



Magický svět
rostlin Pavlíny
Kourkové



Univerzální
Kristus



Poselství
jelenů

Sféra

DIOCHI®

LISTOPAD - PROSINEC 2023
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



**PETR
KALAČ**

ROZHOVOR
O HERMETISMU
A ZKOUMÁNÍ
VNITŘNÍHO SVĚTA

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART
Doktor z hor

Vztahy mezi orgány
podle TČM

Osobní
epigenetika

Jak snížit krevní tlak
přírodní cestou?

ZTIŠENÍ MYSLI
Meditační
cvičení

Bioterapeut Vladimír Ďurina:
Připravte se na zázraky



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

VYUŽIJTE SÍLU PŘÍRODY

BIOINFORMAČNÍ DOPLŇKY STRAVY
S EXTRAKTY BYLIN NA PODPORU DÝCHÁNÍ



BAKTEVIR kapky



DiNAVIR kapky



ASTOFRESH tablety



DEVIRAL plus

Podzim nemusí být jen o nachlazení

2000 LET STARÝ ŘÍMSKÝ MAKE-UP



Během vykopávek ve starověkém městě Aizanoi v západním Turecku byla odhalena líčidla, parfémy, šperky a vlasové doplňky. Archeologové se zaměřili na oblast poblíž Diova chrámu v Anatolii, která byla v roce 2012 zapsána na Předběžný seznam světového dědictví UNESCO.

„Zjistili jsme, že místo, které jsme objevili, byl obchod, který prodával kosmetické produkty – parfémy, šperky a líčidla. Během vykopávek jsme zde narazili na velké množství flakónů, šperků, spon do vlasů a náhrdelníků“, uvedl Gokhan Coskun, archeolog z Dumlupınarské univerzity.

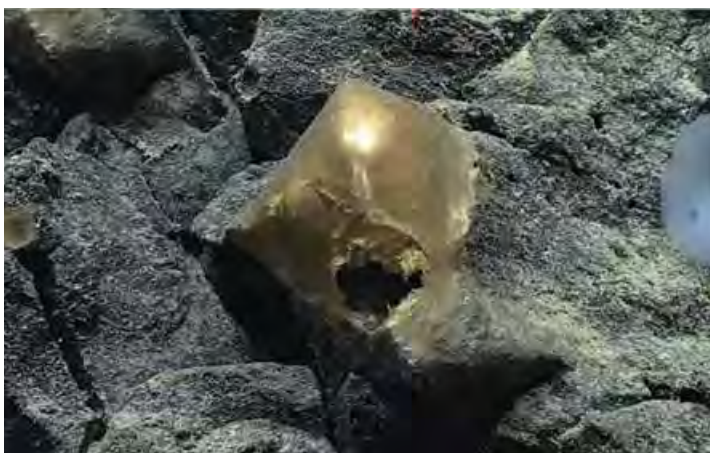
Make-up sady nalezené na místě obsahovaly pestré barevné oční stíny a tvářenku, podobné dnešním líčidlům – avšak v té době byly umísťovány do lastur ústřic.

ZÁHADNÉ „ZLATÉ VEJCE“ NALEZENÉ NA DNĚ MOŘE POBLÍŽ ALJAŠKY

Vědci z Národního úřadu pro oceán a atmosféru v průběhu mapování mořského dna poblíž Aljašky narazili na podivný zlatý předmět.

Fotku záhadného lesklého předmětu zveřejnil na X (dříve Twitter) Národní úřad pro oceán a atmosféru (NOAA) a mezi výzkumníky i uživateli X vyvolala značný rozruch.

Jeho původ je neznámý, ale odborníci se domnívají, že se může jednat o nějaký druh skořápky nebo zbytky mořské houby. NOAA uvedl, že předmět je jemný na dotek, podobně jako kožní tkáň. Během živého vysílání jeden výzkumník podotkl: „Něco se pokusilo dostat dovnitř... nebo ven.“



Zatímco vědecký tým během živého vysílání vtipně spekoval o původu objektu, zvědavost nakonec vedla k rozhodnutí shromáždit vzorek zlaté koule k prozkoumání její DNA. „Jen doufám, že když do toho štouchneme, něco se nebude chtít dostat ven,“ řekl jeden vědec. „Je to jako začátek hororového filmu.“

Tým použil dálkově ovládanou robotickou ruku k „lechání“ vajíčka a zjistil, že je měkké na dotek. Naštěstí nic divného nevyskočilo, takže tým „nasál“ kouli do trubice k bližšímu prozkoumání.



KRVAVÉ SLZY V DOPISECH VLADA NAPICHOVAČE

Molekuly analyzované v dopisech napsaných valašským vládcem z 15. století naznačují, že mohl trpět hemolakrií, což je stav, při kterém člověk pláče krvavé slzy.

Od dob, kdy Bram Stoker v roce 1897 vydal svůj klasický román Dracula, se spekuluje o tom, že postava upíra byla inspirována právě Vladem Napichovačem – brutálním vládcem Valašska z 15. století. Navíc vědci nedávno zjistili, že Vlad měl další specifický vztah ke krvi – plakal totiž krvavé slzy.

Vlad Napichovač, známý také jako Vlad III. nebo Vlad Dracula byl valašským knížetem (Rumunsko) v letech 1448 až 1477. Byl pověstný až brutální oddaností chránit své země před cizími útočníky a věří se, že byl zodpovědný za smrt až 80 000 Osmanů, z nichž mnozí byli nabodnuti na kůl. Ale pokud někdy plakal nad některou ze svých obětí, je pravděpodobné, že slzy, které se mu koulely po tváři, obsahovaly krev – jak doložili odborníci.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
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 NENESÉ ZODPOVĚDNOST
za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TIŠK

Triangl, a. s.

Volme moudře...



Nemoci, konflikty ve světě, bídu a nedostatek...
to vše nám dnes a denně barvitě vykreslují média.

Nutí nás se zabývat jedním válečným konfliktem,
potom věnovat pozornost dalšímu. Servírují nám nové smrtící viry, které
se objevily na druhé straně zeměkoule. K tomu jsme vtáhli do hry umělou
inteligenci, která zprávy o čemkoliv generuje prakticky na počkání.

Probíhá tu boj - boj o naši pozornost. Pravidlo říká: „Kam jde naše
pozornost, tam také směřuje naše energie.“ Jsme přehlčení a možná
si konečně začínáme uvědomovat, že naše realita je věc osobní volby.
Ano, soucítím s těmi, kteří nemají dostatek, jsou nemocní nebo se
ocitli v jakémkoliv konfliktu, nicméně ničemu nepomohu, když si
tímto vydatným příkrmem budu neustále plnit mysl, která je matkou
obav, strachů a úzkostí.

S vnitřním klidem a harmonií
jistě mnohem více přispějí
i k harmonii ve světě vnějším.

Co poutá vaši pozornost?
Dostatek? Krása? Volíte
z „menu života“ čistý
vzduch, hory, dobré jídlo,
dobré myšlenky, inspirující
přátele a vnitřní klid? Nebo
se pohybujeme v okovech
strachu, bolesti, bídy, nemoci
a nedostatku. Volme moudře...



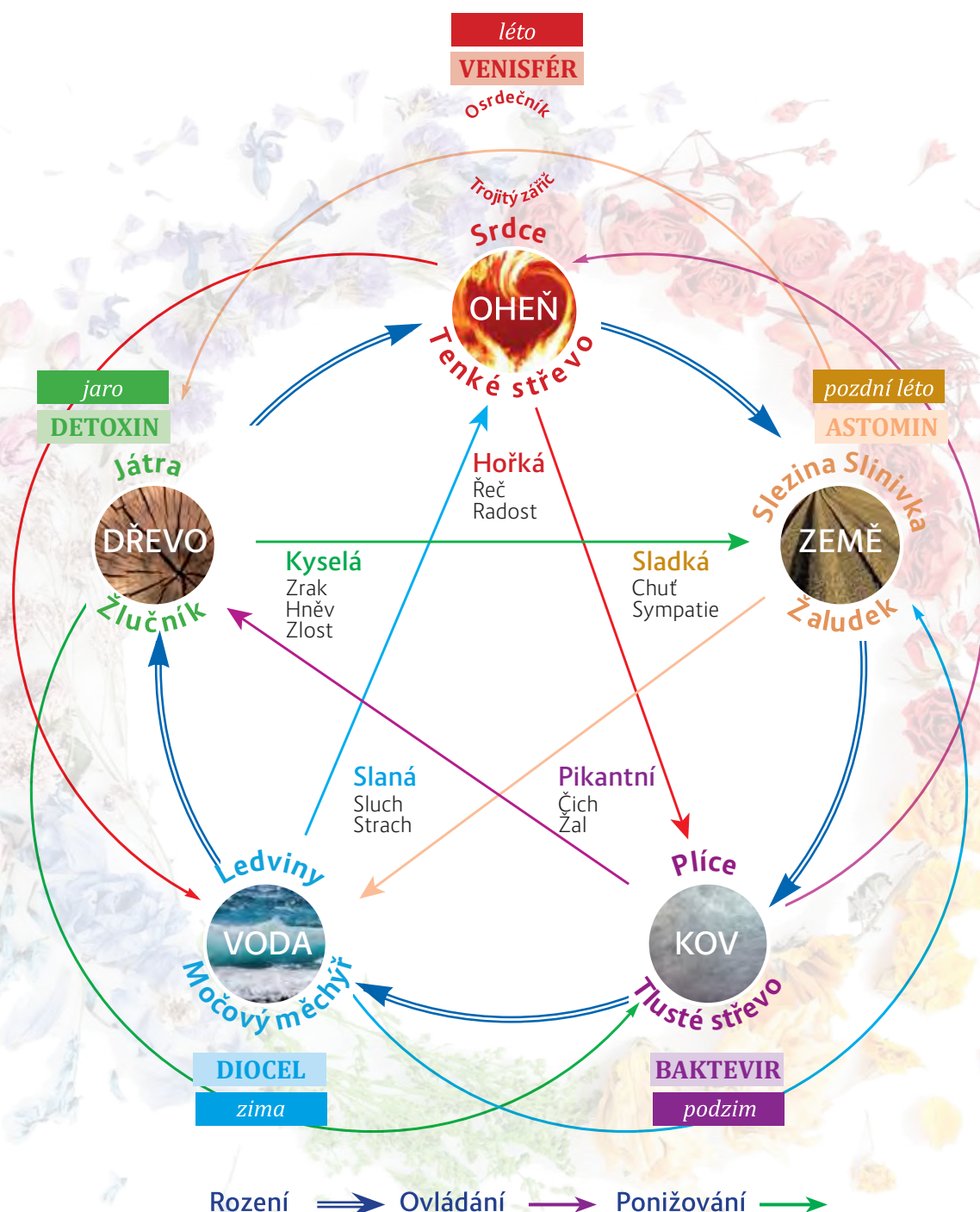
Neskromně doufám, že i toto
číslo Sféry přispěje k harmonii, vnitřnímu klidu a zdraví. S podzimním
obdobím, kterému podle tradiční čínské medicíny vládne element KOV, by
naše zklidnění a následné volby mohly být jednodušší. Těkává energie léta
je pryč a my máme možnost vklouznout do vnitřního chrámu, nenechat
se rozptylovat vnějším světem a pomalu začít krotit neodbytné myšlenky
- meditační tipy a techniky najdete na následujících stránkách. Zklidnění
jistě přinese i čtení o čase adventním z dob našich babiček v podání
Aleny Gajduškové či Kristova energie v textu Richarda Rohra. Tématem
sebeuzdravujících procesů se zabývá Monika Kunovská a bioterapeut
Vladimír Ďurina, který navíc přináší osvědčené tipy na podzimní období.
Mnohá další sférická témata tohoto čísla zprostředkovaná našimi
skvělými autory jistě ke klidu vaší duše napomohou!

Ať vás Sféra baví a inspiruje!

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

VZÁJEMNÉ VZTAHY ORGÁNŮ CANG v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Jednotlivé orgány mají v čínské medicíně své specifické funkce. Stejně důležitá je i skutečnost, že současně jsou vzájemně propojeny, navzájem se ovlivňují a podmiňují. Každý z nich se dále podílí na tvorbě, transformaci i cirkulaci čchi, krve a tělesných tekutin, a tedy spoluurčuje jejich kvalitu a množství, a zpětně je jimi sám ovlivňován. Ani onemocnění tedy nezůstávají lokalizována pouze na jeden orgán, ale šíří se podle jistých zákonitostí po celém těle. Je to velmi důležité k pochopení chorobných stavů a taktéž k volbě metod jejich léčby. V dnešním článku se budeme více věnovat první části vztahů mezi orgány cang.

U pěti orgánů cang můžeme vypo-
zorovat propojenost každého z nich
se čtyřmi zbývajících jednotlivě, ale
také jejich vzájemnou propojenost do
celku. Je to dáno vazbami mezi pěti
prvky, jelikož cangy představují jejich
hmotnou podobu v rámci lidského
organismu. Souběžně působí vazby
vzájemného rození, ovládní, pod-
maňování a ponižování, jako v pen-
tagramu. V případě orgánů první dva
vztahy vyjadřují jejich fyziologickou
podmíněnost a spolupráci, zatímco
druhé dva objasňují patologické pře-
suny chorobných činitelů z orgánů na
orgán.

Vztah srdce a plic

Srdce a plíce patří k oblasti horního
zářiče. Srdce řídí krev a cévy, plíce řídí
čchi, dýchání a pomáhají srdci pře-
pravovat krev a jsou dvoranou všech
cév. Vztahy mezi těmito dvěma orgány
se týkají především krve a čchi. První
vztah mezi orgány je takový, že krev je
matkou čchi. Za normálního stavu je
čchi plic pravidelně přimíchávána do
krve a proudí spolu s ní. Krev slouží
jako dopravní prostředek pro čchi.
Čínští lékaři tvrdí, že „kam se dostaví
čchi, tam se dostaví i krev“. V oka-
mžiku chorobného stavu dochází ke
stagnaci krve, která způsobuje zahra-
zování a stagnaci čchi plic. Projevuje
se zejména dušností, bušením srdce,
vykašláváním krve a potížemi s leže-
ním ve vodorovné poloze.

Druhým hlavním vztahem určujeme,
že čchi je generátorem krve. Za nor-
málního stavu proudění čchi plic pod-
poruje pravidelný tok krve. Naopak
je tomu u prázdnosti čchi plic a srdce,
projevuje se lapáním po dechu, buše-

ním srdce, tichým hlasem, bezkrev-
nou tváří. Srážení krve v důsledku
prázdnosti čchi se projevuje lapáním
po dechu, ochablostí, bušením srdce,
zmodráním rtů.

Vztah srdce a sleziny

Srdce řídí oběh krve, zatímco slezina
má na starosti rození a ovládní krve,
takže vztahy mezi těmito dvěma
orgány se projevují především
v oblasti tvorby a oběhu krve.

První hlavní funkcí je tvorba krve.
Slezina poskytuje dostatek esence na

slabostí, nespavostí, bušením srdce.
Druhým hlavním vztahem je cirkulace
krve. Za normálního stavu srdce řídí
pohyb krve a slezina udržuje krev
ve vymezených drahách. Oslabená
slezina naopak neovládá tok krve,
což způsobuje krvácení. Srdce
nemá dostatek krve k zásobování
organismu, projevuje se to krvácením,
bušením srdce, bezkrevnou tváří.

Vztah srdce a jater

Srdce řídí krev a játra krev
uschováají, srdce řídí intelekt a játra
regulují celkové duševní rozpoložení,



tvorbu krve, srdeční jang podporuje
slezinu při transformaci stravy na
esenci. Chorobný stav prázdnosti
sleziny vede k nedostatku krve srdce
a zpětně k oslabování sleziny. To se
projevuje jako snížení chuti k jídlu,

proto vztahy srdce a jater jsou
především v oblasti regulování krve
a duševního života. Prvním hlavním
vztahem mezi orgány je řízení krve.
Za normálního stavu srdce i játra
mají dostatek krve, a proto je silná

VŠECHNO SOUVISÍ SE VŠÍM

ENERGIE V TĚLE PROUDÍ V ENERGETICKÝCH
DRAHÁCH – MERIDIÁNECH:



PLÍCE
BAKTEVIR



SRDCE
VENISFÉR



JÁTRA
DETOXIN

LEDVINY
DIOCEL



SLEZINA
ASTOMIN

Doplňky stravy

jejich čchi. Krev proudí plynule, vnitřní prostředí těla je průchodné. Co se stane za chorobného stavu? V důsledku nedostatku krve dochází k nárůstu jangu srdce i jater, což se projevuje závratěmi, bušením srdce, nespavostí, suchostí očí, dřevěněním údů, sníženou menstruací. Druhým hlavním vztahem je ovlivňování psychiky. Je-li v normálním stavu, duch šen má dostatek výživy v podobě čchiové krve, je celková uvolněnost a duševní pohoda. Chorobný stav můžeme popisovat jako nedostatek krve a zhoršenou průchodnost, která působí negativně na duševní rozpoložení. Nárůst jangů vyvolává různé duševní poruchy.

Vztah srdce a ledvin

Srdce, jakožto orgán cang, je jinový, avšak v důsledku svého umístění v horní části trupu a příslušnosti k prvku oheň má v rámci cangů povahu více jangovou. Ledviny leží ve spodní části trupu, nejnižší mezi cangy, přináležejí k vodě a povahou jsou typicky jinové. Vztah srdce a ledvin je vztahem ohně a vody, jangu a jinu v těle, a také vztahem krve a esence t'ing.

První hlavní funkcí mezi vztahem srdce a ledvin je vzájemné prospívání vody a ohně. Za normálního stavu oheň srdce sestupuje dolů a posiluje jang ledvin, jin ledvin vystupuje nahoru a doplňuje jin srdce. Pokud není vztah mezi srdcem a ledvinami v harmonii, dochází k chorobnému stavu. Oslabený jin ledvin nevystupuje nahoru, proto narůstá jang srdce. Objevují se srdeční arytmie nespavost, slabost v pasu a kolenou. Prázdný jang srdce nepodporuje jang ledvin. Vzniká bušení srdce, dušnost, vodnaté otoky, studené končetiny.

Druhým hlavním vztahem je spojitost ducha šen a esence t'ing. Za normálního stavu esence ledvin vyživuje mozek, čchiová krev srdce živí ducha šen. Esence je substancí ducha, duch je vnějším projevem esence. Nedostatečnost esence a krve se projevuje závratěmi, nespavostí, zapomnětlivostí.

Třetím hlavním vztahem je vzájemná tvorba krve a esence. Dostatek esence



představuje zdroj tvorby krve, z krve se zpětně doplňuje esence ledvin. Jin a jang jsou v rovnováze. Z nedostatku esence vzniká prázdnota krve, prázdnota krve vede k ubývání esence.

Vztah plic a sleziny

Plíce řídí dýchání a čchi celého těla a také i pohyb vody. Slezina se podílí na tvorbě čchi i přeměně a přepravě tekutin, takže vztah těchto dvou orgánů je především v oblasti vztahu mezi čchi a tělními tekutinami. První hlavní funkcí je řízení tvorby čchi. Normální stav je charakterizován tím, že plíce přijímají čistou čchi z okolí, slezina vyrábí čchi z potravy. Mícháním se vytváří postnatální čchi. Pokud dojde k chorobnému stavu, prázdnota plic vede k prázdnotě sleziny a naopak. Projevuje se únavou, slabostí, poruchou trávení a dýchacími těžkostmi.

Druhou hlavní funkci popisujeme jako přeměňování a přepravu tekutin. Za normálních okolností slezina transformuje tekutiny, plíce řídí průchodnost vodních drah. Slezina řídí vzestup, plíce řídí klesání tělesných tekutin. Za chronický stav můžeme považovat následující projevy. Při prázdnotě sleziny se zahušťují hleny a zahrazují plíce. Při prázdnotě plic

se sráží vlhkost ve středním zářiči a poškozuje slezinu.

Vztah plic a jater

Plíce řídí klesání čchi v těle, zatímco játra řídí její vzestup. Tímto jsou zabezpečeny podmínky pro chod mechanismu čchi, a tedy i pro nerušené kolování čchi a krve. Vztah mezi plicemi a játry se týká především těchto dvou oblastí.

Prvním hlavním vztahem je pohyb mechanismu čchi. Při harmonickém normálním stavu plíce řídí klesání a játra řídí vzestup čchi. Pohyb mechanismu čchi je pravidelný. Dojde-li však k chorobnému stavu, znamená to, že se objeví poruchy mechanismu čchi, zhoršená výměna čchi mezi horní a dolní částí těla. Druhým hlavním vztahem je cirkulace krve a čchi. Při normálním stavu játra udržují vnitřní průchodnost, a krev volně proudí. Čchi plic podporuje proudění krve. Dojde-li k nerovnováze a chorobnému stavu, oheň jater vysušuje vlhkost v plicích, oslabení plic vede k narušení funkce řízení průchodnosti u jater.

Vztah plic a ledvin

Plíce jsou horním pramenem vody, zatímco ledviny řídí vodu. Plíce řídí vydechování čchi, zatímco ledviny její nasávání. Vztahy mezi těmito dvěma orgány se tedy týkají především tělesných tekutin a dýchání, a dále jinových složek plic a ledvin, jelikož platí, že kov rodí vodu a voda zvlažuje kov.

První hlavní funkcí je dýchání, druhé metabolismus tekutin a třetí rozvolňování tělních tekutin.

První je dýchání a za normálního stavu plíce řídí výměnu čchi mezi organizmem a okolím. Řídí fázi výdechu, zatímco ledviny řídí fázi nádechu. Dojde-li však k chorobnému stavu, prázdnota plic a ledvin se vzájemně vyvolává, ledviny nenasávají čchi, jsou potíže s dýcháním, zkrácený dech, dušnost.

Druhou hlavní funkcí je metabolismus tekutin. Za normálního stavu jsou plíce horním pramenem vody, řídí průchodnost vodních drah a sestup tekutin. Ledviny transformují tekutiny, čisté vracejí do plic, kalné odvádí do močového měchýře. Při nerovnováze a chorobném stavu plíce nedopravují vodu dolů, je málo moči, objevují se vodnaté otoky. Ledviny netransformují vodu, proto chladná voda zaplavuje plíce a způsobuje kašel, záduchu.

Poslední z hlavních funkcí je rozhojňování tělních tekutin, které se za normálního stavu projevují tak, že plíce dávají tekutinám klesat dolů a doplňovat jin ledvin. Ledviny vysílají přeměněné tekutiny nahoru a zvlažují plíce. V případě chorobného stavu, prázdnota plic způsobuje nedostatek jin ledvin a naopak. Oboustranná prázdnota vyvolává horkost, suchost v krku, návaly pocení, menstruační poruchy, poluce.

Další část vztahů mezi orgány cang si necháme do dalšího čísla. Můžete se tedy již nyní těšit. ✚

Mgr. Petra Strmisková

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



Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

MOŽNÁ PŘÍČINA ŠEDÉHO ZÁKALU

Za posledních několik měsíců u mě bylo několik klientů s diagnózou šedého zákalu, někteří byli po operaci, někteří měli zákal v počátcích. Vedlo mě to k tomu, abych se začal hlouběji zajímat, jak se na tuto problematiku dívá čínská medicína, a zjistil jsem zajímavou věc. V pozadí vývoje šedého zákalu může být patologický hlen. Hlen je v čínské medicíně v pozadí celé řady civilizačních onemocnění, včetně degenerativních jako je Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, infarkty a mozkové příhody. Hlen se tvoří zejména při nadměrné konzumaci mléčných výrobků, cukru, kávy a smažených jídel a přepalovaných tuků. Dnešní doba skýtá celou řadu takových lákadel. Protože hlen se primárně tvoří a vzniká ve slinivce, rozhodl jsem se vyzkoušet **Astomin**, který



působí na žaludek a slinivku a svojí hořkostí napomáhá k vysušení hlenu. K tomu je velice důležité vyživovat krev, např. tabletami **Tromboserin** nebo **Vista clear**. Podle dosavadních krátkodobých referencí by tato cesta mohla přinést pozitivní výsledky.

PODIVNÉ BOLESTI V PODBŘÍŠKU A ČASTÉ MOČENÍ

Způsob letošního léta se podílel na zajímavých případech, jako je tento: Počátkem srpna, když byly vysoké teploty, mě navštívila žena středního věku, která měla velice štíhlou až hubenou postavu – udivilo mě, že i když bylo léto, byla velmi bledá. Dozvěděl jsem se, že dříve měla problémy se záněty v močopohlavní oblasti, vždy dostala antibiotika, stav měl tendenci k recidivě, takže již antibiotika dále nechtěla. Nyní také uvedla, že má nucení na močení, podivné pocity v podbříšku a také pálení. Provedli jsme měření přístrojem Oberon a poté jsem stav vyhodnotil. Nenašel jsem žádnou infekci, ale hodnoty odpovídaly stavu prostydnutí, více z levé strany. Sdílel jsem to klientce a ta byla velice překvapena, že právě na levé straně je stav bolestivější. Začali jsme pátrat po příčině, nebylo to těžké – v kanceláři měla otevřené okno z levé strany a doma si pouštěla větrák, také na levé straně. Vzhledem k tomu, že je hodně zimomřivá a má oslabené ledviny, tak stačilo proudění vzduchu bez klimatizace a vznikl zánět. Doporučil jsem užívat kapky **Diocel** a nahřát si plosky nohou a také podbříšek,



samozřejmě je eliminovat zdroj průvanu, např. vestou, šátkem atd.

ASTMA, NESPAVOST, ÚNAVA A ZAHLENĚNÍ PO COVIDU

Navštívila mě paní učitelka ve věku 47 let, začátkem roku prodělala poměrně těžký covid, byly u něj vysoké teploty a dlouhá pracovní neschopnost. Po prodělání onemocnění se objevily poruchy spánku, které medicína vyřešila podáním antidepresiv, následoval veliký stav únavy a zadýchávání se, vyšetření prokázalo astma, byly nasazeny kortikoidy. Klientka je velice zimomřivá, má nízký tlak, vykašlává hleny, vyhledává teplo a teplá jídla a nesnáší průvan. Počal se objevovat také stav vnitřního napětí a nervozita. Jejím cílem bylo řešení zdravotního stavu přírodní cestou. V rodinné anamnéze jsou onemocnění srdce, mozkové příhody, embolie, infarkty. Vzhled jejího jazyka jasně ukazoval na blokádu krve v hrudníku, dále tu byl stav horkosti v oblasti jater a žlučníku. V tomto případě se sešlo několik faktorů dohromady, rodinná dispozice, teploty vyčerpaly krev srdce, onemocnění a stres vytvořily stav horkosti v hrudníku a tvorbu hlenů, pravděpodobně může mít i hustou krev, která hůře prokrvuje periferie, také jsou oslabeny ledviny. Doporučil jsem jí na posílení ledvin kapsle **Viraimun**, které obsahují houbu Cordyceps, dále je zde arginin, který napomůže rozšíření cév,

k tomu je vhodné užívat kapky **Venisfér**, ty pomohou rozpustit blokádu v hrudi. Na stres je vhodné zvýšení



pohybu. Domnívám se, že brzy dojde k výraznému zlepšení celkového stavu klientky.

SNÍŽENÁ IMUNITA U DĚTÍ

V posledním srpnovém týdnu mě navštívili rodiče s dětmi předškolního a školního věku, u kterých jsme začátkem června řešili častou nemocnost a opakované podávání antibiotik. V té době jsme nastavili změny v dietetice, vlastní obranyschopnost jsme podpořili sirupem, obsahujícím houby používané v čínské medicíně společně s echinaceou. Rodiče mně sdělili, že děti jsou mnohem živější, zejména chlapec měl zdravou barvu, za celou dobu neměl rýmu, kašel, stejně tak jeho sestřička. Vzhledem k tomu, že je již během několika dnů čekal návrat do školy a školky, doporučil jsem pokračovat v nastaveném systému dietetiky a podpořit správnou funkci dýchacího aparátu a vlastních obranných mechanismů



kapkami Diochi **Baktevirem**, k tomu jsem doporučil popíjet čaj z **růže stolisté**, která má vynikající účinky.

DEPRESE U ŽENY STŘEDNÍHO VĚKU S NEČEKANÝM KONCEM

Nedávno přišla na konzultaci klientka, kterou jsem již dva roky neviděl, její věk je okolo 40 let. Dříve jsme řešili svízelnou situaci v rodině, kdy se manžel věnoval více alkoholu a méně manželce a dětem. Výsledkem byla složitá ekonomická situace, rovněž velká zátěž na emoce a psychiku pro

celou rodinu. Nyní jsem se dozvěděl, že je již rozvedená, manžel se odstěhoval, ale přetrvávají stavy úzkosti a depresí – její stav byl horší než dříve a potřebovala by nějaký preparát, který by jí pomohl. Doporučil jsem jí užívat kapky **Levamin**, aby jí dodaly energii a umožnily být více nad věcí a k tomu houby Reishi, která pomáhá uklidnit emoce, mysl a posílit trávení. Již za několik dnů mi psala, že jí je velice špatně od žaludku, na zvracení a zda je to normální. Odpověděl jsem, že se jedná o neobvyklou reakci a aby snížila dávkování, nebo preparáty vynechala. Za další dva dny mi opět přišla sms s tím, že příčina nevolnosti se objasnila, paní zjistila, že je těhotná. Tím se jí její životní situace ještě více zkomplikovala, nyní už to bude pouze na ní, jak se bude vyvíjet její život dále. Levamin jsem doporučil vysadit vzhledem k těhotenství.

ZVÝŠENÉ HODNOTY PROSTATY U SENIORA

U starších mužů je zcela běžné, že se pravidelně kontroluje hodnota PSA, která popisuje stav prostaty. U jednoho z mých klientů došlo k nepatrnému zvýšení této laboratorní hodnoty, pan doktor ho poslal na celou řadu doplňujících zobrazovacích vyšetření, které však neukázaly žádné změny oproti dřívějším vyšetřením. Abychom se pokusili stav objasnit, provedli jsem měření – ukázalo se, že by mohl být v oblasti prostaty zcela nepatrný pozůstatek infekce, což by mohlo způsobit nepatrné zvýšení. Doporučil jsem začít užívat ve



větších dávkách kapky Diochi **Diocel** a k tomu popíjet čaj **Diocel**, který obsahuje vyšší obsah lichořeřišnice, a přidat v doplňcích selen a zinek. Další plánované vyšetření proběhne v září, poté se uvidí, zda tato cesta přinese pozitivní výsledek.

STUDENÉ A OTEKLÉ NOHY 15LETÉ SLEČNY

Byl jsem příjemně překvapen, když mě navštívila maminka s dcerami, dvojčaty – přijely totiž z velké dálky na základě pozitivních referencí. Oběma dcerám je 15 let a budeme se věnovat případu jedné z nich – má spíše nižší tlak, občas je tu sklon k průjmům a řídké stolici, potřebuje hodně odpočívat a co mě překvapilo nejvíce – má velice studené až ledové nohy a zhoršenou funkci lymfy, což vede k otokům i při kratším sezení. Dále jsem se dozvěděl, že preferuje slanou chuť, snídá jogurty, nebo pečivo se syrovou zeleninou, na oběd připravuje zeleninové saláty, a ač nemá žízeň pije cca 3l vody denně, protože jí někdo řekl, že se to má. Z dvojčat byla druhorozená, byla bledší a menší než prvorozená sestra. Jistě už pravidelní čtenáři tuší, že v pozadí jsou vrozené oslabené ledviny. Dalším důležitým faktorem je díky zcela nevhodně nastavené dietetice oslabená slinivka – ledviny tak nedostávají dostatek energie, čímž se zablokoval koloběh vody v těle, a protože je voda těžká, drží ve spodní polovině těla. Doporučil jsem jí zásadně změnit systém dietetiky a pitného



režimu, užívat **Venisfér**, který rozhybe blokádu energie v těle, také podpoří správnou funkci slinivky. Na podporu ledvin jsem pak doporučil **Viraimun**. Loučili jsem se s tím, že za dva měsíce přijdou na kontrolu, tak jsem zvědav, zda dojde k změnám. 🌱

Leoš Poskočil

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



KONOPÍ

Magická rostlina budoucnosti
pro harmonii mysli a zdraví těla

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Konopí je právem nazýváno kouzelnou rostlinkou budoucnosti – podporuje celostní zdraví napříč všemi rovinami: mysl, emoce, tělo. Díky souladu s endokanabinoidním systémem v našem organismu uvádí konopné výtažky do harmonie právě ty oblasti, kde jsme o rovnováhu dočasně či dlouhodobě přišli, podporuje samouzdravující procesy těla, a tím uzdravuje směrem zevnitř ven. Při zodpovědném používání a v souhře s vědomě nastaveným mindsetem si konopí umí poradit i se závažnými nemocemi. Orientace na trhu s konopnými produkty však není vůbec snadná, občas připomíná ruskou ruletu a může být doslova hazardem se zdravím. Co si pohlídat při výběru svého spolehlivého konopného pomocníka domácí lékárny vám shrnu v tomto článku.



KONTROVERZNÍ VZTAH KE KONOPÍ

Zdá se, že v poslední době vztah ke konopným produktům působí jako další faktor rozdělující společnost na dva tábory: Na ty, kteří konopí obecně fandí a hojně ho používají a na ty, kteří se ho obávají. Já se věnuji testování konopných produktů z biohackerského (pozn. redakce: biohacking je kombinace umění a vědy, jak nejlépe naplnit lidský potenciál) hlediska již rok a půl. Z vědeckých studií a dostupných odborných materiálů vyplývá, že pokud se konopné produkty využívají plně vědomě, zodpovědně a správně se dávkuje, nejsou návykové ani nepřinášejí člověku žádná nebezpečí či nežádoucí účinky. Právě naopak. Ukázalo se však, že zásadní vliv na zdravotní přínos, respektive rostoucí toxicitu výrobku, má výchozí kvalita samotné rostlinky a její zodpovědné zpracování, respektive čištění. V celém procesu od zasetí semínka až po plnění oleje do lahvičky může dojít k nezvratným změnám na extraktu, které z elixíru mládí a zdraví učiní doslova jed. Vzhledem k tomu, že dosavadní legislativa neurčuje, jakým čištěním a závěrečným testováním by měly konopné produkty procházet, jsou tyto kroky pouhou dobrovolností a společenskou zodpovědností výrobce. Ne každý výrobce je však poctivý a motivován veřejným zdravím. A právě proto můžeme na trhu najít vedle cenných perel také toxické jedy.

BIOHACKINGOVÝ NÁSTROJ I LÉK NA VŠECHNO?

Konopí přitahuje společenskou pozornost ze dvou důvodů: zaprvé se jedná

o bylinu, tedy léčebný potenciál čistě přírodního původu a za druhé, mnohé dostupné informace o účincích produktů z konopí slibují skutečně hodně. Od mentálního a emočního zklidnění a lepšího nahlídku, kvalitního spánku, přes harmonizaci chutí k jídlu, úlevy od bolestí, prevence a léčby zánětů a rakoviny až k podpoře imunitního a lymfatického systému... Konopí je právem považováno za univerzální elixír zdraví a mládí.

SOUVISLOSTI HLEDEJME V ENDOKANABINOIDNÍM SYSTÉMU TĚLA

Všichni savci mají endokanabinoidní systém („endo“ – organismu vlastní). Tento systém byl vědecky poprvé definován v roce 1990 a jeho výzkum přímo souvisí s výzkumem konopí. Endokanabinoidní systém (ECS) plní celou řadu funkcí včetně spouštění množství fyziologických a psychologických změn potřebných k tomu, aby se organismus vyrovnal jak se změnami vnějšího světa, tak s vlastními vnitřními výkyvy. ECS podporuje harmonizaci a homeostatické procesy, tedy ty směřující k rovnováze a stavu zdraví. V průběhu života ECS potřebným způsobem reaguje na poranění a záněty, je součástí ochranných mechanismů proti nádorům, působí proti neurologickým onemocněním a poškození nervů, posiluje imunitní systém. Může dokonce zmírnit změny spojené se stárnutím.

Buněčné membrány jednotlivých orgánů a orgánových systémů obsahují receptory CB1 a CB2, které patří mezi

ty zatím nejlépe prozkoumané. Pro zjednodušení si můžeme představit tyto receptory jako zámky. Do těchto zámků zapadají endokanabinoidy (které si tělo samo vytváří, především pak anandamid) jako vhodné klíče. Anandamid je pro své harmonizační účinky oprávněně nazývaný molekulou slasti a blaženosti. Díky spárování zámků s vhodným klíčem se spouští vnitřně harmonizující reakce příslušného orgánu či soustavy.

Endokanabinoidní systém ovlivňuje doslova celý organismus: mozek, míchu, CNS, štítnou žlázu, dýchací cesty, játra, nadledviny, vaječníky, dělohu, varlata, prostatu, oči, srdce, žaludek, slinivku břišní, trávicí soustavu, kosti, lymfatický a imunitní systém, kůži a cévy. Endokanabinoidní receptory tedy ovlivňují, upravují anebo řídí fungování každé buňky, tkáně, žlázy, orgánu a soustavy, v nichž se vyskytují. Ukazuje se, že ECS se podílí kromě fyziologických procesů také na jemnohmotných, psychických a duševních procesech. Aktuální stav ECS přímo ovlivňuje náš mentální a emoční prožitek. To, jak se stavíme sami k sobě, jak o sobě uvažujeme a jaké tvoříme vztahy s okolím – tím nastavuje celkovou kvalitu našeho života, míru zdraví, vitality, radosti a životní spokojenosti.

KONOPÍ JAKO VHODNÝ KLÍČ PRO ZÁMEK V ORGANIZMU

Při výzkumech konopí bylo zjištěno, že právě fyto-kanabinoidy (fyto – z rostlin) zapadají velmi přirozeně do receptorů ECS stejně jako tělu vlastní endoka-

nabinoidy. Zdroje hovoří o stovce různých typech kanabinoidů, které se podařilo dosud z konopí izolovat. Vlivu kanabinoidů na lidské zdraví se věnovalo tisíce studií. Mezi dosud nejlépe prozkoumané fyto-kanabinoidy patří především THC tetrahydrokanabinol, CBD kanabidiol a CBG kanabigerol.

THC, CBD A CBG

Celosvětová legislativa má již desítky let problém s psychotropním fyto-kanabinoidem THC. Avšak THC má velmi podobné účinky jako tělu vlastní anandamid a dokonce zapadá do stejných receptorů. Dle studií a dostupných zdrojů THC působí jako akcelérátor uzdravujících účinků dalších přítom-

nejlépe vstřebatelné, neb jedna živina podporuje vstřebávání druhé a další. Stejně tak při zkoumání účinnosti výrobků z konopí bylo zjištěno, že endokanabinoidní systém nejlépe reaguje na přirozeně namíchaný koktejl kanabinoidů v rostlině, a tedy na plnospektrální přípravek – full spectrum.

DÁVKOVÁNÍ S MÍROU

Méně je více. I v případě, že se považujete za velké nadšence do konopí, začněte s dávkami téměř homeopatického ředění a pozorujte celkové účinky na své tělo, mysl a emoce. Opačný postup by se vám mohl nevyplatit. Jednoduše minete své terapeutické okno a vaše symptomy, ať už vás trápí

JAK NAJÍT SVÉ TERAPEUTICKÉ OKNO

Abyste snížili riziko nepříznivých účinků z předávkování, obvykle náhlého a prudkého zhoršení symptomů, je nutné začít s malým a přesně měřeným množstvím, a posléze po těchto pevně daných jednotkách pomalu zvyšovat dávkování, dokud nedosáhnete požadovaného účinku. Při určování individuálního terapeutického okna hrají významnou roli celkem tři faktory: aktuální stav vašeho endokanabinoidního systému těla, kanabinoidní profil léku („full spectrum“ či separované CBD a míra koncentrace doplňku – často 1 % až 30 %), který toužíte užívat, a také způsob užití.

KONCENTRACE CBD/CBG V PREPARÁTU

Co se týká koncentrace produktu, na úplném začátku užívání doporučuji začít s koncentrací 1 % – 5 %, a postupně vědomě zvyšovat. Ideálně certifikovaný plnospektrální produkt (full spectrum).

ZPŮSOB UŽITÍ

Na českém trhu vedou v užívání CBD/CBG kapky, které se podávají perorálně. U ústního podání je možné posoudit účinek obvykle do 1-2 hodin od užití. Na počátku hledání terapeutického okna doporučuji dávkovat 2x denně 1 kapku pod jazyk a počkat, až se rozpustí a vstřebá. Postupně můžete navyšovat až na dávkování 1-5 kapek 2x denně do dosažení požadovaných účinků na vaše tělo a mysl. Na místě je trpělivost. Jste-li s výsledkem spokojení, zapamatujte si dávku a při opakované potřebě se vraťte k původní dávce ponížené o 20 % a opět pozorujte. Záleží velmi na tom, co konkrétně kapkami potřebujete řešit, zda akutní problém či dlouhodobý stav anebo celkové vyladění. Podle toho přistupujte k užívání. Vedle konopných kapek si můžete pořídit také různá mazadla pro aplikaci na kůži s velmi pozitivními účinky na zdraví a vzhled pokožky či také od bolesti.

NALAČNO ČI PO JÍDLE?

Obecně se u bylinných preparátů, včetně konopných doplňků, uvádí užívání nalačno asi 30 min před jídlem. Ve studii (Taylor et al. 2018) zveřejněné na konci roku 2018, britští



ných kanabinoidů, především CBD a CBG. Jelikož však jde o psychotropní látku, volně prodejné produkty v ČR nesmí obsahovat více než 1 % THC. CBD a CBG již kontroverzní nejsou a procentuální zastoupení těchto kanabinoidů v přípravku bývá obvykle u CBD od 1 % - 30 %, u CBG 1 % - 10 %. Pozitivní účinky CBD na lidské zdraví (ale i našich zvířecích mazlíčků) prokázaly mnohé studie, CBG je na tomto poli zatím probádáno méně.

FULL SPECTRUM ČI EXTRAKT CBD/CBG?

Celostně zaměřený stravovací režim a životní styl je obecně založen na pestrosti – živin, zdrojů, ale také na pohybu a dalších aktivitách. Přirozeně dostupné živiny v potravinách jsou pro tělo

cokoliv, se mohou výrazně zhoršit. Je potřeba dopřát si čas, jednat se svým tělem s péčí, kterou si zaslouhuje, a učit se být laskavým a respektujícím pozorovatelem sebe sama.

CO JE INDIVIDUÁLNÍ TERAPEUTICKÉ OKNO

Individuální terapeutické okno je vaše individuální dávka konopného produktu, která podpoří váš organismus v nastolení homeostázy – vnitřní rovnováhy, podpoří uzdravování ve směru zevnitř ven a sníží symptomy spojené s nemocí či celkovou nerovnováhou, která vás trápí. Léčebné účinky konopí můžete pozorovat pouze v tomto okně, nižší dávka není dostačující a vyšší naopak může vést ke zhoršení stavu.

vědci však dokázali, že biodostupnost CBD může být zvýšena až 4násobně v závislosti na jídle bohatém na tuky. Ve studii byly výsledky porovnávány použitím placeba a úspěch byl přesvědčivý. Míra koncentrace CBD v krevní plazmě byla více než 4násobně vyšší, když bylo CBD užito asi 30 min po jídle obsahujícím tuky. Maximální koncentrace CBD v krvi byla naměřena po 4–5 hodinách a stabilní hodnoty CBD v krvi byly pozorovány již po dvou dnech užívání. Dvě dávky denně stačily k tomu, aby bylo během několika dní dosaženo konstantní koncentrace CBD v krevním řečišti.

UŽÍVEJTE VĚDOMĚ A UŠETŘÍTE

V praxi to znamená, že si vystačíte i s CBD kapičkami nižší koncentrace a v nižších dávkách a celkově ušetříte. Je třeba kapky užívat bděle a s ohledem na svůj stravovací režim.

POTENCIÁLNÍ RIZIKA, O KTERÝCH SE NEPÍŠE

Konopí působí v přírodě jako ekologická houba. Vstřebává do sebe možné škodliviny z půdy, vody i vzduchu. To samo o sobě klade velmi vysoké nároky na čistotu prostředí. Při získávání full spektrum preparátu, obsahujícím všechny přirozeně se vyskytující kanabinoidy v přirozených poměrech, je třeba dbát na zdraví rostliny, hlídat obsah plísní, pravidelně laboratorně ověřovat vzorky na potenciální výskyt těžkých kovů a karcinogenů. Tím však rostou výrobci finanční náklady. Kontrolní orgány v ČR hlídají především obsah THC, a poté také procento CBD/CBG, které musí odpovídat údajům na etiketě. Ostatní ověřování kvality a čistoty je čistě dobrovolné. Z analýz vzorků konopných produktů, které se na dobrovolné kontrolní testování do laboratoře dostanou, bývá výskyt plísní, karcinogenních látek a těžkých kovů velmi častý. Je však na zvážení výrobce, zda škodlivý/toxický produkt na trh uvede či ne. Laboratoř dává pouze doporučení, ale nemůže výrobci další kroky nařídit.

KDO HLEDÁ KVALITU A ČISTOTU, NAJDE

Při svém pátrání konopnou džunglí jsem objevila laboratoř ve vesničce Dobrá v Beskydech. Tato laboratoř,

jménem Cannabilab, která, kromě certifikace pro kontrolu kvality a čistoty produktů (konopných ale i jiných), vlastní jako jediná v ČR příslušné certifikace pro výrobu léčiv z konopí. Zapálení pro přírodní léčbu zakladatelky laboratoře Mgr. Dariny Ocelkové je natolik veliké, že se sama pustila do vývoje a výroby léčiv z konopí a edukace lékařů a lékárníků napříč Českou republikou v oblasti léčby konopím. Motivace byla jasná. „Po zhodnocení kvality výrobků, které jsme v laboratoři měli možnost testovat a při zděšení, co všechno se dostává na trh nejen jako doplňky stravy, ale i jako cílená léčba pro například onkologické pacienty, jsme se rozhodli, že je potřeba, aby to konečně někdo začal dělat pořádně,“ vysvětluje paní Ocelková. Doplňky stravy v té nejčistší a nejvyšší kvalitě vyrobené ve spolupráci se zmíněnou laboratoří najdete pod značkou CannMedi a na domovském e-shopu získáte jako čtenáři Sféry dokonce 10% slevu s kódem: light-soul

Na cestě za vnitřní rovnováhou vás může podpořit také zdravý pohyb a vědomá práce s myslí. Vše najdete ve svém praktickém balíčku PATNÁCTIMINUTOVEK pro každý den. Milí čtenáři Sféry, nyní máte možnost si tento balíček online cvičení pořídit s mimořádnou podzimní slevou 30% s kódem: **sfera30podzim**. Slevu může využít prvních 30 z vás. Balíček najdete na stránkách autorky článku **www.light-soul.eu** anebo přes tento QR kód.



Zdroje:

Osobní konzultace s laboratoří **Cannabilab**, která jako jediná v České republice vlastní obsáhlé certifikace ISO 9001 pro výrobu konopných produktů, ISO 17025 pro testování čistoty a škodlivosti vzorků, SÚKL certifikaci pro kontrolní laboratoře a certifikáty SVP pro výrobu léčivých látek se zaměřením na výrobky z konopí.

BLESCHING, Uwe. *Velká kniha o léčbě konopím pro 21. století: léčebný index konopí (CHI)*. Přeložil Roman TADIČ. Praha: Volvox Globator, 2018. ISBN 978-80-7511-416-7

GROTENHERMEN, Franjo. *Léčení konopím s CBD: kanabinoid s velkým potenciálem*. Přeložil Jana KREJČÍKOVÁ. Olomouc: Fontána, [2021]. ISBN 978-80-7651-070-8

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

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



DOKTOR Z HOR

ANEB

Lékařská služba první pomoci
30 let zkušeností

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Zdravím čtenáře perfektního časopisu SFÉRA. Když jsem se zamýšlel nad dalším tématem pro vás, uvědomil jsem si, že významná část lékařské praxe probíhala někdy od roku 1983 do tuším 2013 během nocí a víkendů ve službě, kdy jsem plnil úkoly urgentní medicíny v tzv. terénu. Rád se podělím o své zkušenosti a celkový pohled na tuto činnost včetně nahlédnutí do její krátkodobé historie. Připojím ilustrační příběhy a svůj osobní pohled – bezmezně obdivný i kritický...

Jen pro technický rámec – urgentní péče je fungující složka zdravotního systému. Lidé v tomto prostředí jsou totálně nasazeni včetně otevřeného srdce. Jakékoliv ekonomické „zájmy“ u nich nemají místo. To platí nyní a platilo to vždy, pokud moje paměť sahá. Zároveň však podotýkám, že jde o zvládání náhlých změn zdravotního stavu, včetně stavů těžkých, na hranici života a smrti, a úkolem zdravotníků není uzdravit, nýbrž zvládnout stav, resp. zachránit život. Úkolem terénní složky (výjezdové) je co nejrychleji se k ohroženému člověku dostat, zajistit jeho životní funkce a co nejrychleji jej transportovat do odpovídajícího zdravotního zařízení. Pak je zde další složka urgentní zdravotní péče – ta tzv. ústavní, či nemocniční. To jsou anesteziologicko-resuscitační oddělení (ARO) a síť jednotek intenzivní péče (JIP). Tam je práce mnohem intenzivnější a odbornější. Dále jsou chirurgické subspecializace (podobory), kde je nemocným pomáháno chirurgickou cestou – kardiochirurgie (např. akutní zvládání infarktů a dalších náhlých uzávěrů tepenného prokrvení (akutní ischemie), neurochirurgie, traumatologie, cévní chirurgie, včetně slavné chirurgie ruky, atd. Nějak se tam ale pacient musí ocitnout. A to živý...

Dále považuji za nutné poznamenat, že jde vždy o sehranou týmovou práci, kde jsou lékaři součástí systému. Není zde malých rolí, jak by řekl divadelní režisér. Specializovaní lékaři by bez

„pomocného personálu“ nezmohli NIC. Tímto v duchu vzdávám nekonečnou úctu a vyjadřuji hluboký respekt nelékařským pracovníkům v urgentní péči včetně dispečerek a řidičů. Jistě všichni vědí, že v moderní době i u nás funguje tzv. integrovaný záchranný systém, v němž jsou zapojení další, a to i nezdravotničtí pracovníci – hasiči, policisté, psychologové, horská služba, vodní, důlní záchranáři, záchranáři se svými statečnými psy, atd. I oni všichni reprezentují to nádherné

Vedle svých lékařských praxí jsem se 30 let intenzivně účastnil Lékařské služby první pomoci. O ní tedy mohu zasvěceně promluvit. Zde musím opět poděkovat renesančnímu pojetí SFÉRY, jež umožňuje, a dokonce i vítá zajímavé informace jiných oblastí a oborů lidské činnosti, než je logické zaměření na pestrý a voňavý systém DIOCHI s inteligentním využitím darů Země.

Tato lékařská služba má svou historii a vývoj. Zažil jsem její socialistickou, československou



a obdivuhodné. Patřím mezi kritiky zdravotního systému. Jako „Insider“ znám jeho nedostatky, jeho reálné výsledky, vím o nečistých hrách. Zde se tedy zásadně vymezuji – urgentní péče představuje úplně jiný druh energií, z jiné planety, chcete-li. A nyní tedy vzhůru do praxe, do terénu.

etapu a později její přechod k současnému – ne zcela ještě organizačně dokonalému stavu. Představme si osmdesátá léta v naší milé zemi, kde se jezdilo Škodovkami 1203 (mladší si mohou najít ten skvost na internetu). Pracoval jsem jako praktický pediatr ve vesnických obvodech v Pošumaví,



a později i jako praktik pro dospělé na Šumavě v Železné Rudě. Tehdy bylo zapojení se do služeb LSPP pro obvodáky povinné a to i pro pediatriy. Panovalo odpovědné nasazení s přídatkem strachu a nervozity. Nikdo tehdy nebyl speciálně školen na tuto náročnou práci! K dispozici jsme měli kufřík s injekcemi, obvazy a léky a zmíněnou, z dnešního pohledu již muzeální, sanitu s řidičem. Žádná navigace, žádné mobily, jen v šumavských kopcích nespolehlivá vysílačka – velikosti cihly s asi metr dlouhým zakrouceným drátem a dvěma knoflíky – ladění a hlasitost. Konec. Dvě ruce, dvě nohy. Já byl celkem dobrodruh a nebojsa, ale představte si dětskou lékařku, samé prdelky, vážení, pupínky, kašlíčky a najednou v hluboké noci na pohotovosti, jak vyrazí se svým kufírkem k těžké autonehodě. Hlášení dva těžce zranění, jeden asi mrtvý. Někde pod Javornou... To byly skuteční hrdinové té doby. Všude plno sněhu, kola prokluzovala, tma, husté sněžení. Vysílačka jen šuměla a chráplala... Samozřejmě, že dle uvážení klatovské dispečerky vyjížděla sanitu se školeným odborníkem, aby se někde po cestě, nebo i na místě s lékařem LSPP potkala a raněné či nemocné převzala. To drama

spočívalo ale v tom, že vy jste v tu chvíli (a třeba 15-20 minut) na místě SAMI. Jen o život bojující a vy. Nikdo jiný v celém Vesmíru. Máte primitivní vybavení a odpovědnost. Sloužit musely povinně i sestry. Většinou sloužil lékař se svou sestrou. Hvězdný záchranný tým tvořil obvodní lékař, jeho sestřička a řidič sanity. Byly služby, kdy jsem nastupoval v sobotu v sedm ráno a v pondělí v sedm ráno jsem odjížděl do své ordinace, kde jsem pracoval do 15:30. Ano, jako lékař jsem mohl ve službě spát. Ale uvažte, jak kvalitní spánek má ten, kdo si je vědom, že cokoliv zlého se přihodí ve vašem rozlehlém rajónu, musíte řešit vy... Že kdykoliv může zazvonit telefon nebo se ozvat naléhavé zvonění zvonku.

Byl zde i opačný nesoulad: Klasičtí obvodáci pro dospělé všeho věku (myslím ty obvodáky) se vyloženě báli nemocných miminek. Jednoho nedělního rána při předávání služby starší zkušený praktik mi nastrčil ruku před obličej a palcem a ukazováčkem naznačil asi 2 centimetry. A zavříská: „*Takhle mrňavý dítě jsem musel v noci vyšetřovat!*“ Smysl pro humor nás držel nad vodou... Já sám praktik pro děti i dospělé, jež jsem služby

LSPP bral jako školu i adrenalinovou činnost, jsem mnohdy byl prakticky na dně. Při těžké dopravní nehodě jsem musel ponechat na místě jezevčíka se sériovou zlomeninou žeber – položeného v příkopě. Do sanity nesměl. Bylo to v době, kdy ještě nefungovala veterinární služba první pomoci. Emočně vypjatá situace, jak moje, tak poraněných majitelů... Jindy zase hysterický mužský hlas: „*Úraz na pile, rychle, rychle...*“ – a sakra, jedeme, co to dá, již modernější sanitou Volkswagen. Tam v pilinách sedí vousatý chlap, bledý jako stěna, čerstvě uříznutá paže nad loktem i s kusem rukávu leží vedle něj. Druhou rukou kouří, zírá k nebi a neustále opakuje: „*Zavolejte mé ženě, ať vyzvedne malou ze školky.*“ Už volali, opakuje to pořád dokola. Amputát do pytlíku s ledem, Dolsin, infuze, desinfekce a krytí rány, která šokově skoro nekrvácela. „*Vrtuli. Poletěj do Vysokýho Mýta*“, říkám řidiči. „*Odvezem ho na louku, ať mohou přistát.*“ V sanitě se rozpláče...

Přijíždím v zimě do horského hotelu. Mladá žena v bezvědomí, bez úrazu. U baru. Kolem ní spousta rekreantů včetně jejích dětí a manžela. Klekám si k ní, ležím na zádech,

obličej promodralý, nedýchá. Vozil jsem speciální kožený lékařský dvoupatrový kufr zajištěný třemi číselnými zámky. Dohromady devět čísel (3x3). Měl jsem v něm opiáty a orazítkované recepty, tak proto. Pro snadné zapamatování byl číselný kód sestaven jako moje rodné číslo, s tím, že za lomítkem chyběla 0. Cvak, cvak... poslední zámek mě nepouští. V panické okolní situaci jsem si za Boha nemohl vzpomenout na ty tři podělaný číslíčka. Klečím a skláním se nad kufrem a chaoticky kroutím číselníky. 716? 617? 761? Srdce mi buší v hlavě, kolem mě hysterické výkřiky. Horký pot mi teče do očí. Chci kufr rozervat silou, nejde to! Hluboký nádech. Konečně jsem si vzpomněl. Cvak, kufr se otvírá. Paní už pomoci nebylo. V době mého příchodu již nežila.

Jsmo voláni k utonulé v potoce. Žena kolem padesátky. Její manžel ji oživuje na břehu. Před týdnem se jim zabil syn na motorce. Žena máchala prádlo v potoce, zatočila se jí hlava a omdlela. Utopila se v cca 30 cm vody. Našel ji manžel.

Přijeli jsme pozdě. „Jdu za nima“, zařval a vrhnul se do potoka. Já za ním. Vprostřed jsem ho chytil a zvedl mu hlavu. A tak jsme oba klečeli v proudu, objímali se a hlasitě plakali... Mám pokračovat? Vraždy sebevraždy, domácí násilí, psychopati se sekerou nebo střelnou zbraní, odřezávání oběšených. Viděl jsem mrtvé lyžaře na sjezdovkách, mrtvé cyklisty v lese. Úrazy nebo infarkty. Někdy je třeba v hlubokém sněhu nasednout na sněžný skútr Horské služby a nechat se odvézt s kufrem na klíně na místo.

Další kapitola byla ohledávání zemřelých a vypisování úředních dokumentů. Neškolený (snad pouze praxí) lékař musí ve chvílce rozhodnout, zda je dotyčný skutečně mrtev, nebo zda zahájí resuscitaci a přivolá další záchranné složky, zda nařídí

pitvu, a jakého druhu, zdravotní, soudní? Zda přivolá polici pro vyhodnocení podezřelých okolností úmrtí. Již asi 10 let i u nás takové případy řeší specialista - patolog, ev. koroner. Před lety jsme to my, obyčejní praktici a praktičky včetně pediatri. Pokud v těchto bodech něco neodhadnete, jste automaticky vyšetřováni mordpartou jako podezřelý z napomáhání zločinu. Žádná odborná průprava, jen co si pamatujete ze školy.

Vzpomínám, jak na jednoho mého kolegu kriminalisté ostře dotírali ohledně nábojnice z místa činu. Nevědomky na ni šlápl a odnesl si ji v hlubokém designu zimní boty. Všude sněh. Na služebně boty ze sebe skopl a nazul je až asi za deset dní v další službě. A pak si teprve všiml, že na chodbě nějak cvaká... a vysvětluje to pak zdívočelým policajům... ✨

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 29. 10. – 11. 11. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch ParaCENTRA Fénix, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na opravy, dovybavení a případně na úhradu nájmu startovacího bezbariérového bytu.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 641

ParaCENTRUM Fenix je již 19 let oporou pro osoby po poškození míchy i jejich blízké při návratu do aktivního života. Podporují je v náročných životních změnách, ukazují jim cestu a bojují za jejich lepší společenské začlenění i kvalitu života

Ve dnech 12. – 18. 11. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Květina, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na službu Terénní programy Květina v roce 2024.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 642

Posláním neziskové organizace Květina, z. s. je spolupodílet se svými aktivitami na začleňování osob do společnosti, minimalizovat a předcházet sociálnímu vyloučení. Podporovat rodiny a spoluvytvářet podmínky pro zdravé fungování jejich členů. Také realizují projekt, který se věnuje zabydlování osob bez přístřeší a prevenci ztrátě bydlení

Ve dnech 19. 11. – 2. 12. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Centra Kašpar, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na dofinancování služeb pracovní a kariérní poradny, případně na rekvalifikační kurzy.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 643

Centrum Kašpar je regionální organizace, kterou při řešení zaměstnanosti zajímají pohledy všech zúčastněných, hledá neotřelá řešení v oblasti zaměstnání, vzdělání, sladění profese a soukromí. Usiluje o rovné příležitosti na Liberecku, pomáhá nastavovat ve firmách prostředí vstřícné k potřebám kvalitních a loajálních lidí

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** nebo **DMS HUSY 190**.
Nadace Divoké husy obdrží 29, 59, 89 nebo 189 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** nebo **DMS TRV HUSY 190** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč nebo 190 a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit. Více na www.darcovskasms.cz.



OSOBNÍ EPIGENETIKA

THOMAS R. VERNY



Již dlouhou dobu víme o tom, že mysl působí na tělo a tělo ovlivňuje mysl. Kupříkladu je známo, že lidé, kteří jsou ve stresu, s větší pravděpodobností onemocní, a že lidé, kteří trpí chřipkou nebo jinou nemocí, mívají skleslou náladu, či dokonce depresi. Na druhou stranu, pokud se člověk věnuje oblíbeným činnostem, hledá smysl pro vlastní život, má přátele, žije v manželství, má intimní vztah, to vše velmi silně souvisí s jeho štěstím, a to jde ruku v ruce se zdravím. V lékařském žargonu se tomuto vzájemnému vztahu říká psychosomatika nebo také medicína těla a duše.

Dalším způsobem, jakým mysl dokáže působit na tělo, je technika známá jako meditace. Podle průzkumu podniknutého ve Wisconsinu, meditujete-li osm hodin na pozornost, altruistickou lásku a soucítění, způsobuje to velké změny v epigenetice. V porovnání s kontrolní skupinou, jejíž členové nacházející se v témže prostředí nemeditovali a namísto toho se věnovali volnočasovým aktivitám, měla meditující skupina vyšší odolnost vůči infekcím a nemocem obecně. Meditující dosáhli pozitivní a velmi prospěšné epigenetické transformace tím, že regulovali sami sebe. Mám dojem, že by nám všem bylo lépe, kdybychom výsledky této studie aplikovali ve vlastních životech.

Naše myšlenky a pocity mají daleko větší moc, než si běžně uvědomujeme.

Podívejme se nyní na další studii, která se také zabývala seberegulací. Vědci vzali 84 pokojských z motelů v New Yorku a rozdělili je do dvou skupin. Jedné řekli, že činnost, kterou ve svém zaměstnání provádějí, je dobrým cvičením a splňuje lékařské doporučení pro aktivní životní styl. Tato informace fungovala jako placebo. Druhá (kontrolní) skupina žádnou takovou zprávu nedostala. Chování se sice nijak nezměnilo, nicméně po čtyřech týdnech první skupina samu sebe vnímala jako významně více cvičící než dříve. Ve srovnání s kontrolní skupinou jim poklesla váha, snížil se krevní tlak, ubylo tuku, klesl poměr obvodu pasu a kyčlí a snížil se BMI (index

tělesné hmotnosti). Přitom ženy v experimentální skupině nepracovaly nijak usilovněji nežli ty ve skupině kontrolní. Jejich systém víry však vedl ke změně fungování jejich těl. Když se podíváme na obě poslední zmiňované studie, jasně vidíme, že naše myšlenky a pocity mají daleko větší moc, než si běžně uvědomujeme. Myšlenka je sadou neuronových výbojů, běžících složitou sítí mozku a aktivujících mnoho vzájemně propojených cest, emočních center a center bolesti, paměti, vegetativního nervového systému, genomu a dalších částí souvisejících s myslí v celém těle. Genom reaguje na obojí stejně – na vnější, tedy environmentální podněty, i na podněty vnitřní (myšlenky, pocity, nálady) – odpovídá epigenetickými změnami.

DOBŘÁ ZPRÁVA

Podle nového výzkumu na univerzitě v Helsinkách byla u posluchačů vážné hudby při poslechu Mozartova houslového koncertu č. 3, G dur nalezena zvýšená aktivita genů působících na sekreci a transport dopaminu, na přenos nervových vzruchů v synapsích a na učení a paměť a zároveň snižená aktivita genů zprostředkujících rozpad neuronů. To vše tedy působí k dobrému. Plyne z toho, že pokud si naleznete něco uspokojujícího, může to změnit expresi vašich genů. Nemusí to být zrovna Mozart.

Způsob, jakým žijeme svůj život, může významně působit na to, jak stárneme a jak se u nás rozvíjejí nemoci, včetně rakoviny.

Podíváme-li se na tělesnou stránku věci, například na rakovinu tlustého střeva, vědci z Univerzity v Bazileji objevili, že aspirin a hormonální léčba snižuje rychlost metylace genů, které s rakovinou tlustého střeva souvisejí, zatímco kouření a vysoký index tělesné hmotnosti (BMI) rychlost metylace těchto genů zvyšují.

Steve Cole, profesor medicíny, psychiatrie a biobehaviorálních věd na UCLA School of Medicine již o tématu seberegulace napsal hodně.

Tvrdí – a já s ním naprosto souhlasím – že jsme architekty vlastních životů daleko více, než nám dochází.

Naše subjektivní prožívání v sobě nese více moci nežli objektivní situace. Pokud se cítíme subjektivně dobře, pak se nejen zlepší naše zdraví, nýbrž i naše vztahy. Ostatní nás budou mít rádi a budou nás respektovat, což dále zlepší pocit, který ze sebe máme. Vytváříme si vlastní systém odměn, který sám sebe posiluje a je zakotven v epigenetice. Pomáhá také optimismus. Zevrubné studium lékařské literatury, která se zabývá souvislostí mezi tělesným zdravím a optimismem vede k závěru, že optimismus je význačným faktorem zdravotních výsledků u kardiovaskulárních chorob, nemocí imunity, rakoviny, komplikací v těhotenství a fyzických příznaků jako například bolesti. Lidé, kteří cítí nadšení, naději a radost – čemuž psychologové říkají „pozitivní afektivita“ – mají

menší pravděpodobnost slábnutí paměti ve stáří. Neznamená to automaticky, že nikdy ne onemocní (mentálně či fyzicky), avšak optimisté diagnostikovaní s bipolární poruchou ji zvládají lépe nežli pesimisté. Totéž je pravdou u lidí trpících depresemi. Všechny tyto výzkumy a mnohé další tvoří rostoucí soubor potvrzujících, že optimistický pohled přispívá ke zdraví. Pochopitelně tím netvrdím, že máte „předstírat tak dlouho, až se to stane pravdou“. Tento přístup nemám na mysli. Pěstujte ale tvořivost, představivost, sebereflexi a žijte smysluplný a nadšený život. Stojí to trochu práce, nicméně je to investice do našeho celkového spokojeného a zdravého bytí – a potenciálně i do zdraví našich dětí.

GENY VERSUS PROSTŘEDÍ

Po roce 1850, když Darwin poprvé přišel s teorií přírodního výběru



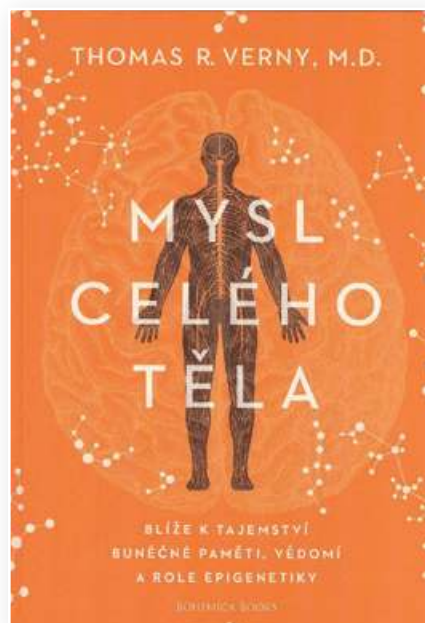
a přežití silnějšího, nebyly ještě známy molekulární mechanismy genetiky. Za posledních padesát let ovšem pokroky v genetice a molekulární biologii vedly až k neodarwinistické teorii evoluce založené na epigenetice. Naše procházka nedávnými objevy v epigenetice nám přesvědčivě ukázala, že příroda (geny) a výživa (prostředí) pracují společně. Za nemoci či osobnostní rysy nemůže jen jedna, nebo druhá. S jistotou víme pouze to, že jsme produktem dynamické interakce obou těchto sil a že nic, co se nás týká, není neměnným způsobem vytesané do kamene.

A proto, dokud dýcháme, stále se měníme a je na nás pracováno. Epigenetické modifikace jsou dynamické a potenciálně i vratné procesy, které se dějí po celý náš život. S ohledem na mnohé výzkumy lze říci, že existují podstatné biologické důkazy o transgeneračním přenosu traumatu na potomstvo, a to z matky i z otce. Svou roli zde pravděpodobně hrají miRNA a lncRNA (dlouhé, nekódující RNA), ale také epigenetické změny v zárodečných buňkách matek a otců.

Epigenetická hypotéza o vlivu prostředí na fyzické a emocionální zdraví budí stále větší pozornost. Ještě významnější je, že byly shromážděny jasné a přesvědčivé důkazy z výzkumů předních univerzit, ukazující, že se organismus přizpůsobuje změnám prostředí pomocí změn v genové expresi. Z toho plyne, že prožitky rodičů a prostředí, ve kterém žijí dokonce ještě před početím potomstva,

mají na jejich potomstvo vliv, protože modifikují jejich zárodečné buňky. Je tím ovlivňován vývoj potomků i jejich zdraví, a nejen v první generaci, nýbrž i u vnoučat a pravnoučat.

Strachy, které děti a jejich děti mají, jejich úzkosti a osobnostní rysy, mohou být ovlivňovány stavem mysli rodičů. Kromě toho jsou zde přesvědčivá vědecká data, ukazující,



že náš sociální život a naše interakce s ostatními mohou proměňovat genovou expresi co se týče její rychlosti, šířky a závažnosti, o níž jsme dříve netušili. Geny z nás nedělají to, čím jsme. Dělá to genová exprese (projevení těchto genů).

Projevení genů se silně liší podle toho, jaký život žijeme. Jinými slovy, jde o jídlo, které jíme, vodu, kterou pijeme, vzduch, který dýcháme, naše mezilidské vztahy a náš vztah k sobě samým.

To vše nás ovlivňuje na hluboké biologické úrovni, a ta pak ovlivňuje naši mysl. Záleží tedy na genech? Určitě ano. Stejně tak ale záleží na fyzikálním, psychologickém a sociálním prostředí nejen v době od našeho narození, nýbrž v dobách sahajících zpět až k devíti měsícům v děloze matky, našemu početí a v mnohém ohledu dokonce ještě o několik generací dříve. Pokroky na poli epigenetiky otřásl starým darwinovským paradigmatem genetiky.

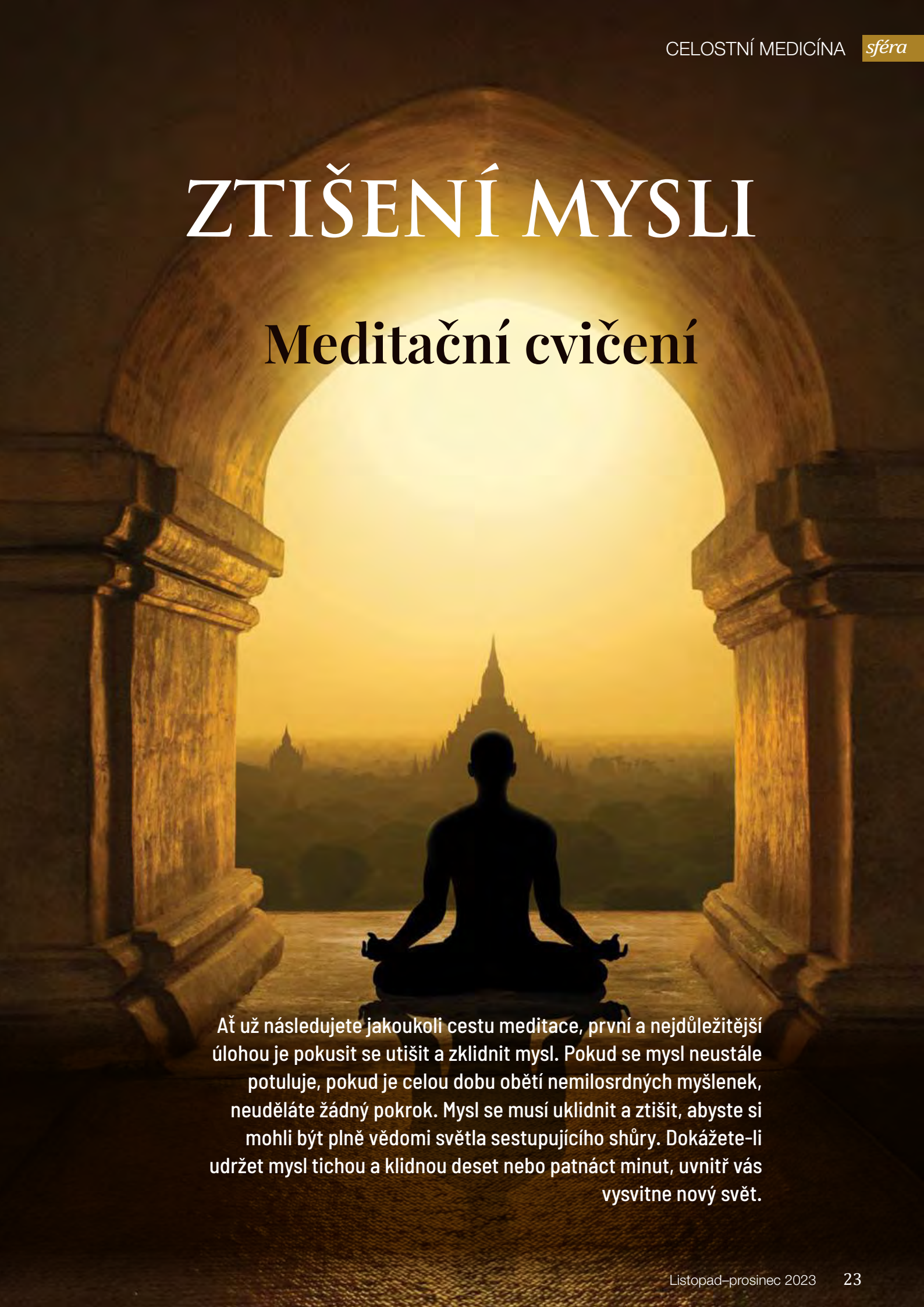
Více se dočtete v knize Thomase R. Vernyho *Mysl celého těla*, vydalo nakladatelství BOHEMICA BOOKS, www.bohemicabooks.cz

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“.



ZTIŠENÍ MYSLI

Meditační cvičení



Ať už následujete jakoukoli cestu meditace, první a nejdůležitější úlohou je pokusit se utišit a zklidnit mysl. Pokud se mysl neustále potuluje, pokud je celou dobu obětí nemilosrdných myšlenek, neuděláte žádný pokrok. Mysl se musí uklidnit a ztišit, abyste si mohli být plně vědomi světla sestupujícího shůry. Dokážete-li udržet mysl tichou a klidnou deset nebo patnáct minut, uvnitř vás vysvitne nový svět.

*Během hluboké meditace
mizí všechny rozdíly
v mé mysli, tak jako mizí
rozdíly v řece,
jakmile se vlije do moře.*

ODEŽEŇTE OPICI

Mysl je jako opice. Pokud na vás skočí opice a neustále vás kouše a štípe, musíte jí pohrozit. Když přijde a vy ji pokaždé silně uhodíte, opice nakonec pozná, že je beznadějně snažit se vás trápit. Musíte se mít vždy co nejvíc na pozoru. Jakmile do vaší mysli



vstoupí nebožská myšlenka, okamžitě ji odežňte. Máte-li se neustále na pozoru, tyto myšlenky se nakonec vzdají a už vás nebudou obtěžovat.

Nejdůležitější je cvičit. Dnes se vaše mysl chová jako opice. Neustále klepe na dveře vašeho srdce a ruší jeho klid. Ale pokaždé, když k vám mysl přijde, ji prostě odežňte nebo schválně zaměřte vědomou pozornost na něco jiného. Pokud jí dovolíte, aby vás vyrušila, jen získá na síle. Musíte si uvědomit, že na tomto světě má každý svou hrdost, ješitnost a sebeúctu. Jestliže tedy necháte dveře svého srdce zavřené pokaždé, když mysl přijde, a nebudete jí věnovat pozornost, po určité době začne být pod její důstojnost, aby vás obtěžovala.

CHYŤTE MYSL

Citěte, že v srdci se nachází něco mnohem mocnějšího než mysl. Snažte se ucítit svou duši a vyneste ji ze srdce do popředí. Citěte, že uvnitř duše je obrovská síla. Nemusíte duši vidět, ale vynesete do popředí svou vnitřní sílu a potom chytíte mysl. Řekněte jí: „Dovolila jsi mi zůstat v tichosti několik minut, a za to jsem ti vděčný. Ještě stále se však modlím a medituji, ještě pláču po míru, světle a blaženosti, a ty mi v tom teď nedovoluješ pokračovat.“

VLOŽTE MYSL DO SRDCE

Jednoduše mysl chytěte a vložte ji do záplavy srdce. Dokud vám dovoluje meditovat, nemusíte si dělat starosti. Avšak jakmile vás začne obtěžovat, jakmile začne působit bolest, znamená to,

že se brání. Nedovoluje vám přijmout shůry více míru a světla.

ZÁVOD S VLAKEM, LET S PTÁKEM

Když máte dobrou myšlenku, citěte, že jste expresní vlak, řítící se stále kupředu, nebo pták letící vzhůru. Máte-li božskou myšlenku, jen se k ní přidejte a společně běžte ke svému cíli. Pokud však přijdou špatné, nesprávné, nebožské myšlenky, nezůstávejte s nimi. Okamžitě je prosím odhodte.

POUŽIJTE VYŠŠÍ SÍLU

Myšlenky vás neustále obtěžují, protože se snažíte meditovat v mysli. Samou přirozeností mysli je vítat myšlenky – dobré myšlenky, špatné myšlenky, božské myšlenky, nebožské myšlenky. Chcete-li ovládat mysl lidskou vůlí, bude to stejné, jako kdybyste požádali opici nebo mouchu, aby vás neobtěžovala. Naprostou přirozeností opice je kousat a štípat, naprostou přirozeností mouchy je obtěžovat lidi.

Mysl potřebuje vyšší sílu, která ji udrží potichu. Touto vyšší silou je síla duše. Musíte ze svého srdce vynést do popředí světlo duše. Vlastníte dva pokoje: pokoj srdce a pokoj mysli. Pokoj mysli je nyní temný, neosvětlený a nečistý, nechce se otevřít světlu. Ale pokoj srdce je vždy otevřený světlu, protože zde přebývá duše. Dokážete-li se koncentrovat a meditovat na skutečnost, která je uvnitř vašeho srdce, namísto abyste se koncentrovali na mysl, tato skutečnost vyjde na povrch. Budete-li celou dobu čekat v pokoji mysli v naději, že ji osvítlíte zevnitř, budete marnit čas.

*Pokud chci zapálit svíčku,
musím použít plamen,
který již hoří, který je již
rozsvícen. Pokoj srdce je
naštěstí již osvětlen. Jakmile
jste ve svém srdci dobře
zabydleni, jakmile jste
naplněni světlem duše, můžete
vstoupit do pokoje mysli
a osvítit ho.*

Nejprve však musíte vynést do popředí světlo duše, které je nejsnáze dostupné v srdci. Světlo duše nebude mysl mučit nebo trestat. Naopak, bude se chovat jako nejsoucinnější matka,

která cítí, že nedokonalosti dítěte jsou jejími vlastními nedokonalostmi. Srdce nabídne mysli své světlo, aby přeměnilo její přirozenost.

*Před meditací
se modli k Bohu,
aby ti dal tichou mysl.*

JSTE BOŽÍ DÍTĚ

Můžete začít tím, že budete mít dobré myšlenky: „Chci být dobrý, chci být duchovnější, chci více milovat Boha, chci existovat jen pro Něj.“ Nechte uvnitř sebe tyto myšlenky růst. Začněte s jednou nebo dvěma božskými představami: „Dnes budu naprosto čistý, nedovolím žádné špatné myšlence, aby do mě vstoupila, jen míru.“ Když v sobě necháte růst jednu božskou myšlenku, uvidíte, jak se vaše vědomí okamžitě začne měnit k lepšímu.

Začněte jednou nebo dvěma božskými myšlenkami: „Dnes chci cítit, že jsem skutečně dítětem Boha.“ To není pouhý pocit, ale pravá skutečnost. Představte si, jak Panna Marie drží dítě, Krista. Citěte, že vás Božská Matka drží v náručí jako dítě. Poté se snažte cítit: „Opravdu chci mít světlo moudrosti. Chci kráčet se svým Otcem. Kamkoli půjde, půjdu s Ním. Získám od Něj světlo.“

ZPOMALTE PROUD MYŠLENEK

Musíte utiшит každou myšlenku nebo nápad, který přijde do vaší mysli. Jestliže je nedokážete utiшит, pokuste se je zpomalit. Pokud do vaší mysli velmi rychle vstupuje proud myšlenek a vy ho nedokážete úplně zastavit, pokuste se ho alespoň zpomalit. A nakonec se ho pokusíte utiшит úplně.

PŘEDSTAVTE SI MOŘE ČI OBLOHU

Pro větší ztišení mysli je dobré si představit něco velice klidného, jako je například rozlehlá obloha brzy zrána nebo večerní zapadající slunce. Můžete se také pokusit cítit, že jste na dně moře nebo na vrcholku hory v Himálaji.

ODHODTE MYSL

Musíme mysl považovat za fyzický předmět. Fyzický předmět můžeme vzít a dát ho, kam chceme, nebo ho můžeme odhodit, jak daleko dokážeme. Mysl tedy můžeme buď uchopit jako předmět a odhodit ji hodně daleko, anebo ji můžeme odložit, kam chceme.

CIŤTE, ŽE JSTE SRDCEM

Úplně zapomeňte na existenci mysli. Nevšímejte si jí a ciťte, že jste jen srdcem. Nestačí říci: „Mám srdce.“ Musíte říci: „Jsem srdce, jsem srdce.“ Vlastnosti srdce potom prostoupí celou bytostí a mysl se samovolně zastaví.

DEJTE SI PŘED ČELO OCHRANNÝ ŠTÍT

Ciťte, že máte přímo před čelem ochranný štít – přímo před sebou. Je to ochrana. Nepovažujte ho za součást svého těla, jako nějakou končetinu nebo orgán. Musíte cítit, že máte na čele zvláštní vrstvu, ochranu. Pokuste se cítit, že jste neustále na stráži, na stráži ve své mysli, abyste zpozorovali případný útok, abyste si všimli, že se vás chystá napadnout nějaká myšlenka. Zároveň se snažte cítit, že na tomtéž místě máte ochranný štít, pevnou zeď. To je vhodné pro myšlenky, které přicházejí zvenčí.

ZVĚTŠETE SVÉ TĚLO

Co s myšlenkami, které už jsou uvnitř nás a vytvářejí nám problémy? Vykázat tyto myšlenky je mnohem obtížnější. Ale nám se to podaří! Jak? Rozpětím našeho vědomí. Máme tělo a v tomto těle se nachází špatné síly, které si na sebe vzaly podobu ošklivých, ničivých myšlenek. Pokud dokážeme zvětšit své fyzické vědomí, tak jako natahujeme prádlní gumu, ucítíme, že pomocí vědomého úsilí mysli, pomocí aspirace, rozšiřujeme celé své tělo. Rozšiřujeme, rozšiřujeme, rozšiřujeme celé tělo do Nekonečna. Roztahujeme plátno bílého vědomí. V okamžiku, kdy ucítíme, že se Nekonečnost rozpíná jako plátno bílého vědomí, spatříme, že je veškerou čistotou.



KONCENTRUJTE SE NA TŘETÍ OKO

V těle máme sedm *čaker* neboli duchovních center. Chcete-li ovládat své myšlenky, měli byste se soustředit na centrum mezi obočím. Pokud budete cítit přílišné napětí a vaše koncentrace bude intenzivní, neměli byste se zde soustředit déle než dvě minuty. Jinak budete zpočátku vyčerpaní.

BEZZVUKÝ ZVUK

Budete-li se koncentrovat na srdeční centrum, získáte mír, lásku a radost. Když vstoupíte do srdce, pokuste se slyšet kosmický zvuk, *bezzvuký zvuk*. Jestliže pak vnesete lásku, radost, mír a blaženost ze srdce do centra mezi obočím, uvidíte, že nebudete mít žádné myšlenky.

Srdce je nejbezpečnějším místem, na které se můžete koncentrovat a meditoval. Jestliže to budete dělat, automaticky získáte pročištění, protože v srd-

ci je duše, a duše je jedním s Nekonečnem. Odtud získáte vše.

*Dvě tajemství meditace:
srdeční centrum je
nejbezpečnější,
korunní centrum je
nejrychlejší.*



Více se dočtete ve *Velké knize meditačních cvičení*, vydalo nakladatelství Madal Bal, www.knihy.madalbal.cz ➤

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

Poselství půvabných jelenů

JEMNOST, ODDANOST, INTUICE...

Ilustrace Eva Ova, foto Hana Růžičková



Intuice, instinkt, rychlost, hbitost, půvab, jemnost a oddanost – to všechno jsou atributy, kterými jelen disponuje, a tedy vlastnosti a kvality, které symbolizuje. Jeleni jsou známí po celém světě, žijí na všech kontinentech kromě Antarktidy a jsou častým námětem mytologie a folklóru mnoha kultur. Pro ty, kteří cítí zvláštní spřízněnost s těmito půvabnými zvířaty, může být jelen důležitým duchovním průvodcem.

INSTINKT A INTUICE

Jeleni mají neuvěřitelně ostrý sluch a zrak, stejně jako silný čich. Někteří odborníci se domnívají, že jejich sluch je 100krát silnější než náš. Oči jelenů jsou umístěny po stranách hlavy – mají tedy schopnost vidět v rozsahu téměř 360 stupňů a snad mohou vidět i ultrafialové světlo.

Pro svou silnou citlivost je jelen symbolem instinktu a intuice.

Pokud je jelen vaším duchovním průvodcem, máte schopnost zachytit věci, které ostatní nevnímají. Ve vesmíru se toho děje mnohem víc, než si většina z nás uvědomuje. Jeleni to vědí – dokážou číst řeč těla a zachytit vibrace o jiných lidech a situacích rychleji a s větší intenzitou než většina lidí.

Pokud vám jelen zkříží cestu nebo vám o sobě dá nějakým způsobem vědět, může to být znamení pro zdokonalování vaší intuice a psychických schopností. Může vám pomoci meditace nebo modlitba. Navíc čas strávený v lese a na jiných klidných místech v přírodě může pomoci k vyladění vašich smyslů. Zamysleme se také nad potravou jelena – jelen je býložravec. Dodržování rostlinné stravy, zejména té, která obsahuje převážně syrové potraviny, stejně jako omezení kofeinu, alkoholu a cukru, může pomoci zbystřit vaše smysly a psychické schopnosti.

Jelen vám připomíná, abyste vždy věnovali pozornost svým pocitům ve střevech. Pokud jsou vaše bezprostřední pocity negativní, rychle utečte. A naopak – pokud máte z nějaké situace jasný pozitivní pocit, jednejte rychle a chopte se příležitosti.

Duch jelena je připomínkou toho, že máte být lehčí a rychlí. Někdy je dosažení cíle spíše záležitostí zvýšení rychlosti a zúžení pozornosti. To vám může pomoci posunout se směrem k vašim cílům a dosáhnout jich podle požadovaného časového plánu.

Kromě toho, že jsou jeleni rychlí, jsou extrémně obratní. Mohou skákat velmi



vysoko i daleko. Jelen vám připomíná, abyste byli flexibilní, obratní a lehčí na nohy. Nezůstávejte stát na místě – obrazně i doslova, abyste nebyli paralyzováni přílišnou analýzou. Pokud vám něco nefunguje, změňte to. Jelen se „nepovaľuje“ na místě. Změní kurz a vydá se novým směrem.

MILOST

Ačkoli jsou to divoká zvířata, jeleni jsou ztělesněním milosti. Je-li jelen v nepříjemné až nebezpečné situaci, umí rychle a elegantně uniknout.

Jako symbol milosti vám jelen připomíná, abyste nikdy nesnižovali své vibrace vůči ostatním. Pokud vás někdo uráží, je negativní nebo se jinak chová agresivně, jelen vám připomene, abyste reagovali sebeovládáním a grácií – nebo dokonce nereagovali vůbec. Stejně tak, pokud uděláte chybu nebo nějakým způsobem ublížíte ostatním, určitě se omluvte s grácií. Koneckonců, milost je kořenem laskavosti. Mít milost a být laskavý je ideální způsob, jak být. Tímto způsobem jednáte s ostatními s respektem a zároveň si zachováte svou důstojnost a zmírňujete negativitu.

Jako symbol jemnosti nám jelen připomíná, že máme být v kontaktu s vlastní jemnou podstatou. Lidé, situace a zkušenosti ve světě nás mohou provokovat. Můžeme mít všechny důvody ke vzteku, a dokonce i k násilí. Jelen nám připomíná

ná, že nemůžeme ovlivnit, jak se ostatní lidé chovají nebo co se děje ve světě. Jediné, co můžeme ovlivnit, je to, jak reagujeme. Každý si něčím prochází. Pokud přistupujeme k ostatním a chováme se k sobě jemně, hrajeme roli při změně světa k lepšímu. Tento přístup je tím, co buddhisté nazývají milující laskavostí.

MIMOSMYSLOVÉ SPOJENÍ S BOŽSKÝM

Jelen má velké, chumáčovité uši. Domorodí Američané věřili, že tato vlastnost umožňuje těmto zvířatům slyšet zprávy z duchovního světa. Kromě toho mají jeleni paroží, o kterém jsou domorodci přesvědčeni, že jim dává nadpřirozené schopnosti. Jako vysoký strom se složitými větvemi sahá paroží nahoru k nebi. Podobně jako antény má mít paroží schopnost zachytit mimosmyslové informace.

Paroží jelena představuje vzestup na vyšší úroveň vědomí.

Jelení sluch a paroží tedy představují mimosmyslové spojení s božským. A jejich jemná povaha je podobná soucitnému chování nebo osvíceným duším mezi námi. Z těchto důvodů jelen také představuje symbol oddanosti. Je přirozené v souladu s božskými vibracemi a Vyšší silou. Setkání s jelenem bílé barvy pak symbolizuje poselství božského.



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

<https://www.eva-ova.cz/zajimavosti>

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



AFRODITA (VENUŠE)

ČÁST II.

Galeristka naší duše

LENKA ADAMOVÁ



V předchozím čísle Sféry byla uvedena obecná rozprava o božské Afrodítě – jež byla v římské společnosti i dodnes známá jako bohyně Venuše. Připomenu jen něco málo.

Základní síla, kterou představuje a naplňuje, je kosmický Erós, ve fyzikálním biologickém i psychologickém smyslu (přitažlivost, slučování i rozlučování atd.). Malý Erós je připsán Afrodítě jako její synek až o mnoho později. Afrodíta (řecky) čili Venuše (římsky) má dvě podoby – pozemskou a nebeskou. Pozemská Afrodíta je spojena s láskou k životu smyslovému, ta nebeská je pak spojena s potěšením ze vztahů a se zálibou v umění. V obou svých stránkách představuje Afrodíta (Venuše) ženskou přirozenost. Svůdnost, smyslnost, smysl pro krásu a potěšení. Ženskou přirozenost však představuje také to, co se obecněji spojuje s astrologickou Lunou, respektive mytologicky s lunárními bohyněmi. Oba principy (Venuše, jakož i Luna) představují také základ toho, co nese v archetypové psychologii název anima muže. Tedy „vnitřní ženskost“ v muži. Dle své vnitřní nevědomé animy se muž zamilovává do určité bytosti, zpravidla ženy (ale tento vnitřní pól může ztělesnit i nějaký muž). U ženy zase podobnou roli sehrává archetyp zvaný animus, čili „vnitřní muž“ (může být otcovský – slunečný, nebo více bojovný – martovský atd., či více seriózní – saturnský atd.). Také žena se zamilovává podle nastavení svého „vnitřního muže“ do určitého muže. Samozřejmě mají tyto obrazy v nás lidech (anima v muži či animus v ženě) mnoho různých stránek a ty se postupně vyjevují v průběhu života. Což vede k tomu, že v životě člověku na prožití všech těch různých stránek nestačí jen jeden člověk. Navíc působí proměnlivou silou dva zmiňované póly – venušanský a lunární.

Samozřejmě existuje větší množství „typů a podtypů“ – archetypových kombinací v psychice lidí. Jsou ženy, s jejichž založením rezonují více jiné bohyně. Např. „tátova dcera“, která oplývá inteligencí a budí respekt jako bojovná Athéna. Nebo lovkyně a přírodní léčitelka Artemis. Nebo

jemná a stínová Persefóna se svou dominantní matkou Deméterou. Nebo vyloženě domácky založená skromná Hestia. Nebo může žena (či anima v muži) rezonovat s bohyní Hérkou, pro niž je tak důležité manželské (legitimní) lože a svazek. Psychické předivo je bohaté. A přece z hlediska hlavních pólů ženství u ženy (nebo ve vnitřní animě u muže), je základem protiklad mezi principem venušanským a principem lunárním.

OD VENUŠE K LUNĚ

Představme si častý průběh partnerských vztahů. Na jejich začátku se do sebe lidé zamilovávají (působí Venuše). Vztah může směřovat k založení rodiny – a začne se ujímat žezla více Luna. Manželské lože, případně těhotenství – žena nabývá úplňkové podoby. Důležitou až přednostní roli nabývá domácnost a rodina. Většinou má v prvních letech života dítěte určující roli matka jako pečující a „vyživující“ osoba, tedy v lunární roli. A návrat zpět k půvabům Venuše a její „bezstarostnosti“ je nesnadný.

MATKA A DCERA - KONKURENCE?

Krom toho – v případě, že se narodí dceruška (ať už jako první či další dítě) – dochází k dalšímu „levelu“ protikladu lunárního a venušanského principu. Malá dívka (pokud její psýcha není spíše chlapecká) se stává princezničkou. A je vždy mladší než biologická matka. A ženy, které nechtějí být „jen“ partnerkou a matkou, často touží po profesní seberealizaci. Kam se vytratila ta venušanská stránka, jež je nesla v prvních letech vztahu? Nese ji na sobě dcera. Dívky se chtějí tatínkovi zalíbit – ale to lze jen do určité míry, hranice musí tvořit tabu. Nicméně říká se jako bonmot, že muž má ve svém životě jen dvě opravdové lásky: svou matku a svou

dceru. Leč vzpomeňte si na láskyplné vztahy otců k dcerám – např. ve filmu „Seznamte se, Joe Black“. Matky představují lunární princip, dcery zprvu zase ten venušanský. Někdy se matky v dcerách vidí – prožívají v nich „své“ ne zcela naplněné venušanské dispozice. Pyšní se dcerami, těmi malými venušinkami – vzpomeňte na různé akce pro mladičké krásy. Jde o očividný přenos. Ten ale někdy nabývá negativního obsahu, vzniká jakoby „konkurence“ a mezi matkou a dcerou vzniká – často od puberty – napětí. Obtížené vztahy se mohou ještě prohloubit, když se dcera sama dostane do lunární role. Dvě Luny (někdy dokonce tři) ve vesmíru jedné rodiny – to je pro západní jáskou mentalitu problém.... Zápas o lunární autoritu. Ale kam se v průběhu života poděla ta Venuše?

VENUŠE V DEPOZITÁŘI

Představme si svou psýchu jako galerii. Měla by se projevovat krásou celkového uspořádání, harmonií – to má konec konců v kompetenci Afrodíta/Venuše. Naše duše jako galerie potřebuje zážitky sdílení. Sdílení se v setkávání s druhými, sdílení se v potěšeních, a také sdílení se v prožívání krásy ať pozemského či „nadpozemského“ rázu. Co když se ale Afrodíta/Venuše jako galeristka z života vytratí? Nebo je odložena jako drahocenný obraz do depozitáře? Může se tak stát v průběhu života z nejrůznějších důvodů. Rodinných (jak jsem výše jedním z mnoha příkladů naznačila), profesních, biologických. Pro mnoho lidí se život stává rutinou, nebo ne zcela podařenou kopií plného života. Jeho náhražkou. Může vznikat **deficit, nebo dílčí přemíra venušanských radostí**. Naznačím. Ve smyslových potěšeních se může objevit askeze či oproštění, nebo častěji přemíra v např. podobě požívačnosti až obžerství. Člověk opravdu nemusí být bůhvíjak bohatý, aby si uměl „vychutnat“ to málo, co má, a rozhodně se to netýká jen jídla.



Často jako by chyběl ten ideálnější, vzdušnější a citovější rozměr požitkům života lidí. Nezapomínejme – že Venuše se zrodila z vody (city) a že je nejen tělesná (Pandemos) ale také vzdušná, idealističtější (Uránia).

PLNÉ KOŠE „VENUŠE“ - A PŘECE NEDOSTATEK

V západní společnosti jsme jakoby obklopeni přemírou pobídek pro venušanské stránky života. Obchody plné jídla a pití v nejrozličnějších variantách a cenách (krize nekrize), hromady šatstva v butikcích a sekáčích, přepestré botičky či sportovní móda, krámy a e-shopy přeplněné kosmetikou pravou i nepravou atd. Také z říše umění pravého i nepravého se hrnou pobídky zvukové i obrazové. A ještě třeba připomenu reklamy (lákavá nabídka, „balení“, příslibování slasti...), kterým takřka nelze uniknout (leda do pustiny – ale i tam bude nejspíš nějaký billboard na nějaký požitek.) Afrodíte/Venuše jako by se prostituovala – nejen snad v pornografii, ale v obnažování se, či v extrémním důrazu na tělo apod. Také nabídky zahrnující naše pohodlí – gauče, válečky, pohovky, ušáky, lenošky, koberce a polštářky, vířivky... A tak dále. Jasně že **na svůj způsob** tomu bylo i v antice, jak o tom zpravuje antický román „Zlatý

osel“ (Apuleius). Ale ta současná všeobecnost, davovost a přemíra je ohromující.

Jasně že archetyp Afrodíte/Venuše má být pro nás spojen s nejrůznějšími slastnými potěšenými a „uměním života“ ve spojení s krásou. Je principem svádění (což se zdaleka netýká jen oblasti intimních vztahů). Ale jako by ta vnější přemíra venušanských pobídek kompenzovala nedostatek sladkosti, harmonie a pohody v nitru lidí. Ne, že bychom si neměli užívat. Rozhodně nemáme vyhánět Afrodítu ze svého života. Ale často chybí vyváženost, přiměřená míra a produševnělost. Takže v tom přebytku vnějším lidé přesto strádají vnitřně. Přesycenost a přece nouze. Nedostatek lásky k sobě samým i k druhým.

SEBEHODNOTA A SEBELÁSKA

Co vás napadlo spontánně se slovem sebeláska? Jaká asociace? Jaké hodnocení? Spíše negativní? Ale u mnoha záležitostí bychom možná měli připojovat buď slova zdravá – či nezdravá. Tak je tomu např. s výrazy ctižádost, bojovnost, nebo také stres (eustres je motivující, distres je demotivující) atd. Součástí archetypové Afrodíty/Venuše je sebeláska a určitý druh sobectví. Ty však mohou člověku chybět,

nebo nějak zbujet. Ale není na nich v principu nic špatného. Nejde o to „Mít, nebo být“ – jak zní titul knihy Ericha Fromma – nýbrž jde o **to být a mít**. Být s potěšením vrostl ve svém životě a těšit se z toho, co máme – a to i v hmotném smyslu. V přiměřené míře. Venuše je totiž spojena s hodnotami. Jednak materiálního rázu – jako jsou drahocennosti, peníze, majetek, nemovitosti. Ale ty vlastně zrcadlí sebehodnotu. Mnoho lidí touží po „velikém majetku“ – protože si tím kompenzují nedostatek vnitřní sebehodnoty. Tu jim nahrazuje výše konta. Bohatství a bohatí budou vždy existovat, a já vůči tomu nic nenamítám. Člověk, který však ví, v čem je jeho bohatství v něm samém, v čem je jeho vzácnost, drahocennost, čím se může jako „šperk“ (v přeneseném smyslu) poskytovat druhým, co je v něm pevným základem (jeho psychickou „nemovitostí“), nepotřebuje tolik vnější kompenzace. Vědomí správné sebehodnoty jde ruku v ruce se zdravou sebeláskou. Má-li radši druhé než sebe sama – je z pohledu Venuše určitým problémem. Sebeláska a láska k druhým lidem by měly být v harmonické rovnici. A víme, že to není jednoduché.

Sebehodnotu by měly vyjadřovat také vlastní „příjmy“. Vyjadřují, v jaké

podobě a nakolik se dokáže člověk „přijímat“. Vzpomeňme na Jacqueline Kennedyovou, která měla problém, přes své prestižní postavení, se sebezpřijetím. Kompenzovala to tím, že finančně ruinovala toho rejdaře Onassise. Utrácela obrovské částky za šaty, které ani nikdy neoblékla, za stovky botiček atd. Později, po ukončení svazku a návratu do USA, se Jackie věnovala více sama sobě. Své venušanské dispozice uplatnila v civilní profesi – v péči o umělecké publikace atd. Měla nového partnera a začala si užívat slasti „obyčejného“ života.

MÁ AFRODÍTA/venuše VŮBEC PRACOVAT?

V řecké mytologii není Afrodíta zmocněna k žádné řemeslné či užitkové činnosti. Není jí svěřena symbolicky žádná „zemědělská“ rostlina ani rukodělná činnost ani nějaký užitkový předmět. Existuje dokonce varianta vyprávění, že když tkala (ostatně nešikovně), Athéna, paní této činnosti, Afrodítu hrubě pohanila. A já si tak přimýšlím – že poté Afrodíta slíbila, že už nikdy nebude pracovat... Hlavní dispozice Afrodíty/Venuše není totiž inteligence, ani zručnost, ani trpělivost, ani poctivost, ani věrnost, ani serióznost, ani jen něha (dokáže být velmi dramatická) – a můžete doplňovat. Jejím úkolem ve světě je svět „zaměstnávat“ tím, čím ona sama je.

A to už jsme si říkali – představuje otevřenost k životu a lásku k němu. Ke vznětům a šípům, které se dotknou naší duše. A nejde jen o erotiku (i když je velmi, velmi důležitá). Erós, jehož Afrodíta jako prvotní kosmickou sílu zastupuje, vnáší jiskření a roztoužení a barvy do kosmu, přírody, a hlavně do lidského života. Prostřednictvím sensualitu, erotiky, diplomacie, vyvažování protikladů – jež ale také probouzí, prostřednictvím krásy, jež překonává různost jazyků, prostřednictvím lásky, jež překračuje hranice rasy, věku, kultury, formálnosti atd.

Něco z toho by mělo být v zaměstnání člověka, jenž chce či potřebuje či



musí „zaměstnat“ svou Afrodítu/Venuši. Může se projevit v příjemném, nenuceném chování, v úsměvu, šarmu, půvabu, péči o sebe. Může se projevit v obsahu zaměstnání – nabídky něčeho slastného a nemyslím tím jen cukrářství či erotické masáže... Krásné zážitky (na cestách, na wellnes pobytech...). Kontakty s lidmi. Práce v uměleckých oborech. Stává se umělkyní – tolik oborů si žádá přítomnost Venuše... A týká se to jak žen, tak mužů! Hlavně by si sám člověk měl něco ve své práci užít s potěšením.

SLAST A UTRPENÍ JAKO ZRCADLO

Afrodíta/Venuše však není jen slastná, je také palčivá. Ona ve své celistvosti zastupuje tři živly (vodu, zemi, vzduch), a do kvaternity, celostnosti, potřebuje ještě oheň. Podle mýtu je jejím manželem chromý Héfaistós, jenž s ohněm pracoval. A nejznámějším milencem Afrodíty je Áres (římský Mars), jenž představuje ohnivý živel (tak jako znamení Berana, kterému vládne). Žár lásky potřebuje naše

duše k tomu, aby se proměňovala ve šperk. V tom spočívá význam onoho slavného příběhu o Psýché a Erótovi (což je Éros jako Afrodítin syn). Samotného Eróta (podněcující archetyp) nemůže Psýché (duše) spatřit. Leč podlehně majetnickému pokušení „stopovat“, zřetelně vidět. A miláček mizí. O to více je Psýché trápená Afrodítou – vypráví se, že Afrodíta tahá Psýché za vlasy apod. Ano, někdy si z příliš majetnické lásky (která chce „vše“ vědět) rveme vlasy. Afrodíte nám pomáchá pochopit a propojit naše vnitřní protiklady – a to prostřednictvím vztahů, zejména milostných, k druhým lidem. Proto je jedním z předmětů Afrodíty zrcadlo!

Mohla bych pokračovat dál – o tom, že je Afrodíta/Venuše „nevěrně věrná“ a co to obnáší. Že je spojena s určitými somatizacemi, když není správně uplatněna v našem životě. Že jejím symbolickým vyjádřením může být krásná zahrada.

Ale to nejdůležitější je – vnímejte a vyvažujte protiklady. A mějte potěšení ze svého života. ✨

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.



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA:

„Již prastaré společnosti věděly, že tajemné vibrace rostlin a kamenů dokáží zharmonizovat vnitřní orgány lidí a zvířat.“



GABRIELA SVITANIČOVÁ

▼ **Povězte nám, prosím, něco o neviditelné síti organismu. Jsou meridiány - jak je známe z tradiční čínské medicíny - základní hybnou silou organismu?**

Ano, můžeme říci, že je-li v energetické síti organismu (meridiánech) dostatek energie, je možné probíhající degenerativní změnám předejít nebo je zastavit.

Unikátní systém **DIOCHI Regenerace ve Sfěře** posiluje energetickou síť v těle, tedy to nejdůležitější, co máme. Mým oblíbeným a často zmiňovaným příkladem je regenerace kyčelních kloubů v souvislosti s nedostatkem energie v meridiánu žlučníku. Z praxe můžu popsat hodně případů, kdy byl žlučník po vyšetření klasifikován jako

zdravý, ale z hlediska psychotroniky a celostního testu byl v energetické disharmonii. Projevem této energetické nerovnováhy navenek byly téměř vždy přetrvávající opakované bolesti hlavy, na kterou už analgetika nezabírala. Zároveň se mi mnohdy potvrdilo, že při vytestovaném energetickém oslabení meridiánu žlučníku postupně začíná degenerativní proces kyčlí. Doba tohoto procesu je různá, závisí na individuálních danostech jednotlivce.

Každý organismus je jiný, má specifické vlastnosti a různou schopnost regenerace. Se systémem **Regenerace ve Sfěře** má každý možnost si vyzkoušet, jak se právě jeho tělo dokáže zregenerovat a detoxikovat. Vzpomínám si na případ, kdy stačila jedna lahvička Detoxinu, která vyrovнала hladinu energie v meri-

diánu žlučníku a tělo se zbavilo bolestí. Bioenergetický přípravek Detoxin jsem vyvinul jako jeden z prvních preparátů. Jeho úkolem je zharmonizovat meridián žlučníku a jeho párový orgán játra.

Tělo si dokáže zregulovat jednotlivé pochody a odstranit příznaky, které vznikly buď z nedostatku, nebo přebytku energie v meridiánu. Pokud se po čase objeví příznaky opětovně, je potřebné působení přípravku zopakovat až do úplného vymizení příznaků a nastolení dlouhotrvající energetické rovnováhy.

Podle Feng Shui je rovnováha základním předpokladem rozvoje, růstu a kvality života ve všech formách. Rovnováha je základním principem Vesmíru a přírody.

Lidé si neuvědomují potřebu rovnovážného stavu a podceňují ji. Větší část energie věnují tvorbě materiálního majetku. Dochází k vyčerpání organismu. Podstatná část energie pak chybí při budování a rozvoji vlastní osobnosti. I toto je důvod, proč dochází ke vzniku nemocí, vznikají takzvané civilizační choroby, jako je rakovina, srdeční nedostatečnosti, cukrovka, degenerativní procesy v kloubech, oslabení ledvin, autoimunitní onemocnění, poruchy trávicího traktu.

▼ Co je podle Vás příčinou onemocnění?

Většina onemocnění je způsobená právě nerovnováhou mezi materiálním a duchovním růstem člověka. Postupně se vytváří nesoulad mezi očekáváním a realitou. Na tomto principu dochází i k rozpadu vztahů a rodin.

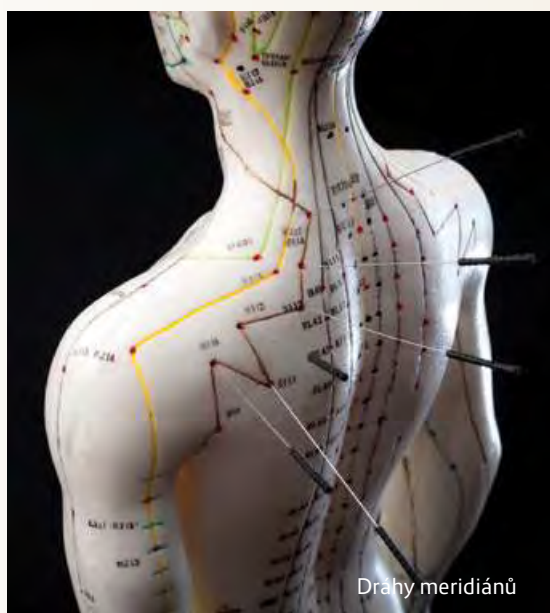
Pomocí pečlivě vybraných směsí bylin můžeme svému organismu dodat sílu, aby nastartoval ozdravný mechanismus.

Když nastavíme energetickou rovnováhu v energetických drahách v našem organismu, dokážeme předejít nemoci.

Při regeneračním procesu se mohou objevit i dočasné bolestivé stavy, které jsou důkazem, že došlo k probuzení poškozených tkání a jejich následné postupné regeneraci. Tento průběh je podobný stavu, který každý z nás zná – víme, jak nepříjemný je pocit, když nám například v zimě rozmrzájí ruce nebo zkrěhlé prsty na nohou.

Podobné pocity máme, pokud si na delší čas lehneme a přitiskneme ruku pod hlavou. Pociťujeme zdřevěnění a mravenčení v odkrvené části ruky. Postupně se krev přes zúžené cévy vrací zpět do odkrvených míst a receptory nám signalizují bolest. Postupně se tlak vyrovná a bolest odchází. Toto je příkladem procesu regenerace neboli zpětné reverze, která bolí, ale přesto je to léčebný pokrok.

Trvání procesu léčebné reverze je různé. Závisí na stupni poškození a době nedostatku, nebo přebytku energie na určitém místě, a tedy nesprávného fungování orgánu. Jakmile dojde k postupnému odstraňování překážky, která bránila kratšímu, nebo déle trvajícím tlaku v dané oblasti, tak začínáme pociťovat bolest. Během tohoto procesu si máme na psychické úrovni uvědomit důvody, které vedly ke vzniklé poruše, protože žádná změna v proudění energie nevznikne bezdůvodně. Něco předcházelo jejímu vzniku. Nemoc, která vznikla, byla jen následkem nesprávného konání, postoje či smýšlení. Jakmile se nám podaří pochopit podstatu děje, tak onemocnění rychle pomine.



Drahy meridiánů

Kdo má silnou imunitu, má všechno.

▼ Co je pro Vás v životě nejdůležitější a na co kladete největší důraz?

Myslím si, že naším nejdůležitějším úkolem v životě by mělo být dosažení takového vnitřního nastavení, abychom mohli svůj potenciál rozvinout na maximum, a být tak co nejvíce prospěšní světu kolem nás. Svůj talent si nemáme nechávat jen pro sebe, ale naopak ho máme v hojné míře rozdávat ostatním.

Největším bohatstvím je schopnost rozdávat. A rozdávat může jen ten, kdo má k dispozici víc, než sám potřebuje. Pokud máme být prospěšní druhým, musíme rozvíjet nejen svůj talent, ale máme umožnit rozvoj i ostatním lidem.

Tak vytváříme radost a bohatství života pro všechny.

Lidé často spojují pojem kvalitní a šťastný život s materiálním bohatstvím. Myslí si, že čím větší materiální bohatství vlastní, tím kvalitnější a šťastnější život budou žít. Dnes už se ale mnoha lidem začínají otevírat oči – zjišťují, že velikost bohatství nemá až tak velký vliv na vytváření pocitu štěstí, jak se obecně myslelo. Kvalita života s ním vůbec nemusí souviset. Honba za majetkem je velmi vyčerpávající a stresující a kvalitu života jen snižuje. Jedná se o klasické porušení rovnováhy.

Život má být bohatý nejen s ohledem na materiální statky, ale také na

duševní zážitky, emoce a zkušenosti. Důležité je vnímání pocitů, prožívání smysluplných vztahů a poznávání krás světa. Výsledkem by mělo být poznání, že všichni jsme součástí jednoho velkého celku, je to podobné jako s propojenými nádobami – nikdo totiž nemůže být dokonale šťastný, pokud nejsou spokojeni všichni.

Energie je v přírodě pro každého dost, stačí se jen ponořit do její studnice a osvěžit svého ducha a tělo. Harmonii v organismu představuje rovnováha energie v jednotlivých meridiánech. Její dosažení je komplexní proces, kdy dochází k rovnováze na úrovni duše i těla tak, aby nikde nebyl přebytek, ani nedostatek. Příroda je plná energie, zkusme ji vnímat a přijmout.

Již prastaré společnosti, ať už východní kultury, amazonští indiáni nebo aboriginské kmeny, věděly, že tajemné vibrace rostlin nebo kamenů dokáží zharmonizovat poškozené vnitřní orgány lidí i zvířat a dokáží uklidnit rozladěnou psychiku, aby se organismus jako celek opět vrátil do rovnováhy.

Více se dočtete v knize Gabriely Svitanicové *Připravte sa na zázraky – Rozhovory s Vladimírom Ďurinom* (slovenské vydání, knihu v českém jazyce připravujeme). ✚

AROMATERAPIE A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

Štír a Střelec

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Poslední dvě z dvanácti znamení zvěrokruhu, kterým se budeme věnovat, jsou Štír a Střelec. Opět platí, že každému znamení zvěrokruhu odpovídá období v roce, kdy se Slunce nachází v dané části oblohy. Společně se znameními zvěrokruhu je ve vesmíru popsán i princip postupného pravidelného střídání čtyřech základních živlů, kterými jsou oheň, vzduch, voda a země. Podzim pokračuje postupem Slunce do vodního znamení Štíra a končí ohnivým znamením Střelce. Skrytě se zde u obou znamení projevuje živel země, který s sebou nese praktičnost, pragmatičnost a racionalitu.

ŠTÍR



(24. října – 22. listopadu)
Vládce znamení Pluto, vnější živel voda, vnitřní živel zem

Štír je charakterizován jako stojatá voda nejen tajemných hlubokých tůní, ale i bažin a slepých ramen. Mezi Štíry najdeme největší procento mystiků, esoteriků, duchovních mistrů, ale také mnoho lidí se sklony k násilí. Výšiny i hloubky jsou místa, kde je Štír ve svém živlu. Většinou dokonale ovládá projevy svých emocí, ale uvnitř to v něm vře. Pro ostatní je zcela nečitelný, proto je pro něj a jeho vztahy užitečné, když se naučí své pocity vyjadřovat. Sám čte v ostatních jako v otevřené knize.

Štír odmítá kompromisy, i když je na tom s loajalitou nejlépe ze všech znamení zvěrokruhu. Má silné ego, které mu někdy může překážet v domlouvání se s ostatními v pracovním nebo osobním životě. Jeho egocentrismus až sobectví umějí zmírnit vůně **saturejky** nebo **santalu**, více tolerance a pochopení pro ostatní dodá **heřmáněk**. Štír velmi dobře ví, co

je a není zač, a je mu jedno, co si myslí nebo říkají ostatní. Urážky jej nerozhodí, pochvaly neoslň. Stojí vždy nohama pevně na zemi a jde za svým. Disponuje chladnou vyrovnaností a bývá silným jedincem.

Síla Štíra tkví především v jeho sebeovládání a sebekontrolě. Obvykle má problém přijímat slabost a nedostatečnost jak svou, tak všech ostatních. Vůně **růže** a **jasmínu** mu nabízejí více laskavosti k sobě samému a zjemní jeho ostré hrany. Štír silně potřebuje pocítovat lásku, tyto oleje mu také pomohou se s jejím nedostatkem vyrovnat. Nikdy nezapomene na laskavost a dárek, stejně jako na nespravedlnost či urážku.

Štír má enormní vnitřní sílu, která je hlavně psychická, emocionální, ale také dokáže ublížit fyzicky. Umí proniknout hluboko pod povrch věcí díky svým pozoruhodným intuitivním schopnostem, které hraničí až s magií. Hluboce se zajímá o věci mezi nebem a zemí, zkoumá náboženství a vše s tím spojené. V případě nutnosti svým instinktem a vnímavostí velmi rychle rozpozná nejzranitelnější místo protivníka. Není ani

měkkota, ani naivka. Pokud Štírovi jeho obvyklá síla chybí a příliš se utápí v temných vodách svého podvědomí, **směs pro radost ze života (rozmarýn 2 kapky, borovice 3 kapky, grapefruit 2 kapky, mandarinka 3 kapky)** mu vrátí optimismus, povzbudí jej, zažene únavu a dodá uvolněný přístup, který vážnému Štírovi v životě až příliš často chybí.

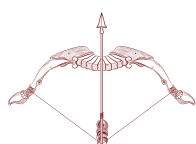
Typický Štír se nezalekne ničeho. Svě pravdy neskrývá, říká je napřímo, nic nezkrášluje a neváhá přitom být tvrdý. Charakteristické pro Štíra je právě to, že ví o všech všechno, ale o něm samotném neví nikdo nic. Proto může být těžké říci si o pomoc, když ji potřebuje, případně nechá situaci zajít tak daleko, že je pomoc obtížná. Vůně **geránia** a **citronu** jej naučí, že nemusí vše zvládat sám a poskytne mu potřebnou důvěru. **Řebříček** a **slaměnka** jej ochrání před pocitem zranitelnosti a umožní mu přijmout pomoc při léčení. Tyto oleje jsou také důležité pro léčbu fyzických potíží, které Štíra často trápí. Jsou to nejčastěji infekce močových cest a pohlavních orgánů. Sedací koupele a vtírání olejů do podbřišku při potížích Štírovi uleví. Také

konečník a tlusté střevo spadá do sféry vlivu znamení Štíra, a tak preventivní prohlídky v pozdějším věku jsou důležité. Lze použít **protiinfekční směs pro močopohlavní ústrojí (bergamot 4 kapky, niaouli 3 kapky, santal 2 kapky, tymián 1 kapka)**.

Charakteristický olej pro ženu Štíra je **jasmín**. Charakteristický olej pro muže Štíra je **pačule**.



STŘelec



23. listopadu – 21. prosince)

Vládce znamení Jupiter, vnější živel oheň, vnitřní živel země

Střelec je oheň zkrocený, zužitkovaný, oheň krbů a poznání. Je to velmi srdečné a otevřené znamení. Dokonce lze říci, že je nejupřímnějším znamením celého zvěrokruhu. U něj plně platí pořekadlo „co na srdci, to na jazyku“. Ve své otevřenosti a bez zábran říká nepříjemné pravdy. Pokud něco chce říct, vysloví to, aniž by dopředu promýšlel důsledky svých slov. Bezelstně a bez zlomyslnosti říká, jak všechno je. Ke všemu přistupuje s větší bezstarostností než ostatní. Rád má pomýšlení na jakékoli dobrodružství a kdykoli je připraven nějaké podstoupit. Vyznačuje se nezvratným optimismem, vírou a důvěrou, že vše dobře skončí. Vůbec mu nevádí, když akce skončí nezdarem. O to se s větší vírou a optimismem pouští do něčeho dalšího. Charakteristické je pro něj také další pořekadlo „třikrát měř a jednou řež“. Jeho zbrkllost se může projevat tím, že věci nedotahuje do

konce, protože ho zaujme něco jiného. Éterické oleje mu pomohou zlepšit trpělivost, soustředění, vytrvalost a disciplínu. Zde je možné použít **inhalační směs pro rozštěkaného Střelce**, která je složena ze **4 kapek citronu, 3 kapek cedru, 1 kapky tea tree, 2 kapek tymiánu**.

Střelec je obvykle fyzicky zdatný, silný a rychlý. Je to znamení, které ovládá kyčle, stehna, hýždě a ploténky, není proto divu, že jeho nadšení pro všechno nové ve spojení s lehkomyšlností a zbrklostí může mít za následek časté úrazy dolních končetin či potíže s páteří. **Arnika a kostival** jsou nezbytnou součástí jeho bylinkové lékárny. Koupel s éterickými oleji jsou pro střelce skvělou úlevou od bolesti při namožených svalcích i ischiasu. Éterické oleje jako **lavandin, majoránka, máta, rozmarýn** nebo **kafr** se uplatňují v masážích před i po sportovním výkonu. Znamení Střelce ovlivňuje také játra, proto by to neměl přehánět s tučným a smaženým jídlem nebo alkoholem. Když to přežene, pomůže vtírat éterický olej z **ruže** nebo **geránia** smíchaný s mandlovým olejem do oblasti jater a žlučníku. **Ostropestřec, čekanka, kořen pampelišky** nebo **kurkuma** také pomohou s regenerací. Střelcovi pomůže masáž se směsí na **bolavá záda složená ze 3 kapek koriandru, 3 kapek levandule spike, 2 kapek kafru, 2 kapek hřebíčku**.

Střelce velmi přitahují novoty. Rád se učí, vzdělává, ale hlavně cestuje. Vyžívá se v různých filozofiích a své poznatky s chutí předává. Proto je mezi Střelci mnoho učitelů, lektorů a mentorů. Střelec je neposedný, nerad klidně sedí nebo stojí a je neustále připraven vyrazit na cestu. Vůně **lípy, skořice** nebo **majoránky** pomůže

Střelci ocenit domov, místo, kde může znovu nabrat sílu a kde nachází své blízké. Střelec nesnáší omezování, zejména své svobody, ale i prostoru jako takového. Pokud se musí s takovým omezením vyrovnat, je to pro něj velmi náročné. **Eukalyptus a ravintsara** jsou v tomto případě pro Střelce důležitými pomocníky. Vůně **heřmánku** mu pomůže smířit se s realitou takovou, jaká je, a nalézt v ní spokojenost. **Santal, benzoe** či **kadidlo** Střelcovu mysl zklidní, usměrní a přinesou mu pocit vnitřní svobody, ochrany před nepříznivými okolnostmi a souladu se sebou samým.

Střelcův oheň může být pro něj samotného destruktivní, pokud se nenaučí odpovídat. Žene se plnou parou vpřed a nebere ohled na svoje potřeby, dostává se až na samou hranici svých sil. Pečovat o sebe není pro střelce přirozené, proto rád sáhne po **posilující směsi při vyčerpání, která obsahuje 3 kapky zázvoru, 3 kapky jalovce, 3 kapky smrku, 1 kapku skořice**. Jako dobrá prevence vyčerpání pomůže vydatný spánek. Vůně **levandule, ho-sho** (linaloového dřeva), **santalu** či **ylang-ylangu** jej před spaním dostatečně uvolní, aby mohl mysl odpočinout a tělo relaxovat. Pravidelné aromaterapeutické masáže jsou ideálním pomocníkem k udržení Střelcova zdraví a duševní pohody.

Charakteristický olej pro ženu Střelce je **skeřice**. Charakteristický olej pro muže Střelce je **zázvor**.



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

MONIKA KUNOVSKÁ

„Tématem doby jsou sebeuzdravující procesy
– naučit se vnímat své tělo a nepotřebovat terapeuta.
Naučit se pomáhat sám sobě...”

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Moniky Kunovské



▼ Moniko, jste terapeutkou systému „Chinese Image Medicine“ (čínská obrazová medicína) – co si pod tímto pojmem máme představit?

Západní medicína se zabývá symptomy a fyzickým tělem, naproti tomu Tradiční čínská medicína pracuje s energetickým polem a energetickými dráhami a body, *Image Medicine* k tomu navíc přidává informační úroveň. Dívám se na příčiny nemocí, při diagnostice mi přicházejí příčiny jakýchkoli problémů, které člověk má. Nejen nemocí, ale třeba i toho, že nemá funkční vztahy nebo

třeba problémy v práci – vždycky je tam nějaká příčina, proč se mu to děje. Obrazy jsou v informačním poli a ty jsem schopná přečíst. Díky práně se mi ještě více zbystřily vnitřní smysly a rozvinula se schopnost vidět třetím okem.

▼ Na práně fungujete už několik let – je v současné době snadnější se na pole prány napojit a na pránu přejít?

Já bych to nazvala tak, že existuje kolektivní program, že jíst se musí. A pránické pole je kolektivní program, že jíst se nemusí a ten se neustále

zvětšuje. Čím víc lidí tomu bude věřit, o to více se tento program bude posilovat. Lidé si to mohou snáze uvědomit a začít mu důvěřovat.

▼ Máte nějakou radu stylu chytré horáky – jak jíst normální potravu, a přitom pránu využívat?

Všechny bytosti tady – rostliny, živočichové i my, přijímáme pránu přirozeně. Prána je životní energie a my všichni jsme vyživováni touto životní energií, pouze většina bytostí k tomu ještě přibírá fyzickou stravu. Jsme takto nauče-

ní. Jde o to najít si formu a množství jídla, které je pro nás nezbytné, ale není potřeba jíst 5x denně. Obvykle se ptám – kolik jídla vlastně potřebuješ? Často to lidé neví a ze zvyku ráno snídají, v poledne jdou na oběd... Jsou zvyklí na množství a určitý charakter potravy. Rada zní – zjistí, kolik tvoje tělo fyzické potravy skutečně potřebuje, aby mu bylo dobře. Jakou formu a kdy? Spousta lidí ráno po spánku, kdy nabere energii, nepotřebuje snídat. Ale jsou i lidé, kteří vstanou a mají obrovský hlad. Pro ně je nezbytné snídat. Ale třeba přes den už jíst nemusí. Neexistuje univerzální rada, jde o to, aby si každý našel svůj rytmus a uvědomil si, kolik jídla potřebuje. Jde o to zvolit vědomý přístup. Ano, jídlo chci, nechci se ho vzdát – tak si to vyzkoušejte. Někomu stačí ovoce, zelenina a ořích, někdo potřebuje knedlíky...

Čím vědoměji jíme, tím také začínáme měnit chuťové preference. Začne se měnit a zušlechťovat mikrobiom ve střevech.

Když se postupně vzdáme masa, mléka, cukru (největší zátěže), pak se mikrobiom začne zušlechťovat, má vyšší vibraci, na určitá jídla už nemáme chuť, protože se náš mikrobiom mění. A jak postupně zušlechťujeme jídlo a jsme mnohem vědomější, pak nám třeba stačí ovoce, ořích, ale také můžeme jít do restaurace a užít si pizzu a třeba nám stačí jen kousek. Je nesmysl se nutit do 100 % raw stravy v zimě, která ochlazuje. V zimě nám stačí třeba jen vývar. Ani prána pro všechny nemusí dávat smysl. Jde o vědomé nalezení vlastní přirozené cesty.

▼ Vraťme se k *Image Medicine* – jak s ní prána souvisí?

Mně, jako terapeutovi *Image Medicine*, se díky práně vše pročistilo, zostřilo a zvýšily se vibrace. Vrátila se schopnost vidět třetím okem, kterou jsem měla v dětství. Mohu tedy čím dál víc *Image Medicine* používat. Vidím příčiny, dostávám informace – obrazy, které zprostředkovávám klientům. Sdílují jim, co potřebují slyšet, co potřebují změnit, následně měníme obraz v informačním poli. Změníme ho a příčina odejde. Pracujeme na tom společně.

Jdeme třeba do minulého života nebo do dětství a vidíme jako ve filmu, co se odehrálo. Pokud chceme změnit příčinu, je třeba vytvořit film nový – přemažeme starou informaci novou. Původní příčina zmizí. Klient si je vědomý změny, a to se následně projeví v jeho životě.

▼ Terapeut *Image Medicine* tedy musí být „pročištěn“, mít zostřené smysly a otevřené třetí oko? Je to vůbec vyzkoušetelné? Je nutností být na práně?

Image Medicine nesouvisí s pránou. *Image Medicine* pracuje ve všech třech úrovních – fyzické, energetické a informační. Primárně jde o to, aby se klientovi uvolnila špatná energie a rozproudila čistá, nová energie. To, co dělá TČM třeba pomocí akupunktury, to my děláme pomocí „probouchávání“ – uvolňujeme kanály, orgány. Jen k tomu nepoužíváme jehličky. Nejde o to jen vidět obraz, je to i práce na energetické úrovni, kdy pracu-



jeme s energetickým systémem člověka. Třeba bolest ramene může být způsobena zatuhlou energií. Tedy pracujeme se zatuhlou energií nebo doplňujeme energii jednotlivým orgánům. Na to nepotřebujete vidět vnitřním zrakem – spousta lidí nevidí, ale je schopna vnímat dlaněmi. Dlaně jsou nádherný nástroj – učíme se pomocí nich diagnostikovat. Touto technikou se zabývám 8 let, a i u mě se rozvíjí – nejprve jsem „probouchávala“, uvolňovala kanály, teď už jen díky tomu, že jsme tu spolu, tak se to děje automaticky. Tělo se odblokovává přes vibrační pole a vyladuje se.

▼ Všechna ta zatuhlá záda, trapézy...

To vše lze krásně uvolnit. Začlenila jsem do cvičení čchi-kung i tyto praktiky *Image Medicine*. Když mě bolí rameno, tak si ho pět minut „probouchám“. Energie se uvolní a je mi dobře. Cítím, jak odchází chlad, a tím se to celé uvolní. Tématem doby jsou sebeuzdravující procesy – naučit se vnímat své tělo a nepotřebovat terapeuta. Naučit se pomáhat sám sobě. To je ideální.

▼ Esenci génia máme všichni v sobě.

Ano, jde o to se na ni nacítit. Máme pocit, že sami sobě nepomůžeme – opak je pravdou. Doba guruů a učitelů – to už je stará realita. Také se zúčastňuji setkání se svým Mistrem, ale jedu se inspirovat a prožít pár dnů cvičení, ostatní je na mně. Stejně tak mé semináře – předávám své zkušenosti, jak to vnímám a co si z toho lidi vezmou, to už je na nich. Mám od toho procesu odstup, nechávám, aby se to dělo, je děláno skrze mě. Používám mluvu a tělo. Není tam důležitost Moniky. Neodpovídám za výsledek. Je konáno skrze mě. Neposiluji si tím ego.

▼ Musela jste se tento postoj naučit?

Na začátku jsem měla pocit zodpovědnosti. Za to, aby bylo pomoheno – když už člověk přišel a dal mi nějakou odměnu. Pokud jsem pouze v čisté lásce, tak je konáno, děje se to, a to mě osvobodilo. Podobně jsem měla pocit zodpovědnosti na seminářích. Mám důvěru v to, že si každý odveze to, co má a že se odehrává to, co má. Celé je to v lehkosti.

▼ Tedy každý, kdo chce nastartovat sebeuzdravující proces, se může přihlásit do kurzu čchi-kungu nebo *Image Medicine*?

Ano, vedu kurzy čchi-kungu, cviky jsou velmi jednoduché, dají se naučit v průběhu cvičení – je to v podstatě cvičení pro každého. Na kurzu vysvětluji energetický systém celého těla, a pokud ho pochopíte, začnete si uvědomovat, jak funguje a jak spolupracuje fyzické a energetické tělo. Je to v podstatě stejné v čchi-kungu i v *Image Medicine*. Třeba jsem zakopla a hned si mohu uvědomit, co mi to říká. Jaký systém těla mi to říká. Co mi odebrá



energii? Nebo se pohádám – cítím se vysátá, jdu a 5-10 min si zacvičím, doplním energii a dostanu se zpět do rovnováhy. Dál si nenesu dopad té situace. Je to o každodennosti – není to o tom meditovat 60 min denně, a pak se zmítat v hádkách. Harmonie je dlouhodobý proces. Teď už ani nemedituji tak jak dříve – už to ani není potřeba. Jsem v tom stavu stále. Práce s klienty mi to vlastně umožňuje. Teď mě to vede k tomu, aby si lidé uvědomili, jak být pozorný sám k sobě a jak si sám sobě pomoci. Pak mohou pomáhat rodině, známým přátelům, mohou se i rozhodnout, že budou pomáhat ostatním a stanou se terapeutem. Veškeré holistické přístu-

py – pránické léčení, kvantové léčení, *Image Medicine* – to vše vychází z téhož – narovnat vibrační úroveň, a následně zharmonizovat všechny další úrovně, aby se člověk uzdravil.

▼ **Sama se musíte držet ve vysokých vibracích?**

Ano, znamená to být v rovnováze. Pokud bych byla vyvedena rovnováhy, nemohla bych pracovat s lidmi. Ale to se již několik let nestalo. Různé metody

i přístroje jsou jen přechodovou fází, abychom si začali uvědomovat sami sebe. Pokud si uvědomíme, že jsme Vědomím oblečeným do těla, pak už metody ani přístroje nepotřebujeme. Jsme si vědomi sami sebe. Já, Monika jsem si vědomá, že jsem Vědomím oblečené do tě Moniky. Pak je to všechno jednoduché.

Učím Image Medicínu, aby
lidi byli schopni vyladit
sami sebe.

▼ **Je to uvěřitelné, nicméně důležitý je prožitek. Pro mě je to zatím spíše víra než vědění.**

Zatím. Než to prožijete. Jakoukoliv metodou – cvičením, komunikací se srdcem se propojíte, propadnete se a ztratíte vjem těla. Prožijete stav Vědomí, od toho okamžiku to máte trvale jinak. Můžete se jen dotknout a znovu se odpojit, ale můžete se k tomu snadno vrátet. Čím víc se ale snažíme, tím méně to funguje. Je to velmi individuální. Mně se to stalo před několika lety a trvalo to nějakou dobu, než se to stalo mým trvalým stavem. Kalibrovalo se to. Projevovalo. Pokud ten prožitek máte, je to skvělé, víte, že toto vše je jen iluze. Vše je jednodušší. Ztratíte vlastní důležitost, potřebu něco ovládat. Duše vás vede. Člověk následuje impulzy a intuici. 🌟

Hana Němcová

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



INZERCE

BUĎTĚ VÍC V SRDCI NEŽ MYSLI - SNÍŽÍTE TLAK

VENISFÉR kapky

**Harmonizují
meridián srdce:**

- ▼ krevní tlak
- ▼ mikrocirkulaci krevního systému
- ▼ činnost cévního systému
- ▼ kognitivní výkonnost
- ▼ paměť



Doplněk stravy

VENISFÉR krém



- ▼ křečové žíly
- ▼ těžké nohy
- ▼ vrásky a regenerace
- ▼ rozšířené a popraskané žilky

JAK SNÍŽIT KREVNI TLAK PŘÍRODNÍ CESTOU

CLAUDIA RITTEROVÁ



Kardiovaskulární onemocnění, tedy onemocnění srdce a cév, mohou způsobovat mnoho zdravotních problémů.

Vysoký krevní tlak (odborně hypertenze) je v současnosti velice časté onemocnění.

Dle odhadů jím trpí téměř každý třetí, přičemž procento narůstá s věkem. Pokud vynecháme lidi mladší 20 let, zjistíme, že téměř polovina obyvatel se léčí s hypertenzí a ve věku od 70 do 79 let se jedná již o tři lidi ze čtyř.

Vysoký krevní tlak přitom není sám o sobě nebezpečný – zdravotní komplikace většinou napáchají až sekundární onemocnění. Čím dříve je však vysoký krevní tlak diagnostikován, tím účinnější je léčba.

CO JE HYPERTENZE?

Hypertenze je chronický stav, při kterém dochází ke zvýšení tlaku krve v tepnách. Dnes se za vysoký tlak považuje hodnota vyšší nebo rovná 140/90 mmHg (milimetrů rtuťového sloupce). Před několika desetiletími byly za zvýšené považovány hodnoty nad 100 plus věk pacienta (tedy např. 165 mmHg jako hodnota horního tlaku 65letého člověka).

PROBLÉM STARÝ JAKO LIDSTVO SAMO

Lidé trpí vysokým krevním tlakem pravděpodobně již od počátku dějin. Již ve starověkých památkách se totiž setkáváme popisy typických příznaků, jako jsou závratě, bolesti hlavy a v tradiční

čínské medicíně také vnitřní vítr, což jsou symptomy, které můžeme podle dnešních standardů přičítat právě hypertenzi. Tyto obtíže se léčily bylinami, pouštěním žilou nebo akupunkturou. Termín hypertenze se objevil s moderní západní medicínou. Spolehlivé zmínky o ní jsou známe až z doby, kdy se hodnoty tlaku začaly evidovat. Měření krevního tlaku poprvé popsal anglický přírodovědec, fyziolog a vynálezce Stephen Hales v roce 1713.

STRAVA VHODNÁ PRO HYPERTONIKY

Snížit krevní tlak pomocí potravin je snazší, než si myslíte. Úpravou stravy a jinými alternativními opatřeními můžete sami významně zlepšit svůj krevní tlak. Vždyť snížení o pouhých 10 mmHg může snížit riziko kardiovaskulárních chorob o 20 až 25 procent. A to se vyplatí! Zdravou a pestrou stravou nesnížíte

pouze krevní tlak, ale i svou hmotnost, a tím ulehčíte svému srdci a cévám.

Tipy:

- ▼ Zeleninu a ovoce kupujte vždy čerstvé a v biokvalitě a zpracujte je hned v den nákupu. Dlouhá přeprava a skladování se podepisují na jejich kvalitě.
- ▼ Používejte především sezonní a regionální potraviny.
- ▼ Při jídle vždy sedněte, vytvořte si příjemnou a klidnou atmosféru.
- ▼ Při jídle se nenechte rušit, vypněte televizi, počítač i mobil.
- ▼ Hotová jídla a pokrmy z rychlého občerstvení obsahují různá aditiva (zvýrazňovače chuti, barviva, konzervanty, velké množství soli), které vašemu zdraví vůbec neprospívají.
- ▼ Jezte pět porcí ovoce a zeleniny denně. Obsahují totiž mnoho vitamínů, minerálů (draslík) a vlákniny (pozitivně ovlivňuje trávení a navozuje pocit sytosti). Vhodné jsou všechny bobuloviny, citrusy, jablka, banány, melouny a mnoho dalších. U zeleniny volte sezonní druhy.
- ▼ Tučné ryby, jako je makrela, losos a sled, by se měly ve vašem jídelníčku objevit alespoň dvakrát týdně kvůli zdravým omega-3 mastným kyselinám, které mají protizánětlivé účinky.
- ▼ Místo vepřového masa a uzenin sáhněte raději po kuřecím, hovězím, telecím, jehněčím nebo kozím masu, nejlépe z vhodného chovu. Vejce a mléčné výrobky zařazujte s mírou.
- ▼ Používejte ideálně rostlinné oleje (olivový, řepkový). Vyhněte se ztuženým tukům na smažení a pečení, živočišnému sádlu a smaženým potravinám. Do salátů jsou vhodné: lněný olej, olej z vlašských ořechů nebo dýňový olej.
- ▼ Vhodné jsou všechny nesolené ořechy a semínka (mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, para ořechy, makadamové ořechy), slané ořechy a ořechové výrobky jezte s mírou.
- ▼ Sůl nahraďte kořením a bylinkami, které stimulují metabolismus a snižují chuť na sladké. Mnohé bylinky mají diuretické účinky. Díky obsahu minerálů mají také zásadité účinky.
- ▼ Do salátu přisypte divoké byliny, například kopřivu, pampelišku, bršlici, ptačinec, jitrocel, česnáček a popenec, ve kterých se nachází více živin než v salátu ze supermarketu.
- ▼ Omezte sladkosti (čokoláda, dorty, zákusky). Místo nich si dejte meruňky, banány, hroznové víno nebo datle.

- ▼ Nevyhýbejte se hořkým potravinám, jako jsou artyčoky, čekanka a pampeliška. Aktivují trávicí šťávy a zlepšují peristaltiku střev a imunitu.
- ▼ Nezapomínejte na dostatečný příjem vlákniny.
- ▼ Vsaďte na celozrnné obiloviny a hnědou rýži, brambory vařte ve slupce, abyste zabránili ztrátě draslíku.

ZELENÝ ČAJ

Zelený čaj, zejména odrůdy Sencha a Ban-cha, může při pravidelném několikašálovém pití snižovat krevní tlak. Ideální jsou 2–3 šálky denně. Nejlepší je pít čaj 1–2 hodiny po užití léků, protože třísloviny mohou jejich účinek poněkud oslabit. Studie ukazují, že zelený čaj zvyšuje elasticitu cév a brání vzniku usazenin, stimuluje metabolismus a zlepšuje čerpací schopnost srdce. Zelený čaj snižuje nejen krevní tlak, ale i cholesterol (celkový a LDL cholesterol), protože obsahuje EGCG (epigallocatechin galát), polyfenol a sekundární metabolit rostlin s vysokým antioxidačním potenciálem.

OKURKA

Křivé, rovné, tlusté, tenké, dlouhé nebo krátké, okurky se z 95 procent skládají z vody. Dalšími hodnotnými složkami jsou vláknina a minerální látky, jako je draslík snižující krevní tlak, stopové prvky, vitamíny a sekundární metabolity rostlin. Tato nízkoeenergetická zelenina je zásaditá a pozitivně ovlivňuje acidobazickou rovnováhu. V případě překyselení organismu se hovoří o sekundárních onemocněních, jako je artritida, artróza, hypertenze vedoucí k infarktu nebo mrtvici. Okurky jsou považovány za nejlepší přírodní diuretický prostředek, a tak ulevují srdci a cévám.

Na odvodnění nebo při překyselení stačí občas vypít 2–3 skleničky čerstvé vymačkané okurkové šťávy nebo když se objeví otoky vytvořené v důsledku zadržování. S odvodněním vám pomůže i okurkový salát, který byste však neměli moc solit.

SŮL

Problematika soli se řeší dnes a denně. Která sůl je nejzdravější? Kolik soli je už moc? Kterými bylinkami můžu sůl nahradit?

Není sůl jako sůl

Přírodní sůl (himalájská nebo mořská) je podle mého názoru zdravější alternativou běžné kuchyňské soli, která se skládá pouze ze sodíku a chloridu.



Přírodní sůl obsahuje 84 prvků, stavebních kamenů, které daly vzniknout veškerému životu na Zemi. Přídavné látky, jako jsou protispěkové látky, fluorid a jod, jsou v soli zbytečné, ne-li přímo škodlivé.

Kolik soli je už moc?

Naše denní spotřeba soli je znepokojivě vysoká, protože ji konzumujeme v chlebu, uzeninách, tvrdých sýrech a hoto-vých výrobcích jako zvýrazňovač chuti. Obecně se doporučuje 5–6 g kuchyňské soli denně. Muži však zkonsumují v průměru 10 g soli denně, ženy 8,4 g.

Cistlivost na sůl

Jen 1 g kuchyňské soli obsahuje 400 mg sodíku, který váže vodu a zvyšuje krevní tlak. Mnoho hypertoniků je citlivých na sůl. Přebytkem soli jen s obtížemi vylučují ledvinami. Jejich krevní tlak po konzumaci soli stoupne, zatímco u lidí, kteří netrpí přecitlivělostí, se nemění. Zda patříte do této skupiny, můžete zjistit tak, že na určitou dobu omezíte příjem soli. Neexistují totiž jednoduché laboratorní testy, které by se daly použít k testování citlivosti na sůl.

Bylinky místo soli

Pažitka: Snižuje krevní tlak a cholesterol a zabraňuje ateroskleróze.

Petržel: Listy stimulují vylučování přebytečné vody a zplodin metabolismu rozpustných ve vodě.

Bazalka: Flavonoidy chrání před volnými radikály a zabraňují poškození cév a DNA.

Libeček: Používá se jako aromatické koření, éterické oleje a minerály působí močopudně.

Jalovec: Modročerné plody podporují činnost ledvin, při větším množství nebo dlouhodobém užívání však může dojít k jejich podráždění.

Více se dočtete v knize Claudie Ritterové *Jak snížit krevní tlak přírodní cestou*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

NOVINKY ZE SVĚTA DIOCHI

Nové složení **Diocel Supracid**
obohacené o vitamín D3 a K2

- ▼ Sépiová kost
- ▼ Pískavice – řecké seno – suchý extrakt, původně mleté semeno
- ▼ Rdesno mnohokvěté – suchý extrakt
- ▼ Kadidlovník pilovitý – suchý extrakt
- ▼ **Vitamín D3**
- ▼ **Vitamín K2**

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

Sépiová kost je zásobárnou biologicky dostupných minerálů – vápníku, hořčíku a dalších potřebných pro zdravé **kosti, klouby, vazy, zuby, nehty i vlasy**. Další fytolátky – extrakty bylin pomáhají normalizovat činnost svalů, žaludku, hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Kadidlovník pilovitý je často přidáván do doplňků stravy na podporu pohybového aparátu.

Nově přidané složky:
Vitamín D3 + K2

Nejdůležitější význam vitamínu D je jeho podpora vstřebávání vápníku a fosforu ze střeva do krve, kde

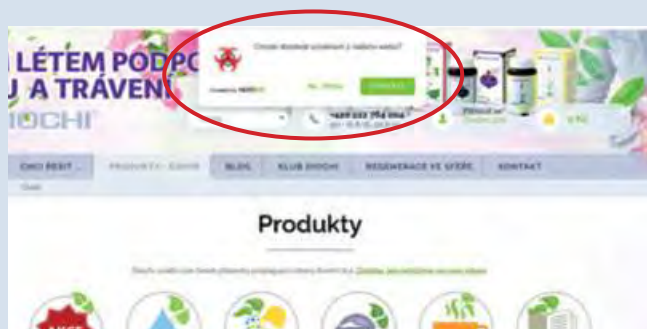
udržuje optimální hodnotu těchto minerálů a pomáhá je transportovat do kostí a dalších orgánů.

Vitamín D3 a vápník – tyto dvě živiny fungují ruku v ruce. Vitamín D3 pomáhá tělu vstřebávat vápník, stejně jako **hořčík pomáhá vstřebávání a aktivaci vitamínu D3**.

Nejdůležitější funkcí **vitamínu K2** je **zajištění pohybu vápníku** v organismu tak, aby se neukládal v tepnách. Umí aktivovat několik bílkovin, které pomáhají regulovat metabolismus vápníku. Vitamín K2 tak hraje dvojí roli: jednak pomáhá zvyšovat pevnost kostí a pak také čistit tepny a cévy. 🍷



UŠETŘETE S NOVOU NOTIFIKACÍ DIOCHI



NENECHTE SI UJÍT INFORMACE O SLEVÁCH A AKCÍCH NA WEBU

Na webu **www.diochi.cz** se nahoře v horní liště objevuje nabídka notifikačního upozornění, které nám po vašem souhlasu umožní upozornit vás v pravém dolním rohu obrazovky vašeho monitoru na slevové akce a důležité informace ze světa Diochi.

UŽ VÁM NEUNIKNOU ŽÁDNÉ SLEVY A AKCE! 🍷

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Astronomický podzim začal 23. září 2023 v 8.50h podzimní rovnodenností, takže právě prožíváme období podzimu s plnou jeho silou. Tradiční čínská medicína k podzimu přiřazuje element KOV, který vládne již od poloviny září do poloviny prosince. Ten představuje dozrávání, pevnost a ochranu. Hlavními orgány pod vládou KOVU jsou plíce a jejich párový orgán tlusté střevo.

Plíce mají za úkol zásobovat tělní buňky kyslíkem, který je k nim dopravován krví. Zároveň plní funkci ochrannou, střeží před vnějšími klimatickými vlivy jako je vítr, chlad a vlhkost. Z pohledu TČM mají plíce mnoho společného s procesem vypouštění emocí, stejně jako vypouštění oxidu uhličitého a jedovatých látek z těla. Problém mohou působit nevyjádřené a nezpracované emoce jako je stres, melancholie nebo smutek. Dlouhodobější nevypouštění emocí tak může vést až k fyzickým obtížím jako jsou dýchací obtíže, rýma, poruchy čichu, astma, alergie, dušnost, plnost v hrudi, nachlazení, kašel, bolesti v krku, zimnice, horečky s pocením i bez něj, snížená odolnost vůči chladu a infekcím.

Tlusté střevo je párovým orgánem k plicím a taktéž náleží k elementu KOV. Hlavním úkolem je přijímat zbytky strávené potravy, transportovat je, přeměňovat a vyměšovat je formou stolice. Pokud je tlusté střevo slabé, chybí nám rozhodnost, což může vést ke zklamání a zoufalství, protože hlavní emocí KOVU je zármutek. Neznamená to tyto emoce potlačit, ale uvědomit si je a nechat je projít v celém svém působení. Dovolme si tedy nejen na podzim prožít smutek, bolest a žal (Památka zesnulých – dušič-

ky), ale po prožití je propustit a nechat odplynout, stejně jako zbytky potravy. Rovněž je důležitá ochota a schopnost odpouštět, aby nevznikaly obtíže na fyzické úrovni v podobě vředů, zácpy, nebo naopak průjmů.

Pro období listopadu a prosince jsme proto připravili akční balíčky produktů Diochi, které **posilují dráhu plic a tlustého střeva**. Vzhledem k tomu, že je zapotřebí užívat bylinné produkty alespoň 3 měsíce, připravili jsme množstevní akce 3 + 1 za 50%, a to na produkty **Astofresh kapky**, jejichž silice výborně **zklidňují kašel a zahlenění**, **DiNAvir kapky** s obsahem extraktů bylin **chránících před nachlazením**, čaje Rosa centifolia a Prunella vulgaris, jejichž popíjením taktéž posilujete plíce a dý-



chání. **Na posílení imunitního systému a ochranu před nachlazením** a vnějšími vlivy je vynikající **kozí kolostrum v kapslích TCD4 Imuserol** nebo přírodní beta-glukany v kapslích **VIRAIMUN**, které obsahují známé houby **Reishi, Cordyceps, Shiitake a Maitake**. Ačkoliv jsou silice v kapkách **NERVAMIN** primárně sestavené pro relaxaci a zklidnění, během let užívání se zjistilo, že skvěle fungují i na zklidnění kašle a dušnosti.



Se slevou 15% můžete koupit akční balíčky, které pomáhají imunitnímu systému zvládnout nápor podzimních virových náložů např. **balíček VIRO-BIJEC**, který obsahuje **DEVIRAL Plus** kapsle na vyčištění střev a **ASTOFRESH** tablety, které díky eukalyptu dezinfikují



krk a dýchání. Dále je připravená skvělá kombinace **BAKTEVIR** kapek a dračí krve v kapkách **SAGRADIN**. Získáte tak velmi silného bojovníka proti mnohým náporům virů a bakterií. Balíček jsme nazvali příznačně „**PŘEŽÍT PODZIM**“.

Mnozí z vás se již rozhlížíte, co koupit svým blízkým pod stromeček a mnoho z vás se také rozhodne darovat to nejdůležitější, a tím je zdraví. Proto jsme připravili dva akční balíčky nazvané



„LUXUSNÍ DÁREK“, který obsahuje Královský ocet **BIO CER** + kapsle **CD Flavonoidy**. Tím druhým je balíček „**VÁ-NOCE VE ZDRAVÍ**“, ve kterém najdete rozpustné vitamínové tablety **TROPIC** + **Vitamin D3**, taktéž se slevou 15%.

Jako další vánoční tipy vám můžeme doporučit kombinace produktů pro zdravý pohyb bez bolesti s kapslemi **ALFA ARTRIZONE na výživu kloubů a kostí zevnitř** + ozónový masážní krém **DIOCEL ARTRIZONE na mazání zvenku**. Koloidní minerály a extrakty



bylin se vstřebávají skrze kůži a účinně tak pomáhají proti zánětům, namožení, pomohou uvolnit, zregenerovat a vyživit klouby.

Pánové udělají radost svým ženám jemným **hydrogelem DIOLIFT**, který působí na pleť jako přírodní BOTOX efekt, je silně hydratační, vyživuje a regeneruje pokožku. Výbornou kombinací je Diolift hydrogel pro použití zvenku na pleť s vnitřním užíváním vitamínových kapslí **CD Flavonoidy**, kterým se říká vitamíny krásy a dlouhověkosti.



Krásný a zdravý podzim přeje Vaše Diochi.

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



7. 11. 2023 15 hod.	OSTRAVA , Jurečkova 16, Apavar, Info a objednávky: Mgr. H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812
16. 11. 2023 16.30 hod.	DĚČÍN , budova ČVUT, Pohraniční 1288/1 Info a objednávky: Petr Rulc, decin@diochi.cz, tel.: +420 725 679 560
21. 11. 2023 13 hod.	LIBEREC , ul. 8. března 72/12a Info a objednávky: D. Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795
22. 11. 2023 16.30 hod.	BRNO , Malinovského náměstí 4, 4.patro, učebna, Info a objednávky: ing. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079
23. 11. 2023 17 hod.	ZLÍN , salonek Interhotelu Zlín, nám. Práce 2512 Info a objednávky: D. Buráňová, zlin@diochi.cz, tel.: +420 603 562 584
27. 11. 2023 14–18 hod. DIAGNOSTIKY	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
28. 11. 2023 10–13 hod. DIAGNOSTIKY	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

29. 11. 2023

Nutno
objednat
předem

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Bezkontaktní terapie Vladimír Ďurina
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

13. 12. 2023

16 hod.

PARDUBICE, Masarykovo náměstí 1484
Info a objednávky: Zdeňka Heváková,
pardubice@diochi.cz, tel.: +420 605 280 499

Diagnostiky zdraví Oberonem

15. 11. 2023 6. 12. 2023 celý den	MĚLNÍK , Kosmonautů 3015 - Lenka Pavlíková Info a objednávky: M. Svoboda, neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630
30. 11. 2023 celý den	TÁBOR , Koželužská 140 Leoš Poskočil Info a objednávky: I. Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel. 381 258 109

Ing. Dita Prchlíková

kineziologie, diagnostika zdraví - konzultace

15. 11. 2023 13. 12. 2023 14–16 hod.	ČESKÉ BUDĚJOVICE , U tří lvů 4, II. patro 14–15h telefonická poradna tel.: 775 622 006 (pište, volejte, zavolá zpět) 15–16h osobní konzultace zdraví (obj. předem) Info a objednávky: tel.: 775 622 006 budejovice@diochi.cz
Poradna zdarma	

Trápí vás omezení pohybu RAMENNÍHO KLOUBU?

EVA KUPILÍKOVÁ

Lékaři tvrdí, že rameno je nejsložitějším kloubem našeho organismu – jako jediný totiž zvládá rotaci 360°. Řešení bolesti a případných problémů pak může být poněkud komplikované.

Zpravidla zapomínáme na to, že ramena jsou nedílnou součástí našeho postoje a že je tedy velmi důležité stát vzpřímeně a snažit se vědomě rovnat. Často mi klienti v masérně kladou otázku:

„Jak mám tedy stát, aby mě tělo nebolelo“?

S nadsázkou jim říkám, že se mají snažit o postoj „zvědavé sousedky“. Je to pozice, kdy z trupu vytahujete hlavu co nejvíce, aby vaše oko „dohlédlo přes plot“. Mnozí z nás tento postoj znají z cvičení jógy. Když vytahujeme temeno hlavy vzhůru, máme tělo v téměř ideální ose – střed ucha, ramene, kyčle a kotníků jsou v jedné přímce. V momentě, kdy oddálíme ramena od uší a pustíme je volně dolů, máme pocit, že jsme vyšší, a to je právě to, co naše páteř a trapézky potřebují. Pokud ale ramena tlačíme dolů silou, trpí svaly v podpaží. Konkrétně je to malý a velký sval oblý, které jsou uchyceny z paže na lopatku. Při takové námaze – tlaku ramen dolů silou nebo pomocí závaží – se sval nadměrně zatěžuje, tuhne, a pak bolí. Při spánku pak může také docházet k nepříjemnému mravenčení prstů a podle mých zkušeností se tyto svaly velmi těžce uvolňují nebo protahují. Další chybou bývá zvedání ramen v momentě, když máme pocit, že si potřebujeme schovat krk před chladem nebo se choulíme vlivem stresové zátěže. Tímto nepřírozeným postojem

se zatěžuje horní část trapézů směřující od spodní části lebky až k rameni, což negativně ovlivňuje sval prsní u samotného ramenního kloubu. Zkrácené prsní svaly pak ovlivňují svaly mezižeberní, potažmo naši schopnost volně dýchat a také se umět napřímit – dát ramena dozadu a nekulatit záda v oblasti lopatek. Sečteno a podtrženo: Pohmatem svalů a vnímáním jejich tuhosti jsem schopná klientům říci, který zlovyk je ten jejich, a pak je opravdu velmi důležité s chybnými stereotypy začít něco dělat. Tělo totiž v sevření ztuhlých svalů nefunguje tak, jak má.

Moje rada zní: „Nebojte se pustit ramena dolů. Ony vám nespadnou – navíc když při tom vydechnete, uvolníte ze sebe přebytečné napětí a uleví se vám na těle i na duši. Čím častěji toto budete provádět, tím lépe se vám bude ve vašem těle žít. K tomu vytáhněte svoji hlavu z trupu, jako když jste na koncertě a máte místo až hodně vzadu a vašeho oblíbeného zpěváka chcete i přes ten velký dav vidět.“

Někteří klienti za mnou přicházejí po prodělaném úrazu, který byl způsoben například prudkým pohybem, nebo jim rameno tzv. vyskočilo. A i když je rameno zpět na svém místě, pořád v určité

poloze nebo při zatížení bolí. Tuto situaci vysvětlují následovně:

Sval se v rychlosti natáhl a bylo to pro něj tak rychlé, že se lekl a smrští. Je tedy o něco málo kratší, a proto na každé natažení reaguje bolestí. Bolest je varovným signálem – sval se bojí o přetrhnutí. Velmi funkční terapií v tomto případě je **Bowenova technika** – jemným rozechvěním přinutí sval k protažení. Můžeme to přirovnat ke hře na kytaru. Sval si představte jako strunu – pokud hladíte strunu po její délce, hezkého zvuku nedocílíte. Pokud ale palcem drnknete kdekoli a na kteroukoliv strunu, bude hezky znít. Podobně hledám konkrétní sval, abych do něj drnkla jako do struny. Sval sice nebude hrát, jen zabolí, ale bolest do několika vteřin odejde a nastává úleva a možnost sval protáhnout více než předtím.

Najdeme tedy konkrétní sval, uchopíme ho palcem, a i s kůží „sjedeme“ za něj, a pak palcem sval přeskočíme. Vše jemně. Když budete rychlí, nebo drsní, bude to o to více nebo déle bolet. Takto můžeme svalům opravdu hodně ulevit, mám na svém kontě velký počet ošetřených svalů, které své majitele dříve hodně potrápily.

Navštívil mě klient s nehybným ramenem. Nemohl svoji paži bez bolesti zvednout, a i když mu už byl aplikován kolagen do kloubu, bolest neustupovala. Jelikož profese maséra se musí obejít bez

léků a injekcí, vše zkouším „rozbrnkat“. Snažím se povolit svaly, a tím ulevit od bolesti. Říkávám klientům, že pokud povolíme podkoží a svaly, mohou se uvolnit usazeniny, blokády a celá oblast může lépe fungovat. Doplnky stravy, které pak klient užívá, mohou pak udělat lepší službu.

Mému klientovi jsem tedy uvolnila svaly zmíněnou Bowenovou technikou. Hybnost paže se po odeznění bolesti zlepšila. Následně jsme hledali další svaly, které byly zkrácené, a poté je povolovali, aby se hybnost vrátila do původního stavu. Obvykle se tímto přístupem daří vrátit hybnost do původního stavu před úrazem. V ojedinělých případech dojde jen k razantnímu zlepšení. Za pokus to ale rozhodně stojí! Svalu neublížíte, pokud nebudete chtít být drsní a nebudete ho tahat silou. Na toto ošetření totiž stačí pouze palec, nebo ukazováček – zde vnímám obrovskou sílu a pokoru zároveň. Není důležité, o kolik je klient větší než já, i tak jsem schopná mu pomoci, a přitom u toho nevydat všechny síly.

NA NĚKTERÝCH RAMENOU NENAJDETE NIC A STEJNĚ BOLÍ

Stalo se mi také, že jsem hledala konkrétní místočko, sval, nebo bod a pořád nic nemělo úspěch. Dokonce jsem si dopomáhala reflexní ploskou na noze, která je na kloubu malíku, úplně na vnější hraně. Ta je v případě zhoršení nebo degenerativní změny na kloubu citlivá. Na základě rozhovoru s klientem jsme usoudili, že hlavní příčina jeho přetížených ramen bude v psychice. Množství úkolů, které si jedinec na sebe nakládá, nebo někdy

může nakládat okolí, je na těle bezpodmínečně znát.

Ne nadarmo se říká: „Naložil si na svoje ramena hodně.“ S takovouto zátěží je důležité pracovat jinými technikami. Například pomocí psychoterapie, rodinných konstelací, regrese atd. – naše hlava je totiž kapitola sama o sobě. Někdy se nás skrze naše svaly snaží nasměrovat tam, kde bychom měli být. Bolestí nám to připomíná tak dlouho, dokud nedojde ke změně.

PROTAHOVACÍ CVIKY NA RAMENA:

K prvnímu cviku potřebujeme skříňku, stůl nebo třeba zábradlí ve výšce našeho pasu. Na ně si dáme své dlaně, ukročíme vzad a ohneme se v pase pod úhlem 90°. Nohy máme u sebe a stojíme na celých chodidlech. Hlava je v zákrytu paží – cítíme tah v pažích, ramenou i mezi lopatkami. Tento cvik můžeme kdykoliv během dne opakovat. Uvolňujeme tak ramena a protahováním si zvětšujeme meziobratlový prostor v oblasti hrudníku.



Druhý cvik (obrázky nahoře) je v leže na břiše, kdy je hlava opřená o čelo (aby byla páteř a svaly stranově vyrovnané). Paže máme podél těla, dlaněmi na podložce. Pomalu pokrčujeme loket a dlaň přitahujeme co nejbližší k podpaží. Až z velkého ohybu cítíme nepříjemný tah v zápěstí, dlaň máme neustále na podložce a pootočíme ji o 180°, aby prsty směřovaly k hlavě. Pak paži protáhneme, směrem před hlavu. A jako když plaveme prsa se velkým obloukem vrátíme zpět do původní pozice. Tento cvik opakujeme na obě ruce a příjemně si uvolňujeme svaly v oblasti prsou, lopatek, ramen a trapézů. ➕

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



INZERCE

Uvolní a zregeneruje svaly, vyživí klouby



DIOCEL ARTRIZONE krém

Bioinformační regenerační a masážní krém s obsahem koloidních minerálů a ozónu



Extrakty bylin se vstřebávají skrze kůži do krve:

- **Kaštan koňský** podporuje činnost kloubů, cévní soustavy, žil a vlásečnic
- **Boldovník** pomáhá při svalových kontrakcích a přispívá k normálnímu stavu kloubů
- **Vrba bílá** podporuje normální činnost kardiovaskulárního systému
- **Kadidlovník pilovitý** podporuje normální stav kostí a kloubů
- **Tužebník jilmový** má antiseptické vlastnosti a pomáhá odvodnění a normálnímu stavu kloubů
- **Kostival lékařský** je známá bylina užívaná na podporu kloubů a svalů
- **Vrba bílá** pomáhá k normálnímu stavu kloubů
- **Zázvor** pomáhá podporovat imunitní a kardiovaskulární systém



NOMOPHOBIA

aneb Umíte být bez mobilu?

MUDr. JAROSLAV ČUPERA

Vývoj na poli mobilních technologií je stále rychlejší, mobilní telefony stále více ovládají náš život. Nejde jen o telefonování a psaní zpráv, na což máme dnes už mnoho nejrozličnějších platforem, které neustále přitahují naši pozornost.

Prostřednictvím mobilních telefonů platíme, ovládáme bankovníctví, máme informace o pohybu a prospěchu dětí, o spotřebě energií v domácnosti i v zaměstnání, díky mobilním aplikacím máme neustále přístup k nekonečným informacím.

Mobilní telefony by nám měly usnadnit a zpříjemnit život, nicméně vše má i své stinné stránky. Nejen mladá generace se naprosto stala závislou na mobilních telefonech, proto se pak můžeme dostat do situace, že vypadne signál, vybije se mobil, nemáme k dispozici wifi apod. a rázem z toho může být docela velký nápor na psychiku. Nemluvě o tom, když jako rodiče sebereme dítěti mobil za trest. To, že nemáme přístup k mobilu a jeho funkcím, pak může vyvolat celou škálu psychických reakcí.

V moderním slovníku máme pro tuto situaci již nové slovo – NOMOPHOBIA (z anglického NO MOBILE PHOne foBIA).

Někdy se toto slovo vykládá jako složenina slov Nomos = konkrétní věc, phobia – strach. Je to dokonce již

samostatná jednotka v DSM-IV, čili manuálu psychiatrických onemocnění.

Nomophobia se považuje za variantu jiného fenoménu moderní doby, a tím je „Overconnectedness syndrom“. Díky mobilu jsme neustále spojeni s někým, ale ve skutečnosti to nevede ke zlepšení sociálních interakcí. Hlavním momentem pro tyto situace byly mimo jiné i lockdowny v souvislosti s COVIDem atd.

Nicméně, diagnóza nomophobie není tak jednoduchá, protože v celé škále psychických potíží, které se objevují, když nemáme mobil k dispozici, je řada různých aspektů. Fenomén nomophobie se objevuje více u osob, které i jinak mají sklony k úzkosti a panice. Podle studií jsou to i osoby s nízkým sebehodnocením, pochybnostmi a velkým

podílem impulzivity, ale i extroverze či naopak introverze.

Co tedy patří k příznakům nomophobie?

♦ Úzkost a obavy ♦ Podrážděnost ♦ Lenost ♦ Agitovanost ♦ Pohlcenost v myšlenkách ♦ Mentální pomalost ♦ Zmatenost ♦ Tělesné příznaky jako jsou ztížený dech, třes, pocení či bušení srdce

TERAPIE

Léčba tohoto stavu začíná, jako u každé závislosti, uvědoměním si samotné závislosti a také jejích dopadů. U dětí to samosebou musí regulovat a řešit rodiče, případně škola.

Je potřeba motivovat (sebe, děti) k využívání i jiných aktivit než jen těch spojených s mobilem, jako například:

- ▼ Podporovat venkovní aktivity, procházky do přírody, sport
- ▼ Podporovat sociální aktivity a pěstování kontaktů na fyzické rovině, nejen ve virtuálním prostředí
- ▼ Podporovat a zaměřit se na aktivity jako je čtení a využívání analogových zdrojů informací
- ▼ Vytýčit si situace, kde budete bez technologií – například v ložnici, během spánku atd.

Homeopatie nenabízí žádné konkrétní léky přímo na léčbu nomophobie, ale má ve svém repertoáru řadu léků na určité

specifické situace, které s častým a intenzivním užíváním mobilu mohou být spojeny. Zde jsou uvedeny jen některé nejdůležitější léky, spíše vztažené na přetížení nervového systému používáním mobilů a informačních technologií. Nicméně pro určité situace, jako je úzkost, strach, vyčerpání či vztek je potřeba hledat léky spíše podle těchto příznaků.

- ▼ **Phosphorus** – lék pro jedince vnímavé, citlivé, kteří se ale vlivem přetížení nervového systému stávají unavení a apatičtí, ztrácejí zájem o svoje nejbližší. Mysl mají zamlženou, na otázky odpovídají pomalu.
- ▼ **Kalium phosphoricum** – opět po přetížení nervového systému se cítí slabí, unavení, pokus i jen o čtení u nich vyvolá silnou bolest hlavy. Nechtějí s nikým mluvit, pokusy o přemýšlení a vyrušení u nich vyvolají podrážděnost a vztek. Každý úkol se jim zdá obrovský. Stav zlepší procházka na čerstvém vzduchu.
- ▼ **Phosphoricum acidum** – lék pro naprosté duševní vyčerpání, kdy dotyčná osoba není schopna ani přemýšlet a mluvit. Ztrácí zájem o cokoliv, jen mlčí a sedí. Když odpovídají, nemohou najít správná slova. Ve dne jsou ospalí, v noci nespí pro bolesti hlavy. Spánek je ale lepší.
- ▼ **Anacardium** – lék na vyčerpání nervového systému, které vede k oslabení paměti, je vhodný pro osoby přecitlivělé, urážlivé a vnitřně rozpolcené. Často se smějí vážným věcem a zoufají z banalit. Mají velký problém se sebedůvěrou. Všechny potíže se u nich zlepší jídlem.

- ▼ **Arsenicum album** – určeno pro osoby velmi úzkostné, pečlivé a svědomité, zejména co se týče zaměstnání či studia. Jejich strachy a obavy se týkají hlavně témat jistoty, bezpečí a zdraví. Veškeré tyto potíže se u nich zhoršují v noci a tehdy, když jsou o samotě. Pak ale mohou být podráždění a kritičtí.
- ▼ **Natrum muriaticum** – lék pro osoby zesláblé, nejhůř se cítí po ránu v posteli. Potíže vyvolané anebo zhoršené emocemi jako je zklamání, zármutek, ztráta něčeho. Chtějí být sami a nesnáší nějaké utěšování a vyrušování.
- ▼ **Nux vomica** – lék pro osoby, které díky mobilům, studiu či práci mají nezdravý životní styl, často si dopřávají alkohol, cigarety atd. Jsou nervózní, přecitlivělí na jiný názor, hluk, průvan, pachy. V noci nespí, často se zabývají svými záležitostmi. Přes den jsou ve špatné náladě, ale krátké zdřímnutí je lepší.
- ▼ **Calcarea carbonica** – hodí se pro osoby, které trápí hlavně strach ze ztráty kontroly. Jsou přetížení prací, zodpovědností a povinnostmi. Věci dělají rutinně a velmi lpí na jejich dodržování. Nemají rádi výčitky.
- ▼ **Pulsatilla** – homeopatický lék pro jemné a citlivé osoby, jejichž úzkostné stavy jsou doprovázeny pláčem. K jejich zvládnutí potřebují většinou intenzivní utěšování. Vyvolávajícím momentem může být například to, že dítěti mobil odeberete.
- ▼ **Lycopodium** – lék pro osoby, jejichž úpadek duševních sil je vyvolán pracovním přetížením a pracovními

záležitostmi. Vnitřně jsou nejistí, úzkostní, ale maskují to dominantním až diktátorským chováním.

- ▼ **Zincum metallicum** – opět lék přetížení nervového systému. Zhoršené chápání, otázky se jim musí opakovat, mají slabou paměť. Jsou snadno unavitelní a bývají ospalí i přes den. Charakteristickým znakem jsou neustálé záškuby nohou, musí s nimi neustále hýbat. Zhorší je sebemenší množství alkoholu.
- ▼ **Silicea** – pomáhá u jedinců křehkých, kteří mají nedostatek fyzické i psychické energie. Unavení jsou například z neustálého čtení. Mají problémy se soustředěním a pamětí, ale záleží jim na dobrých výsledcích a v tomto směru bývají i hodně tvrdohlaví a snaží se být pečliví.
- ▼ **Cocculus indicus** – lék pro ty, kteří u mobilů a počítačů ponocují a celé noci probdívají. Pak se dostanou do stavu, který charakterizuje otupělost, kdy jen obtížně loví správné myšlenky. Vypadají, jako by měli každou chvíli usnout a přepadá je neodolatelná potřeba zívát. I u nich můžeme vidět to, že přes velkou únavu se jim nedaří usnout.

Upozornění: Informace o homeopatické léčbě akutních i chronických nemocí mají pouze informační a vzdělávací charakter. V žádném případě nenahrazují osobní konzultaci v ordinaci praktického lékaře/pediatra nebo osobní konzultaci v homeopatické poradně.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz



INZERCE

Příroda nám nabízí byliny proti depresím, stresu, strachu, panice a slabostem

Emoce jsou nemoce

Meduňka lékařská

Podporuje emoční komfort, spánek a chrání před stresem

Bazalka pravá

Silice podporuje zklidnění, relaxaci, spánek, emoční komfort a obranu proti stresu

NERVAMIN kapky



Kopřiva dvoudomá

Podporuje osvěžení těla a vitalitu

Vrba bílá

Podporuje relaxaci, klidný spánek

Vřes obecný

Podporuje relaxaci, chrání proti stresu



DIOCEL kapky

Doplňky stravy

CESTA VĚDOMÉHO EROTICKÉHO NAPOJENÍ

Probuzená intimita

MACI DAYE



Být zamilovaný znamená pouze být ve stavu neustálé anestezie – splést si obyčejného mladého muže s řeckým bohem nebo obyčejnou mladou ženu s bohyní.

H. L. MENCKEN

Každý, kdo zažil velké okouzlení, ví, že je pro tělo a mysl nesmírně vzrušující a intenzivní. Když nás zasáhne Amorův zlatý šíp, nemůžeme spát, soustředit se ani jíst, dokud nejsme znovu se svou milovanou nebo svým milovaným. Naše sexuální a romantické fixace jsou často vtíravé a vůbec nepolevují. Při tomto plném poblouznění nedokáže naši pozornost takto intenzivně upoutat nic jiného. Pro naprostou většinu párů je sex v této fázi oslňující a naše touha po něm je také nepotlačitelná.

Většina z nás neví nebo zapomíná, že následně přichází bodnutí Amorova druhého šípu, vyrobeného z olova. Když olověný šíp propíchne náš stav vytržení, naše touha ochladne, možná až k lhostejnosti, nebo dokonce averzi. Sex teď možná přináší více zklamání než dopaminu. Kam se poděl objekt našeho poblouznění? Mnozí milenci s rozzářenými očima se cítí podvedení, když se v tomto ostrém a zářivém světle ukáže, že božstvo, kterému propadli, je pouhý smrtelník. Všichni toužíme po lásce. Cítíme vzrušení a jsme přesvědčení, že jsme ji našli ve své milované nebo ve svém milovaném.

Když tedy náš vztah nedostojí svému počátečnímu příslibu věčné vášně, cítíme se sklíčení. Možná doufáme, že vzrušující dovolená nebo workshop o erotice to okouzlení znovu zažehne. Lékem na Amorovy olověné šípy však není žádná rychlá zkratka. Možná se dokonce domníváme, že od toho gordického uzlu našeho propletení četných zklamání nás může oddělit pouze seknutí meče, ale ani úplné rozdělení není pokadě řešení.

Samozřejmě, že mnoho párů se smíří s tím, co považují za osud. Dovolí, aby se jim ve vztahu usadilo zklamání, takže v něm pořádně zakoření také stereotyp a předvídatelnost. Tato fáze rozčarování je tou, kdy se páry často účastní jednoho z mých retreatů *Vášeň a přítomnost*. Účastníci s úlevou zjiš-

tují, že k úplnému oddělení se nebo rezignaci existuje alternativa. Když si uvědomíme, že po Amorově olověném šípu nevyhnutelně přichází šíp zlatý, dokážeme možná na smysl našeho vztahu nahlédnout jiným způsobem a prošlapávat si novou erotickou cestu.

Pojďme společně prozkoumat pyramidu naší vášně.

VAŠE PYRAMIDA VÁŠNĚ: ČTYŘI PŘÍCHUTĚ EROTICKÉ ENERGIE

Nikdo z nás by tu nebyl, kdyby nebylo sexu. Sex je všude – vytváří a udržuje život. Objevuje se také na všech úrovních potravinového řetězce. Stejně tak syčení, které nám sex poskytuje, je velmi rozmanité. Ráda používám něco jako potravinovou pyramidu ministerstva zemědělství, ovšem ta moje znázorňuje čtyři erotické „potravinové skupiny“ (viz obrázek „Pyramida vášně“).

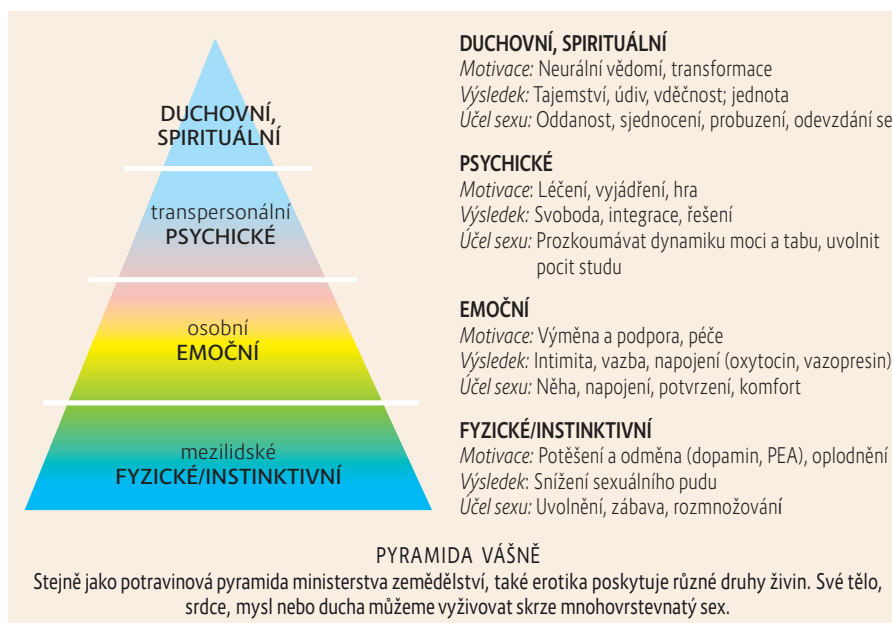
Pyramida vášně pomáhá zachytit oblasti zkušeností, které jsou pro lidské bytosti sytící, od „nižších“ nebo více instinktivních až po „vyšší“ nebo

duchovní dimenze. Pyramida není určena k tomu, aby snad naznačila, že nějaký druh sexu je lepší než jiný; různé vrstvy jsou prostě jen různé druhy kuchyně. Jinými slovy řečeno, jeden typ sexu může sytit ducha, jiný tělo. Další typy sexu sytí srdce a mysl.

Pokud však máme o sexu fixní představy, zejména pokud jsou založené na pocitu studu, můžeme si na některé z těchto živin vytvořit alergii. Vřele vám doporučuji použít pyramidu vášně, abyste zjistili, zda vám pocit studu brání přijímat plnou výživu, kterou by vám sex mohl poskytovat. Stejně jako vstupujeme do různých tělesných a emočních stavů a zase je opouštíme, tak i v různých situacích a obdobích můžeme potřebovat jeden typ erotické- ho vyživování více než jiný.

FYZICKÉ

Začneme se svou instinktivní energií, fyzickou branou k erotice. Právě naše živočišná přirozenost a „plazí“ části našeho mozku nás dovedly až sem, a tedy nás tady udržují jako druh. U většiny lidí se v pubertě silně aktivují pohlavní hormony a nutí nás k sebeuspokojování





a k usilování o sex s jinou osobou. Po celý život, dokonce i po pubertě, mohou být naše fyzické pudy tak silné, že se možná pouštíme do rizik, která ničí srdce, případně převáží nad našimi drahocennými zábranami.

Fyzická brána je tak většinou spíše o „braní“ rozkoše než o dávání. Touto optikou můžete lidi vnímat spíše jako sexuální objekty než jako jednotlivce. Když jdeme za svou touhou tímto způsobem, můžeme se cítit sobecky, nebo se za sebe dokonce stydět. V důsledku toho mají mnozí z nás tendenci vyhrazovat si ji pro cizí lidi, například placené sexuální pracovníce a pracovníky a tajné aférky, a ne pro své dlouhodobé partnery. Příliš mnoho z nás se ocitlo v situaci, kdy jsme byli objektem živočišné motivace někoho jiného způsobem, který v nás zanechal pocit, že jsme byli využiti nebo zneužiti. V důsledku toho můžeme mít ohledně vlastní instinktivní touhy potřebu obezřetnosti nebo se můžeme cítit zmatení.

V kontextu láskyplného vztahu může sex jako „šukání“ působit velmi obnaženě, dokonce nebezpečně. Když si všimneme, že jsme se svým partnerem sjeli do stereotypního sexu, může to být i tak, že nás tento strach z nebezpečí přivedl až do transu bezpečí. Když si to uvědomíme, můžeme začít budit svou po rozkoši bažící „živočišnou“ část ze zimního spánku. Vědomě se může „šukání“ s partnerem stát jedním z vašich nejobnaženějších, a tím i nejvíce sytících společných erotických zážitků.

EMOČNÍ

Jako savci máme pro sex nejen fyzické, ale také emoční důvody. Využívání sexu pro útěchu a napojení je úplně něco jiného než jen vyhledávání ryzí rozkoše. Spojující účinky oxytocinu, který uvolňujeme prostřednictvím smyslných doteků, líbání a orgasmu, prohlubují mezi lidmi pocit intimity. Erotická energie proudící skrze emoční portál může vyvolávat pocit ochrany, bezpečí, pohodlí a velkorysosti.

Tam, kde je fyzický vstup zaměřený na sebe, zaměřuje se emoční portál na jiné. V důsledku toho může sex působit jako výměnný obchod. Vzhledem k tomu, že zprostředkovává přístup k hlubokým a kolem srdce soustředěným emocím, může mít sex uklidňující vlastnosti. Když například moje klientka Samantha přišla o otce, zjistila, že milování s jejím partnerem dostalo nový rozměr. Obvykle dávala přednost psychickým formám erotického sycení. Sex nyní přinesl kvalitu hlubokého napojení, které ji nečekaně ujišťovalo o tom, že není „sama“. Běžným stereotypem je, že muži přistupují k sexu především prostřednictvím živočišné brány. Terrence Real, rodinný terapeut, který se specializuje na mužskou problematiku, o tom říká: „*Jediné dvě emoce, které jsou povoleny mužům v patriarchátu, jsou hněv a chť. Někteří muži filtrují všechny své emoční potřeby a vyjádření do sexu; nosí své srdce na genitáliích.*“ Emoční brána však není bez rizika. Když je sex prostředkem pro vyjádření srdeč-

ního napojení, může v nás emoční brána vyvolávat pocit stejné obnaženosti a zranitelnosti, jako když svému partnerovi nebo partnerce ukážeme svou živočišnou stránku. Může se zde tedy objevit také stud a trans bezpečí.

Pokud se nám zdá riskantní „dát své srdce“ partnerovi při sexu, můžeme být okouzleni všeobjímající potřebou bezpečí. Může se také stát, že ztráta sexuálního zájmu o našeho partnera nebo partnerku je způsobem, jak se chráníme před zraněním. Tím, že se tomuto portálu zcela vyhýbáme, se možná vyhýbáme odhalení toho, co považujeme za své hanebné vady.

PSYCHICKÉ

Naše psychické motivace k sexu jsou sebevyjádření, uzdravování a hraní si. Esther Perel říká: „*Zvířata mají sex, ale erotika je výhradně záležitostí člověka. Je to sexualita transformovaná představitivostí.*“ Prostřednictvím psychické brány si můžeme vytvářet propracované scénáře a zkoušet nové role, věky a pohlaví, nebo hojit staré rány. Tento kanál tedy zahrnuje sycení skrze hraní rolí a výstřednost až perversnost.

Bohužel i ti nejzábavnější a nejdobrodružnější z nás se stáhnou, když se domníváme, že je v sázce příliš mnoho, než abychom si mohli dovolit být odvážní. Snaha udržet náš zásadní vztah na vyvážené, ne-li rutinní úrovni,

v nás však může zadusit tvořivost. Možná vás překvapí, když vám řeknu, že 36 % dospělých ve Spojených státech používá při sexu masky, šátky na zavažování očí a bondážní pomůcky. Je toto chování patologické? Navzdory všem předpokladům, které bychom mohli mít o svazování, bičování a žalářích, údaje naznačují úplně opačný trend. Lidé, kteří vyznávají „životní styl“ BDSM (bondáž a disciplína, dominance a submise, sadomasochismus), často skórují při měření úzkosti, deprese a posttraumatické stresové poruchy lépe než zbytek populace.

Znamená to tedy, že bychom měli běžet a vyzkoušet si to? Druh sexu, který si užíváme, je částečně vrozený, a stejně jako ostatní chutě je i částečně získaný. Naše postoje k různým sexuálním aktivitám však mají hodně co do činění s duchem doby – s tím, co je v naší kultuře právě módní a přijímané. Ačkoli je teď populární takzvaný Šedý trend (pojmenovaný podle úspěchu *Padesáti odstínů šedi*), rozhodně není pro každého. Takže zatímco vy jste možná připraveni prozkoumat svou excentrickou, zvrácenou stránku, váš partner nebo partnerka se při této myšlence může zhroutit – nebo naopak. Nemusíme se však účastnit ničeho, na co nemáme chuť, a ani nemusíme ze studu skrývat své oblíbené chuti.

DUCHOVNÍ

Mnozí věří, že když erotická energie prochází duchovní branou, poskytuje prožitek sjednocení s božským, se životem, a možná i s celým vesmírem. Prožitky změněných a extatických stavů transcendence jsou spojeny s duchovní branou. Lidé, kteří se sytí právě zde, hlásí pocit jednotnosti s celou přírodou, a také splynutí, při kterém se ego rozpouští a „můžeme cítit živého ducha a sdílet ho v čisté podobě.“

Samozřejmě je snadné, aby se stud a trans bezpečí postavily do cesty i těchto transpersonálních požitků. Možná jsme skrze přesvědčení, že tělo je nečisté nebo že sex je příliš „nízky“, vytvořili falešnou dichotomii mezi sexem a duchem. Mnoha lidem, se kterými jsem pracovala, se nesmírně ulevilo, když zjistili, že sex a spiritualita jsou mimořádně dobří spojenci v posteli a že



mohou žít oba tyto své aspekty současně. Když ochutnáte tu řadu příchutí a motivů pro sex, může se vám tím nesmírně rozšířit tvořivé vyjádření. Navíc má každá z vašich částí své zvláštní kulinářské preference, které mohou odrážet rozdílné potřeby, jež v různých obdobích převládají.

Například můžete mít vnitřní část, která má ráda transpersonální sex, tedy takový, který vás přesahuje, a zároveň jindy jiná vaše část možná dává přednost sexu jako emoční potravě. Možná máte vnitřní část „Čarodějná domina“, která se ráda sytí z psychické části banketu, a také část „Poživačný nosorožec“, která má ráda živočišnou potravu.

Chtěla bych vás povzbudit, abyste jako pár zkoumali, zda vaše části obvykle touží skrze sex po stejných, nebo odlišných potravinách. Máte dostatek jídla, které částem vás obou chutnají, abyste se mohli stravovat ze společného jídelníčku? Pokud ne, ujistěte se, že každá z nich občas dostane alespoň část toho, po čem touží. Pokud mají rozdílné chutě, musíte se rozhodnout, jakým způsobem se budete společně stravovat. Můžete při jednom jídle jíst každý něco jiného? Mnoho párů má k sexu různé motivace a fungují v pohodě. Například jeden z vás může toužit po uvolnění a druhý po hraní si. Pokud každý z vás dostane alespoň kousek toho, o co vám jde, pak budete pravděpodobně spokojeni.

Bohužel se mnoho párů, často aniž by se na tom kdy verbálně dohodly, začne spoléhat především na jednu z těchto potravinových skupin. Pyramida ukazuje, že ze sexu můžeme získávat různé druhy živin. Když nás náš sexuální jídelníček nudí, je to příležitost pozvednout různé své části a také prozkoumat, na jaké typy kuchyně má kdo z vás chuť. Vykoření z vaší erotické základny ve vás rozhodně může před dlouhodobým partnerem nebo partnerkou vyvolat pocit obnažení, ale může také být potenciálně vzrušující pro části, které mají rozmanité erotické chutě.



Více se dočtete v knize *Vášně a přítomnost* autorky Maci Daye, vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE, www.synergiepublishing.com

S PETREM KALAČEM

o hermetismu a zkoumání vnitřního světa tmelu:

*„Svět drží pohromadě univerzální řád, který tu vždy byl
a vždy tu bude, nehledě na to, zda tu jsme my, či nikoliv.“*

HANA NĚMCOVÁ

Použité obrázky z archivu DCČH jsou od výtvarníka Jana Kristoforiho (k vidění v pražské kavárně Alchymista)



Petr Kalač je vedoucím Dokumentačního centra českého hermetismu, projektu chránícího a prezentujícího národní esoterní odkaz (www.dcch.grimoar.cz). Dlouhodobě přispívá do literární revue Logos a řady dalších periodik, je spoluautorem Lexikonu českého tarotu.



▼ **Když se řekne hermetismus, představíme si věci ukryté, těžko dostupné, uzavřené. Dnes zažíváme spíše opačný pól, všeho je příliš – příliš mnoho učení, příliš mnoho nabízených cest.**

Mystéria se chrání sama. Dříve se k mystériím dostal člověk povoláný, resp. vyvolený – tedy velmi málo lidí. V dobách antických nebo egyptských mystérií procházeli adepti nesmírně těžkými zkouškami. Dnes se k podstatě věci dostane opět jen člověk vyvolený, protože jen ten se v této problematice dokáže orientovat. Bůh dnes chrání svá tajemství mnohostí, prokousat se vším tím dnešním poznáním je velké umění. Člověk dříve či později narazí na to, že potřebuje někoho, kdo ho povede. Někoho, kdo sám Cestou prošel.

▼ **O jakou filozofii se vlastně hermetismus opírá?**

Ústřední postavou hermetismu je mýtická figura egyptského boha Thovta, kterého Řekové posléze přejmenovali na Herma Trismegista. Právě on je zprostředkovatelem všech tajných učení – alchymie, astrologie a magie, což jsou základní nosné pilíře celého hermetismu. Dnes se k nim řadí také kábala – židovská mystika, kterou hermetici implementovali do svých nauk – měla totiž skvěle zvládnutou terminologii všech duševních a duchovních stavů člověka, se kterými mystika pracuje. Dnes se tedy jedná o čtyři nosné pilíře, přičemž ten, kdo se zabývá výše zmíněnými obory – astrologií, alchymii, kábalou nebo magií, ten se může pasovat na hermetika.

Thovt – Hermes Trismegistos – byl zprostředkovatelem tajných nauk – alchymie, astrologie a magie.

▼ **Zabýváte se vy sám nějakou praktickou formou hermetismu?**

Spíš to sleduji zpovzdálí. Hermetismus mě fascinuje jakožto filozofie, protože zkoumá vnitřní světa tmel (J. W. Goethe – Faust). Zákonitosti světa, které nejsou vidět, svět principů.

To, co drží svět pohromadě, je vlastně univerzální řád, na který se zapomíná, který tu však bude ať už s námi, nebo bez nás. Univerzálnímu náhledu na svět se dnes populárně říká globalizace.

Už za první republiky existovala československá společnost Universalia, která tímto způsobem svět zkoumala. Ze všech filozofií, věr a nauk extrahovala styčné body. Ať už jste buddhista, křesťan, muslim... Prostě zkoumala, co má svět společného. Esenci universálního poznání.

Globalizace se však zatím příliš orientuje na vnější svět. My se ale máme nejprve orientovat na svět vnitřní, tedy sami na sebe, abychom se tzv. „prozlatili“ a tím se stali světlem pozitivně působícím na své okolí. Aby se nám dařilo ve fyzické sféře, je potřeba očistit sféru duchovní. ORA et LABORA. Krédo benedikťinů i alchymistů – modli se a pracuj.

▼ **Prozlatit sám sebe – dostáváme se k alchymii...**

Alchymista zná principy, osáhá si je na sobě, na svém životě, a pak by neměl udělat chybu, když laboruje. Při laboraci může dojít i k výbuchu nebo ke špatnému nastavení poměrů Díla. Obrovským problémem v alchymii je netrpělivost. Myslíme si, že se věci dají dělat přes noc – to je problém dnešní doby. Kvalita Díla však spočívá především v trpělosti, jablko také nedozraje

přes noc. Sejete na jaře a pak musíte čekat – a nikdy nevíte, zda plod kvalitně dozraje, či nikoliv. Celý proces někdy opakujete x krát.

▼ **Jste spoluzakladatelem Dokumentačního centra českého hermetismu (DCCH), jaké je jeho poslání?**



V rámci tohoto projektu shromažďujeme a archivujeme veškeré dokumenty i artefakty českého hermetického odkazu. Uchováváme to, co čeští hermetici (potažmo esoterici) vyprodukovali za celý svůj život. Filosofické spisy, fotografie, nahrávky, korespondenci... Často se jedná o výtvarníky, po kterých zůstávají konkrétní umělecké artefakty – obrazy, sochy atp. Archiv slouží široké veřejnosti, celou naši činnost najdete na www.dcch.grimoar.cz. Jedná se o projekt, který funguje více než dvacet let. Rozpohybovali jsem ho v roce 2001 společně s magikem Josefem Veselým a redaktorem časopisu Svět magie

Alešem Česalem. V průběhu času jsem v něm vytrval pouze já, snad i kvůli své profesi archiváře, která mi je v tomto ohledu velice ku prospěchu. DCČH má však velké množství spolupracovníků, kteří se podílejí na jeho četných aktivitách (výstavy, rešerše, články, knihy, konference, přednášky, vysílání, mezinárodní spolupráce...).

▼ Co zajímavého připravujete?

Každý rok připravujeme několik projektů. Již čtvrtým rokem probíhá hojně navštěvovaná výstava o novodobém českém hermetismu na zámku ve Stráži nad Nežárkou, na podzim nás čeká tradiční hermetický seminář Šťastná hodina, který letos spolupořádáme v Brně a příští rok pravděpodobně v Jičíně, dále děláme klubové semináře DCČH, participujeme na dvou celovečerních filmech s okultní tematikou, máme rozepsáno několik



článků k historii českého hermetismu, zpracováváme několik aktuálních esoterických pozůstatostí, věnujeme se archivním výzkumům, a tak by se dalo dlouho pokračovat.

▼ Kam spadá vznik klasického českého hermetismu?

Zde se dostáváme až do dob Přemyslovců... Vzpomeňme třeba legendární magickou školu na Budči, dále Karla IV. a jeho syna Václava, který se zabýval astrologií a jehož studijní rukopisy jsou uloženy ve vídeňském archivu, na Rudolfa II., rosenkruciány a tajné řády 18. století. Novodobý český hermetismus je pak svázán s rokem 1892, kdy Adolf Franz baron

Leonhardi ze Stráže nad Nežárkou přinesl do Čech martinismus z Francie. A právě přes tyto francouzské kruhy se k nám znovu dostává astrologie, magie, kabala i alchymie, to vše ve spojení se zvuknými jmény světoznámých okultistů jako byli např. Lévi, Papus, Guaita atp.

▼ Ve Stráži můžeme zhlédnout stálou expozici?

Spolu s kolegy jsme připravili výše zmíněnou výstavu pouze na jeden rok. Pro zřetelnost tomu ale chtěla, že paní majitelka Radmila Doubravová – Stráž je soukromý zámek – ji teď prodlužuje na každou další sezónu. Místní zámek má silného genia loci, protože se zde hermetismus opravdu provozoval. Baron sem zval martinisty, teosofy, zednáře i spiritisty. Další majitelkou zámku pak byla Ema Destinnová, která je známá tím, že se zabývala spiritismem i tarotem. Zámek tímto tématem stále žije.

▼ Zmínil jste genia loci – jak vnímáte z tohoto pohledu českou kotlinu a náš národ?

Mně se líbí názor Vladislava Zadrobílka, který patrně po konzultacích s Václavem Cílkem, vnímal českou kotlinu jako kráter. Zřejmě sem svého času dopadl velký meteorit, který vytvořil obří jámu ohraničenou našimi horami, do které pak „napršely“ vltavíny. Někdo tuto „prohlubeň“ považuje za svatý grál, který má mít zelenou barvu právě jako vltavíny. Česká kotlina je zajímavá i tím, že je křižovatkou Evropy, kde se mísily kulturní vlivy – krev grálu. Říkáme si Češi, Slovani, ale my jsme z velké části také Němci. Naše krev je zvláštní šťávou východu i západu. Mluvíme slovanským jazykem, ale to už jsme také dávno nemuseli a dnes o něj pomalu ale jistě a bohužel dobrovolně, znovu přicházíme, což nevěstí přirozeně nic dobrého.

Jsmo opravdu srdcem, kde to pulzuje, kde je zlato (i uran) – spousta materií vhodných pro alchymickou praxi.

Proto prospektoři jezdili do Čech a hledali zlato a další kovy, třeba v Krušných horách a na Šumavě. Rudné žíly tu jsou všude. Táhl to sem spousta zajímavých

lidí, kteří se hermetismem prakticky zabývali. Prospektoři zase vábili hermetiky, kteří potřebovali matérie – rtuť, olovo, antimon. Byli to velcí duchové jako např. John Dee, Edward Kelly, Tycho Brahe – velký alchymista, Kepler – astrolog.

Český genius loci, duch místa, tu je a silně na nás působí, ať už chceme, nebo nechceme.

My se k tomu, ať již vědomě či nevědomě, vztahujeme, máme to v sobě jako součást našich životů, jako intelektuální a historické uvědomění, a také jako určité tajemno. Vztahujeme se k tomu vlastně romanticky. Působí to na naši duši a jsme na to hrdí. Tradice žije.

▼ K hermetismu patří i magie, se kterou mám, přiznám se, poněkud problém.

Magie je v podstatě práce se silami. Můžete si vybrat, zda s nimi budete pracovat v pozitivním, nebo v negativním módu.

▼ Tedy magik je takovým Newtonem?

Ano, magik se snaží ovládat svět sil. Mimo chodem Newton byl také alchymista a o principy hermetických nauk se opíral velmi silně. Možná proto došel tak daleko. Kepler také vyšel z hermetických nauk. Tyto jim byly velkou inspirací, protože jejich zákonitosti jsou nadčasové. Vždy na ně nahlížíme prizmatem doby, ale v konečném důsledku těžíme ze světa principů. Jsou to axiomata a ta nelze zrušit.

▼ Dnes je moderní skloňovat, že čas není, sledujeme kvantovou fyziku – tyto principy lze uplatnit i pro tuto oblast?

Bezpochyby. Nejlepší na tom je, že tyto principy jsou velmi „jednoduché“, přičemž právě v této „jednoduchosti“ spočívá jejich síla. Vzpomeňme Smaragdovou desku. Věda je dnes natolik složitá, že se de facto cyklí sama v sobě. Renesanční filozofie naopak popisuje hermetické pravdy jednoduše – polopaticky. Co hlásají vědci a k čemu se kloní, to je paradigmatickým dané doby. Jsou to modely, které vykazují určité výsledky, třebaže

však nevidí úplně do principů dané věci. Následně se zjistí, že to funguje ještě trošku jinak a vytvoří se nové paradigma, nový pracovní model. A tak to jde stále dokola.

Důležité je, aby se teorie opíraly o základní principy, které jsou platné napříč věky.

▼ Kde vlastně tyto principy najdeme?

Kabala na to nazírá takto: Je Bůh a jsou principy, čtyři světy tvorby. Než je cokoliv stvořeno ve hmotné realitě, v jsoucnu, tak to předem musí existovat v určité matici – např. v naší mysli. Chceme-li postavit dům, nejprve si ho stvoříme v hlavě, vytvoříme projekt. Tyto principy popisuje klasický kabalistický spis Sefer jecira.

▼ Jak může člověk profánní svět principů uchopit?

Skrze inspiraci. Svět principů nás inspiruje. Je to vlastně svět géniů, kteří jsou výkonnými silami Boha. Tak na to nazírá klasická řecká filozofie, Ficino i kabala. Když se zklidníme, svůj život vyvážíme do té míry, že se vyladíme v rámci všech čtyř lidských letor. Nejsme ani přehnaní cholerici, melancholici, sangvinici ani flegmatici. Vyvážíme se do klidového stavu – do stavu tzv. páté esence (quinta essentia) a v tu chvíli jsme z tohoto horizontálního světa živlů schopni vnímat vertikální vliv géniů. Může se do nás vlít inspirace, pokud se na něco konkrétního zaměříme. Něco řešíme a přijde nám odpověď. Vše se zklidnilo, aby se do sv. grálu moha nalít kvalitita nebes. Spojujeme se s něčím vyšším, co nás inspiruje.

▼ Jsou nutné tyto znalosti, když – jak jste zmínil – jde hlavně o zklidnění a touhu dostat se do nahlížení vertikál?

Je řada cest a všechny vedou do Říma. Všechny cesty k božství nějakým způsobem směřují. Hermetici volí cestu, která obsahuje oba póly – srdce i intelekt. Lidé často dělají chybu, že se snaží následovat své idoly, ale to je velká chyba. Člověk by měl následovat sama sebe. Dělat to, co nás naplňuje – v tom pak



budeme dobří. Jdeme si za tím a celý život přizpůsobme tomuto cíli. Pak se svět přizpůsobí nám. Bůh říká: „Jsem, který jsem“, a my jsme obrazem Boha, tedy budme sami sebou! Budme, kým jsme – ne někým jiným. Víte, jak to říkal Werich...

Pokud nás naplňuje cesta intelektu, jdeme cestou intelektu, pokud nás naplňuje cesta srdce, jdeme cestou srdce. Je bezpochyby dobré mít vůdce. Pakliže chceme někoho takového najít, musíme svůj záměr potvrdit ve hmotě, musíme sami konat, pak budeme nacházet lidi, kteří tyto zkušenosti mají. Bez osobní zkušenosti to totiž nejde. Bez ní to jsou jen vzdušné zámky, vize, které, aby se naplnily, musí být ukotveny konáním.

Krédo hermetické práce: Vědět, chtít, odvážit se a mlčet. Když budete konat, vůdce se objeví.

▼ Sám se zabýváte tarotem...

Ano, ale nikoliv divinačně, tarot mám jako studijní knihu, kde mi jednotlivá arkána zjevují ony výše zmíněné prin-

cipy. Používám Lasenika, což je český tarot, který se opírá o francouzskou tradici, která vychází až z prvních italských tarotů XV. století. Velká arkána přibližují zásadní tajemství universa. S tarotem se má pracovat především meditačně nebo kontemplačně. Zvolíte si jedno arkánium, třeba Mága a nastudujete si veškeré symboly, které obsahuje tato karta. Má třeba klobouk ve tvaru osmičky – co znamená klobouk, co znamená osmička? Intelektuálně uchopujeme vše, co na konkrétní kartě vidíme. Pak jdeme spát, přičemž v podvědomé rovině k nám přichází to, co je za těmito symboly. Symbol je velmi obsažná záležitost, kterou je nejprve nutno uchopit intelektuálně. Pak teprve pronikáme do astrální roviny. Ráno se probudíme a vše se propojí. Jedním arkánem se zabýváme nejlépe celý měsíc. Na konci měsíce „víme vše“, protože se nám vše spojí do jednoty. Známe obsah obrazu, ale ten, který není zjevný, tedy ten ze světa principů. Takto jsem s tarotem pracoval tři roky, každý měsíc jeden obraz. Je to hluboké studium. Děláte práci, potvrzujete ji ve hmotě už jen z toho důvodu, že toužíte po poznání. Možná i díky tomuto studiu a praxi jsem dnes jedním ze spoluautorů Lexikonu českého tarotu. ✚

Hana Němcová

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



DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

Šestikostelí

aneb Nový Jeruzalém
v části Nového Města pražského



Každý milovník Karla IV. jistě zná jeho sen o vybudování Nebeského Jeruzaléma v srdci Evropy, přímo na magickém místě v naší překrásné Praze. Každý turista, byť laik ve vnímání energetických míst, cítí blahodárnou energii, ať již na Karlově mostě či na Pražském hradě. Citlivý jedinec zažije někdy i mystické prožitky, což mohu potvrdit ze zkušenosti při doprovodu několika přátel na procházce. Málokdo však ví o energiích šestikostelí, které nechal postavit Karel IV. v podobě kříže na Novém Městě pražském. Existuje i sedmý energetický bod, o kterém se také krátce zmíním. Zprostředkuji vám nejen některá historická fakta, ale i přímé prožitky, které byly vnímány při návštěvě těchto objektů.

Karel IV. byl fascinován Janovým zjevením – sestoupením Nového Jeruzaléma na Zem, ve kterém bude mít příbytek Beránek boží a lidé budou žít v míru a lásce, kde ani nářku nebude a kde jim utře každou slzu... Nejedná se o dnešní Jeruzalém, ale o jeho duchovní otisk. Ve své vizi vycházel z touhy po druhém Kristově příchodu, a tak shromažďoval relikvie Ježíše a všech svatých v domnění, že v případě apokalypsy a druhého příchodu, relikvie přitáhnou Krista právě na tato místa. Nový – nebeský Jeruzalém tak rozkvetne přímo v srdci Evropy. Je to krásný sen, a pokud tryská ze srdce pro blaho svých bližních, může se vyplnit. Takto vznikají všechna velkolepá díla, která zdobí naši planetu v harmonii s přírodou.

STARÉ MAPY: ČESKO - BOHEMIA VE TVARU SRDCE A RŮŽE

Níže je vyobrazena kopie nejkrásnější historické mapy Čech – Crigingerova **Regni Bohemia**. Ne nadarmo si Karel IV. přál mít Nový Jeruzalém ve středu a v srdci Evropy, což dokazuje vyobrazení naší vlasti skutečně ve tvaru srdce. Je ozdobena vedutami Prahy a Hradčan.

Další nádherné dílo, mapu **Bohemia Rosa**, vytvořil Kristian Vetter pro známé vlastivědné dílo Bohuslava Balbína. Když jsem před časem psala o Království růží v duchovní dimenzi, o této mapě jsem nevěděla. Mapu tvoří rozvinutý květ růže ozářený sluncem a královská



Mapa Bohemia Rosa

koruna s českým lvem. Stonek se line z Vídně, v centru růže je Praha, vyjadřuje tak rozkvět země. Poselství našich předků je třeba stále připomínat. Latinský text na mapě v překladu zní:

„V hercynském hvozdu vyrostla a rozkvetla velespanilá růže, stojí tu vedle ní nedaleko ve zbroji na stráži Lev. Růže z Martovy krve vyrostla, ne z krve Venuše.“



Regni Bohemia

POSELSTVÍ
JEDNOTLIVÝCH KOSTELŮ**1. Kostel sv. Kateřiny
Alexandrijské**

Tento kostel, původně součást kláštera augustiniánek, byl založen Karlem IV. v roce 1355 jako poděkování této světici za nejednu záchranu života. Je zajímavé, že objekt sloužil i jako ústav pro duševně choré. Myslím, že to bylo příhodné vzhledem k přítomným léčivým energiím. Sv. Kateřina, jak jistě mnozí vědí, byla patronkou našeho milovaného Karla IV. Připomeňme si, že Karel IV. byl zasvěcenec, navíc jasnozřivý. Duchovní zrak se mu otevřel, když jej jeho otec Jan Lucemburský nechal zavřít na hradě Loket, kde pobýval ve tmě, z toho několik dní ve tmě úplné. Díky tomu se našemu malému Václavovi, později Karlovi, otevřel vnitřní zrak, začal tak vidět i to, co je jiným skryto. Samozřejmě vše se stalo z vůle Boží. Pochopil také nesmírnou sílu a čistotu sv. Kateřiny – Karlovi byla patronkou a pomohla mu vyhrát nejen jeden souboj. Podle pověsti je údajně meč posvěcený sv. Kateřinou zazděn v okolí Bruncvíkovy sochy, aby náš národ ochraňoval od válečných bitev. Také pomohl Karlovi vyhrát všechny souboje. Stavby nesoucí jméno sv. Kateřiny mají obrovský náboj du-



Kostel Panny Marie na Slovanec (Emauzy)

chovní i pozemský. Vzpomeňme kapli sv. Kateřiny na Karlštejně, kterou Karel nechal vystavět. Při návštěvě takového místa to s citlivými jedinci vždy pěkně energeticky „zacloumá“. Také tento kostel energeticky působí a vyzařuje moudrou a ochrannou energii. Letos na letnice, kdy Duch sv. sesílá na Zem dávku posilující energie sv. grálu, jsem kostel s přítelkyní navštívila. Zrovna probíhala bohoslužba pravoslavných, kteří v současnosti v kostele slouží. Byl to ohromný zážitek. Okny totiž pronikaly louče světla a v něm se blýskaly malé zlaté spirálky, energie Krista. Vše spojoval neskutečný klid a posvátná atmosféra. V zahradě nás provázela sojka – jako by nám pípala do uší, že právě tady je léčivá energie. Ověřit si to můžete sami.

**2. Kostel Panny Marie na
Slovanec (Emauzy)**

Založil jej Karel IV. v roce 1347 na počest příchodu chorvatských mnichů do Prahy. Byl vysvěcen na Velikonoční pondělí roku 1372, kde byl přítomen i syn Karla IV. – kralevic Václav IV. Bylo předčítáno i evangelium o Ježíšově cestě do Emauz, odtud právě název Emauzy. Tento kostel byl zasvěcený Panně Marii, sv. Jeronýmovi, Vojtěchovi, Prokopovi, Cyrilovi a Metoději a utrpěl mnoho poničení a přestaveb, podobně jako náš národ. Za zmínku stojí zajímavost – v roce 1945

byl vybombardován Američany, kteří si jej spletli s továrnou na zbraně. Možná můžeme vnímat určité souvislosti se současnou dobou a s různými omyly v chápání politického celosvětového působení. Kde je pravda, to ví jen Bůh. Na Letnice jsou všude zesílené energie, tak jsme tento kostel rovněž s kamarádkou navštívily. Zpočátku jsme cítily jen chlad, i když právě probíhala mše. Vnímaly jsme převahu mužského principu, snad proto byla přímo u oltáře umístěná socha Panny Marie, aby se energie vyrovnaly. A není divu, protože v minulosti to byl klášter mnichů. Po chvíli jsem však vycítila zvláštní energii pomoci chudým. Nejenže zde chudí dostávali od mnichů trochu obživy, ale záhadným způsobem se jim poté při prosbě k Matce Boží začalo pomalu dařit. V tom jsem si uvědomila, že kdysi dávno, když jsem zůstala s malou dcerkou sama, mi bylo v těchto místech pomoheno a skutečně se vše začalo obracet k lepšímu. Určitě to nefunguje v případě touhy po zbohatnutí. Bůh ví, kdo potřebuje opravdu pomoci.

**3. Kostel sv. Apolináře
na Větrově**

Kostel byl založen Karlem IV. v roce 1362, ve výstavbě byl až do roku 1390. Tato stavba působí jako nedobytná pevnost – marně hledáme jednoduchý vstup. Obklopuje ho



krásná zahrada, většinou je tu ale zavřeno. Kupodivu se nám podařilo vstoupit opět na Letnice, jako by nahoře věděli, že bychom rády zprostředkovaly informace pro své bližní. Při vstupu nás hned zaujaly staré obnovené fresky – po levé straně oltáře linie mužského principu, počínaje Ježíšem a po pravé straně linie ženského principu různých svatých a panen. Podobně je náš mozek rozdělen na dvě hemisféry. Levá strana představuje mužský princip – matematiku, počty, grafiku, písmo, pořádek, řád... Pravá strana pak ženský princip – tvořivost, intuici, vize, zpěv, hudbu, malování. I rovnoramenný kříž, který je na obrázku ve světelném kruhu, obsahuje vyrovnaní mužského a ženského principu s bodem uprostřed, který představuje kostel sv. Apolináře na Větrově, což jistě není náhoda. Můžete se sami přesvědčit a tento zajímavý objekt navštívit.

Léčivé energie v oblasti Apolinářské ulice

Ráda bych se zde také zmínila o oblasti plné léčivých energií, kde jsou určitě ne náhodou postaveny právě nemocnice a léčivé instituce. Nahlédneme do dávné minulosti, abychom si vše osvětlili. Když se posunete trochu výš od Kostela sv. Apolináře na Větrově, uvidíte překrásnou stavbu Zemské porodnice u Apolináře, kterou navrhnu a nechal vystavět v roce 1875

jeden z největších českých mecenášů Josef Hlávka.

V těchto místech stával ve 13. století hostinec *Jedová chýše* a k jeho existenci se váže nepřehledné množství děsivých legend a kriminálních činů – inspirace pro seriál s vrchním radou Vacátkem. Název *Jedová chýše* je spojen s legendou o českém králi Václavovi IV. Údajně v tomto hostinci rozpoznal dva nájemné vrahy, kteří ho chtěli otrávit. Snad kat, který krále doprovázel, jim vhodil do pití jed a pojmenování hospody bylo na světě. Mně je ovšem bližší druhá verze o lékařských studentech, kteří zde měli laboratoř s jedy a léky.

Za dávných časů býval součástí Zemské porodnice i nalezinec, historická alternativa babyboxu. Byly zde odkládány nechtěné děti, a to i bohatých paniček. Byl zde i zvláštní vchod pro tajné porody. No a jak to v polaritním světě bývá, všechno špatné se jednou přehoupne v láskyplné – citlivé jedinici v těchto místech vnímají světelný proud pro příchod nových duší, které pro náš národ něco důležitého vykonají. Jejich život zpočátku nebývá lehký, ale jinak než utrpením se často pochopení svého poslání nedá dobat.

Ještě bych se ráda vrátila ke kostelu sv. Kateřiny v této oblasti, kde kdysi dávno býval blázinec, ve kterém nedobře dožil i Bedřich Smetana. Po zru-

šení kostela Josefem II. v roce 1784 zde vzniknul vojenský ústav. Jeho chovanci poničili všechno včetně varhan. Dnes díky Bohu v kostele působí pravoslavná církev a kostel podle zákona polarity působí léčivě a blahodárně. Nakonec ještě zmíním přílehlou budovu kostela sv. Apolináře, kde údajně v roce 1951 vznikla první záchytka na světě, později i klinika pro závislosti, která je zde dodnes. Vskutku procházka touto Apolinářskou ulicí byla velice inspirativní a naučná. Místo plné záhad, děsů, romantiky, šťastného zrození...doporučuji navštívit, a užít si tak pěknou atmosféru a nabít se posilující energií.

4. Kostel Nanebevzetí Panny Marie a sv. Karla Velikého

Tento překrásný chrám v Praze na Karlově rovněž založil náš milovaný Karel IV. jako součást kanonie augustiniánů v rámci velké výstavby na Novém Městě pražském k pozvednutí hlavního města Prahy, aby odpovídala úrovni hlavního města Římské říše. O tom svědčí rovněž neobvyklý osmiboký půdorys lodi, je to vskutku neobvyklé použití pro gotickou architekturu. Dnes není ani jasná původní podoba zakleknutí kopule. Teprve v 18. století byla po vzoru Lateránské baziliky v Římě realizována Kaple svatých schodů – Karel IV. určitě znal jejich význam a důležitost pro sílu duchovního



Kostel sv. Apolináře na Větrově



Kostel Nanebevzetí Panny Marie a sv. Karla Velikého



Kostel zvěstování Panny Marie Na trávníčku

vyzařování. Po schodech podle legendy kráčel Ježíš Kristus v paláci Pontia Piláta v Jeruzalémě. Pod druhým schodem v našem pražském kostele je umístěna relikvie trnu z Ježíšovy trnové koruny. Po schodech se kdysi dávno stoupalo po kolenou, z úcty k replice Ježíšova hrobu, která se nachází po levé straně. Je zde umístěna i relikvie sv. Markéty, otisk obličeje na kousku plátna. Tím si údajně smyla pot a slzy při setkání s Ježíšem, který nesl svůj kříž. Naproti na druhé straně za zábradlím je vyobrazena matka Ježíše při návštěvě své sestřenice Alžběty, matky Jana Křtitele. Na pravé straně směrem k oltáři je umístěn obraz těhotné Panny Marie. Tento obraz v minulosti pohoršoval některé církevní hodnostáře, nakonec si však udržel svoje čestné místo a některým maminkám pomohl v nesnázích či otěhotnět. A ještě se podělím o jednu legendu, která se týká stavby zdejší klenby. Stavitel této klenby údajně uzavřel smlouvu s ďáblem, aby ji mohl dokončit. Poté, když ji uviděl, zhrozil se její velikosti a ze strachu, že se klenba zřítí, zapálil lešení a sám se oběsil. Klenba však vydržela, jelikož ďábel smlouvu dodržel, a získal tak další stavitelskou duši. Tuto legendu literárně zpracoval i Alois Jirásek.

Někdy je něco věčného vykoupeno smrtí.

5. Kostel zvěstování Panny Marie Na trávníčku (Na Slupi)

Byl založen rovněž Karlem IV. roku 1360, nachází se pod Vyšehradem v údolí pražského potoka Botiče, na Novém Městě pražském. Je známý svojí novogotickou věžičkou, která je nakřivo. Od roku 1995 jej spravuje pravoslavná církev a nese název Pravoslavný chrám Zvěstování přesvaté Bohorodice. Legenda praví, že jej nechal postavit Karel IV. z velké úcty k Panně Marii jako poděkování za své uzdravení před obrazem ve florentském klášteře servitů. Serviti velmi uctívali pannu Marii, protože se podle tradice v roce 1233, na den Nanebevzetí panny Marie, odehrálo zjevení, které spatřilo sedm Florentánů. Ti se poté uchýlili na samotu do Monte Senario, kde založili klášter. Všichni uzdravení souvisí s Matkou boží, která podle božího řádu poskytuje i milost Boží. V Čechách tehdy upadal náboženský život, a tak tato stavba byla i prosbou či posílením poutních míst a kostelů. Asi bych neměla opomenout, že každý posvátný stánek či poutní místo je postaveno vedle vody nebo nějakého pramene. Je to symbol spojení s mat-

kou zemí a ženským principem, zrozením jakéhokoliv života a uzdravení.

6. Bazilika sv. Petra a Pavla na Vyšehradě

Před návštěvou tohoto chrámu jsme hledaly nějaký pramen a hned napravo od chrámu v ulici Na Topolce jsme na něj narazily. Než si o původu baziliky něco povíme, všimněte si, že na doprovodném obrázku tento chrám pokračuje prodlouženou nohou z rovnoramenného kříže, což značí určitý karmický uzlík – ten se již v minulosti projevil, když byla u nás velká sucha bez úrody. Lidé se modlili k panně Marii, aby zapršelo. A skutečně zapršelo, proto je v chrámu obraz panny Marie Deštné. V současnosti spodní vody ubývá, tedy nevím, jak to s námi bude v budoucnu. Na celé zemi totiž ubývá úcta k ženskému principu, který je spojen právě s matkou zemí a vodou.

Původní stavbou na Vyšehradě byla **Bazilika sv. Vavřince**. Areál s pozůstatky z 10. století je nejstarší dochovaná ukázka raně středověké architektury a náleží k jedněm z mála míst byzantské kultury u nás. Pozůstatky kostela jsou zbudovány hrubě opracovaných opukových kvádrů, byl vybaven ještě výjimečnou reliéfní



Bazilika sv. Petra a Pavla na Vyšehradě

dlažbou ze šestibokých dlaždic s motivy fantastických výjevů. Obyvatelé po nich šlapali v domněnii, že zaženou zlé síly. Jsou zde i náhrobní kameny a areál dýchá zvláštním prastarým tajemstvím.

Opodál narazíte na **Rotundu sv. Martina**, která byla léta zavřená. Uvnitř vás ovane klid a mír. Oltář je vyzdoben opět Pannou Marií deštnou a v pozadí na zdi je překrásná freska sv. Martina. O trochu výš je freska Ježíše a Andělů. Po levé straně je obraz Anežky České. Tento svatostánek má překrásně vyzdobená okénka a jeho atmosféra je malebně klidná.

Pojďme se teď přesunout do nejvýznamnější sakrální stavby na Vyšehradě – **Baziliky sv. Petra a Pavla**. Baziliku založil v letech 1070–80 český král Vratislav II. Byla několikrát přestavěna a v roce 1249 těžce zasažena požárem. Až v roce 1369 byla Karlem IV. obnovena, a byl tak vystavěn nový chrám. Karel každému posvátnému stánku dodal energii mystiky a silného vyzařování lidského díla v podobě fresek, soch a obrazů. Oltář je krásně vyzdoben a na nosných pilířích jsou fresky v životní velikosti některých našich patronů a svatých. Můžeme si zde všimnout i barokní malby znázorňující

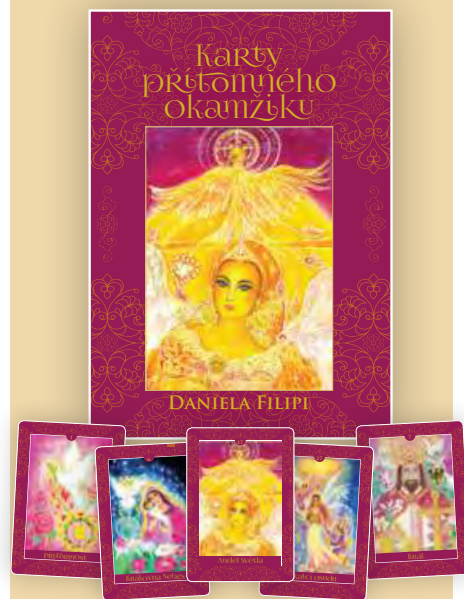
výjev pověsti o čertovi a jeho sloupu. V Karlachových sadech na Vyšehradě najdete tento rozlomený sloup, který sem údajně čert vrhl – kvůli sázce s místním farářem jej vyrval z Italského chrámu. Archeologové sice zjistili, že nejde o jeden kus kamene, ale dodnes nikdo neví, kde se tu vzal. Je prostě zahalen tajemnou rouškou. Ještě bych ráda zmínila sedmý bod uvnitř šestikostelí – ten se nachází vedle parku uprostřed Karlova náměstí, kde stávala již zbořená **Kaple Božího těla**. Zde se za vlády Karla IV. vystavovaly na Velký pátek svaté ostatky. Jednalo se o Longinovo kopí, trny z koruny Krista, hřeby, kusy z kristových rouch a kus ubrusu z poslední večeře. Tento svátek se jmenoval svátek Kopí a hřebů Páně. Duchovním zrakem lze kapli nacítit, i když zde v současnosti vedou tramvajové koleje.

Tyto všechny výše uvedené posvátné body jistě Karel IV. nevystavěl pouhou náhodou. Je čas si na vše rozpomenout a stále připomínat. Náš národ v srdci Evropy nedobýval nikdy žádné území a ani si nic nenárokoval. Ti, kteří umí

nacítit duchovní energie na těchto místech, budou povzneseni a jistě uvidí Božího beránka a Nový Jeruzalém na Novém Městě pražském... *I Bůh jim setře každou slzu a nářku již nebude...*

Předávám vše s láskou a Božím požehnáním. ✚

Karty přítomného okamžiku



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

Objednávky: Daniela.Filipi@seznam.cz

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



UNIVERZÁLNÍ KRISTUS

Kristus není Ježíšovo příjmení

RICHARD ROHR

*Ná počátku stvořil Bůh nebe a zemi. Země byla
pustá a prázdná a nad propastnou tůňí byla tma.
Ale nad vodami vznášel se duch Boží. I řekl Bůh:
„Budiž světlo!“ A bylo světlo.*

– Genesis 1:1–3

Ve všech přibližně třiceti tisících varietách křesťanství milují věřící Ježíše a podle všeho jim (přínejmenším v teorii) nedělá potíž přijímat jeho plné lidství a jeho plné božství.

Mnozí vyjadřují osobní vztah s Ježíšem – snad jako záblesk inspirace jeho vnitřní přítomností ve svém životě, snad jako obavu z jeho soudu nebo hněvu. Jiní doufají v jeho slitování a často v něm vidí ospravedlnění pro své světonázory a politická přesvědčení. Ale jak by mohla celý tento poměr změnit představa **Krista**? Je Kristus jen Ježíšovo příjmení? Nebo je to významné a výmluvné pojmenování, jež si zaslouží naši plnou pozornost? Jak se Kristovo poslání či úloha liší od poslání či úlohy Ježíšovy? Co je míněno v Písmu, když Petr o letnicích ve svém úplně prvním kázání k zástupům říká, že „tohoto Ježíše... učinil Bůh Pánem a Kristem“ (Skutky 2:36)? Nejednalo se snad hned od Ježíšova narození o jedno a totéž?

Abychom mohli na tyto otázky odpovědět, musíme se vrátit a ptát se: Co chystal Bůh v oněch prvních okamžicích stvoření? Byl Bůh předtím, než započal svět, naprosto neviditelný? A existuje vůbec nějaké „předtím“? Proč vlastně Bůh tvořil? Jaký byl jeho záměr? Je svět sám věčný? Nebo je to něco stvořeného v čase, jak ho známe – jako Ježíš sám?

Připusťme, že pokud jde o stvoření světa, na otázku „jak“, ba ani na tu „kdy“ nebudeme pravděpodobně nikdy umět odpovědět. Náboženství se však pokouší dát odpověď především na otázku „proč“. Existuje něco, co by dokládalo, *proč* Bůh stvořil nebe a zemi? O co Bohu šlo? Byl v tom nějaký Boží záměr nebo cíl? Anebo snad nějakého „Boha“ stvořitele sami potřebujeme, abychom vůbec byli schopni svět vysvětlit?

Většina odvěkých tradic nabízí vysvětlení, obvykle na tento způsob:

Všechno, co existuje
v materiální podobě, je plodem
jakéhosi Prvotního zdroje,
jenž původně existoval
pouze jako Duch.

Tento Nekonečný prvopočáteční zdroj se jakýmsi způsobem vлил do konečných, viditelných forem a vytvořil tak všechno od skal po vodu, rostliny, organizmy, zvířata a lidi – všechno, co vidíme očima. Toto sebeodkrytí toho, komu říkáme Bůh, ve fyzickém světě bylo *první Inkarnací* (ve smyslu obecného výrazu pro jakékoli vtělení ducha), k níž došlo dávno před osobní, druhou Inkarnací, která nastala, jak věří křesťané, s Ježíšem. Abychom tuto myšlenku vyjádřili františkánským jazykem, *stvoření světa je První Bible a tato Bible existovala o 13,7 miliardy let dříve, než byla napsána Bible druhá.*

Když my křesťané slyšíme slovo „inkarnace“ či „vtělení“, většina z nás pomyslí na narození Ježíše, jenž osobně doložil Boží bytostnou jednotu s člověčenstvem. Chci však upozornit na to, že prvním vtělením byl moment popsán v Genesis 1, kdy se Bůh spojil v jednotě s fyzickým světem a stal se světlem uvnitř všeho. (Věřím, že právě proto je předmětem prvního dne stvoření *světlo*, jehož rychlost se dnes uznává za univerzální konstantu.) Vtělení tedy nespočívá jen v tom, že se „Bůh stal Ježíšem“. Jedná se o mnohem širší záležitost, a právě proto Jan nejdříve popisuje Boží přítomnost obecným slovem „tělo“ (Jan 1:14). Jan mluví o onom všudypřítomném Kristu, s nímž intenzivní setkání prožili mnozí mystici nebo lidé při hraničních zkušenostech, o Kristu, jehož i my ostatní stále potkáváme v jiných lidech, v hoře, ve stéble



trávy nebo třeba ve špačkovi na stromě.

Všechno viditelné, bez výjimky, je výlev Boha. Co jiného by to také mohlo být? „Kristus“ je slovo označující Prapůvodní vzor („Logos“), skrze nějž „všechno povstalo... a bez něho nepovstalo nic, co jest“ .
(Jan 1:3)

Tento způsob nazírání dal mé náboženské víře nový rámec, novou energii a větší šíři a jsem přesvědčen, že by mohl představovat unikátní příspěvek, který ze světových náboženství nabízí právě křesťanství.

Podíváte-li se na to, jak Jan užívá maskulinní zájmeno k popisu něčeho, co je jasně mimo rody, možná si uvědomíte, že nám ve svém Prologu (1:1–18) předkládá posvátnou kosmologii, a ne pouze teologii. Dávno před vtělením v osobě Ježíše byl ve všech věcech hluboce obsažen Kristus – Kristus jako všechny věci! První verše Bible říkají, že „země byla pustá a prázdná“, ale nad ní a „nad vodami se vznášel duch Boží“ a hned se začal



plně zviditelňovat materiální svět ve své hloubce a významu (Genesis 1:1 a násl.). Čas samozřejmě v této fázi žádný význam nemá. Tajemství Krista je pokus Nového zákona tuto viditelnost, tuto schopnost být viděn, která se objevila v první den, pojmenovat.

Mějme na paměti, že *světlo není ani tak to, co přímo vidíme, jako to, díky čemu vidíme všechno ostatní*. Proto Ježíš Kristus v Janově Evangelii pronáší skoro až chvástavě znějící slova: „*Já jsem světlo světa*“ (Jan 8:12).

Ježíš Kristus je slitinou hmoty a ducha, je to hmota a duch spojené na jednom místě, takže my sami je můžeme spojit na všech místech a těšit se z věcí v jejich plnosti. A dokonce nám to dává možnost vidět, jak vidí Bůh – není-li to už příliš velké očekávání.

Vědci objevili, že to, co lidskému oku připadá jako tma, je ve skutečnosti

vyplněno drobnými částicemi zvanými „neutrína“, úlomky světla, které procházejí celým vesmírem. Zřejmě tedy nikde neexistuje nic takového jako naprostá tma, i když lidské oči to jako tmu vidí. Janovo Evangelium je přesnější, než si uvědomujeme, když popisuje Krista jako světlo, které tma nepohlí (1:5). Vědět, že vnitřní světlo věcí nelze odstranit či zničit, je velmi

povzbudivé. A jako by už to samo nestačilo, z Janovy volby slovesa v činném rodu a nedokonavém vidu („*pravé světlo... přicházelo do světa*“, 1:9) vyplývá, že Tajemství Krista není jednorázová událost, ale nepřetržitý proces probíhající po celý čas – proces stejně stálý jako světlo, které vyplňuje vesmír. A Bůh „viděl, že světlo je dobré“ (Genesis 1:3). Toho se držme!

Ale symbolika se tu ještě více prohlubuje a upevňuje. Křesťané věří, že tato univerzální přítomnost se později, v jednom okamžiku chronologického času, narodila z ženy, podrobena zákonu (Galatským 4:4). To je ten velký křesťanský skok ve víře, k němuž není ochoten se odhodlat každý. Troufáme si věřit, že Boží přítomnost se vlila do konkrétního člověka, v němž jsou lidství a božství spojeny v jedno a působí jako jedno – a tudíž tak mohou působit i v nás! Ale místo abychom říkali, že Bůh vstoupil *do* světa skrze Ježíše, možná bychom měli spíše říkat, že Ježíš vzešel *ze* světa již prosyceného Kristem. Druhá inkarnace plynula z té první, z Božího láskyplného



spojení s fyzickým světem. Zdá-li se vám to stále zvláštní, prostě mi chvilku zkuste věřit. Slibuji vám, že to vaši víru jak v Ježíše, tak v Krista jen prohloubí a rozšíří. Jedná se o důležitý nový pohled na to, kdo by Bůh mohl být a co takový Bůh dělá – Bůh, kterého bychom mohli potřebovat, chceme-li najít dobrou odpověď na naše otázky. Tvrdím toto: Když vím, že svět kolem mne je jak místem, kde se Bůh skrývá, tak místem, kde se zjevuje, nemohu už nadále vytyčovat nějaký podstatný rozdíl mezi přirozeným a nadpřirozeným, mezi posvátným a světským. (Ve Skutcích 10 to jasně vysvětluje Boží „hlas“ velmi se zdráhajícímu Petrovi.)

Všechno, co vidím a znám, je opravdu jedno „uni-versum“ točící se kolem jednoho pevného středu. Tato Boží přítomnost usiluje o spojení a soudržnost, nikoli o rozdělení nebo rozepří – ty připouští jedině v zájmu ještě hlubšího budoucího spojení.

Jak velmi to mění cestu, po níž jdu světem, a to, jak se setkávám s každým člověkem, kterého během dne uvidím! Je to, jako kdyby se na všechno, co se zdálo být skličující a „padlé“, na všechny velké překážky stavějící se proti proudu dějin, najednou dalo dívat jako na jeden ucelený pohyb, na něco stále očarovaného a využívaného Boží láskou. Všechno to musí být nějak užitečné a naplněné potenciálem – dokonce i věci, které se jeví jako zrady nebo ukřižování. Proč jinak bychom milovali tento svět a jak jinak bychom ho mohli milovat? Vyloučeno nesmí být nic a nikdo.

Tato celost, již tu popisuji, je něco, co náš postmoderní svět už nemá rád, a dokonce to vehementně popírá. Vždycky si říkám, proč bychom měli po triumfu racionalismu v době osvícenství upřednostňovat takovou nesoudržnost. Myslel bych, že se shodneme na tom, že

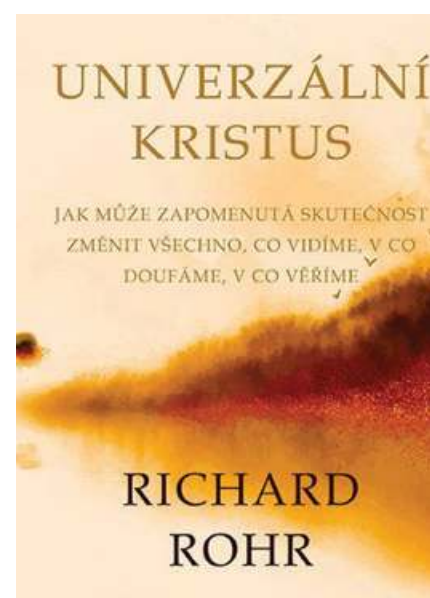


soudržnost, uspořádanost a nějaký konečný smysl jsou dobré. Ale intelektuálové minulého století existenci a sílu takové velké celosti odmítli – a v křesťanství jsme udělali tu chybu, že jsme Stvořitelovu přítomnost omezili pouze na jednu lidskou manifestaci, na Ježíše. Náš velmi selektivní pohled měl pro historii a lidstvo nesmírně ničivé důsledky. Svět se pokládal za něco profánního, za jakousi náhodu, pouhou kulisu v pozadí skutečného dramatu, toho, na čem Bohu záleží – což jsme vždy a jedině my. (Nebo, což je ještě znepokojivější, on sám!) Je nemožné, aby lidé cítili posvátno uvnitř profánního, prázdného či nahodilého univerza. Tento způsob nazírání v nás vyvolává pocit oddělenosti a soupeřivost, snahu se nadřazovat, a ne se hluboce spojit, usilovat o stále širší okruhy spojení.

Ale Bůh miluje věci skrze to, že se jimi stává.
Bůh miluje věci skrze to, že se s nimi spojuje, že je nevylučuje.

Aktem stvoření Bůh projevil božskou Přítomnost navěky se vylévající do fyzického a materiálního světa. Obyčejná hmota je úkrytem pro Ducha, tedy Božím tělem samým. Ruku na srdce, čím jiným by mohla být, jestliže věříme – jak věří ortodoxní židé, křesťané a muslimové –, že „jeden Bůh stvořil všechny věci“? Boží duch od samého počátku času odkrývá svou slávu a dobrotu skrze fyzické stvoření. Potvrzují to už mnohé Žalmy, když mluví o „dlaněmi tleskajících řekách“ a „plesajících horách“. Když Pavel napsal „všechno a ve všem Kristus“ (Koloským 3:11), byl snad naivní panteista, anebo skutečně chápal plné důsledky Evangelia vtělení?

Bůh se podle všeho rozhodl projevit neviditelné v tom, čemu říkáme „viditelné“, takže všechny viditelné věci jsou zjevením Boží bez konce se rozlévající duchovní energie. Jakmile si to člověk uvědomí, sotva se ještě někdy může cítit na tomto světě sám.



Více se dočtete v knize Richarda Rohra *Univerzální Kristus*, vydalo nakladatelství Lukáš a syn. ✚

Advent

příchod božského

Ing. ALENA GAJDUŠKOVÁ, ALENA SCHEINOSTOVÁ



Slovo advent vychází z latiny: „adventus“ znamená „příchod“. Křesťanský advent je tedy přípravou na oslavy příchodu Ježíše jako malého dítěte do betlémských jeslí. Ten křesťané nazývají „první příchod“, zároveň ale vyhlíží i jeho „příchod druhý“, na konci světa (pro něj se používá původně řecký výraz „parusie“). Spojení počátku i konce popisují také biblická evangelia a Zjevení svatého Jana (Apokalypsa), podle kterých se na konci světa posledním soudem završí dějiny lidstva a nastane věčné Ježíšovo kralování.

Advent je počátkem celého liturgického roku – tedy ročního cyklu církevního kalendáře. Začíná první adventní nedělí na konci listopadu či na začátku prosince: od svátku Narození Páně 25. prosince se zpětně odpočítávají čtyři předcházející neděle. Končí v předvečer slavnosti Narození Páně, tedy na Štědrý večer. Neděle v adventním období se nazývají zcela prostě podle pořadí: první, druhá, třetí a čtvrtá. Jen pro třetí neděli se užívá také latinské označení *Gaudete* (Radujte se) podle vstupní modlitby katolické bohoslužby tohoto dne: „*Radujte se, Pán je blízko!*“ Dnes všeobecně užívaná označení železná, bronzová, stříbrná a zlatá neděle zavedli pro tyto čtyři dny patrně obchodníci někdy v druhé půlce 19. století.

V raném středověku trvala příprava na Vánoce leckdy až šest týdnů a měla postní a kající ráz. Římská praxe, která během staletí převládla, ale postní prvek upozadila a od 10. století se prosadil právě advent čtyřtýdenní. Například mnozí pravoslavní křesťané však zůstali u šesti týdnů.

PROČ JSOU KOSTELY VE FIALOVÉ

Protože pro rytmus života v uplynulých staletích byl určující zemědělský rok, jeho odpočinková prosincová fáze podporovala charakter adventu jako času zklidnění, ztišení, rozjímání – a také vyhlížení světla. Světlo nebo světlo světa je ostatně v křesťanství častou metaforou Ježíše Krista, založenou na biblických textech. V adventním čase očekávání příchodu malého Ježíška vládne v kostelích atmosféra ztišení a usebrání. Oltář je ozdobený velmi jednoduše, vše je laděné do tmavofialova. To je totiž liturgická barva tohoto období, která vyjadřuje střídmost, obrácení k Bohu,



ale i očekávání. Fialové roucho obléká k bohoslužbě také kněz. Biblická čtení se o adventu věnují tématům spojeným s Ježíšovým příchodem na konci světa, vyprávějí o postavě Jana Křtitele – Ježíšova předchůdce a také o událostech, které podle evangelií přímo předcházely Ježíšovu narození: od andělovy návštěvy u Panny Marie přes její setkání s matkou Jana Křtitele Alžbětou až k tomu, jak se svého úkolu chránit a vychovávat Božího Syna ujal tesař Josef.

ODKUD SE VZAL ADVENTNÍ VĚNEC?

V presbytáři kostela (tedy v prostoru kolem oltáře vyhrazeném kněžím) obvykle visí od stropu nebo je umístěn na podstavci adventní věnec. Kruh ze stálezelených větví a postupně se rozsvěčující světla v čase zimního slunovratu sice poukazují k předkřesťanským dobám a k židovským a keltským zvyklostem, přímý předchůdce dnešních adventních věnců je však ryze křesťanského původu. Bývá

za něj považován rakouský paradeisl (viz obrázek), jehož jehlanová konstrukce byla tvořena z jedlových nebo zimozelených větví, které ve čtyřech vrcholech spojovala jablka. V každém jablku byla vyříznuta stopka a následně umístěna svíčka. Paradeisl mohl být zdobený sušeným ovocem, ořechy a cukrovím.

V roce 1839 vyrobil protestantský teolog Johann Hinrich Wichern ve své škole pro chudé děti ze starého dřevěného kola netypický svícen: na kolo nalepil devatenáct malých a čtyři velké svíce, jež symbolizovaly všední a nedělní dny adventního období. Každý den zapálil další svíčku, aby natěšeným dětem pomohl odpočítat čas do Vánoc (dnešní adventní kalendáře ukrývající drobné radosti se objevily až později).

ČTYŘI SVÍCE JAKO ČTYŘI NEDĚLE

Věnec je symbolem adventu. Původně byl zavěšován, dnes jej známe v mnoha podobách. Současné křesťanské adventní věnce mají



čtyři svíce, které symbolizují čtyři adventní neděle, případně ve středu věnce pátou, ta pak představuje Ježíše Krista. V katolickém prostředí jsou svíce často fialové nebo bílé, případně se setkáme se třemi svícemi fialovými nebo modrými, jsou znakem pokání, očekávání a ztišení; a čtvrtá svíce bývá růžová, barva naděje a zrození.



Na první adventní neděli se zapalovala první fialová svíčka, na druhou druhá, třetí adventní neděli se rozzáří svíce růžová. Zbývá fialová svíčka je zapalena na čtvrtou adventní neděli.

V protestantských sborech mají svíce spíše barvu červenou. Červená barva znamená Kristovu krev, prolitou na konci jeho pozemského života o Velikonocích, ale také radost, život a vítězství. Kruhový tvar věnce křesťané vykládají jako symbol jednoty a věčnosti.

O první adventní neděli je na začátku mše adventní věnec požehnan. Lidé si

také mohou donést k požehnání své vlastní věnce, kterými si zdobí domovy. Nejčastěji bývá věnec na rodinném stole. *„Adventní věnec znázorňuje přípravu na příchod Vykupitele. Je to kruh a my chceme tvořit společenství. Čtyři svíčky, které budeme postupně zapalovat, ukazují na čtyři týdny, které chybí do Vánoc,“* zní jedna z možných modliteb.

ČEKÁNÍ S KALENDÁŘEM

Zvláště dětem pomáhají ukrátit čekání „na Ježíška“ adventní kalendáře. Dnes je asi nejčastější podobou papírová deska s 24 otevíracími okénky, za kterými čeká kousek čokolády nebo jiná sladkost. Ty původní, v polovině 19. století, nicméně skrývaly obrázky s výjevy z bible nebo biblické citáty. První známý ručně vyrobený kalendář pochází z roku 1851, první tištěný z německého prostředí z počátku 20. století. Odtud se brzy rozšířil do dalších zemí a od 60. let již jej zná celá Evropa i Spojené státy. U nás dnes svůj adventní kalendář nabízejí nejen potravinářské či kosmetické firmy, ale svépomocí se vyrábí i v leckteré rodině v bezpočtu variant, od papírových domečků s okénky po závěsné pytlíky či rukavičky s dárky.

ZA JITRA NA RORÁTY

Zvláštností adventní doby jsou v křesťanském prostředí mše k počtě

Panny Marie slavené v brzkých ranních hodinách, při kterých se zpívají typické zpěvy – roráty. Jejich název vznikl z prvních slov latinské antifony (zvolání), kterou tyto mše začínají: *Rorate coeli desuper* (rosu dejte, nebesa, shůry). Zpěv cituje ze starozákonní knihy proroka Izajáše a vyjadřuje prosbu, aby už na zem z nebe sestoupil Vykupitel-Mesiáš. V českém prostředí je tradice rorátních mší doložená už z doby panování Karla IV. Největší slávy dosáhly v 16. století, kdy se jejich provozování chopila literátská bratrstva, s jejich rozpuštěním za josefínských reforem naopak roráty oslabily. V českých a moravských kostelích se ale zpívají dodnes.

NA TALÍŘI, CO DŮM DAL

Pokrmy byly v tomto období s ohledem na jeho postní charakter prosté a jednoduché – vařené brambory, chléb, polévky, obilné kaše, vše podávané s minimem tuků nebo zcela bez nich. Všechny pochoutky, které se ukrývaly ve spižírně, byly schraňovány na období vánočních svátků.

Vítaným zpestřením byly i „dary přírody“ – šípky, bezinky, byliny, houby. Většinou bylo k dispozici sušené ovoce, které na přilepšenou dostávaly především děti, také se z něho vařily černé omáčky a sladké polévky.

Recepty

Bavlněná polévka

Na kostičky pokrájíme celer, mrkev a petržel a na másle podusíme, podlijeme dostatkem vody a přidáme hrneček předem namočeného hrachu. Osolíme a vaříme, dokud není hrách měkký. V hrnku rozmícháme sladkou smetanu a lžící mouky, přidáme tři celá vejce, důkladně rozmícháme a vlijeme do vroucí polévky.

Žebrácká polévka

Zbytky staršího chleba vložíme do hrnce a zalijeme studenou vodou. Přidáme kousek másla, celý kmín, mletý pepř a sůl. Vaříme přibližně hodinu. Do vroucí polévky rozklepneme syrová vejce, nemícháme a necháme je asi pět minut ztuhnout. Pak podáváme.

Pohanková polévka



Na tuku osmahneme kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel) nastrohanou na struhadle nahrubo, přidáme cibuli nakrájenou na kostičky a pórek nakrájený na tenká kolečka. Smažíme, dokud se zelenina nerozvoní. Pak zalijeme dostatečným množstvím vody, osolíme a přidáme podle celkového množství vody a zeleniny 2-3 hrsti opláchnutých pohankových krup. Vaříme, dokud kroupy nejsou měkké. Nakonec ochutíme prolisovaným česnekem.

Bosáky, chlupaté knedlíky

700 gramů oloupaných syrových brambor nastroháme a necháme je alespoň dvacet minut, aby se z nich uvolnila voda. Tu slijeme a nastrohané brambory zlehka vymačkáme rukou. Pak brambory osolíme dvěma lžičkami soli, přidáme vajíčko a přibližně 250 g hrubé mouky. Vše důkladně promícháme. Mezitím si dáme do většího kastrolu vařit vodu. Lžící nabíráme větší kusy

těsta, mokrou rukou je zformujeme do kulatého knedlíku a zaváříme ve vroucí vodě. Bosáky jsou hotové, když vyplavou na hladinu. Občas je dobré je zlehka ode dna oddělit vařečkou. Podáváme samostatně s kyselým zelím nebo jako přílohu, podobně jako bramborové knedlíky.

Krupicové noky s perníkem - fougrou



V hrnci rozejdeme 40 g másla a zasypeme jej 200 g krupice. Lehce ji opražíme, aby se propojila s máslem, nesmí ale začít tmavnout. Následně krupici po částech zalijeme za stálého míchání 800 ml mléka, vznikne hustá krupicová kaše. Lžící nabereme kus husté kaše a pomocí druhé tvarujeme noky, které dáváme na talíř. Jednotlivé porce posypeme nastrohaným perníkem, případně můžete polít rozpuštěným máslem. Fougrou můžeme podávat i se švestkovou omáčkou.

Švestková omáčka

Povidla rozmícháme se smetanou, prohřejeme a dochutíme skořicí a cukrem.

Kočí tanec

Zvlášť uvaříme čočku a ječné kroupy. Uvařenou čočku a odcezené kroupy smícháme, přidáme majoránku a omastíme sádlem se škvarkami nebo osmaženou cibulkou.

Pohankový koláč podle B. Jermářové

Utří dobře 14 dgr tlučeného cukru a 14 dgr čerstvého másla se dvěma

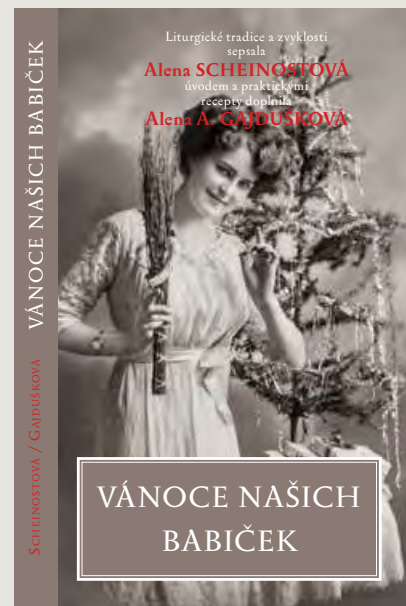
vejci, zamíchej do nich dobře 14 dgr pohankové mouky a přidej vůni dle libosti. Formu nebo kastrol vylož masným papírem a upec koláč nebo buchtu.

Pohanková kaše

100 g pohankové lámanky zalijeme 300 ml vody a přivedeme k varu. Vaříme jen několik minut, pak pohanku odstavíme, hrnec zabalíme do utěrky a necháme dojít pod peřinou dalších 30-40 minut. Ochutnáme, zda je pohanka měkká, omastíme sádlem, osolíme, přidáme majoránku a prolisovaný česnek podle chuti.

Pučálka

Celý zelený hrách propláchneme, zalijeme trojnásobným množstvím vody a při pokojové teplotě necháme naklíčit, což trvá několik dní. Zbylou vodu slijeme, hrách necháme oschnout a pak jej nasucho opražíme v troubě. Opražená pučálka se konzumuje ve slané variantě, kdy se osolí, opepří a masť sádlem se škvarky. Na sladko se masť máslem, posype cukrem, přidat se mohou i rozinky.



Další recepty a inspiraci najdete v knize Aleny Gajduškové **Vánoce našich babiček**. ❄️

Ing. Alena Gajdušková

Mimo psaní knih je zahradní designérkou, dále lektoruje kurzy zabývající se léčivými bylinami nebo zpracováním a uchováváním potravin tradičními metodami, představuje dávno zapomenuté recepty či metody zpracování potravin.





SVĚT PAVLÍNY KOURKOVÉ



Potkáte ji na louce, v lese, na zahradě, zkrátka v krajině. Sklání se ke květinám, dotýká se rozkvetlých větví stromů, hladí trávu, přivoní si a všechno okolo pozoruje s úctou a obdivem. Občas si některý květ odnese domů, ke svému stolu, kde dlouhé hodiny maluje. Její byt dýchá květinami, živými ve váze i těmi na papíře.

Má ráda kosatce, pivoňky, růže i jednoduché luční kvítí. Květ amarylisu je pro ni klenot. A jedinečnost hodnou obdivu vidí i v rostlinách, které začínají uvadat. Protože je všechny beze zbytku miluje. Vytvořit akvarel trvá Pavlíně i celý měsíc. Trpělivě nanáší jednu barevnou vrstvu přes druhou. Tenkým štětcem rozehrává pevnými tahy odstíny přírody. Čeká, až barvy na bázi vody zaschnou, aby mohla pokračovat a tvořit krásu rostlin na papíře s nebývalou přesností a něhou zároveň. Vznikají malby, na které je chuť si sáhnout, ponořit se do nich, zkoumat každý jednotlivý lístek a záhyb květu. Mít její obraz na stěně je jako přinést si domů kus nejkrásnější zahrady. Pavlínina výtvarného talentu si už všimly a cení si ho prestižní světové botanické společnosti — britská Společnost botanických umělců SBA a její americká obdoba ASBA. Obě ji přijaly za svoji členku. Úspěchů už má na kontě víc. Magazín SBA zařadil do svého vydání několik jejích obrazů a největší světová výstava botanického umění *Plantae*, která se koná pravidelně v Londýně, si její obraz *Prstýnky pampelišek* na černém pozadí dokonce vybrala pro svůj plakát. Z výstavy v jihokorejském Soulu si zase přivezla cenu Honorable Mention. Pavlína se tak zařadila do elitní skupiny uznávaných světových botanických umělců. Přitom se mohla vydat jinou, jak sama říká, možná snadnější cestou. Vystudovala na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy biologii a zdravý životní styl a na České zemědělské univerzitě zahradní a krajinnou architekturu. Obojí jí otevřelo dveře k zajímavé profesi a jistotě dobrých výdělků – mohla se stát učitelkou nebo navrhovat zahrady.



Jenže touha malovat se ukázala silnější. Spojila svoji lásku ke všemu, co roste, s papírem a štětcem a vydala se na cestu k umění, jejíž paralelou by klidně mohlo být semínko, které si proráží cestu pevnou hlínou, aby se rozvinulo v silnou zdravou rostlinu s těmi nejhezčími květy. Ještě v rámci studijní stáže v Holandsku se zúčastnila se skupinou vědců projektu v Západní Sahaře. Během

dvou expedic mapovala formou perokreseb zdejší léčivé rostliny pro knihu *Plantas Medicinales Saharaui* a vyhotovila také kreslené mapy ke knize *Exploring The Upper Dulong River*. Po studiu začala pracovat jako zahradní architektka ve Velké Británii, kde v rámci své profese navštívila výstavu Chelsea Flower Show v Londýně. Právě tam se poprvé začaly spřádat hedvábné

nitky umělecké pavučiny, do které se Pavlína chytila. Ohromená stála mezi všemi těmi krásnými obrazy s velkými květy a měla potřebu dát se do řeči s malíři. Začala tušit, že tohle bude její pravá cesta. Když se vrátila do Čech, pustila se naplno do vlastní tvorby. Malování tehdy ještě kombinovala s prací zahradní architektky, ale zvládat obě profese současně bylo velmi náročné a brzy si musela vybrat. Malovala totiž brzy ráno, a pak ještě po příchodu z práce celý večer, často až do noci. Přes pochyby, zda se malováním užívat, se nakonec rozhodla udělat riskantní krok – odejít ze zaměstnání a zůstat na volné noze.

Malovala své obrazy, ilustrovala dětské knihy a začala také spolupracovat s řadou firem zabývajících se výrobou bylinných produktů. Zájem o její obrazy – nabízela je ve formě originálů i limitovaných edicí autorských tisků – sílil, a tak si mohla časem dovolit opustit i komerční zakázky. I přes své úspěchy – ukázalo se totiž, že se malováním dobře užívat – stále zůstávala trochu plachá a nesmělá. Své umění prezentovala hlavně na sociálních sítích a netroufla si přihlásit se na výstavy nebo soutěže. O to víc ji překvapila v roce 2018 pozvánka na výstavu *Rostliny. Mýty a legendy*, pořádanou Ruskou asociací botanických malířů v Moskvě, kde nejen představila svoji práci, ale zároveň vedla masterclass věnovaný velkoformátové botanické ilustraci. Sama tuto pozvánku dodnes považuje za malý zázrak, který jí naplno otevřel dveře mezi botanické umělce. Dnes Pavlína, podobně jako ve známé pohádkové písničce, maluje a miluje. Maluje a miluje přírodu, zažívá radost ze svého tvoření, a jak sama říká, největší odměnou jsou jí příběhy, které vyprávějí ti, kdo si od ní obrazy odnášejí – o tom, jak její malby obdarované potěšily. O umění si stále vyměňují dlouhé ručně psané dopisy se svým dědečkem, který ji k malování přivedl a po kterém zdědila talent.

Ve svých více než devadesáti letech také pořád maluje. Stále je o čem psát a stále je co malovat.

Krása květů je totiž nekonečná.



Kosatec německý

Iris x germanica L.

V historii a současnosti: Jeho květy hrají takovými barvami, že dostal své jméno podle řecké bohyně duhy Iris. Přestože se jeho přesného původu botanici nedopátrali, je považován za jednu z prvních okrasných rostlin, která zdobila exteriéry i interiéry.

Odborníci odhadují, že se kosatec pěstovaly už před více než sedmi tisíci lety. První zprávy o nich se objevily v Egyptě, faraon Thutmose si je přivezl jako válečnou kořist ze syrských válek.

Jejich oblibu dokládá také *Mattioliho herbář*, jedna z nejvýznamnějších botanických knih z 16. století, kde se píše: „Domácí kosatec nalézá se téměř ve všech zahradách a zhusta roste také na místech travnatých.“

Za vlády Karla Velikého si kosatec dokonce vybrali jako symbol římské říše a jeho květ inspiroval vznik státního znaku Francie. Dnes je národní kvě-

tinou Francie, Chorvatska a v černé variantě také Jordánska.

Cípy jeho květů představují ctnosti – odvahu, moudrost a víru – a zároveň je květina symbolem naděje, síly, světla a spojení mezi bohem a lidmi. Zatímco secesní umělci v něm viděli mužský princip, pro křesťany je připomínkou majestátu Panny Marie a Svaté Trojice.

Kosatec díky své kráse a výjimečnosti pronikl i do literárních děl. Své místo má v legendách, třeba v té o krásné císařovně Šikibu z ostrova Kjúšú, kterou její manžel, císař Tenno Taika, přesídlil kvůli bezpečí na ostrůvek Rjúkjú do paláce z cedrového dřeva a dal ji strážit. Moře však pohltilo část jejích strážců a vyděšená císařovně zbělel pramen krásných černomodrých vlasů. Začala se bát, že ji císař kvůli tomu přestane milovat. Starý láma, kterému se plačící šlechtična svěřila, poradil, aby nasbírala modrobílé květy na vysokých stoncích s listy podobnými mečům, pak je vložila do vroucí vody a vzniklou černí si natírala vlasy. Činila tak dalších dvaadvacet

let a zůstávala bez šedin, stále mladá. Když pak po narození vnuka prozradila manželovi tajemství svých tmavých vlasů, stal se kosatec v jejím národě uctívanou květinou.

Název květiny z čeledi kosatcovitých (*Iridaceae*) použil ve svém díle Modrý kosatec i tvůrce dětské literatury Václav Čtvrtek a za sbírku Divoký kosatec obdržela jedna z nejvýznamnějších básnířek současnosti Američanka Louise Glücková v roce 1993 Pulitzerovu cenu.

V Evropě, Asii a Severní Americe roste na dvě stě osmdesát druhů kosatců, v Česku přirozeně ve volné přírodě sedm, osmý kosatec žlutofialový, typický pro vlhké moravské louky, vyhy-nul. Běžně lze dnes v mokřadech potkat kosatec žlutý (*Iris pseudacorus*). V Čechách i na Moravě se vede dobře

kosatci nízkému (*Iris pumila*). Pouze pro Moravu je typický kosatec písečný (*Iris arenaria*) a pro Čechy kosatec bezlistý (*Iris aphylla*).

Kosatce nejsou jen krásné, ale některé druhy jsou i léčivé. Látky v nich obsažené usnadňují odkašlávání. Vlákna jejich listů lze využít na výrobu lan.

Ten, kdo kosatec daruje, říká tím: Pouze ty mi můžeš vrátit klid.

Očima malířky: Kosatce maluji moc ráda. Jejich nádherná a vznešená stavba květů a osobitá vůně mi učarovaly už jako malé. Podívovala jsem se nad tím, jak se do tak štíhlého poupěte může vejít tak velký květ. Jejich rozložené barevné nadýchané květy mi připomínaly šaty princezen. Ze všech mých botanických maleb jsou to právě kosatce, které co do počtu namalovaných obrazů kralují.



Úryvek z knížky: Pavlína Kourková, *Duše květů – To nejkrásnější z našich luk a zahrad*, vydalo nakladatelství Mladá Fronta. 🌸

Poznámka redakce:

Ilustrátorka Pavlína Kourková svými ilustracemi ztvárnila obaly produktů DIOCHI: **Redian čaj** (šišák bajkalský), **Detoxin čaj** (monarda), **Diocel čaj** (lichodějník).

INZERCE

BYLINNÉ ČAJE CHUTNAJÍ, ZAHŘEJÍ A POMOHOU



REDIAN

SRDCE, CÉVY A HLADINA
CUKRU V KRVÍ



DIOCEL

LEDVINY, PROSTATA, MOČOVÝ
MÉCHÝŘ A LYMFATICKÝ SYSTÉM



DETOXIN

JÁTRA, ŽLUČNÍK,
TRÁVENÍ, PÁLENÍ ŽÁHY

Z HISTORIE OBJEMOVÝCH MĚR

RADOSLAV PATOČKA, VLASTIMIL VALÁŠEK

ŽEJDÍLÍK, MÁZ A HOLBA

„Žejdlík, nebo holbu chmeloviny?“ „Raději máz – a ať má ríz!“ Tak nějak mohla probíhat komunikace mezi šenkýřkou a hostem v kterékoliv české krčmě před rokem 1874.

Dnešní příspěvek věnujeme historickým objemovým (dutým) mírám, ve kterých panoval od středověku, tedy v období zakládání a rozvoje měst, naprostý zmatek. Objemové (ale i ostatní) míry byly reprodukovatelné nepřesně a snahy zavedení jednotných měr byly problematické a zdoluhavé. Měrných jednotek existovala přehršle a jejich hodnota se v průběhu času měnila: někdy se sjednocovala, jindy se naopak stanovovala odlišně.

Žejdlík jako česká jednotka objemu pro kapaliny a sypké látky byl zaveden Přemyslem Otakarem II. a jeho přesný objem byl opakovaně cejchovním úřadem měřen. Králem určenou nádobu naplnili nejdříve prosem, potom obilím a nakonec vodou. Naměřené rozdíly byly značné, a proto bylo rozhodnuto, že „správný objem“ žejdlíku bude dnešních 0,484 litru. V případě mázu byly rozdíly citelnější. Jako oficiální míra Starého Města pražského měl máz 3,35 litru, moravský máz 1,07 litru a vídeňský máz 1,415 litru.

Jednotný objem neměla ani holba. Podle kraje, města a podle místních zvyklostí kolísal objem od 0,775 do 0,950 litru. Nabízí se otázka, kde si můžeme (alespoň některé) historické míry prohlédnout? Ty menší, například pivní, mají v mnoha muzeích. Příkladem může být krásný cínový vídeňský máz o objemu 1,414 litru s ozdobným rytým značením vystavený v Muzeu Vysočiny v Havlíčkově Brodě. Pěkné standardní historické míry jsou zastoupeny také v expozici Východočeského památníku celnictví v Králíkách.

KOREC

U korce používaného k odměřování obilí to bylo s objemem ještě složitější. Například obchodník z Litomyšle by se zcela jistě obtížně domlouval s obchodníkem z Turnova. Litomyšlský korec měl totiž objem 93,23 litru a turnovský 146 litru. A že těch korců bylo! Považte: korec pražský (93,6 litru), kutnohorský (139 litru), litoměřický (124 litru), mělnický (125 litru), písecký (102 litru), třeboňský (99 litru), dále chebský, nymburský, olomoucký, brněnský... Tím jsme vyčerpali únosnou míru příkladů a konstatováním, že v podstatě každý region, panství či město mělo míry rozdílné, můžeme tuto část zahlcenou číselnými údaji uzavřít.

Korce máme v České republice pouze tři, a to kamenné. Unikátní je žulový korec stojící na zatravněné ploše uprostřed náměstí v Krásné Hoře nad Vltavou v okrese Příbram. Najdeme ho blízko mariánského sloupu, kam byl přemístěn při stavebních úpravách města. Sestává ze základní dvoustupňové kamenné desky čtvercového půdorysu, nízkého pilíře s nevýraznou hlavicí, kamenného krčku a velké mísy. Pilíř se zkosenými hranami je zakončen pásovou hlavicí. Na čelní straně pilíře je vyryt obdélný rám s vročením 1822 a nečitelný monogram (G.F.?). Hlavice pilíře je zakončena ozdobným krčkem, na kterém je umístěna okrouhlá válcová nádoba korce mající hlubokou dutinu s otvorem v dolní části. Krček a mísa jsou z jednoho kusu kamene.

Druhý korec, který byl umístěn na náměstí v Horažďovicích (okres Klatovy), najdeme v lapidáriu tamního muzea. Na obvodu válcové kamenné mísy je vytesán erb města a neurčitý znak připomínající písmeno „S“. Vročení horažďovický korec postrádá.

Krásně zrestaurovanou dvojitou objemovou míru mají v průchodu třeboňské radniční věže. Je to kamenný korec a věrtel se zna-

kem pětistě rúže a letopočtem 1556. Korec má objem asi 99 litru, věrtel 24,5 litru. Jde o znamenitou kamenickou práci s nepopíratelnou uměleckou hodnotou. Míry mají zřejmě souvislost s vydáním nového



Korec a věrtel, Třeboň, foto E. Zavadilová



Korec, Krásná Lípá, foto J. Balounová

tržního řádu Vilémem z Rožmberka pro Třeboň z roku 1555. Zmíněný řád určuje příslušnost jednadvaceti blízkých vesnic, jejichž obyvatelé jsou povinni prodávat obilí a jiné komodity na trhu v Třeboni a neužívat do té doby zavedený způsob domácího prodeje. Řád také připomíná trhovcům, že na dodržování pravidel prodeje bude dohlížet sám rychtář a přísežní konšelé.

V České republice máme ještě jinou raritu – půlkorec, umístěný v areálu hradu Landštejn tyčícího se na vrcholu nad stejnojmennou obcí tři kilometry od Starého Města pod Landštejnem v okrese Jindřichův Hradec. Podle sdělení Mgr. Elišky Niederové, vedoucí správy hradu, pochází objemová míra údajně z tržiště ve Slavonicích a její objem činí přibližně 47 litru.

A Jak se obilí odměřovalo? Otvor se ucpal dřevěným čepem a do mísy se nasypalo zrní. Problém byl kolik. Dohadování a nevráživost vznikaly kvůli rozdílným způsobům měření. Bylo třeba předem dohodnout, zda se bude jednat o míru rovnou (sháněnou), jejíž okraj byl zarovnan dřevěnou lištou (sháničkou), nebo o míru polovršenou, kdy se zarovnávalo rukou, takže docházelo k mírnému přesahu obilí nad okraj nádoby. Do třetice mohla být dojednána míra navršená, pro kupujícího nejvýhodnější. První způsob odměrování se dostal dokonce mezi rčení „kdo z korce hlavu vystřkuje, sháničkou v leb dostává,“



Půlkorec, Landštejn, foto J. Niederová



Korec, lapidarium muzea Horažďovice

které zaznamenal F. L. Čelakovský ve svém Moudrosloví. Literatura, věnovaná historii měření objemů poukazuje na konkrétní příklad diferencovanosti uvedených

způsobů měření, a to na příkladu pražského korce, kde rozdíl mezi mírou sháněnou a navršenou činil 11,038 l, tedy přibližně 11,8 % objemu korce sháněného. Pokud došlo při prodeji k vzájemné dohodě, stačilo vysunout čep, který ucpával otvor v dolní části korce a obilí se sypalo do připravených pytlů samo.

VĚTEL

Větel si většinou každý dá do souvislosti se sklízni chmele. Sloužil však obecně jako dutá míra pro sypké látky. Říká se, že každý kraj jiný mrav a platilo to i o věteli. Jeho historický objem se uvádí 23,4 litru, 23,2 litru nebo 25,2. Ten v Třeboni má objem 24,5 litru a je jedinou kamennou památkou tohoto druhu v ČR. Dřevěné odměrné větele uchovávají různá muzea.

POKUSY O SJEDNOCE NÍ OBJEMOVÝCH MĚR

První pokus sjednotit míry a váhy v našich zemích učinil již zmíněný Přemysl Otakar II. Podařilo se mu to jen částečně a pouze na omezeném území. Václav Hájek z Libočan první ucelenou soustavu českých měrových jednotek zaznamenal ve své Kronice až v roce 1541. O měrový pořádek usilovali Karel IV. a později Ferdinand II. Počínání to bylo chválné, nicméně největšího pokroku dosáhla Marie Terezie vydáním nařízení o sjednocení měr a vah pro Čechy v roce 1764. Jednotná soustava narážela stále na nepochopení a nevoli. K úplnému sjednocení došlo až v roce 1876, kdy se podařilo postupně v našich

zemích zavést jednotné míry a váhy dolnorakouské.

OBLÍBENÁ ŠESTNÁCTINKA NA ZÁVĚR

Dávno po zavedení metrické soustavy, kolem roku 1900, se začaly v hostincích nalévat štamprlata (z německého Stampfe – stoupa) nazvaná podle tvaru skleniček, které byly nahoře širší než dole. Štamprlata měla prazvláštní objem, 1/16 litru, tedy 0,625 decilitru a byla určena k naplnění destilátu nebo likéry. Pohárky neměly rysku, která by vyznačovala správnou míru, avšak mnozí hosté si silnostěnné pohárky oblíbili z prostého důvodu: po vypití obsahu se s nimi dalo úspěšně házet, aniž by se rozbily. Hostinský, než naplnil štamprle, odměřil množství lihoviny pomocí cejchované smaltované odměrky s ryskou uvnitř. Dnes už vzácnou odměrku vidíte na přiložené fotografii. 🍷



Smaltovaná odměrka o objemu 0,625 dcl
foto: V. Valášek

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
DOVOLENÁ

Parkování u letiště zdarma

**K většině zájezdů
do exotiky**



dovolena.cz



ÚRODNÉ VINOHRADY ZEMĚ ČESKÉ

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ



Vinná réva dokáže v chuti barvitě popsat prostředí, ze kterého vzešla. Blahořečí péči vinařů měrou vrchovatou a za dodržení zákonů přírody se jim odměňuje svou životodárnou energií.

Nikdo nepochybuje o tom, že vinařství je staré a vybroušené umění, jemuž byla v průběhu staletí věnována důkladná pozornost. Pestrost vín je nekonečná a dějiny vína mají kořeny hluboké, proto je dobré vědět, jak hluboko sahají kořeny vinné révy v českých dějinách. Víno z Čech, ten vznešený nápoj minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Moudrý hrdý Čech si hýčká vinohrad, neboť pořád platí, že:

- ✓ Dobré víno tvoří dobrou krev,
- ✓ dobrá krev je předpokladem dobré nálady,
- ✓ dobrá nálada přináší dobré myšlenky,
- ✓ dobré myšlenky dávají vzniknout dobrým skutkům,
- ✓ dobré skutky dělají člověka člověkem.

(Moudro starých Čechů)

Z historie vína

Evropská réva vinná / *Vitis vinifera* se pěstovala již 6000 let před Kristem v Malé Asii. Odtud se dostala do Egypta, a poté do Řecka a Itálie. O další rozšíření se postarali Římané. Římsí legionáři pili až litr vína denně. Přitom by nebylo na místě hovořit o alkoholismu, protože víno se nikdy nepilo čisté, ale mísilo se s vodou v poměru 2 ku 5 a sloužilo k dezinfekci pitné vody.

Breviář o českém víně

Nejstarší písemné zprávy o vinařství v Čechách máme z legend, z nichž zejména latinsky psaná svatováclavská legenda „*Crescente fide*“ z poloviny 10. století, je cenným dokumentem. Také kronikář Václav Hájek z Libočan ve své „*Kronice české*“ vypráví, že Václav „sám služby boží a svatých obětí velmi pilen byl, pšenici mlátil, oplatky pekl, víno tlačil, a tak všechny

věci k obětem připravoval“. Rozšíření vinné révy dle starých listin praví o tom, že vinná réva se pěstovala téměř kolem všech měst v Čechách, ale hlavně kolem Prahy, na obou březích Berounky, na Mělnicku, Litoměřicku i Ústecku. Od 11. století se o českém vinařství objevuje víc zpráv, které potvrzují, že plodné vinohrady byly sklizeny u Chomutova, Mostu, kolem Bíliny, Loun, Kutné Hory, Nového

rozhodl přenést z Francie a Porýní ušlechtilé odrůdy révy, tyto keře zdarma rozdál vinařům a sedlákům a nařídil je vysazovat ve všech jím vybraných příhodných místech české země. Prý si do Čech povolal dovedné vinaře z Burgundska, pod jejichž dohledem se rozrostly na stráních kolem Prahy a Mělníka burgundské odrůdy révy. 16. února 1358 vydává nařízení na ochranu vinařství,



Města nad Metují, Nymburka a jinde. Pevný plán a řád vnesl do viničního hospodářství v Čechách teprve král Karel IV. Pojďme zavítat do úrodných míst naší vlasti, kde se dařilo vinným hroznům a kde rád popíjel „mělničinu“ sám král Karel IV.

Karel si vztah k vínu vybudoval ve Francii, kde ochutnal spoustu dobrých vín. Po návratu do vlasti nemohl českému vínu přijít na chuť. Charakter krajiny kolem Mělníka mu připomínal stráně s vinohrady v Champagni, Burgundsku a Porýní. V roce 1351

nazvané právo viničné. V tom samém roce dal pokyn vykácet lesy po obou březích Vltavy a Labe, upravit mýtiny a vysázet na nich vinice. Díky systematičnosti, s jakou Karel IV. postupoval, se podařilo obohatit českou zemi o vzkvétající vinice, které poskytovaly tolik dobrého vína, že se mohlo vyvážet i do světa.

Královské nařízení o zakládání vinic v Čechách

Karel IV., král český a císař římský, vydal 16. 2. 1358 nařízení o zakládání



vinic pro Prahu a 12. 5. 1358 pro města královská. V nařízení se praví: „Chtějíce z vlastní vůle a naší nekonečné laskavosti, jakož i s pomocí Boží, zlepšiti stav našeho království a všech jeho obyvatel, nařizují: ...Zakládat vinice na všech horách obrácených k poledni do vzdálenosti 3 míle kolem Prahy. Každý, kdo takové hory vlastní, má začít se zakládáním do 14 dní po vydání tohoto privilegia. Kdo by sám zakládati nechtěl nebo nemohl, ať na jeho pozemku zakládá ten, komu jej perkmistr propůjčí. Kdo vinici založí, bude ode dne, kdy se zakládáním započal, po 12 let od všech daní a dávek svoboden. Počínaje 13. rokem bude odevzdávat majiteli pozemku desátek a králi z každé vinice půl džberu (30,5 litru) vína ročně. Každá vinice bude 16 prutů (75,68 m) dlouhá a 8 prutů (37,84 m) široká (výměra = 2865 m²). Všechny vinice vysazené v r. 1358 byly osvobozeny od ungeltu a zemské berně navždy. Konšelé Starého Města pražského volí perkmistra pro Prahu a města královská. Vinicím nesmí nikdo škodit, ať urozený nebo

neurozený. Kdo bude přistižen ve dne při škodě na hroznech nebo révě, pěšky nebo na koni, či děláním cesty přes vinici, propadne pravou rukou, nevypatí-li ji 20 kopami českých grošů perkmistrovi. Kdo byl polapen v noci, ten propadne hrdlem a jeho majetek připadne perkmistrovi. Byl-li zloděj při škodách na vinici zabit, pak ten, kdo zabil, nic víc nepropadne než dva haléře, kteréž na tělo zabitého položití má. Sporné případy se řeší na radnici Starého Města pražského.“

Ovládat umění pití vína je kumšt, jak využít všechny smysly.

Když se podává dobré víno, musíme ho umět kultivovaně ocenit a stát se pro ten okamžik rytířem degustačního pohárku, tzn. nikdy nepodcenit volbu vhodné sklenky. Je nezbytná a nanejvýš důležitá pro ocenění pravé hodnoty. Jen v dokonale čisté sklence budou patrné všechny odstíny šatu vína až po „nohy“, které se při kroužení sklenkou objeví na její stěně. Tělo sklenky musí být se stojánkou spojeno stopkou nejen proto, aby

se víno ve sklence nezahřívalo, ale také k usnadnění krouživých pohybů aktivujících jeho oxidaci a rozvinutí vůně. Když máme správně vychlazené víno ve sklence, začíná nejzábavnější práce pro vytríbené smysly.

Nejprve se pozdvihne pohár vína k oku a obdivuje se jeho jedinečná barva a jiskra. Potom dopřejeme nosu, aby se načichal jemných vůní, načež se vezme malý hlt na jazyk, víno se nechá zahřát teplem úst, aby rozkvetla jeho kytka a nosohltanem nám ještě jednou zavonělo. Doušek se převaluje po jazyku, aby i tento poslední kritik měl možnost víno posoudit, trošce vína se dá sklouznout do hrdla, aby se poznalo, jak víno hrdlem prochází. Pohár s vínem se postaví na stůl – nu a pak se u vína o víně mluví! Každá číše ušlechtilého nápoje má na tisíc chutí i vůní vinného soudku, ve kterém krom vína kvasilo i na tisíce lidských bolestí a radostí. To je to naše víno, o kterém je tu řeč. Pamatujme na to, že odpradávná dobré víno platilo za nápoj slavností. Víno se vždy musí pít obezřetně a s mírou.

„Vína není naše země nikterak prosta. To se rodí u Prahy, Litoměřic, Mělníka, Loun, Ústí a Chrudimě a na několika jiných místech, a to velmi zdárně a lahodné, takže když jím neplýtváme, postačuje nezbytné domácí potřebě...“ (Pavel Stránský - Republica Bohemiae, 1634)

Číše vína, múza umělců

Snad žádný jiný plod země neovlivnil ducha, umění a humor lidí všech dob jako víno. V umění výtvarném, slovesném, ale i v hudbě nacházíme velké množství motivů na oslavu vinné révy a vína jako dík umělců tomuto ušlechtilému nápoji za dobrou náladu, myšlenky a tvorbu. Básníci a hudební skladatelé ho opěvovali, malíři a sochaři znázorňovali svět révy i lahodnost vína. Umělecky vyřezávané dno sudu, mistrně vytepaný pohár či vkusné číše svědčí o dovednosti našich předků, kteří všechen svůj um dali do služeb vína. Je-li nějaká kultura, nějaká civilizace jen projevem vůle, vášně a záliby, je to určitě kultura vinařství a vína. Víno, to je především chloubka. V každé vinné láhvi je příběh, který do vinného hroznů psala lidská ruka vinohradníka, vztah tvořený podnebím a teritoriem, odrůdou vína a přesvědčením vinaře v úspěch svého vína, protože velká vína se nikdy nenarodí náhodou.

Grand vin/ Velké víno = víno, které dostalo lidskou duši.

Pročítala jsem si historii českého vinařství a popíjela číši dobrého vína. Z úcty k předkům vinařům jsem uvěřila a představila si, jak se život umí zaoblit do číše vína s celým svým jasnem, stínem i radostí. Z každé sklenky jde cítit kraj, kde vinná réva roste, druh hroznů, dřevo sudu, ve kterých zraje, ba i nálada a láska těch, kteří ho vyrábějí. Pociťovala jsem tajemství rovnováhy mezi vínem a pokrmem, a to mě zavedlo k pochopení, že víno může být tím nejvěrnějším přítelem na celý náš dlouhý život, pakliže najdeme ten správný způsob, jak ho pít, protože jen rozumná konzumace vína předsta-



vuje jedinečnou prevenci proti řadě civilizačních nemocí. Víím, že o samotě se vínu lépe naslouchá, ale k dobrému vínu patří i dobří přátelé. Nic nás nespojí s krajem a lidmi tak těsně, jako požitek z vína, neboť duše úrodné půdy vstupuje do hroznů a víno se stává zrcadlem našeho srdce.

Česká historie je nejlepším průvodcem na cestě k vínu. Je totiž tou nejlákavější pozvánkou ke skleničce dobrého vína, se kterým si hned lépe porozumíme. Tak se rodí láska na celý život... V literatuře i ve víně je mnoho fantazie i pokušení života. Víno je zázračně tajnosnubné, a proto si nenechme vzít ty milé chvíle snění. Představte si vinaře jako básníky, kteří spolu s přírodou tvoří svá díla. Nám pro potěšení. Nerozumět řeči vína by byla velká škoda. Kdo hledá pravdu, ve víně ji najde. In vino veritas!

Bible říká: „Jako živá voda je člověku víno, jestliže se pije s mírou.“

Čas vinobraní je tu, tak na zdraví našich vinohradů!

Citáty o víně

Dejte dobrý nápoj příchozímu, dejte vína tomu, kdo má špatnou náladu, aby se napil a svůj zármutek zapomněl. (Šalomoun)

K lidskému štěstí a k úsměvné pohodě patří prostřený stůl, víno, přátelé a hudba. (Homér)

Víno nás povznáší, činí nás pány a uvolňuje jazyky otrocké. (J. W. Goethe)

Je více filosofie v láhvi vína než ve všech knihách. (Louis Pasteur) 🍷

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

Karty kolibříků

Kniha a 44 karet (lesklé)

Ellen Valladares

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

*Roztáhněte křídla a rozlétněte se směrem
k vědomějšímu životu plnému nektaru a radosti*



Kolibříci přinášejí světlo a radost, ale jsou také poslové síly a moci. Karty kolibříků vás chtějí inspirovat, abyste prozkoumali viditelné i neviditelné a přijali vaši jedinečnou cestu v tomto životě. Jste předurčení k tomu, abyste žili život plný požehnání, radosti a potěšení, a kolibříci vám nabízejí svou magickou a jemnou moudrost, aby vás touto cestou provázeli. Kolibříci jsou



možná malí, ale jejich síla a vytrvalost jsou nezměrné. Přichází k vám s poselstvím sebehodnoty, víry, důvěry, odhodlání a schopností vytvořit

cokoli, po čem toužíte. V balení najdete 44 nádherně ilustrovaných karet a podrobného průvodce.

Orákulum šamanského snění

Kniha a 64 karet (lesklé)

Colette Baron-Reid, Alberto Villoldo

Vydalo nakladatelství
Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Člověka odedávna přitahuje svět snů, který nám umožňuje nahlédnout do naší psyché a porozumět hlubším aspektům života. Mytické krajiny a duchové, s nimiž se v posvátné říši snů setkáváme, utvářejí naši zkušenost ve světě denní reality. My všichni jsme posvátnými snílky, jež svými sny tvoří svět. Tak o čem budeš snít ty?

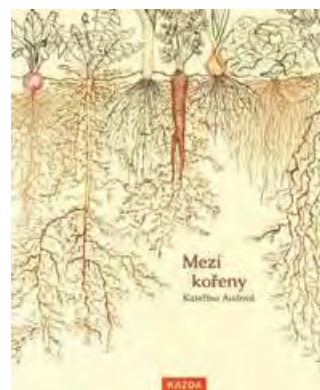


Knihy z nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Mezi kořeny

Kateřina Audová

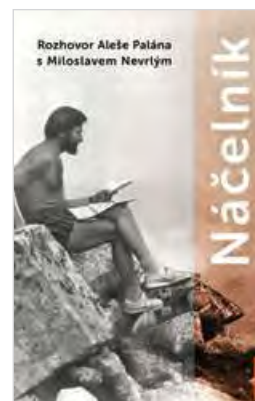
Toto knižní umělecké dílo vás zavede do fascinujícího světa půdy, která je základem života na naší planetě. Autorka **Kateřina Audová** pomocí jedinečných uměleckých ilustrací v knize srozumitelně vysvětluje procesy probíhající uvnitř půdy a jejich vliv na naše životy. Díky této knize se dozvíte, jak půda ovlivňuje naše životní prostředí a užijete si fascinující výpravu pod zemský povrch. Přesvědčte se sami, proč je zdravá půda pro většinu ekosystémů neocenitelná – s její anatomií vás zábavnou formou seznámí tato kniha.



Náčelník

Rozhovor Aleše Pálana
s Miloslavem Nevrlým

Pro skauty, trampy a toulavý lid s batohem na zádech všeobecně je Miloslav Nevrlý (1933) určující osobností. Jeho osamělé toulky po Jizerských horách a Karpatech, které podnikal od padesátých let, inspirovaly zástupy následovníků – někteří z nich jsou populární cestovatelé, jiní skromní tuláci, kteří o svých prožitcích mlčí, ale svůj život jimi naplňují neméně intenzivně.



Stopy evropských zvířat

Joscha Grolms

*Určujeme a interpretujeme stopy
a pobytové znaky zvířat*

Kniha *Stopy evropských zvířat* je do detailu promyšlená encyklopedie zvířecích stop a **příručka pro stopaře začátečníky i pokročilé s 1 100 fotografiemi a 500 kresbami na 816 stranách.** Jde o nejobsáhlejšího průvodce po stopách a pobytových znacích divoké fauny v Evropě – ještě nikdy tu nebylo dílo, jež by se této knize vyrovnalo. Kniha je skvěle vizuálně i didakticky zpracovaná. Obsahuje úvod do základů stopování, podrobné popisy a návody na měření stop a chůze, návody na srovnání běžně zaměřovaných druhů a srovnávací tabulky stop savců a ptáků v životní velikosti.





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

Křížovky a sudoku o ceny

I do... korejské přísloví				VYDÁVAT ZVUK HODIN	SNÍŽENÝ TÓN E	RENTGEN MED. ZKR.	TYP VOZU ZNAČKY VOLKS- WAGEN		BOROVICE	ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZKR.		PŘÍSTAV ZASTAR.	LÉČEBNA DLUHODO- BÉ NEMOC- NÝCH ZKR.	3. DÍL TAJENKY	OBYVATEL EVROP. OSTROVA	CHEM. ZN. TANTALU
POMŮCKA: GLAS. TERP. TOOL	REZERV- VANOST	POHANA	UMĚLA VYVÝŠENINA POLEKÁNÍ					INIC. HERCE ZINDULKY 2. DÍL TAJENKY				DOPŮŇOVAT				
INICIÁLY HERCE RAVELKY			POŠTÁK 1. DÍL TAJENKY									ODŘENINA DUPAT				
MALÉ OBYDLÍ					SKLO NĚM. PATŘÍCI BRODIVEMU PTÁKU					CITOSLOVCE DRKNUTÍ ORG. PRO OSV. PALES.					DÁNSKÉ JMÉNO	HLUK
ELEKTRICKÝ SPINÁČ						ZALOMIT TYP VOZU ZNAČKY FORD							TVRDA STUPNICE ČÁST TĚLA PTÁKU			
FANFARA			NEJINAK TAHACÍ AJUTA MN. Č.				STÁT JIHO- VÝCHODNÍ ASIE STĚŽEN					POHYBY KYVADLA ŠKODLIVÝ MOTÝLEK				
USRKNOUT				MINULÁ UDÁLOST CHEM. ZN. VÁPNIKU					LASKOMINA ŘÍČNÍ RYBA							
ZVEDACÍ (HRADNÍ MOST)						ZNAČKA AUDIOKAZET TYKAJÍCÍ SE SOV				NÁRADÍ ANGLICKY POČÁTEK DNE					SPISOVATEL KAREL VÁCLAV ???	SPISY
	CITO- SLOVCE TÍŠENÍ	CITOSLOVCE KOŇSKÉHO ŘZÁNÍ PTÁK BĚŽEC			MĚŘÍČ HLOUBKY PRAVOSLAV- NÝ KNĚZ							ŽENSKÉ JMÉNO ZN. MOTO- CYKLU				
PSACÍ POTŘEBY				RYBNÍČNÍ VYPUST ZNAČKA CENTIMETRU								UZENINA INICIÁLY SPISOVAT. ROLANDA				
TYKAJÍCÍ SE SMYČCE								KVALITNÍ ČERNÉ UHLÍ								
ZDE			UMĚLECKÝ SLOH					ČESKÝ HEREC JOSEF ???					BODY PRIMO Z. PODÁNÍ			

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 07-08

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 12. 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 07-08/2023 - Tajenka křížovky: „v něm měl prožít celý svůj život“, sudoku: 867. **Křížovka:** Lukešová Helena, Příbram 7; Kašpárek Ivo, Ostrava; Čelechovský Jaroslav, Zlín; Gimunová Ivana, Karlovy Vary; Jedličková Zdena, Olomouc; Valová Bohuslava, Horní Bečva. **Sudoku:** Pacáková Irena, Praha 10; Trejbal Otakar, Pardubice; Šitnerová Marie, Písek; Breyerová Helena, Ostrava Hrabůvka; Rabušicová Vlasta, Ústí nad Orlicí; Záleská Ivana, Praha 10.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

6 čísel jen za 369 Kč

Cena jednotlivého čísla od 1. 1. 2024: 69 Kč

Jak objednat?

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

✉ **Pište na:** sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému
knihy

Pád do milosti

v hodnotě 219 Kč

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

www.casopis-sfera.cz

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání

Informace, nové postupy a netradiční řešení zajímavých hostů, jak
obohatit svůj život o radost a pozitivní energii

Video - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



Vojtěch Dyk

Do ticha a ještě dál



Obonete S. Ubam

V Africe jsem našel mnohem víc než sebe



Jindřich Rajchl

Rytíři pravdy

www.cestyksobe.cz



Objednávky na:
www.diochi.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
Během 12/23 stěhování na:
Videňská 18a, budova Kvadrio, 1.patro. Pro osobní návštěvu se informujte předem.
- **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 Rulc, 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, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10–17, Út, St: 10–18, Pá: 10–16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8–17, Pá: 8–16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16–19, St: 11.30–16, Čt: 9–14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7–17.30, So: 8–11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, paha@diochi.cz, Po, St: 14–18, Út, Čt, Pá: 9–13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9–17, So: 9–12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Vedoucí Sféra Klubu Diochi Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody, tel.: 608 811 708, 602 779 362
- **Tábor**, Iveta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10–16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Zlín**, Dagmar Buránková, ZdravoTÉKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10–13, 13.30–18, Pá: 10–16, tel.: 603 562 584

- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00–17.00, Ut: 8.00–16.00, St: 10.00–17.00, Štv: 8.00–17.00, Pia: 8.00–13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102 Po-Štv: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmorok@diochi.sk, Ut, 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, Ut, 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-Ut-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, Ut, 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, Ut, 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, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk), Po, Str, Štv: 10.00–16.30, obedná prestávka 13.00–13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Ut, 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



8 595247 761934

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

DIOCHI®



ALFA ARTRIZONE



DIOCEL ARTRIZONE

Zdravý pohyb bez bolesti



DIOLIFT HYDROGEL



CDF FLAVONOIDY

Krásná pleť

PŘÍRODA DOPORUČUJE



ANDROZIN KAPKY



TROMBOSERIN

Pro silné muže



DELTAVIR



DEVIRAL PLUS

Proti alergiím

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