztah se rozpadne.



Důležitost společné životní cesty a společných životních cílů je pro dlouhodobě fungující vztah klíčová. Gua 2 nám totiž kromě jiného říká, že zde existuje rovnice: JÁ + JÁ = MY. Tuto první rovnici podporuje další důležitá rovnice: $1 + 1 \neq 2$, ale $1 + 1 = \text{JEDNO}$. Z toho vyplývá, že naše MY, naše JEDNO má kráčet po společné životní cestě za společným životním cílem. JÁ se tedy nemá prosazovat samostatně, ale má sloužit MY, budovat a posilovat JEDNO. V tom se mají partneři doplňovat. Zde hraje např. velmi důležitou roli společné jméno a jak ho partneři využívají navenek. Pokud se všude prezentují jako Novákové, pak posilují MY. Pokud se představují jak Jan a Jana Novákové, pak posilují MY i obě JÁ. Pokud mají rozdílná příjmení, neposilují MY vůbec, a naopak podporují silné JÁ.

A právě doplňování je další důležitou podmínka fungování vztahu Gua 2. Tento vztah je mezi mužskou a ženskou energií, tj. dochází k propojení Jangu (muž) a Jinu (žena). Tyto dva protipóly zde nejsou pro to, aby spolu bojovaly, ale proto, aby se doplňovaly. Jen tak může dojít k jejich vzájemnému propojení. A to je důležité pro základní zákon přírody – zachování života. A právě zachování pokračování života je tím nejzákladnějším naplněním funkce vztahu Gua 2. Proto

tato energie funguje tímto způsobem. Život musí být zachován. A jak má být zachován? No pouze tím, že se propojí Jang a Jin. Co to znamená? Jang = muž, Jin = žena, Jin/Jang = člověk. Tedy k zrození nového člověka může dojít pouze tehdy, když dojde ke spojení Jangu a Jinu, tj. muže a ženy.

Zde narážíme na další důležitou energii Gua 2, která umožňuje fungování vztahu. A tím je energie otevření za

účelem PŘIJETÍ. Když se podíváme na trigram, který je v Gua 2, tak se skládá pouze ze tří JINOVÝCH čar.

Jak vidíte jsou zde tzv. přerušované jinové čáry. A právě ta mezera mezi nimi vytváří prostor pro přijetí – má tam být něco vloženo. Tento trigram je základem

STUDUJTE ŠKOLU FENG REN SHUI

Bud'te sami sebou a žijte svůj život.

Ve Škole Feng Ren Shui poznáte své energie, svůj přirozený talent a silné stránky. Naučíte se, jak si vytvořit ty nejlepší podmínky pro život, abyste mohli svoji energii posilovat, udržet si pevné zdraví a prožít naplněný život. Budete umět využívat energii času i prostoru a naučíte se využívat energii ostatních lidí. A jako třešinku na dortu se naučíte věštit pomocí jedné z nejúžasnějších knih světa – Knihy proměn Yi Jing (I Tjing).

Studium začíná 30. září 2023.

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

Chcete-li posílit energii a harmonii svého vztahu, objednejte si konzultaci na skolafrs@gmail.com nebo na stránce Školy Feng Ren Shui ZDE: <https://skolafengrenshui.wordpress.com/konzultace/>



hexagramu č. 2 Knihy proměn Yi Jing (I Ťing), který se nazývá PŘIJETÍ.

Čáry nám tak jasně definují, jak má být vztah založen. PŘIJETÍM. To znamená, že musíme partnera přijmout, a to jako celek. Pokud ho nepřijmeme, nebo nepřijmeme nějakou jeho část (např. jeho chování, životní styl apod.), pak se projeví opak této energie, což je Gua 6, kde jsou naopak pouze jangové čáry a ty znamenají tvrdost a boj. A tím ve finále vyloučení partnera ze života (např. z pohledu tradiční čínské medicíny je tento trigram spojován s energií tlustého střeva, jehož hlavním úkolem je vylučování z těla všeho toxického, co by organizmus  ničilo – ne nadarmo se  říká, že nám partner  ničí život).

Jak jsem se již zmínil výše, energie v rámci Ba Gua v životě člověka postupuje podle jejich čísel. Z Gua 1 jdeme do Gua 2 a na to navazuje Gua 3 – energie rodiny. Je tedy velmi důležité si uvědomit, že navázání vztahu bude mít velmi silný dopad na rodinu a na to, jak rodina bude ovlivňovat život partnerů ve vztahu. I u nás se říká, že se dotýká/ý přivádá/přižení do rodiny. V dnešní době se toto již tak nebere a vliv celé rodiny na vztah se bagatelizuje. Ale vliv rodiny je obrovský. Neměli bychom také zapomínat, jak se říká: „*Jaký otec, takový syn, jaká matka, taková Katka*“. I takto energie mezi Gua 2 (vztah) a Gua 3 (rodina) fungují. Takže při navazování vztahu je důležité počítat i s tímto silným vlivem.

Dalším faktorem, který ovlivňuje vztah Gua 2 je ZODPOVĚDNOST. Gua 2 je energie jinové Země a ta právě vyžaduje stabilitu, jistotu a zodpovědnost. Jsou to pouze tři jinové čáry, což je z dalšího pohledu energie ženy/matky, která se stará (je zodpovědná) za své dítě. **Zodpovědnost v Gua 2 má být trojí: zodpovědnost za vztah jako celek, zodpovědnost za partnera a zodpovědnost za sebe v daném vztahu.** Nemůže tedy docházet k situacím, kdy říkáme: to já ne, to on/ona apod.



V dnešní době tuto energii silně oslabují předmanželské smlouvy a další finanční konstrukce vztahu.

Rozdělování na moje/tvoje je trhlina, která se bude ve vztahu spíše prohlubovat než zcelovat. Tato energie rozdělování pak může samozřejmě vyústit k rozdělení partnerů. MY/JEDNO se tak nemusí vůbec vytvořit, nebo může být postupně rozdělováno opět na JÁ + JÁ.

V současné době se dá téměř říct, že opravdové vztahy Gua 2 jsou již velmi vzácné. Prosazování sebe sama, tlak společnosti na individualitu, sebezrozvoj, sebezposilování atd. silně poškozují Gua 2 a brání i jeho vzniku. Lidé v dnešní době navazují spíše vztahy v rámci energie Gua 6. Této energii se říká „nápomocní přátelé“. Jsou to lidé, kteří nám nějakým způsobem ulehčují život, s něčím nám pomáhají. Lidé jsou tak ve vztahu většinou sami za sebe,

nechtějí se spojovat, zavazovat, mít zodpovědnost, chtějí mít co největší svobodu a s partnerem společně řeší jen to, co je pro ně samostatně těžší, než když to řeší s partnerem dohromady.

Vztahy Gua 6 jsou ale dosti chladné. Gua 6 je jangový Kov a ten přináší prochladání. Proto také říkáme, že vztahy se ochlazují, tj. přestávají fungovat. Navíc Gua 6 je energie sterility, což se může projevit na problémech s otěhotněním.

Pokud chceme posilovat vztah Gua 2, musíme si uvědomit, že jde o fázi Země. Zde víme, že Zemi tzv. rodí (posiluje) Oheň. Proto bychom si do vztahu měli dávat Ohně dostatek. Ten chce hlavně radost a vřelost, nadšení i vášně. Proto je intimní soužití velmi důležité pro upevnění vztahu a ani s postupem času by vášně neměla ze vztahu úplně vyprchat. S přibývajícím věkem již nemusí jít jen o sexuální energii. Stačí, když si partneři vyberou nějakou činnost, které se společně budou vášnivě věnovat. I to pomůže vztah posílit. 💖

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



NETLAČTE NA TO TOLIK!

VERONIKA NAVARRO

Chci to hned, včera bylo pozdě! Možná vám někdy někdo řekl, že na něco moc tlačíte, moc to chcete a držíte se toho jako pitbull, dokud to nedostanete. Jak dopadla ta situace? Dostali jste to, co jste se snažili „urvat“ za každou cenu? Většinou to tak není. Jak získat to, co chci a jak se odnaučit „nátlaku“ nám prozradila mentorka Veronika Navarro.



Že nedostanete vždy, co chcete,
je někdy obrovské štěstí.

Dalajlama

TLAČÍŠ, TLAČÍM, TLAČÍME

Když něco chceme, musíme něco udělat pro to, abychom to dostali. To ale ovšem neznamená, že budeme tlačit a začneme postrádat lehkost a uvolněnost.

„Lidé na věci tlačí často z toho důvodu, že nejsou pevní sami v sobě. Mnohdy si se schopností dosáhnout něčeho spojujeme svoji sebedhodnotu. Pak je tedy naše moc a hodnota odvislá od toho, čeho dosáhneme. A tak tedy není divu, že často tlačíme na dosažení čehokoliv,“ konstatuje mentorka Veronika Navarro z www.verunity.cz.

Zkuste se rozpomenout na situaci, kdy někdo velmi na něco tlačil. Jaký jste z toho měli pocit? Negativní a nepříjemný? Ano – obvykle se za těchto pocitů nic hezkého neuskuteční a ani nic není úspěšně dokončeno.

KDYŽ TO NEJDE SILOU, NEPŮJDE TO ANI VĚTŠÍ SILOU

Něco urvat za každou cenu nejde, nebo pouze částečně. Život nefandí odporu a tlaku. Nic v přírodě nefunguje tímto způsobem a ani my lidé na to od přírody nejme nastavení. Když se o něco snažíme a tlačíme, jsme v odporu k tomu, co je teď. A k čemukoli jsme v odporu, to zůstává. Je třeba nejdříve uznat, že věci jsou takové, jaké jsou a přijmout za ně zodpovědnost. Ne je přijmout a schválit, ale pouze uznat a uvidět je takové, jaké jsou. Přestat tak vytvářet vnitřní odpor. Pak se lze pohnout dál, protože to nové, co si přeji, nechci z odporu a úniku ze situace, kde jsem (z pozice oběti). Nicméně uznávám, že věci jsou právě takové, nekladu jim odpor a vědomě se rozhoduji je změnit. Tak se ocitáme v pozici tvůrce. Silou, a ještě větší silou prostě nic v životě nejde.

ALE JÁ NETLAČÍM, PŘECE

Možná si říkáte si, že přece nepatříte mezi ty osoby, které na všechno moc

tlačí a o vše usilují s velkou silou. Zkuste si přečíst následující řádky a zjistit, jak na tom doopravdy jste.

To, že moc tlačíte poznáte snadno – býváte unavení, vyčerpává vás to, stojí vás to nejen mnoho úsilí, energie a myšlenek, ale i mnoho obav a strachu, že to nevyjde a zhroutí se vám svět?

To vše jsou známky toho, že kladete vnitřní odpor, jste ve stavu rezistence, ve stavu oběti, místo ve stavu tvůrce.

PŘIVEĎTE SI DO SVÉHO ŽIVOTA LEHKOST

Chcete si tvořit svůj vlastní život v radosti a lehkosti? Začněte hned!

„Lhkost jako taková je pocit, že MŮŽU, ne že MUSÍM. Naše hlava se nám často snaží namluvit, a mnoho okolností to i potvrzuje, že věci MUSÍME dělat. Když nebudu dřít, když se nebudu snažit, když to nezvládnou atd. Je velmi důležité změnit úhel pohledu. Reálně nemusíme opravdu nic. Když se rozhodnete, že si lehnete a už se nezvednete, tak to tak prostě bude. Cokoliv, co děláme, je naše svobodná volba. Nemusíme nic. Cokoliv děláme, vychází z toho, co a jak jsme se naučili, jaké máme vzorce a přesvědčení. Ty lze postupně změnit tak, aby nám sloužily místo, aby nás svazovaly. Díky tomu pak časem budeme vědět, že můžeme, ale nemusíme, že nemusíme, ale že můžeme,“ radí mentorka Veronika Navarro.

Představte si, že cokoliv děláte, je jen a jen vaše volba, i když jsou na to navázání další lidé a povinnosti a vyplývají z toho další závazky (rovněž je to vaše volba). Je třeba změnit vnitřní postoj, že cokoliv děláte, vám určuje společnost. Uvědomte si, že si můžete vybrat, co z toho přijmete, a co ne. Je jen na vás, jak se zařídíte. Každý den

se pozorujte, zda to, co děláte, vás unavuje, tlačíte anebo vnímáte těžký pocit. Pozorujte, které činnosti vám dělají radost a máte při nich pocit lehkosti. Radost je nutné následovat. Tím se vám postupně do života vrátí lehkost, svoboda a pocit, že se můžete nadechnout, a to i v situacích a při věcech, které dřív působily těžce. Teď už ale víte, že jste je přijali a svým způsobem za ně převzali zodpovědnost. Víte, že jsou vaší volbou a už jim nekladete odpor, a je v nich tedy lehkost.



POZOR, nepleťme si ale lehkost s apatií a se ztrátou zodpovědnosti. Naopak právě svoboda a pocit, že MŮŽU, přichází se stejně velkou zodpovědností a jedno bez druhého nejde. Často si to zaměňujeme. Člověk, který je líný, pohodlný a vyhýbá se akci, který si stěžuje nebo vyhledává pouze komfort a příjemné situace, se ve skutečnosti vyhýbá zodpovědnosti.

TIP MENTORKY VERONIKY NAVARRO:

Chcete se odnaučit tlačit na věci? Začněte pozorovat, kde tlačíte a proč, kde chcete utéct ze situace, ve které jste teď, proč ji nechcete vidět, uznat, kde nepřebíráte zodpovědnost za sebe, kde přenášíte svou moc na okolnosti, místo abyste si uvědomovali, že právě vy tvoříte vše okolo. Ptejte se sebe a pozorujte... 🌐

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



Rozhovor ZDEŇKA POHLREICH

HANA NĚMCOVÁ

Zdeňka Pohlreich prošla hraniční zkušeností při léčbě rakoviny, kdy u ní došlo ke změně vědomí a vnímání reality. Nyní pomáhá lidem na cestě k poznání sebe sama. Inspirující videa, texty nebo rozhovory najdete v aplikaci SatNAM.

▼ Často slycháme, že je důležité si uvědomit, že nejsme „pouhým“ člověkem, ale že se skrze naši osobnost projevuje Božství. Jak k takovému uvědomění, poznání a prožití může dojít?

Setkala jsem se s vícero lidmi, kterým se to stalo a je to pokaždé jiné. Spíše bych řekla že, pokud se to má stát, stane se, ať děláte zrovna cokoliv. Je to vlastně taková „Boží milost“. Pokud je to v plánu – bude to tak.

▼ Hledáme Boha různými cestami – vyznáváme různá náboženství, praktikujeme různá duchovní cvičení... Jak jste k takovému uvědomění došla vy?

Šla jsem jednoho dne se psy do lesa – bylo to po velké depresi, kdy už jsem byla hodně na dně. Napadlo mě, že prostě všem odpustím a že se za všechno omlouvám, bylo to myšleno opravdu ze srdce, nic jsem neočekávala, jen jsem chtěla tu tíhu viny a obviňování dát pryč!

A stalo se! Vše zmizelo, existence byla v samotném bytí
Já – nic víc nebylo. Byla jsem stromem, trávou, vším a bylo vše žito jen skrze lásku.

Trvalo to pár minut. Stačilo to na to, abych ten stav začala zkoumat a hledat.

▼ Musíme nutně projít hraniční zkušeností a strachem ze smrti? Mnozí z nás už vyzkoušeli ledacos – životní trápení, životní radosti, splnili si svůj životní sen, nebo se jim naopak v životě nedaří a chápou, že smysl existence je někde jinde...

Nemusíte zažít utrpení, je hodně probuzených, kteří vždy byli šťastní. A také hodně lidí našlo Boha až ve velké psychické bolesti. Není na to opravdu žádný recept. Smrt těla neexistuje, takže o té se nemusíme bavit, ale smrtí ega musí projít každý. Bez odevzdání mysli (ega) se k Bohu dojít nedá:-) Je to „klíč“ k věčnému životu. Komu se povede ego pokořit,

stává se nesmrtelným. Žádný smysl existence neexistuje. Smysl Bytí je v samotném Bytí, dá se říci, že existují, abych byl, jsem, abych existoval.

Vše, co v životě máme, vše, čeho docílíme, není naše zásluha, vše je „plán Boha“. Vše je tady pouze vypůjčené, všechny kulisy postavené, vše připravené k prožívání. Jen tím projíždíme. Víím, že se cítíme tělem, že to vypadá, jako by vše bylo tělo, že je to realistické, ano iluze je to dokonalá, realita je skutečná iluze! Jako sen! Kde je sen a věci v něm po probuzení?!

▼ Je naším cílem zakoušet stav, jaký prožíváte vy?

Cíl neexistuje. Bůh je absolutně dokonalý, nepotřebuje cíle, výuku, levely, zážitky, příběhy... vše se děje, protože to lze!

▼ Jaké to vlastně je? Nejste nikdy opravdu rozzlobená, vyděšená, bojíte se něčeho, nebo jste naopak opravdu lidsky šťastná, uspokojená a potěšená? Jak byste vlastně tento stav vědomí definovala?

Nedá se to jednoznačně popsat, je to „stav“, nejedná se o pocit.

Není zde nic, jen ticho, klid a pochopení. Vše je milováno, vše je viděno jako krása a vše je chápáno. Emoce neexistují, strach neexistuje, není zde nikdo, kdo by se bál, není zde vlastně nic... nebo je zde jen nic, krásné, věčné, živé Nic. Miluje se to! Samo se to poznává, objímá, miluje! A je jen to, poznává se to ve všem, co je viděno, cítěno, myšleno.

▼ Mohou nám pomoci duchovní texty, či duchovní cvičení?

Pokud je to v plánu, tak ano, pokud ne, tak ne. Není to naše přičinění:-) Pokud se to má poznat, dá si to vše, aby se tak stalo.

▼ Na vašem webu je možné nalézt citáty např. z Janova evangelia:

„Na počátku bylo slovo, to slovo bylo u Boha, to slovo byl Bůh... a slovo se stalo tělem.“ jsme tedy slovem a Bohem?

Ano, jsme Bohem, a když bůh řekne slovo, je Bohem – Člověkem. Bůh je vždy člověkem a člověk je vždy Bohem. Je to neustálý proces, nedá se to zastavit, vždy to tak je! Vždy budete mít tělo, vždy budete Bohem. Nikdy to nezačalo a nikdy to nemůže skončit, to je ten klam, že to vypadá,



jako by to bylo jen o jednom člověčím životě. Není! Ted' jste důkazem, že jste neustále. Nic kromě ted' totiž není, a když je jen ted' a vy jste tady ted', tak jste tady neustále. Jsme nesmrtelní, nekoneční!

Máte ještě nějaké cíle, touhy?

Nemám, ani přání...když poznáte Boha, není co si přát.

Co se s námi děje po tzv. smrti? Reinkarnace? Nirvána? Soud? Zánik? Splynutí s Bohem?

Podívejte se na vlastní zkušenost! Co jste?! Tady a Ted'?! To jste neustále! Nic se neděje jiného, než co se děje ted', stále Jste! A budete navždy! Jen se mění obrázky. Jedno tělo se jen promění v jiné tělo, mžik a je to. Stejný Bůh, stejné Vědomí, jen jiný obrázek.

Jako ve snu. Každý den stejný člověk sní jiný sen. Jeden spící – jeden Bůh, jedno vědomí, jiný obrázek:-)

▼ Co byste poradila někomu, kdo v životě opravdu strádá – finančně, psychicky, trpí bolestí těla či dle lékařů jeho tělo umírá?

Vše je dané, nemůžete s tím nic udělat. Vše, co se stane, je již odstáto. Neexistuje čas, takže není vývoj.

Existuje však pravidlo Boha, čím více o sobě víte, že jste Bohem, tím lepší obrázky se promítají:-)

Být Bohem se nedá předstírat, poznáte to okamžitě. Bůh je dobrý, hodný, miluje, chápe, nekrade, je spravedlivý, moudrý, laskavý... teprve pak může člověk-bůh dodržet desatero. Jsou to cnosti Boha.

A má rada? Stáhněte si aplikaci SatNam Zdeňka Pohlreich na Googlu Play nebo App Store, najdete tam více než 60 videí, kde vás navedu, jak tohoto stavu docílit, a pokud to je ve vašem plánu, pak to spolu zvládneme. Víím, že mluvím jen sama k sobě, všechny lidi jsou jen obrázky vznikající v mém vědomí, ale já to mám prostě v plánu. Miluju vás. 🌍

Hana Němcová

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



VLAVÍNY, ŘKA VLTAVA a česká královská koruna

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ



Vývoj naší planety byl opakovaně vystavován celosvětovým katastrofám a Země sama prodělala i hvězdné války, po nichž bylo nutné opravit její zemskou krystalovou mřížku za pomoci umístění nové opravné vrstvy krystalů do země se zakódovanými informacemi pro udržení potřebné rovnováhy pro budoucnost. Díky tomuto posílení krystalového vědomí Země pro další vývoj na planetě nyní po době celkového úpadku znovu nastává vzestup, vložený našimi předky do těchto krystalů. Jako poslední kurátoři na Zemi působili egyptští mudrci sirianského a orionského původu, kteří zde provedli i potřebné záchranné práce a ve Velké pyramidě v Gíze pro lidstvo zanechali také databanku vědomostí, jež bude zpřístupněna ve správný čas, aby zde mohla být nastoupěna cesta obrody „zlatého věku“.

Díky své návštěvě spodní černé komory Velké pyramidy v roce 2010 jsem dosáhla vědomého spojení s odkazem starověkého Egypta, a tím jsem si vytvořila i jakýsi most pro jeho zabudování v dnešní době. Tehdy jsem v pyramidě „zhlédla“ průběh civilizačního vývoje na naší planetě od jejího počátku, a díky tomu mohla později i lépe pochopit význam krystalových technologií, vložených do země zřejmě po poslední hvězdné válce výsadky ze Síria a Orionu. Za jejich hlavní zástupce lze považovat egyptské „bohy“ Thovta a Maat, a později i další vyslance ze souhvězdí Jednorozce, kteří též měli snahu pomoci zachovat kontinuitu duchovního vývoje na naší planetě. Zánikem Atlantidy a s ní i dalších ostrovních říší v důsledku Atlantany vyvolané celosvětové války a následné přírodní katastrofě byl zahájen celkový duchovní úpadek lidstva, jež se dnes nalézá na podobné křižovatce dějin svého vývoje jako tehdy, jen Atlantidu dnes nahradily Spojené státy americké.

Posledními nositeli duchovního odkazu modré civilizace, jak nazývám nejmladší hvězdné kurátory Egypta s jejich předky ze souhvězdí Hadonoše a Orla, dnes rozpadlého na několik souhvězdí s Lyrou a Labutí, byli zaslavěnci z vnitřního kruhu templářů, kteří objevili mapy rozmístění pozemských krystalů, avšak díky celkovému úpadku vědomí lidstva ani ti již nebyli schopni odhalit jejich pravý význam. Avšak i částečná znalost míst uložení



kamenů byla tehdy podpůrná, neboť templáři v těchto místech obnovili nebo i nově u nás založili významné svatyně, jako např. hrad Karlštejn, ale i mnoho dalších sakrálních staveb. Jednalo se o pradávné mapy zemské kůry, jež našli ukryté v podzemí právě na našem území, a tak jsem se Mistra S. zeptala, jak se k nám tyto mapy dostaly. Mistr S. odpověděl:

Je to Země středu, kde jinde je ukrýt pro budoucnost? Vysočtluješ si slovo mapy tak, jak je znáte nyní. Byl to návod krystalických energií, starší než atlantské, ještě z doby hvězdných válek. Tyto mapy mají dalekosáhlý význam pro celý vesmír. Vám slouží nyní tyto znalosti pro záchranu Země, vesmíru však jde o jeho záchranu. Zánik Země značí zkázu vesmíru. Na Zemi jsou navázány energie

stability. Vlny, které Země vydává, harmonizují ostatní světy. Malá Země je nejdůležitější zrno písku v přehradě. Ztrátou tohoto zrna padá pevná hráz a celý vesmír bude zalit světlem zkázy.

Rozhodla jsem se proto, že naši Zemi budu nyní označovat jako Středozem. Zajímala jsem se dál, jaký je současný stav krystalové sítě v zemi nyní a zda je i dnes možná nějaká vhodná forma její opravy. Mistr S. řekl:

Země bublá, krystaly omývá, čistota je nyní na prvním místě! Krystaly do vesmíru září a spojení hledají. Uspořádání krystalů ve vaší Zemi je ve tvaru koruny a kalicha, kde koruna představuje Čechy a kalich Moravu. Probouzením krystalů se spojují energie koruny a kalicha v Zemi středu – Středozemi.



Soutok Vltavy a Berounky

Vybavila se mi vzpomínka na slovenskou homeopatku, pracující nyní v Anglii, jež mě nedávno požádala o zaslání českých vltavínů, že by z nich ráda připravila evropské standardy homeopatik z krystalů. Odeslala jsem jí tedy kameny zakoupené v Muzeu vltavínů v Českém Krumlově, a ona mi poté zaslala zpět hotové preparáty s prosbou, abych je v Praze vhodila do řeky Vltavy. Nyní si uvědomuji, že vltavíny jsou zcela jedinečné a pro naši zem charakteristické, a proto jsem se u Mistra S. zeptala, zda také nějak souvisejí s dávnými mapami rozmístění krystalů na Zemi. Odpověděl:



Označují vaši zemi středu. Do vesmíru svítí a jejich světla se lomí na světelné paprsky zelené a červené. Země je jako pokropená světlélkující hmotou, jež je označením Středozeře. Více způsobily tato země vyvolena byla: světlélkováním vltavínů a září Šumavy.

Země je kotočící zrno vesmíru a vaše Země představuje srdce, jež je skryté, avšak svým významem otevřené. Celé roky byla chráněna od těžkých hříchů. Každý chtěl ji získat, neboť kdo má srdce, má život. Vaše země představuje srdce bijící v těle.

Mistr S. zdůraznil, že řeka Vltava představuje hlavní tok Středozeře, obdobně jako kdysi řeka Nil v Egyptě, jež obě tečou od jihu na sever.

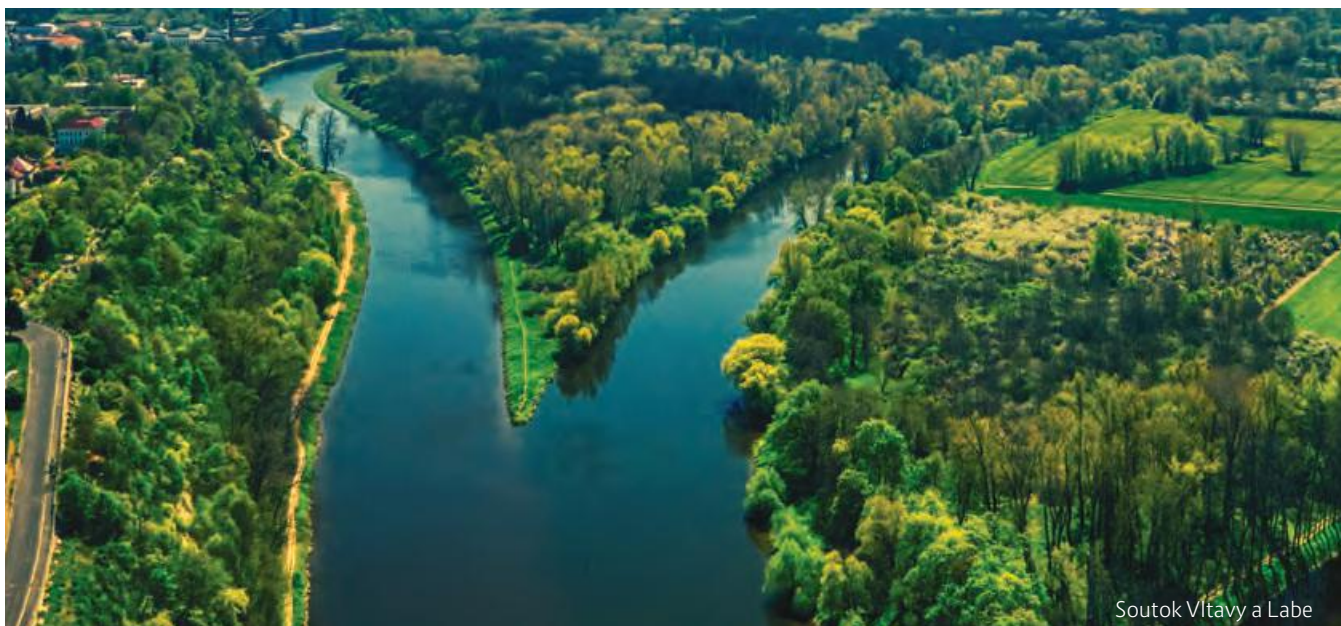
Doplnil, že její síla však byla oslabena přejmenováním na Labe na soutoku v Mělníku. Aby dala Vltava najevo svou sílu obdobně jako řeka Morava, tekoucí též ve směru severojižním, tak se právě tyto dvě řeky nedávno rozvodnily, aby připomněly svou sílu. Vždy na jaře mají vody Vltavy nabíjet krystaly v zemi a svým zvukem až k soutoku oživovat i její prastarý duchovní odkaz. Byly jsme Mistrem S. požádány, abychom společně napomohly znovu probuzení síly Vltavy pomocí pomalého hlasitého vyslovování jejího názvu po slabikách VL – TA – VA, a to po celém jejím toku až do Hamburku, aby tak mohla znovu nabýt svou původní sílu a význam. Celkový úkol probuzení síly Vltavy připadl na Ivu, neboť se zde jednalo o živlovou práci nutnou pro následné probuzení naší země. Mistr S. navrhl následující řešení pro obnovení její síly:

Je nutné dát správný název řece Vltavě, která rozvádí energii srdce vaší země. Změnou jejího jména na soutoku s Labem v Mělníku se její síla zastavila. Jen povodně připomínají její bývalou sílu. Pusťte si hudbu B. Smetany Vltava a mnoho pochopíte. Ne nadarmo byla skladatelé otisknuta inspirace při komponování tohoto díla.

Iva měla během své práce celkem třikrát přečíst následující text:

Řeko milá, pravým tvým jménem tě nazývám. Ty starým českým jménem jsi nazývána. Tvé jméno se v každé kapce vody skrývá a každou vlnkou se tvé





Soutok Vltavy a Labe

jméno do kraje nese. Od pramene do moře slaného nechť vše slyší a svou silou žije. Slovo VL-TA-VA nechť do celého vesmíru zní.

Vyprávěla mi, že pomalu prošla řeku od pramene až k Severnímu moři a až do Prahy neustále slyšela Smetanovu hudební symfonii Vltava, kterou nepřerušil ani hukot turbín přehradních nádrží na jejím toku. Vody Vltavy se jí jevily až do Prahy velmi bouřlivé, avšak hned za ní se řeka zklidnila, rozlila do šíře a nabrala na své síle. Vše okolo se Vltavě během její pouti klanělo, a to lidé, zvířata i rostliny, její voda byla velmi čistá, a díky slunečním paprskům také silně zářila. Když do ní Iva vstoupila, vše se rozpustilo a neporušené zůstalo jen její srdce, jež náhle zešedlo, zkamenělo a poté začalo klesat do hlubiny. Poté ho bytosti vody vzaly a odnesly ho Paní vod. Podle návodu Mistra S. Iva pak vzala do svých rukou dva velké modré krystaly Středozemě, jež se ve Vltavě hned rozpustily, a proto je začala za zpěvu písně s pomocí řeky znovu tvořit, a když byly hotovy, Vltava je sama obarvila domodra. Menší tmavomodrý kámen se z její pravé ruky přemístil na sever od Prahy a větší světlemodrý z její levé ruky na jih Čech, aby takto údajně zaujaly potřebná místa pro budoucí záchranu Středozemě.

Pak Iva znovu vstoupila do Vltavy a požádala o své srdce a návod k čištění řeky. Paní vod modrozeleně

barvy jí dala pokyn, aby svou žádost vyslovila nahlas také do kosmu. Když tak učinila, následovalo i čištění řeky Labe, které symbolizoval zabahněný mladík, jehož Vltava jako starostlivá matka láskyplně očistila. Když se zcela odplavila i všechna špína z Labe, a došlo takto k úplnému vyčištění obou řek, jejich vody se na soutoku sjednotily a celkově zklidnily. Celá Vltava i se svými přítoky až do Hamburku začala silně vyzařovat a vzápětí se rozzářilo také celé povodí řeky Dunaje. Pak Paní vod navrátila řece tepající živé srdce, a Praha se tímto stala novou alexandrijskou knihovnou, kde se soustředí moudrost z poslední vývojové etapy lidstva. Iva se svěčila, že živlové čištění Vltavy bylo energeticky velmi náročné, a to zvláště od soutoku s Labem, jež se po jejím zásahu opět stalo přítokem Vltavy. Mistr S. nazval Vltavu „nebeskou řekou“, jejíž přítoky Berounka a Labe vytvářejí v blízkosti Prahy na mapě symbolický kříž, dobře viditelný z kosmu.

Iva mi sdělila, že západní přítok Vltavy, zastupující ženský živel Vody, se zbarvil modrozeleně a v jižním toku přítomné živlové bytosti Ohně dobře vnímala díky pálení nohou hned po vstupu do vody. Během procházení po celém toku řeky jí byly postupně ukázány dvě rozdílné polaridy všech živlů, jež se mohou v člověku projevat i formou negativních myšlenek. Při své práci byla nejprve varována před

destruktivním vlivem živlu Ohně slovy: *Chraň si své srdce, ať ti nevzplane.* Poté mohla nazřít i roli živlu Vzduchu při alchymickém přenosu při spojování živlů Vody a Ohně. Na jeho nebezpečí byla upozorněna slovy: *Chraň si své srdce! Ať nezmrzne.* Nakonec jí živel Vody napověděl, že nejlepší ochranou pro její srdce je *obalit ho svou láskou a vděčností.*

Z jejího popisu tedy vyznělo, že nerovnovážné působení živlů může vést k neblahým účinkům pro Zemi, jež je živou bytostí. Ukázalo se, že nadbytek živlu Vody vede k rozpuštění sebe sama a ztrátě srdce v hlubině a živlu Ohně s jeho rychlým pohybem pak zase k jeho poškození prudkým vzplanutím. Nadbytek živlu Vzduchu vede až ke zmrznutí srdce a živlu Země pak k jeho zkamenění. Tyto pro mě zcela nové poznatky vedly i k pochopení toho, že harmonie živlů je pro ozdravení srdce planety zásadní a obnovu čistoty a síly řeky Vltavy lze připodobnit k detoxikaci a ozdravení krevního řečiště Bohyně Matky Země. Nyní bylo podle Mistra S. nutné přenést z jižních Čech do Staré Boleslavi zpět palladium země české, neboť právě ono představuje srdce naší země. Tento úkol připadl zase mně, neboť mám údajně na starost českou státnost a s ní spojené vyšší duchovní hodnoty. Průběh přenesení popíšu však později.

Začala jsem nyní i více chápat koncepci rozmístění krystalů u nás a jejich pro-



Palladium



Přemysl Otakar II

vázání se středověkými posvátnými rituálními předměty naší země, k nimž patří hlavně **palladium, česká královská koruna a zemský korunovační kříž, dále Závišův kříž a smaragd v Božím hrobě na Karlštejně**, původně umístěný ve staré přemyslovské královské koruně. Posvátnými tyto předměty nečiní jejich funkce liturgická či státnická, nýbrž působení vzácných drahokamů ve spojení s krystaly Středozeří. Díky Mistrovi S. dnes i víme, že palladium země české s cenným červeným kamenem bylo původně součástí křtícího pásu sv. Ludmily, jež ho obdržela při svém křtu na Moravě darem od Konstantina. K zásadním patřily i drahokamy z magické přemyslovské koruny, která byla zcizena při bitvě na Moravském poli a poté roztavena. Všechny tyto krystaly dodnes podle Mistra S. tvoří funkční zářiče, jež odpovídají také rozmístění kamenů na území Středozeří, kde k nejdůležitějším patří vedle palladia smaragd v Božím hrobě na Karlštejně a dva velké safíry druhotně umístěné na koruně Karla IV., původně osazené na rituální královské koruně Přemysla Otakara II.

Mistr S. nám také prozradil, že český král Přemysl Otakar II. vlastnil královské koruny dvě a výše zmiňované drahokamy byly součástí jeho koruny magické, již tvořila zlatá členka se čtyřmi heraldickými liliiemi a drahokamy,

energeticky propojenými s krystaly hlavních posvátných míst naší země. Korunovaný český král takto na svém čele míval velký smaragd a vzadu pak červený krystal z původního palladia, jež se po smrti sv. Ludmily nejprve dostalo do držení jejího vnuka sv. Václava a poté sv. Prokopa, který ho nechal uložit v kryptě benediktinského kláštera v Ostrově u Davle nedaleko Prahy. Po vyhnání mnichů ze sázavského kláštera pak s nimi putovalo na jih a odsud se k nám zpět navrátilo díky potulným mnichům a mágovi, jenž ho předal do rukou Přemysla Otakara II. Ten ho nechal vsadit do české královské koruny společně s dvěma menšími rubíny vpředu a dvěma velkými safíry po stranách, které se jako jediné dostaly později i do Svatováclavské koruny Karla IV.

Mistr S. i odtajnil, že druhá bitevní Přemyslova královská koruna se dochovala dodnes a je ukryta kdesi na území Německa, kam byla po porážce na Moravském poli prodána zrádci českého krále i s jeho zemským korunovačním křížem, jež se nyní též nachází v Německu v Řezně. Přemysl si tehdy na bojiště nečekaně vzal svou korunu rituální, jež byla na objednávku zrádných Rožmberků zcizena přímo na bitevním poli, a poté jimi také odstrojena a roztavena. Nejcenější červený drahokam z palladia země české uschovali



Závišův kříž

v kryptě pod oltářem v kostele P. Marie v Rožmberku a dva menší rubíny nechali asi druhotně vsadit do Závišova kříže. Jak jsem již zmínila, z původních drahokamů této koruny byly do nové koruny Karla IV. znovu vsazeny již jen dva velké safíry, zatímco za potupných podmínek od překupníků odkoupený smaragd nechal císař z obezřetnosti zabudovat do zdi Božího hrobu na Karlštejně, kde si mohl být jist, že k jeho zcizení v budoucnu již nedojde.

Druhotně použité safíry nechal Karel IV. umístit na Svatováclavskou korunu na přední i zadní stranu, avšak místo smaragdu, který získal výměnou za krystal palladia od překupníků, tam nechal vsadit vzácný červený rubelit a srdcovitý červený spinel,

považované tehdy i dnes za největší a nejkvalitnější na světě. Dále na ni bylo osazeno pět menších safírů, zelenomodrý akvamarín zřejmě egyptského původu a pravé perly. Přemyslovská královská koruna původně zajišťovala energetické spojení s vesmírem, neboť palladium vzadu obsahovalo *oheň života a sílu tvoření i destrukce* a perly pak *sílu lásky a duchovní čistoty*. Kříž nad členkou koruny díky spojení dvou protilehlých krystalů takto vytvářel dvě osy, jež se křížily v místě šíšinky mozkové. Smaragd a rubín palladia tvořily spojnicí nebe – země a zajišťovaly funkci osy duchovní, zatímco postranní safíry, odkazující na sílu a živlový charakter řeky Vltavy, zde tvořily osu pozemskou. Zajímala

... ta se pak vznese do výše, zatočí, a vír, který vytvoří, způsobí probuzení a oživení krystalů v zemi ukrytých, jejichž vyžáření je pro spojení s kosmem důležité.

Přemysla Otakara II. po jeho nástupu na český trůn údajně navštívil záhadný mág z jihu, jenž mu přinesl dvě truhly s cennými předměty a dva vzácné drahokamy, vzájemně tvořící jednotu, a to: *zelený kámen jasné záře a tmavý kámen, který na světle byl pro oči vidící barevný*. Napadlo mě, zda se zde nejedná o tmavý krystal, vyobrazený na druhé ostatkové scéně v kostele P. Marie na Karlštejně, kde ho Karel IV. předává králi kyperskému. Mistr S. to odsouhlasil a ještě upřesnil, že tmavý kámen byl původ-



Detaily Svatováclavské koruny

jem se také o energetický účinek koruny Karla IV. s červeným rubelitem vpředu, jenž se podle Mistra S. nakonec stal *kamenem síly tvorby i zmaru*. K oběma českým královským korunám nám Mistr S. pak sdělil i další informace:

Přemyslovská koruna je korunou země uyvolené, světlem hvězd osoučené, Bohem požehnané. Kdo tuto korunu nosil, spojení nebe – země znal a uměl využívat. Koruna Karla IV. je korunou jedinečnosti a slávy země české. Síla a moudrost v ní jsou spojeny. Však vesmírných sil tato koruna nedosahuje.

Na podzim roku 2020 jsem dostala od Mistra S. zadání, abych se ujala nového vytvoření magické přemyslovské koruny, jež bude důležitá pro budoucí práci s krystaly v naší zemi:

ně červený, avšak v této barevnosti by na Karlštejně nevystihl potřebnou podstatu zde symbolicky ztvárněného alchymického děje, a proto je zde namalován jako kámen černý. Zelený smaragd byl údajně dovezen z Egypta a červený drahokam ze Svaté země, kde byl považován za kámen Kristův. Mág, jenž tehdy krále Přemysla navštívil, znal i hvězdné mapy s rozmístěním krystalů ve Středozeří, a díky tomu mohl tyto vzácné drahokamy také vyhledat, získat a nechat je pak „rozsvítit pro Přemyslovu vládu“. Prý šel najisto, neboť svět drahokamů jej vedl a jejich noví vlastníci je prodali, neboť již dávno neznali jejich pravou cenu a tím

je ani nepovažovali za tak významné. Byl to i on, kdo získal kdesi na jihu od potulných mnichů také vzácný červený krystal palladia a dovezl ho do Čech. Magistr Theodorik pak jeho odkaz i artefakty zapracoval do svého Opus Magnum realizovaného na Karlštejně.

Více se dočtete v knize Hany Sar Blochové *Strážkyně paměti*. 



Prezentace knihy:

- PLZEŇ, úterý 19. září v 18 hod.
- PARDUBICE, středa 20. září v 18 hod.
- PRAHA, čtvrtek 21. září v 18 hod.
- ČESKÉ BUDĚJOVICE, pondělí 25. září v 19 hod.
- PÍSEK, úterý 26. září v 18 hod.
- ROŽNOV P. R., pátek 29. září v 18 hod.
- ŠTRAMBERK, sobota 30. září v 17 hod.
- FRÝDLANT N. O., pondělí 2. října v 17 hod.
- ZLÍN, sobota 7. října v 10 - 16 hod.
- KUNOVICE, pondělí 9. října v 17 hod.
- BRUŠPERK, úterý 10. října v 17 hod.
- HOŘICE, středa 11. října v 16:30 hod.
- HRUBÁ SKÁLA, sobota 21. října v 10 hod.
- TIŠNOV, pátek 3. listopadu v 17 hod.

Bližší info: www.sar-blochova.cz

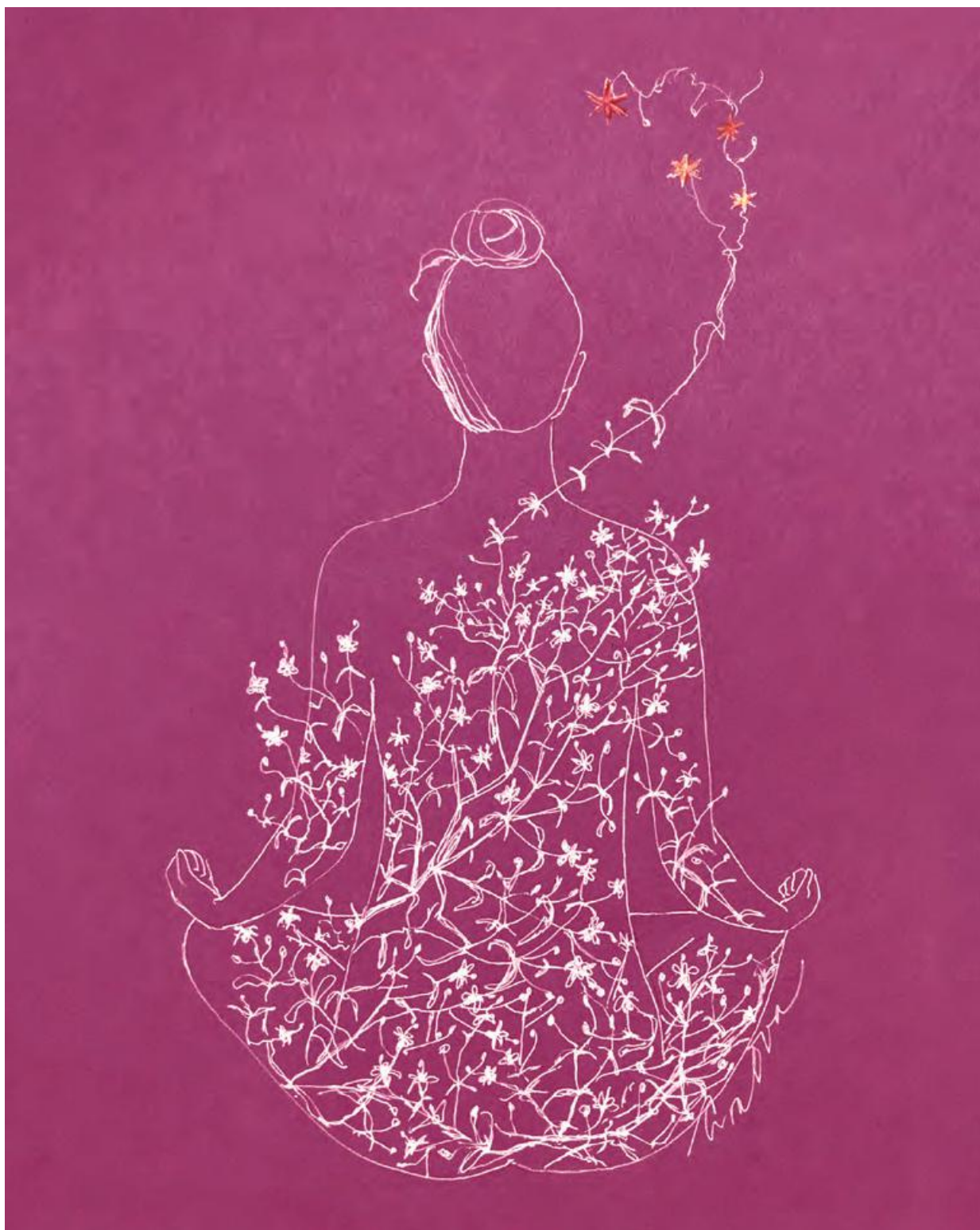
RNDr. et Mgr. Hana Sar Blochová - www.sar-blochova.cz

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



Co potřebujeme KE ŠTĚSTÍ?

EVA OVA, ilustrace autorka



*„Když se otevíráš sobě,
otevíráš se nebi,
otevíráš se zemi,
chvěješ se jako
vzduch,
spatříš svoji nahotu,
kým jsi,
kým bys mohl být
a kým chceš být.“*

Mnoho lidí si dnes myslí, že nemá čas na spočinutí, „jen tak sedět a naslouchat“ tichu. Přitom se ale přes všechno úsilí, které může přinést i úspěch ve společnosti, cítí prázdní a nešťastní.

*Pocity, které nás ovládají,
mohou být naopak ovládnuty
námi!*

Záleží na našem úhlu pohledu, jaké dojmy v nás převáží. Těžké situace v životě mne naučily, že výbornou metodou ke spokojenosti (vím, že to není nic nového, jen sdílím, co se mně osvědčilo), je vidět „sklenici vždy do poloviny plnou“. Věřte mi, že i v těch nejkrušnějších chvílích, jsme-li upřímní, ji máme vždy čím naplnit. Je však zapotřebí naučit se vděku.

Vděčnost je podle mne ten nejzákladnější postoj ke spokojenému životu vůbec! Vděčnost otevírá naše srdce, přináší mu s sebou radost, a tak ho propojuje i s naší Duší. Je jako včelky pro květiny. Vděčnost dále vede k pokoře, dalšímu velkému klíči. Oba pak nakonec otevírají dveře laskavosti. A to jsou vlastnosti, které přinášejí našemu srdci opravdový osobní růst. A mnohem spokojenější život. Proto doporučuji si tyto vlastnosti zvědomovat všemi možnými způsoby a v každodenním životě pak trénovat.

V praxi:

Zkusme rozjímat nad „dary“, které by zaplnily naši sklenici jistě minimálně do poloviny. A procítovat z nich v sobě pocit vděčnosti; a pokud ji opravdu procítíme,

uvědomovat si, kolik radosti to s sebou přinese a zároveň jak relativní je „realita venku“. Vně to bude takové, jak si to nastavíme v sobě. Vždycky!

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

Samozřejmě, pro každého je váha strastí (a přijetí) jiná. To, co je pro někoho záležitostí k řešení a nastavení vnitřního postoje, pro jiného bude situací na „zhroucení“. Odvíjí se to od našich životních zkušeností, od zkoušek, kterými jsme prošli, a od vyzrálosti naší Duše.

Učme se proto být vědomí a vděční! A to dokonce za všechno! Uvědomujme

si s poctivým hodnocením vše, co dobrého máme, a to, co se nám dobré nezdá (ať v minulosti, nebo v současnosti), přijíme jako „dar zkušenosti“. Jenom tak nezahoříme, jenom tak zůstaneme otevření a jen otevřené srdce se může projevat v nás i navenek.

*Úryvek z diáře na rok
2024.*



*Autorský diář Evy Ovy můžete objednat
na: eva@eva-ova.cz*



NAŠE „VLČÍ“ ROSTLINY

Mák vlčí, oměj vlčí mor,
vlčí bob mnoholistý

RADOSLAV PATOČKA, JIŘÍ PATOČKA, VLASTIMIL VALÁŠEK



Mák vlčí, oměj vlčí mor a vlčí bob mnoholistý. To jsou názvy tří druhů rostlin zastoupených v květeně České republiky nesoucí v názvu přívlastek „vlčí“. Rozvíjející člen „vlčí“ čeština zdědila z praslovanštiny, která měla tendenci k vyjadřování atributivních vztahů shodným adjektivním přívlastkem, a ta v historickém vývoji jen pomalu slábla. Je třeba dodat, že praslovanská slova zahrnovala především názvy pro živou přírodu: ryba, kůň, ovce, vlk, jelen apod. Podle etymologa Václava Machka názvy jako je vlčí mák vznikly v určitých spojitostech se jmény zvířat, buď z prostého přirovnávání, nebo ze snahy takovými výrazy označit rostliny pro člověka jako méněcenné, neužitečné, nebo dokonce škodlivé, jež člověk přenechává zvířatům. Machkův výklad však není přejímán jednoznačně.

Český filolog a literární historik Václav Flajšhans soudí, že pokud nese rostlina jméno některého zvířete, znamená to, že naši předkové ji připisovali jeho sílu.

Vlk byl odjakživa považován za silné a nebezpečné zvíře. „Ten, kdo není pastýř, pracuje jen za mzdu a ovce nejsou jeho vlastní, opouští je a utíká, když vidí, že se blíží vlk. A vlk ovce trhá a rozhání.“ (Bible, Jan 10/11-12). Evangelista sv. Jan byl možná prvním, kdo dal do souvislosti bezbrannou ovci a dravého vlka, nikoli však poslední. „Aj čítané ovce vlk bere“ je v paměti dosud živé přísloví z Valašska. Pranostika z východu Moravy „Panna Marie (8.12.) vlky houfuje“, je upozorněním, že se blíží zima a vlci se sdružují do smeček. Slovenská pranostika „Radšej vidí bača na Hromnice vlka v košiar (košiar = ohrada pro ovce pozn. autorů) jako sedliaka v košeli“ odráží dlouholetou zkušenost, že teplý únor je pro úrodu nevhodný. Po oteplení počátkem února totiž zpravidla přicházejí mrazy a ty jsou pro ozimé plodiny, které se vysévají na podzim a sklízí v létě, hotovou pohromou. Ozimy (pšenice, ječmen či žito) na podzim vyklíčí a přezimovat ve vegetativním stavu jsou schopny jen pod ochranou sněhové pokrývky. „Sedliak“, který se

pohybuje o Hromnicích iba v „košeli“, představuje z toho důvodu bídny scénář pro očekávanou úrodu.

Úsloví, v kterých figuruje vlk, je opravdu hodně: „vlk vždy zná kudy k ovčincí“, „vlk za ovci jen svojí kůží splácí“, „kde je mnoho vlků, psů mnoho je třeba“, „my o vlku a vlk za humny“ nebo „kdo chce s vlky být, musí s nimi být“. A představte si, že někdo má vlčí mlhu nebo dokonce zvlčí! Známý je příměr „být hladový jako vlk“ nebo vyjádření o někom, že je vlkem v rouše beránčím. V mnoha jazycích se z minulých dob dochovala řada přísloví i jiných forem lidové slovesnosti zmiňující vlka nepřímou, která vyjadřují postoj člověka k tomuto zvířeti.

Kdo by neznal pohádku o červené Karkulce! Ta šla lesem za svou babičkou a nesla jí plný košík dobrot. Vlk ji přátelsky oslovil a vyptával se, co že to nese v košíku, kde babička bydlí a zda mívá zamknuté dveře. Vlk měl neskonale radost, když se od nic netušící Karkulky dozvěděl, že babička žije v chaloupce nedaleko lesa a nikdy nezamýká. Pak už to šlo ráz na ráz: vlk děvče předběhl, sežral babičku a posléze si smlsl i na Karkulce. Nakonec všechno dopadlo dobře díky panu myslivci. Babičku s vnučkou neuvěřitelným způsobem zachránil a zlý vlk za svoji žravost zaplatil životem. Zazvonil zvonec a pohádky je konec. Abychom se

dostali k „vlčím rostlinám“ omezíme se už jen na dvě poznámky: autor výroku „*homo hominid lupus est* (člověk člověku je vlkem)“ není nikdo jiný, než anglický filosof Thomas Hobbes (1588–1679). Takové bylo – zjednodušeně interpretováno – Hobbesovo pojetí společnosti. Pohledme ještě k nebesům. Na noční obloze můžete na severním okraji Mléčné dráhy spatřit nepříliš výrazné souhvězdí Vlků.



Pojďme (konečně) k „vlčím rostlinám“. Vlčí mák, známý polní plevel, není u nás původní. Jde o archeofyt, který se k nám dostal kdysi dávno, možná už v neolitu. Domníváme se, že popis tak známé rostliny není důležitý. Snad jen upozornění, že podobný je mák polní, který má rovněž červené korunní plátky, avšak s černou skvrnou na bázi. Korunní plátky jsou u tohoto druhu skoro stejně široké a nepřekrývají se. Mák pochybný je



obávaným plevem ozimých obilovin a řepky olejky. Není však konkurenčně odolný a v kulturních plodinách moc velkou šanci prosperovat nemá. Charakteristickým znakem pro uvedený druh jsou cihlově zbarvené korunní plátky. Postupně mizejícím plevem je také mák časný vyskytující se pouze v nejteplejších polohách státu. Jeho taxonomická hodnota není jistá, mnozí botanici jej považují za poddruh máku pochybného.

MÁK VLČÍ



Mák vlčí je rostlinou léčivou, v minulosti byl využíván jako přírodní lék na úlevu od bolesti, a to jak v lékařství, tak v tradičních kulturách. Dnes se látky obsažené v máku vlčím využívají k výrobě léků na řízení bolesti. V Česku se s mákem vlčím

setkáváme jako s plevem v polních kulturách, na rumištích, úhorech, navážkách a jiných obnažených plochách. Z pohledu ekologických nároků jde o typický heliofyty, čili druh nesnášející zastínění, kvetoucí od května do srpna, při přetrvávajícím teplém počasí až do října.

Významná je symbolika máku vlčího. Dne 11. listopadu 1918 v 11 hodin a 11 minut zazněla poslední salva při podpisu příměří na konci I. světové války. Protože válečné hrůzy zůstaly hluboko vryty ve vědomí lidí i poté, co válka skončila, byl 11. listopad vyhlášen Dnem válečných veteránů. Symbolem tohoto dne se stal vlčí mák jako symbol nového života. Proč zrovna tato rostlina? Říká se, že právě na bojištích či na hrobech padlých vyrůstá vlčí mák jako první a svou barvou připomíná krev.

Raději než války si připomeňme opět pohádku: ty na rozdíl od válek všechny končí šťastně (včetně té o Karkulce). Máme na mysli pohádku o panence v červené sukýnce z pole plného rozkvetlých makových květů, kterou podle předlohy Václava Čtvrtka, tak krásně vyprávěl ve večerníčcích Vlastimil Brodský. Rozhodně o ní nelze říci, že by naplňovala smysl rčení z Domažlicka, že „nestojí ani za mák“.

OMĚJ VLČÍ MOR



Oměje představují rod rostlin z čeledi pryskyřníkovité. Jsou to statné jedovaté rostliny, zpravidla vytrvalé a v Česku jsou zastoupeny pět druhů. Oměj vlčí mor je 50 – 120 cm vysoká bylina s řapíkatými listy, čepele jsou v obrysu polygonální, dlanitě členěné, matně tmavozelené. Květy jsou bledě žluté až sítově žluté, okraje okvětních lístků bývají zelenavě žluté a jsou uspořádány do řídkého hroznu. Po dozrání se mění v měchýřky, obsahují téměř černá semena s výbornou klíčivostí. Navzdory tomu není nijak hojný. Jeho typickými stanovišti jsou listnaté a suťové lesy. Objevuje se tam v křovinách, kolem potoků a studánek. Vyhovují mu dusíkem a vápníkem bohaté půdy na stinných stanovištích. Autoři mají poměrně dobře zdokumentovaný výskyt

tohoto druhu na Českomoravské vrchovině. V celé oblasti se vyskytuje jen roztroušeně až vzácně. Častější je pouze v údolí Jihlavy, menší populace jsme zaznamenali na Havlíčkobrodsku a podhůří Žďárských vrchů.

Konstatovali jsme rovněž celkový úbytek druhu v kraji Vysočina. Zřejmě jde o důsledek přeměny původních listnatých lesů na jehličnaté monokultury.

U našich východních sousedů je tato rostlina, zvaná zde „prilbica žltá“, hojnější. Roste v okolí Žiliny a především v Malých Karpatech v okolí Smolenic. Početné a vitální populace jsou také v lesích kolem Horných Orešan a Bukové. Nicméně i na Slovensku, stejně jako u nás, je oměj vlčí mor z hlediska ohrožení zařazen do kategorie C4a, tedy jako vzácnější druh vyžadující další pozornost. Tato rostlina je považována za jednu z nejnebezpečnějších jedovatých rostlin v Evropě. Jedovatou látkou je akonitin, který je považován za jeden z nejsilnějších přírodních jedů. Při vnitřním požití vede k vážným otravám, které mohou být i smrtelné. Přestože je oměj vlčí mor nebezpečnou rostlinou, v přírodě má své místo. Poskytuje potravu a útočiště některým druhům hmyzu a ptáků. Rostlina je také studijním objektem pro botaniky a ekology, kteří zkoumají její fyziologii a interakce s okolním prostředím.

Oměj vlčí mor se na našem území objevuje ve dvou podruzích. Je to oměj vlčí mor pravý tvořící dřtinou většinu české populace druhu, který je v Červeném seznamu cévnatých rostlin veden jako vzácnější taxon květeny, vyžadující další pozornost (C4a). Druhým poddruhem je oměj vlčí žláznatý, který má u nás jedinou lokalitu u obce Ktiš na Prachaticku. Tento vzácný poddruh patří mezi kriticky ohrožené (kategorie C1).

VLČÍ BOB MNOHOLISTÝ (lupina mnoholistá)

Trsnatá, vytrvalá bylina s čeledi bobovité s hlubokým kořenovým systémem je původem ze Severní Ameriky. Je to statná rostlina, jejíž výška se pohybuje mezi 90 cm až 1,5 metru a je charakterizována svými

dlouhými, vzpřímenými stonky a množstvím listů. Listy jsou složené, což znamená, že se skládají z několika menších lístků. Tak získala rostlina svůj název „mnoholistá“.



Své místo na slunci si lupina mnoholistá našla ve světě zahradní architektury díky svému výraznému vzhledu a nádherným květům. Vytvářejí dlouhá květenství ve tvaru špičatých hroznů a jsou obvykle fialové, modré, růžové nebo bílé barvy. Tyto nádherné květy přitahují motýly, včely a další opylovače, což přispívá k biodiverzitě a podpoře životního prostředí.

Ve střední Evropě se tato rostlina pěstuje od konce 19. století. Byla často vysévána jako okrasná rostlina v zámeckých zahradách, městských parcích a v lesích jako pastva pro zvěř. Použití vlčího bobu v lesnictví však bylo a zůstává předmětem sporů. Vlčí bob má podobně jako jiné bobovité rostliny schopnost pomocí symbiotických bakterií vázat dusík, obohacovat jim půdu, a měnit tak skladbu bylinného podrostu do podoby, která vyhovuje rumištním

druhům jako je například kopřiva dvoudomá, kakost smrdutý nebo vlaštovičník větší. Uvedené nitrofilní rostliny pak rychle vytlačí původní, často vzácné druhy. Známe řadu případů, kdy kolonie vlčího bobu během dvou let zdecimovaly drobné výskyty plavuní, jetele bleďožlutého i několika druhů rostlin z čeledi vstavačovitě. Proto je vlčí bob klasifikován jako invazivní druh, který poškozuje celé ekosystémy a boj s ním je složitý.

V posledních letech se provádí výzkum a vývoj nových odrůd lupiny mnoholisté s cílem snížit její invazní potenciál. Některé nové odrůdy byly vyšlechtěny tak, aby měly menší semena a sníženou schopnost se samovolně šířit. Tyto odrůdy by mohly být v budoucnosti užitečné pro zahradníky, kteří si přejí pěstovat lupinu mnoholistou bez obav z invazního chování. Při správném pěstování a kontrole může lupina mnoholistá dodat zahradám i přírodě nádhernou a barevnou atmosféru.

LIDOVÉ NÁZVY ROSTLIN

Představili jsme si tři oficiální „vlčí“ rostliny, ale přívlastek „vlčí“ se objevuje také u několika lidových názvů rostlin. Rulíku zlomocnému říkají mistry „vlčí třešně“, lýkovi „vlčí lýko“ nebo „vlčí pepř“ a podražci „vlčí jablko“. Čičorka pestrá se na Českomoravské vrchovině lidově nazývá „vlčí hrách“ a plavuň „vlčí chvost“. Vlčí noha je lidově pojmenování karbince evropského a plodenství lopuchu mají často lidové pojmenování „vlčí“. 🌿

Vlastimil Valášek

Absolvent Střední průmyslové školy strojnické v Brně, v současnosti vydavatel regionálního internetového zpravodaje se zaměřením na aktuální dění. Zajímá se o genealogii, etnografii a botaniku. Je aktivním badatelem historie čtenictva.

Radoslav Patočka

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

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Vystudoval chemii a fyziku na Masarykově univerzitě v Brně, v současné době je profesorem toxikologie na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích a vědecko-výzkumným pracovníkem Katedry chemie Univerzity Hradec Králové. Pracuje v oboru molekulární biochemie, enzymologie a toxikologie extrémně jedovatých látek a psychofarmak. Je členem řady mezinárodních vědeckých společností.

Literární hostina, aneb ČÍST, JÍST A MILOVAT

betty macdonaldová
vejce a já

ODEON

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ



Spojení jídla s literaturou začíná už dětskými říkadly a táhne se dál mnoha stránkami knih různých žánrů. Důležité okamžiky se nejčastěji odehrávají u stolu, proto z psaných příběhů nelze jídlo vyloučit. Stačí zmínit malý šťavnatý detail a čtenáře začne honit mlsná. To jsou okamžiky, které se vryjí do paměti hlouběji než sled suchopárných popisů. Děje se tak nenápadně a zcela přirozeně. Zmínky o jídle se vyskytují v literatuře odnepaměti. Spisovatelé jimi nenuceně dokreslují atmosféru doby a společenské poměry, ke kterým patří i gurmánství.

O „DOBŘÝCH“ KNIHÁCH

Z Mikulášových patálií jsem se dozvěděla o tříchodových francouzských večeřích, z Děti z Bullerbynu o švédských sendvičích, z Káji Maříka o šklubancích s mákem a rozpíčkách... Už od prvních dětských čtenářských zálib jsem měla nejraději knížky, kde se objevilo vyprávění o chutích a vůních jídla. Nikdy jsem na ta barvitá vyprávění nezapomněla. Je to něco, co mi navždy utkvělo v paměti.

Byli, jsou a budou autoři, kteří nám dovolí podílet se na literárně kulinárním zážitku formou přesně a barvitě zaznamenaného receptu, jež bývá neodmyslitelnou součástí děje, nesoucího pečeť poetiky svých tvůrců, proto chci připomenout ta díla, která máme v knihovně. Mohla bych je s klidem označit za pozvání k opulentní literární hostině, aneb představit je jako literární hodokvas, který rozhodně povzbudí nejednomu chuť číst a jíst, protože jsou to knihy veskrze dobré po všech stránkách, takže člověk/čtenář je prostě musí milovat.

Jan Neruda

Jídlu se rád věnoval v mnoha fejetonech a britkými postřehy vtipně glosoval tehdejší kuchyni. Aby to nebylo málo, zveršoval dokonce i recept na milované skopové na majoránce. A to tak dokonale, že se už při čtení sliny jen sbíhají. V dalším zveršovaném receptu pak zprvu

bojovně, ale vzápětí už zjihlým hlasem labužníka doslova maluje přípravu na svou oblíbenou husí krev na cibulce.

Skopové s marjánkou

Vezmi maso skopcem dané, „vysoký ocásek“ zvané čili „šrůtka“, je to zkrátka od žebírek vzatá částka. Vem též brambory ze sklípku, česneku vem stroužky dvoje, jíšku z hovězího loje, vonné marjánky též ždibku. A teď kuchařka necht' hledí, ať se masu v teple daří, pak ať polívku z něj scedí, brambory v ní poovaří, a pak – ale nepospíchej! – zapraž, znovu vše to smíchej s masem – v krásné snaze stejné* by vše vřelo v chuti stejné. Pochutnáš si: v mísy lůně rozloží se oblak vůně. (* staročesky tajně)
Z fejetonu J. Nerudy v Národních listech
dne 14. 10. 1883.

Hostina u Trimalchiona

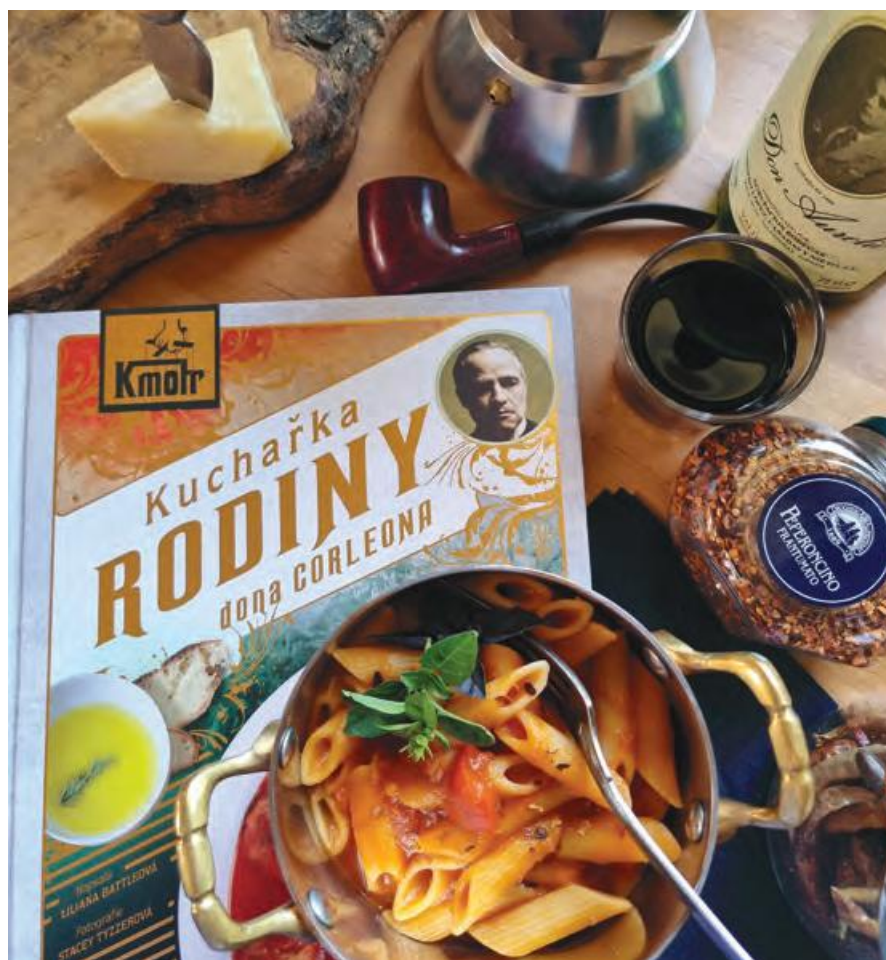
Latinsky *Cena Trimalchionis* je nejrozsáhlejší zachovaná a patrně nejznámější část satirického románu **Satirikon římského spisovatele Petronia Arbitra**. Hlavní hrdinové Petroniova románu, Enkolpius (který příběh vypráví ze svého pohledu), Ascyltus a jejich sluha Giton se dostanou na hostinu, kterou pořádá zbohatlý propuštěnec Trimalchio. Ten během celé hostiny dává nevkusným způsobem najevo své bohatství. Přitom vychází najevo jeho nevzdělanost a špatné mravy. Hosté

bohatému hostiteli přesto pochlebují, aby si pojistili, že příště budou na seznamu pozvaných hostů zase. Petronius byl znám jako Soudce krásy. Měl velký smysl pro umění a urážel ho nevkus. Při pohledu na namyšleného zbohatlíka kritikou nešetřil a ve svém literárním díle se nevyhýbal ani ostřejším výrazům. Co se ironického humoru týká, je to dílo nadmíru výživné, takže pozvání na Hostinu u Trimalchiona rozhodně přijmu vždy a ráda s velkým nadšením.

Anthelme Brillat-Savarin – O labužnictví. Fyziologie chuti.

Z pera slavného milovníka všeho dobrého pochází slavná věta: **„Řekni mi, co jíš a já ti povím, jaký jsi.“** Dobrým jídlem byl autor doslova posedlý a dokázal o něm mnoho barvitěho napsat. Z vášně pro dobrou chuť vznikla proslulá kniha **„Fyziologie chuti“**, která byla přeložena do mnoha jazyků a náleží mezi klasická díla francouzské literatury. Mezi Savarinovy oblíbené delikatesy náležel i sýr zvaný Excelsior, který vyrobila rodina Dubuc v roce 1890. Henri Androuët, považovaný za francouzského guru sýrů, přejmenoval sýr této zavedené značky na počest slavného gurmána Brillat-Savarin.

To, že Brillat-Savarin miloval sýr a rád objevoval nové chutě, je nad slunce jasné. Tyto dva známé labužnické citáty jsou toho důkazem.



„Tabule bez sýru je jako kráska bez oka.“

„Objevení nového jídla znamená pro lidské štěstí víc než objevení nové hvězdy.“

Betty MacDonald
– Vejce a já

„Kromě toho, že skopové se dělá na česneku“... Přesně touto větou začíná slavný autobiografický román, který popisuje s humorem a odlehčením nelehký život ženy na slepičí farmě, kterou s manželem Bobem založila v civilizaci nedotčeném panenském koutě severozápadní Ameriky. Život v primitivních podmínkách a s nelaskavým manželem nebyl pro ženu zvyklou na město jednoduchý, proto své smutky zaháněla psaním. Kniha se po svém vydání v roce 1945 stala absolutním bestsellerem a brzy byla přeložena do většiny světových jazyků. Svou popularitu si drží dodnes. Nesmrtelná a nestárnoucí klasika. Během čtyř měsíců po vydání se prodal milión výtisků a z Anne

Elizabeth, které všichni říkali Betty, se stala literární superstar. Jestli máte doma pár vajec a nevíte co s nimi, tak Betty fundovaně poradí nejméně sto způsobů, co si s nimi doma na plotně počít. Jakmile jsem odložila knihu, vždycky jsem na ně dostala chuť a šla položit pánevku na plotnu. Všechny knihy od Betty jsou tak upřímně lidské a laskavé, že když je jednou získáte, stanou se pokladem knihovny a nikdy je z ruky nedáte.

Mario Puzo
– KMOTR

„Vše pro rodinu. Tak pravil padrino – a basta! Jsem ze staré školy – pořád věřím v respekt.“
(Vito Corleone)

Pár měsíců po druhé světové válce je organizovaný zločin pod taktovkou gangsterů z řad italských přistěhovalců stejně čilý, jako kdyby Amerika s Alem Caponem nikdy nezatočila. Pod pláštěm firmy na dovoz sicilského olivového oleje

provozuje don Vito Corleone „stát ve státě“, v němž je nekorunovaným vladařem s absolutní mocí. Tady platí pravidlo: Kdo maže, ten jede, a tudíž veškeré činy jsou předřazeny zájmům *famiglie*, která provozuje tzv. „elegantní“ byznys se smrtí. Všechno podstatné se nejlépe řeší doma u rodinného stolu.

Milovníky trilogie *Kmotr* a také italského *mangiare* musí potěšit vydání *Kuchařky* rodiny dona Corleona. Dává totiž jedinečnou možnost ponořit se do klasického příběhu rodiny italských přistěhovalců, kteří si i v novém prostředí zachovali úctu k dávné kulinární tradici. 75 autentických receptů na proslulá jídla, pohled na silné téma loajality, rodiny a tradice dle italských zvyklostí. Kniha začíná vážným zamyšlením nad italskou spíží, kde rozhodně dominuje olivový olej, ten nejlepší, jaký si může rodina dovolit. A potom následuje všechno to, co každý Ital jí vždy a všude a nikdy to nebude chtít měnit. Třeba prastarý recept na *Pasta e fagioli* – těstoviny s pancettou a fazolemi, těstoviny dle Sonnyho Corleona (známé jako *pasta arrabiata*), *orrechiette* s brokolicí nebo *manicotti*, víno, pizza, olivy, silná káva a sladké dezerty. Dobré jídlo je pro italskou rodinu tím nejlepším a nejpevnějším tmelem, který přechází lepší, horší i nejhorší časy. Kniha o Italech bez jídla? Nemyslitelné! Nastěšit to každý autor moc dobře ví, a čtenář si tudíž vždycky přijde na své. Ať už chce, či nikoli.

Rex Stout
NERO WOLFE, Příliš mnoho kuchařů

Když v roce 1934 vyšla první Stoutova detektivka, v níž byl detektivem těžkotonážní labužník a pěstitel orchidejí, byla na světě literární bomba. Nero Wolfe je humorná lahůdka, ze které číší radost ze života i z psaní samotného.

Kupříkladu **Příliš mnoho kuchařů** je detektivní knihou, která obstojí ve výzvě o jednu z nejlepších knih o jídle, i když jí primárně není. Vražda je zde v podstatě „vedlejší produkt“ opulentní večeře a jakési soutěže mistrovského klubu proslulých kuchařů v hledání chybějící ingredience v „sau-

ce printemps“. Co se týče detektivního žánru, jsou postavy Nero Wolfe a Archie Goodwin ve Spojených státech absolutními jedničkami – možná ne podle současného trendu oblíbenosti, ale pokud jde o kvalitu, tak určitě. Literární slávu a oblíbenost u čtenářů Rexu Stoutovi zajistil jedinečný a neopakovatelný způsob, jakým tyto příběhy dokáže vyprávět. A když píše o jídle, každá stránka knihy navíc dostává lákavější vůni a přitažlivost.

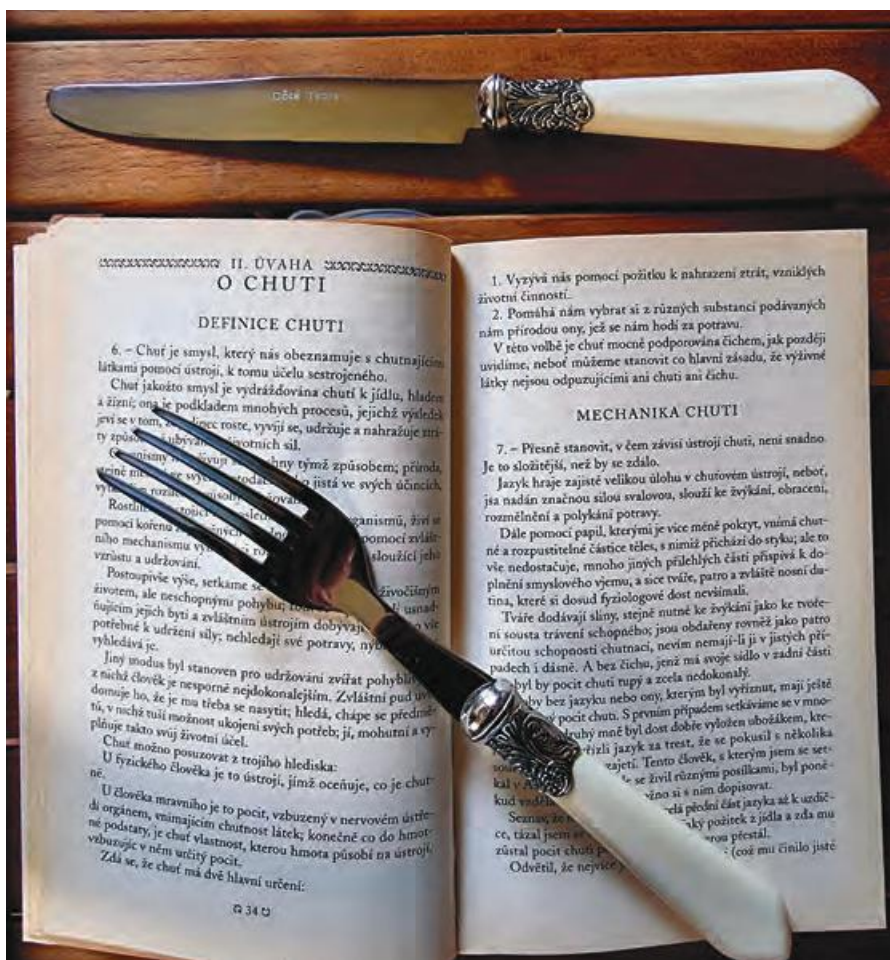
Anthony Bourdain – DŮVĚRNOSTI Z KUCHYNĚ

Téměř před dvaceti lety se v časopise The New Yorker objevil neblaze proslulý článek „Než se pustíte do jídla, čtete následující!“ od tehdy málo známého šéfkuchaře Anthonyho Bourdaina. Svými postřehy o tom, co se děje za dveřmi kuchyně, nešetřil ničím chuťové buňky. Článek vyvolal senzaci a kniha, jež díky tomu vznikla, dnes už klasické Důvěrnosti z kuchyně, se stala ještě větší senzací a úspěšným bestsellerem s více než jedním miliónem vydaných výtisků. Bourdain se v ní upřímně doznává i k tomu, co slyšet nechceme. Je jízlivý, naprosto nemilosrdný a nic nezatajuje. Jeho příběhy z kuchyně jsou šokující, odhalují drsné praktiky „vysoké kuchyně“, ale jsou i vtipné, zábavné a třeskutě pravdivé.

Když se ho jednou ptali na turistické průvodce s doporučením na nejlepší místa, kde se dá dobře jíst, vždycky říkal, že průvodce papírové nepotřebuje, a ty z masa a kostí z duše nesnáší.

„Mám rád tu syrovou a neohmatanou atmosféru konkrétního místa, ne seznam nejlepších hotelů a restaurací, který mi chce někdo mermomocí vnutit. Chci číst beletrii odehrávající se na místě, kam jsem přijel. Chci autentický pocit z toho místa, chci vědět, jaké skutečně je. Chci si dát čas, aby mě místo zaujmul a oslnilo. Obskurnost a tajemství беру jako odměnu.“

„Dej si víno, pak se trochu projdi, pak najez a zopakuj to celé ještě jednou. Vidiš? Takto jednoduché to je.“ V jakémkoli prostředí byl vždycky sám sebou. Byl to obrovský šok, když se



v roce 2018 svět dozvěděl, že Anthony Bourdain spáchal sebevraždu.

Jeho rebelská, ale citlivá duše zůstala v mnoha srdcích žít dál. Stále mám chuť číst jeho názory, sledovat jeho filmové dokumenty a listovat si v jeho knihách, protože Anthony Bourdain byl a je dobrým průvodcem po životě takovém, jaký je. Nechtěl nic měnit, chtěl jen být. A já si vzpomínám, že o Vichyssoise jsem se poprvé dočetla právě z jeho knihy, takže si ho budu vždycky nad talířem této delikatesní studené krémové polévky barvitě představovat a opakovat si jeho citát.

„Nemusím s tebou vždycky souhlasit, ale přesto tě můžu mít rád a respektovat tě.“

Tohle je jen krátký výčet knih, které mě dokázaly zaujmout právě

díky tomu, že autoři skvěle uchopili smyslné téma, které lze označit za umění **vychutnat si dobré jídlo** i literárně. Můj apetit byl usměrněn i tím, že prostor pro text má svá vymezená pravidla, proto musela přijít ke slovu i střídmost. Což vy ale respektovat nemusíte a můžete dát fantazii volný průchod a naservírovat si třeba menu o 2x sedmi chodech.

Představte si, že jste hostitelem a máte pro své přátele uspořádat zrovna takovou hostinu. Které vaše oblíbené „DOBŘÉ KNIHY“ byste z širokého literárního menu vybrali vy?

Skvělá zpráva je, že opravdu DOBRÉ KNIHY nikdy neprozradí všechna svá tajemství najednou, a tím pádem se nám ani nepřejí.

Pořád platí, že jíme i očima, tak ať se nám dobře čte! 🍴

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



Inspirace na zajímavé čtení

Orákulum posvátné růže

Kniha a 44 karet (matné)

Rebecca Campbell

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Růže, posvátný symbol pradáv-
ných bohů, má v sobě starově-
kou moudrost a moc nás léčit.
Orákulum posvátné růže vám
otevřít prostor, kde se můžete
propojit s energií, moudrostí
a dechberoucí krásou této
úžasné květiny. Ukáže vám, jak
být v souladu se střídajícími
se ročními obdobími života
a slyšet svůj vnitřní hlas.
Nechť prostřednictvím mysté-
ria Matky Růže naleznete svou
skutečnou podstatu, a ještě
více zakořeníte v tomto světě.
Nechť se rozpomenete na
budoucí zahrady růží, které se
ve vás už nyní v podobě semí-
nek skrývají. Otevřete dveře
k nádhernému duchovnímu
učení růže.

Jak snížit krevní tlak přírodní cestou

Claudia Ritterová

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz



Pociťujete bolesti hlavy,
úzkosti, či dokonce
bušení srdce? Možná
trpíte vysokým krevním
tlakem, o kterém se často
ani neví. Kniha „Jak snížit
tlak přírodní cestou“ je
tu, aby vám pomohla.
Odhaluje tajemství
přírodních prostředků,
které rozšiřují cévy, chrání
před srdečními infarkty
a snižují riziko mrtvice.

Zmírní bolesti hlavy, podpoří prokrvení srdce, a ještě vám
umožní kvalitní spánek.

Síla rodu

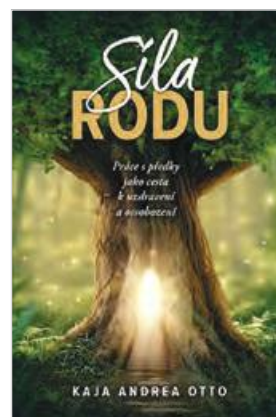
Práce s předky jako cesta k uzdravení
a osvobození

Kaja Andrea Otto

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vědět odkud – vědět kam.

Proč se často cítíme
nezakotvené a vyhořelé,
bezradné, když se máme
rozhodnout? Proč říkáme
ano, když myslíme ne?
Důvodem je ztráta spojení –
s námi samotnými i s naším
nejcennějším potenciálem:
našimi předky. Protože
pouze pokud víme, odkud
přicházíme, můžeme si
samy určit, kam se vydáme.
Pouze tak si můžeme naplno
uvědomit svou ženskou
sílu, rozpoznat a žít životní vizi, která je v souladu s naší
ženskou podstatou, a být skutečně ženou. Takovou, která
žije v souladu se svou přirozeností a specifickým ženským
rytmem a která dokáže plně využít svůj ženský potenciál.



Zaříkávač zvířat

Wolfgang Schreil

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

O síle šumavské přírody a tajemství lesa

Nechte se okouzlit
poutavými zajímavostmi
ze života zvířat a jejich
fotografiemi. Wolfgang
Schreil do nich vložil
hluboké znalosti o všem,
co roste a žije v lese
včetně poznání, že největší
dary přírody se nám
odhalují samy, pokud si
na ně uděláme čas. Jeho
příběhy o životě v lese jsou
nesmírně překvapivým
a dobrodružným zážitkem.





Křížovky a sudoku

o ceny

6 vylosovaných luštitelů křížovky a 6 vylosovaných luštitelů sudoku obdrží kalendář Diochi 2024

Není nutné vypít celé moře, ... korejské přísloví				DNA ZÁSTAR	JMENO MAKEDON. BASNIKA ŠOPOVA	ZÁRODEK ROSTLINY	ODHALENÍ NEZNÁMÉHO	BRATR ÁBELA	SYSTEM BRZD	ČESKÝ POLITIK PETR ???	ZEMNÍ VODIC SLANG	JMENO FOTBALISTY BRABCE	UZ	KLYSTYRY	ZN. NANO AMPERU
POMUCKA: ACO, MID	ČESKÝ HEREC JIRI ???	BOTY	FLYN ANGLICKY PRŮJMOVÉ ONEMOCNĚNÍ				ČÁST STŘECHY				NĚ JENOM				
MĚSTO OKRESU BENEŠOV							OSLOVENÍ BABČKY JIM HER. HA- DRBOUCOVÉ				MOČ KOSATEC				
1. DÍL TAJENKY															ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA
VZDUCH HOVOR.					RAJ ČÁST TRÁVICHOD ÚSTROJÍ				LUŠTĚNNA ČESKÝ ZPĚVÁK DANIEL ???			INIC. MALÍŘE ALEŠE DRUH DIVA- DELNÍ HRV			
ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				VZTEK SLOVEN PARKOVAT PLAVIDLO			NEODBOR- NÍK PATLAT					TMEL ZAJÍMENÍ UKAZOVACÍ			
	GONIO- METRICKÁ FUNKCE ZKR.	NAHNUTÍ VYVAR Z MASA					4. PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY PÁSTY				KINGJIV ROMAN UMYVADLO		BYVALÁ FRANCOUZ- SKÁ MĚNA		CELNÍ KÓD ANGOLY
INICIÁLY HERECKY BRODSKÉ			OTEC ZÁSTAR URČENÉ K SETI		MILENEC ZÁSTAR YSKUTKU						TĚLNÍ TEKUTINA SKUPENSTVÍ VODY				
BYVALÝ KAPELNÍK ??? BROM						A TAK DÁL KÓD LETISTE MERIDA				ČÍSLOVKA DRUHOVÁ VÝŠE NEŽ					
	2. DÍL TAJENKY INIC. HERCE DONUTILA														AKADE- MICKÉ GYMNAZIUM ZKR.
SMĚTI					CIZÍ ŽENSKÉ JMENO				ODDĚLENÍ NEMOCNICE			JÍŘINA DOMÁCKY			
SVÍTAT KNIZNĚ					KOUŘEM KONZER- VOVAT				PREZENT			VYŠETŘENÍ SRDCE MED. ZKR.			

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 05-06

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 10. 2023 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10-Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 05-06/2023 - Tajenka křížovky: „hodiny se zdají dlouhé“, sudoku: 618 **Křížovka:** Sedláčková Gabriela, Kolín 3; Machů Marie, Uherský Brod; Borovcová Ludmila, Pardubice; Marečková Natálie, Zlín; Pechlátová Helena, Prachatic; Kašpárková Alenka, Ostrava. **Sudoku:** Varkočková Eva, Ostrava; Pokorný Miroslav, Plzeň; Becková Oldřiška, Staňkov; Vaňurová Kopsová Světlana, Kladno; Čiháková Věra, Radnice; Daňková Alena, Praha 5.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

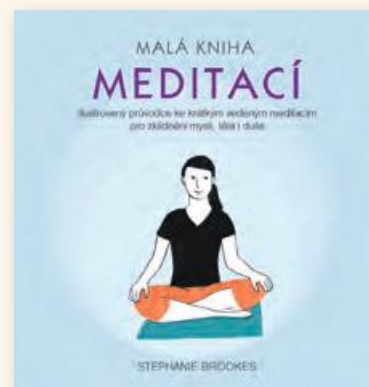
6 čísel jen za 319 Kč

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
kniha
Malá kniha meditací
v hodnotě 180Kč

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



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

STOLNÍ KALENDÁŘ
DIOCHI NA ROK 2024



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
- **Děčín**, Petr Rucl, Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560, decin@diochi.cz
- **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, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Vedoucí Sféra Klubu Diochi Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody, tel.: 608 811 708, 602 779 362
- **Tábor**, Iveta Vrtišková, Koželušská 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
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, Zdravotníka, Kvítková 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00-17.00, Út: 8.00-16.00, St: 10.00-17.00, Štv: 8.00-17.00, Pia: 8.00-13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Dominikánske námestie č.6, (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Str 14.00-17.00, Pia: 13.00-16.00, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po-Štv: 10.00-17.00, Pia: 10.00-15.00 hod., tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv: 09.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00 hod., Str: 9.30-18.00 hod., Pia: 9.30-15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00-15.30 (prestávka 12.30-13.00), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po, Str, Štv: 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



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

ŠTĚSTÍ PŘEJE PŘIPRAVENÝM

**SILNÁ
IMUNITA**



KOZÍ KOLOSTRUM



VITAMÍNY ■ FLAVONOIDY



BETA-GLUKANY



**NENECHTE SE
ZASKOČIT
CHŘIPKOVÝM
OBDOBÍM**