



Rok 2024
v síti
astrologie



Angeologie
a zlato
v malířství



Léčivá
výživa

sféra

DIOCHI®

LEDEN - ÚNOR 2024
✦ ROČNÍK 21 ✦ 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR
**MICHAELA
ZDRÁHALOVÁ:**
O VNITŘNÍM
PROSTORU
NAŠEHO
SKUTEČNÉHO JÁ

Jak programy mysli
ovlivňují stárnutí?

Vztahy mezi orgány
podle TČM

Světelná terapie

Svaly – lékárna
našeho těla

龍

Rok
DŘEVĚNÉHO
DRAKA

Originální diagnostická metoda
bioterapeuta Vladimíra Ďuriny



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

BYLINY VÁM POMOHOU ZHUBNOUT

ODKYSLENÍ
+ MINERÁLY
+ VITAMÍNY

▼ Diocel Supracid kapsle



▼ Lipodestron kapsle



KONTROLA
HMOTNOSTI A
VYLUČOVÁNÍ

ZDRAVÍ V SOULADU S PŘÍRODOU

Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR.
www.diochi.cz, tel.: 222 764 004

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** Budiž světlo - Uzdravující síla světelné terapie**24** Stárnutí a programy mysli**30** Rozhovor s Vladimírem Ďurinou**76** Česká Kanada aneb Dosud neobjevené obrázky z domova**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Vzájemné vztahy orgánů cang v čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Budiž světlo - Uzdravující síla světelné terapie**18** Doktor z hor aneb Lékařská služba první pomoci 2**20** Stárnutí a programy mysli**24** Zdravé svaly - lékárna našeho těla**28** Máme stále sledovat svůj cukr v krvi?**30** Rozhovor s Vladimírem Ďurinou**ASTRO-MYTOLOGIE****34** Bůh Hádes čili Pluto - symbol „podsvětí“ a „neviditelného bohatství“**36** Rok 2024 v síti astrologie**ZDRAVÍ A KRÁSA****40** Aromaterapie a jednotlivé meridiány - voda**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**44** Proč jen slunce nestačí - vitamín D**45** Herbář: Kurkuma**46** Herbář: Lopuch větší**47** Léčivá výživa**48** Jak využívat metody alternativní medicíny u onkologických pacientů**OSOBNÍ ROZVOJ****52** Rok 2024 - rok Dřevěného draka**56** Probuzení vyrůstá z ticha**SPIRITUALITA****58** Posvátná geometrie**62** Angelologie dějin - zlato na obloze**ROZHOVOR****66** Michaela Zdráhalová: „V momentě, když se odevzdám síle, která mě přesahuje, věci se začínají skládat s lehkostí samy...“**69** Draci v židovské tradici**PRO VOLNÉ CHVÍLE****72** Stravování našich předků v průběhu roku**76** Česká Kanada aneb Dosud neobjevené obrázky z domova**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

JÍDELNÍ LÍSTEK Z PRVNÍ TŘÍDY TITANIKU V AUKCI

Menu z Titanicu nabízí fascinující pohled na opulentní kulinařský zážitek, který si užívali cestující první třídy na lodi odsouzené k zániku. 11. dubna 1912 se cestující první třídy na Titanicu posadili a vychutnali si jídlo z ústřic, kachny, hovězího masa a francouzské zmrzliny. Jen o tři dny později loď narazila do ledovce a potopila se do mrazivých vod severního Atlantiku. Nyní se vzácné menu z Titanicu prodalo v aukci za 102 000 dolarů.



Nabídka nabízí skutečně fascinující pohled na to, jaký život na Titaniku byl – alespoň pro lidi, kteří si mohli dovolit prvotřídní zážitek. Jaké ale bylo stolování na lodi odsouzené k záhubě pro všechny ostatní? Kulinařský zážitek na palubě Titanicu zcela závisel na zvolené jízdence. Cestující si mohli koupit jízdenky do první třídy za 150 USD (dnes 4 000

USD), jízdenky do druhé třídy za 60 USD (dnes asi 1 600 USD) nebo jízdenky do třetí třídy za 15 až 40 USD (dnes asi 415 až 1 100 USD).

Jak uvádí Ultimate Titanic, cestující první třídy měli několik možností, kde se najíst. Pro nejformálnější zážitek si mohli vybrat snídani, oběd nebo večeři v prvotřídní jídelně na palubě D. Jídelna byla jednou z největších místností na lodi a obsahovala krb a také obrovská okna s výhledem na moře. Cestující první třídy si také mohli vybrat večeři v restauraci À la Carte na palubě. Ta byla menší, ale dražší a byla otevřená na snídani, oběd a večeři.



UMĚLÁ INTELIGENCE LUŠTÍ DÁVNÉ SVITKY

Vědecké použití umělé inteligence k rozluštění 2000 let starých svitků nalezených pod Vesuvem by mohlo být velkým přínosem pro naše chápání starověkého světa, protože ne mnoho textů ze starověku se dochovalo. Sopka Vesuv vybuchla v roce 79 n. l. a zasypala okolí horkými plyny a sopečným bahnem. Erupce skvěle zmrazila řadu obyvatel Pompejí na místě, ale také karbonizovala stovky papyrusových svitků v luxusní vile ve městě Herculaneum. Tyto svitky, jako kousky dřevěného uhlí, by se při manipulaci rozpadly a nebylo možné je přečíst. Do teď. Jak uvádí The Guardian, dva studenti informatiky nezávisle na sobě rozluštili slovo v jednom ze svitků pomocí programu umělé inteligence, který byl vyvíjen posledních 20 let. V srpnu identifikoval 21letý Luke Farritor z Nebrasky slovo *πορφύρας* neboli „fialový“. O několik měsíců později potvrdil nález další student.

„Toto slovo je naším prvním ponorem do neotevřené starověké knihy, evokující královskou rodinu a bohatství,“ sdělil Brent Seales, počítačový vědec z University of Kentucky, který v posledních dvou desetiletích vyvíjí metodu čtení svitků.

Seales pokračoval: „Co ukazuje kontext? Plinius starší zkoumá „fialovou“ ve své „přírodní historii“ jako proces výroby tyrského purpuru z měkkýšů. Markovo evangelium popisuje, jak se Ježíšovi vysmívali, když byl před ukřižováním oděn do purpurových šatů. O čem tento konkrétní svitek pojednává, stále není známo, ale věřím, že to bude brzy odhaleno.“

Podle listu The New York Times Seales vyvinul metodu k dešifrování svitků pomocí počítačové tomografie, která je podobná CT skenům, a umělé inteligenci.

DOMY NA MĚSÍCI DO ROKU 2040?

NASA se snaží vyrobit pomocí 3D tisku stavební materiály z nového betonu vyrobeného z měsíčního prachu, což umožňuje vyrábět konstrukce, které by mohly odolat teplotám a záření měsíčního povrchu.

Sny lidstva o životě ve hvězdném prostoru byly vždy součástí sci-fi. Zdá se však, že sen se může stát skutečností dříve, než se očekávalo, protože NASA nedávno oznámila plány na stavbu domů na Měsíci – a může se tak stát již v roce 2040. Jak uvedl New York Times, sedm dotazovaných vědců



NASA se shodlo, že cíl do roku 2040 je dosažitelný. Ředitel technologického vývoje NASA Niki Werkheiser řekl, že agentura je „v klíčovém okamžiku“ a že

nový program je současně „jako sen“ a zároveň „nevyhnutelný“.

Aby se tento sen stal skutečností, NASA se spojila s různými předními průmyslovými společnostmi, univerzitami a soukromými společnostmi. NASA navázala partnerství se stavební technologickou společností ICON, která pracuje na vývoji vesmírného konstrukčního systému, který může agentura použít k tisku všech struktur, které by potřebovaly k vytvoření trvalé přítomnosti na Měsíci, včetně přistávacích ploch a přístřešky.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
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.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvoměsíčník • Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR),
Mediaprint - Kapa, Presse Grosso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Rok Dřevěného Draka klepe na dveře

Poslední roky nás neustále nutily překračovat
komfortní zónu a orientovat se v nové „nabídce“ našeho
časoprostoru. V úvodnících jsem často skloňovala slova
covid nebo válka... Časy se, doufejme, mění – první
číslo Sféry roku 2024 se totiž veze na vlnách Dřevěného
Draka. Podle čínského lunárního kalendáře do něj
vstupujeme 10. února 2024 a má to prý být „fičák“ – silné dračí energie vstoupily,
zdá se, i do tohoto vydání. V článku Jiřího Černáka se dozvíte, jak tuto kvalitu
času, kterou máme k dispozici jednou za 60 let, uchopit. Draci jsou i tématem
hebraistky Terezie Dubinové a souvisí se „zahrádkou“ našeho nitra a podvědomí.
Zamysleme se nad programy a myšlenkami, které nad námi mají moc a ovládají
nás. Se silnými energiemi Draka si rozumí i Pluto, které archetypově souvisí
s temnotou našeho podvědomí a hraje i významnou roli v roce 2024, jak se
dozvíte od astroložky Lenky Adamové.

Jako kdyby nás to ze všech stran ponoukalo, že je třeba se zbavit „bince“, který
máme uvnitř, vykročit do reality jiného světa a stát se svobodnějšími bytostmi.
Světla, ve kterém nás neovládají programy rodů, zatuchlé myšlení a emoce, na
které naskakujeme, a ve kterém nás neomezují zdravotní problémy. Někdo může
volit „expresní cestu“ pod vedením Míši Zdráhalové a propadnout se rovnou do
Bytí, kde je pohoda, klid a zdraví. Někomu vyhovuje cesta pozvolnější a určitě
k ní také najde spoustu inspirace v tomto vydání Sféry. Čínská medicína, výživa,
světelná terapie, homeopatie nebo tradiční bylinné elixíry a rady bioterapeuta
Vladimíra Ďuriny – to vše je samozřejmou součástí prvního vydání roku 2024!

Krásný nový rok v hojnosti, zdraví a lásce!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

Vážení a milí příznivci firmy Diochi a bylinných preparátů obzvláště,



rok se s rokem opět sešel a mně připadá, jako bych pro
vás novoroční pozdrav připravoval minulý týden. Další
rok si tedy můžeme „odškrtnout“ a zavzpomínat, jaký byl.

Z hlediska zdraví byl pro někoho možná rokem
normálním, pro někoho se naopak udála spousta změn
a ty nemusely být vždy k lepšímu...

O vaše zdraví jsme se opět snažili postarat tak, jak jsme
nejlépe uměli, představili jsme nový úžasný produkt **Del-
tavis** a máme obrovskou radost z toho, jak skvěle ohlasy

má. Tento rok plánujeme další produkty – rozšíříme řadu **řeckého pentagramu**, ve
které připravujeme bioinformační kapsle **Beta Viromat** a řadu čajů chceme uzavřít
bylinnou směsí **Baktevir**. Věříme, že tyto produkty vám udělají radost a pomohou
tam, kde jich bude zapotřebí.

Nezapomeňte, že celá zima je ve znamení ledvin a močového měchýře, tak o ně
náležitě pečujte a těšte se na první jarní sluníčko, kdy bude nejvyšší čas zahájit
jarní detoxikaci s našimi osvědčenými produkty.

Závěrem mi dovoluji popřát vám hodně sil v této ne zrovna radostné době, pečujte
o sebe s láskou a věřte přírodě. Je mocná a pomáhá už několik tisíc let.

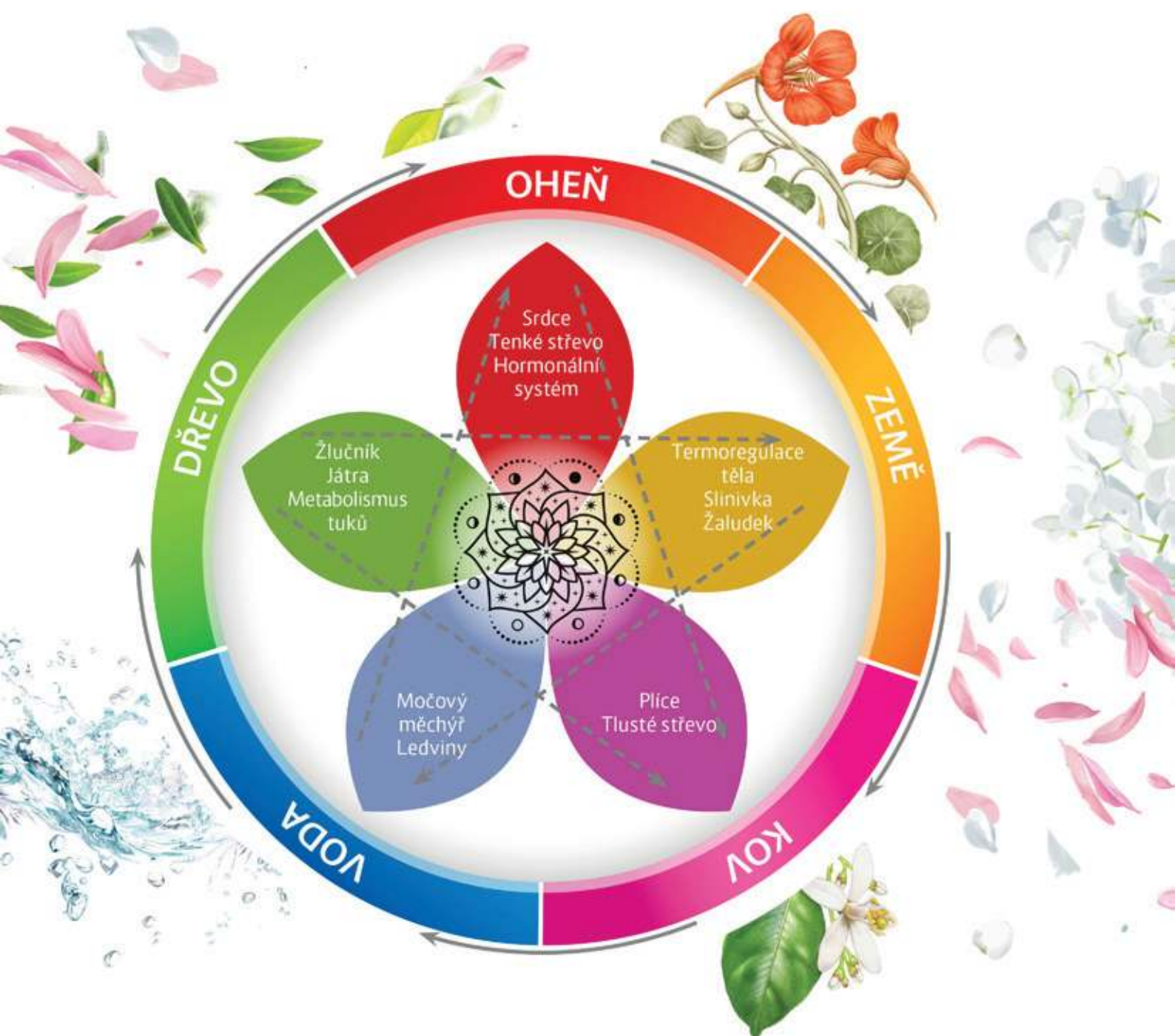
Váš JUDr. Jaroslav Slunečko

Jednatel a ředitel firmy

VZÁJEMNÉ VZTAHY ORGÁNŮ CANG v čínské medicíně

2. ČÁST

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Lidské tělo je jeden propojený organický celek, který se skládá z vnitřních orgánů, sítě drah čchi a mnoha tkání. Fyziologické funkce těchto orgánů a tkání nejsou nezávislé, ale jsou součástí celkových aktivit. Nejenže jsou vzájemně spojené, na sobě závislé a vzájemně se omezují, ale prostřednictvím sítě drah jsou i komunikačně propojené. Mezi jednotlivými orgány se takto přenášejí různé informace a spolu s cirkulací čchi, krve a tělních tekutin je vytvářen mimořádně harmonický a jednotný celek. Stejně tak existují na základě určitých zákonitostí vzájemné přenosy a ovlivňování i v patofyziologii.

Srdce, plíce, slezina, játra a ledviny (orgány cang) mají odlišné funkce a charakteristické chorobné změny. Tyto orgány však nejsou nezávislé, ale jsou vzájemně tělesně propojené. Vztahy mezi orgány cang se projevují nejen po stránce strukturální, mnohem důležitější jsou jejich fyziologická a patologická propojení. Ty vytvářejí vztahy vzájemného rození a ovládání mezi cangy navzájem. Naši předkové objasňovali fyziologické vztahy mezi pěti cangy na základě vztahů rození a překonávání mezi pěti hybateli a k vysvětlení patofyziologie pak aplikovali vztahy podmaňování a ponižování. Vztahy mezi pěti orgány cang však překračují rámec rození, ovládání, podmaňování a ponižování mezi pěti hybateli, proto se musí při jejich vysvětlování vycházet z fyziologických funkcí orgánů, teprve tím lze skutečně objasnit autoregulační mechanismus pěti orgánů cang.

V předchozím čísle jsme si podrobně vysvětlili vztahy srdce a plic, srdce a sleziny, srdce a jater, srdce a ledvin, plic a sleziny, plic a jater, plic a ledvin. Proto se nyní zaměříme na zbývající vztahy orgánů cang a těmi jsou vztahy jater a sleziny, jater a ledvin, sleziny a ledvin, abychom doplnili potřebné a důležité zákonitosti vztahů

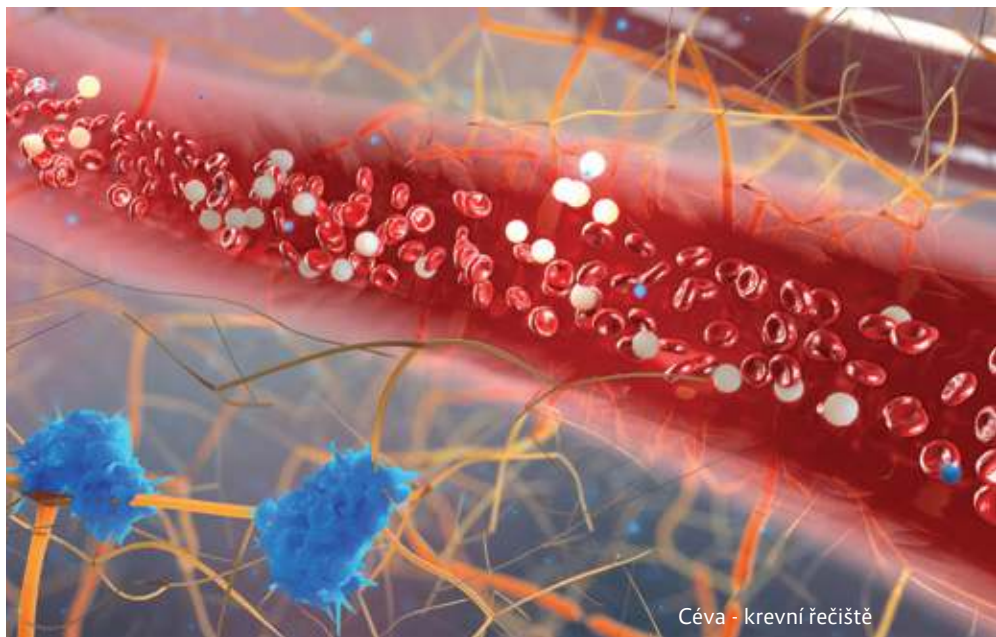
VZTAH JATER A SLEZINY

Játra řídí průchodnost vnitřního prostředí, vylučují žluč, která vniká do střev a pomáhají slezině a žaludku trávit potravu. Když se slezině dostává zprůchodňování od jater, stoupání vzhůru a klesání dolů je harmonické

a funkce přepravování a přeměňování může probíhat naplno. Slezina řídí přepravu a přeměnu esence potravy a je zdrojem tvorby čchi a krve. Játra uskladňují krev, slezina řídí rození a ovládání krve. Vztahy mezi slezinou a játry jsou proto hlavně vztahy mezi zprůchodňováním a distribucí s transformací a mezi skladováním krve a ovládáním krve.

mechanismu čchi, poruchám trávení. Při onemocnění sleziny dochází k blokování jater, poruchám trávení, žloutence.

Druhá hlavní funkce souvisí s krví. Cirkulace krve je sice řízena srdcem, ale má těsný vztah k játrům a slezině. Játra uschovávají krev a regulují její množství. Slezina je zdrojem tvorby



Céva - krevní řečiště

Z těchto funkcí vyplývá, že hlavní vztahy mezi nimi se týkají trávicího procesu a krevní tekutiny. Proces trávení za normálního stavu funguje tak, že játra řídí průchodnost, a tím i mechanismus čchi a sekreci žluče, trávení je plynulé. Slezina produkuje esenci potravy a dodává játrům výživu.

V případě onemocnění jater dochází ke zhoršení průchodnosti, blokování

krve a udržuje její oběh v daných drahách. Přepravování a přeměňování sleziny závisí na zprůchodňování játry, a to, že játra uschovávají krev, zase závisí na transformaci a tvorbě slezinou. Pokud slezina dokáže rodit a ovládat krev, játra mají co uskladňovat, krve mají dostatek, takže mohou regulovat množství krve podle potřeb organismu. Při dobré spolupráci jater a sleziny je dostatek krve a její tok je plynulý.

VŠECHNO SOUVISÍ SE VŠÍM

ENERGIE V TĚLE PROUDÍ V ENERGETICKÝCH DRAHÁCH – MERIDIÁNECH:



PLÍCE
BAKTEVIR



SRDCE
VENISFÉR



JÁTRA + ŽLUČNÍK
DETOXIN



LEDVINY + MOČ. MĚCHÝŘ
DIOCEL



ŽALUDEK + SLEZINA
ASTOMIN

Doplňky stravy

Naopak je tomu při chorobném stavu. **Prázdnota sleziny způsobuje nedostatek krve jater, a z toho jsou závratě, poruchy zraku a podobně. Nedostatek krve jater narušuje funkci řízení průchodnosti, a tím i trávení a tvorbu krve.**

VZTAH JATER A LEDVIN

Játra a ledviny jsou zásobárnami dvou drahocenných, pro život nepostradatelných substancí, kterými jsou krev a esence t'ing. Jelikož ty se vytvářejí a doplňují navzájem jedna z druhé, existuje v čínské medicíně rčení „**játra a ledviny mají společný původ**“. Vztah těchto dvou orgánů je tudíž hlavně vztahem mezi krví a esencí. Játra řídí průchodnost a ledviny uzavírání.

Mezi tři hlavní funkce vztahu jater a ledvin patří tvorba esence a krve, voda zavlažuje dřevo a vztah průchodnosti a zadržování.

Při normálním fungování první funkce – tvorba esence a krve dochází k tomu, že játra uschovávají krev, která doplňuje esenci ledvin. Ledviny uschovávají esenci. Esence ledvin se transformuje na krev a doplňuje krev jater. Krev i esence se ze sebe vzájemně tvoří. Krev jater závisí na vyživování esencí ledvin a esence ledvin naopak závisí na nepřetržitém doplňování krví jater. Takto se krev jater a esence ledvin vzájemně vytvářejí a transformují. Esence i krev mají svůj zdroj v jemné esenci potravy získané trávením slezinou a žaludkem, proto se říká, že „esence a krev mají stejný původ“. Dojde-li k nedostatku esence t'ing způsobuje prázdnotu krve, a ta zpětně prázdnotu esence.

Voda svlažuje dřevo, tak pojmenováváme druhou důležitou funkci. Játra patří v rámci pěti hybatelů ke dřevu, ledviny k vodě a voda má schopnost rodit dřevo. Játra řídí průchodnost a skladování krve, tělo mají jinové, funkčně jsou však jangová. Jin ledvin svlažuje a vyživuje jin jater, aby nedocházelo k nadměrnému nárůstu jaterního jangu. Jin jater se zase podílí na reprodukci jin ledvin. Ve vztahu jin

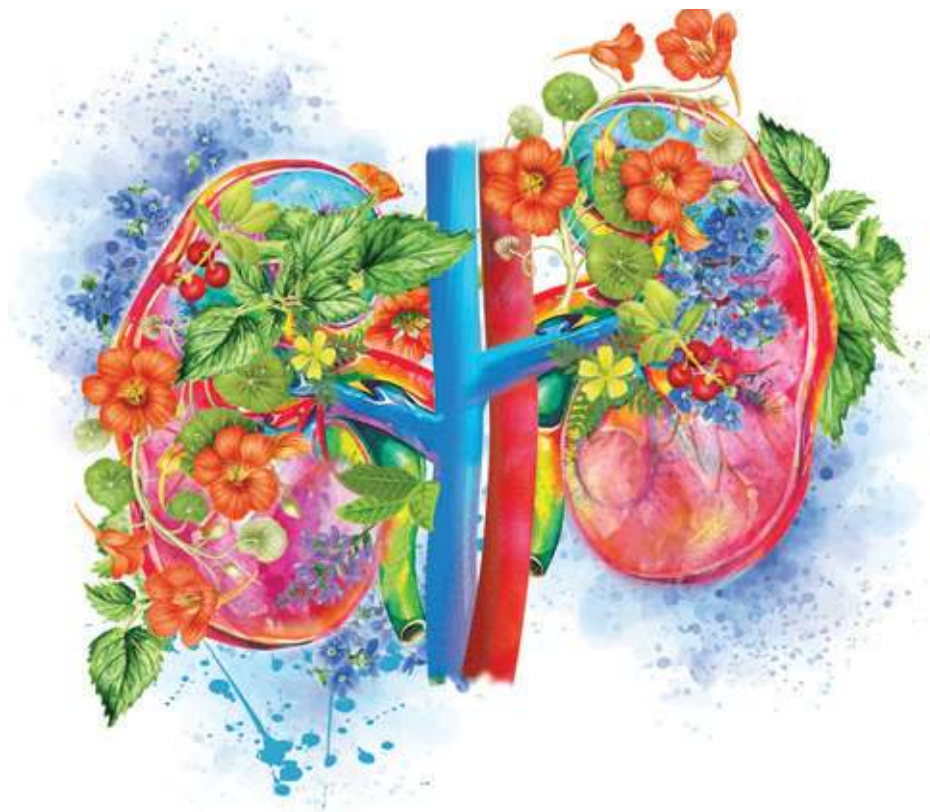
jater a ledvin je hlavní jin ledvin, protože dynamická rovnováha jin a jangu jater může být zachována, jen když je dostatečná jin ledvin. Z hlediska učení o pěti hybatelích voda je matka, dřevo je dítě, a tento vztah matky a dítěte se zde nazývá „voda dokáže svlažovat dřevo“. Dojde-li k chorobnému stavu oslabení, jin ledvin nepodporuje jin jater. Jaterní jang sílí a vystupuje nahoru. **Objevují se závratě, hučení v uších a podobně. Voda nesvlažuje dřevo, tedy ledviny nesvlažují játra.**

Jako třetí funkci je vztah průchodnosti a zadržování. Za normálního stavu játra udržují průchodnost, řídí zprůchodňování. Průchodnost není ani snižena, ani zvýšená. Ledviny regulují zadržovací, uzavírací a otevírací procesy. Tyto funkce se vzájemně doplňují, omezují a regulují. Je to proto, že zprůchodňování a uzavírání se utvářejí ve své protikladnosti. Zprůchodňování játry udržuje v určitém rozsahu funkci čchi ledvin uzavírat, otevírat a zavírat, a uzavírání čchi ledvin omezuje nadměrné zprůchodňování játry, stejně jako napomáhá tomu, aby nebylo zprůchodňování nedostatečné. Tyto vztahy se projevují zejména v menstruačním procesu u žen a ejakulaci u mužů. **Chorobné stavy této funkce se projeví jako poruchy v zadržování či otevírání, tedy menstruačními nepravidelnostmi a ejakulačními poruchami.**

VZTAH SLEZINY A LEDVIN

Slezina představuje v těle postnatální základ, zatímco ledviny jsou prenatalním základem čili vztahy sleziny a ledvin jsou hlavně vztahy prenatalního a postnatálního, které se vzájemně podporují a produkují. Hlavní oblast fyziologických vztahů mezi slezinou a ledvinami je vzájemná produkce prenatalního a postnatálního a metabolismus tekutin, tedy v rovině čchi, ale i v oblasti přeměňování a přepravy tekutin.

První funkcí je doplňování prenatalního a postnatálního. Slezina řídí přepravu a transformaci jemné esence stravy a tvorbu čchi a krve, je



postnatálním kořenem. Ledviny uschovávají esenci, řídí pravý oheň mingmenu a jsou prenatalním kořenem. Slezina potřebuje ke správnému výkonu své funkce distribuovat a transformovat, dostávat teplo z odpařujícího se jangu ledvin. Říká se:

„Rozklad a transformování slezinou a žaludkem závisí na té trošce pravého jangu odpařujícího se z ledvin.

Neuhasíná-li oheň v peci, teprve tak se vytaví sekýra.“

Esence ledvin pak musí být nepřetržitě doplňována jemnou esencí stravy, až tím se naplní. Proto se říká: „To, že slezina se žaludkem dokáže rodit a transformovat, ve skutečnosti je dáno stimulací primárním jangem z ledvin. Pro primární jang je nejcennější být pevný a kompaktní, a pevný a kompaktní může být proto, že se opírá o svlažování a pěstování jinovou esencí produkovanou slezinou a žaludkem.“

Tímto jsou plně objasněny vztahy mezi tím, kdy prenatalní zahřívá a vyživuje postnatální a postnatální doplňuje a vyživuje prenatalní. **Oslabenost ledvin vyvolává i oslabenost sleziny, což vede k vnitřnímu chladu, častému močení, průjmu a podobně.**

Funkcí přeměny a pohybu tekutin se za normálního stavu děje následujícím způsobem. Slezina řídí přepravu a přeměnu vodní vlhkosti a k tomu potřebuje zahřívací a odpařovací účinky jangu ledvin. Ledviny řídí vodu a zavírání a otevírání brány, což umožňuje vstřebávání a vylučování tekutin. Toto otevírání a zavírání závisí i na regulaci ze strany čchi sleziny, tedy na tom, čemu se říká „zem dokáže regulovat vodu“. Metabolismus tekutin je tedy uskutečňován spoluprací sleziny a ledvin. Vzájemné ovlivňování sleziny a ledvin po stránce patofyziologické je vztahem příčiny a následku. **Při chorobném stavu dochází k tomu, že prázdnota sleziny a ledvin vyvolává poruchy tvorby a koloběhu tělesných tekutin.** ❖

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

ZIMOMŘIVOST U ŽENY S VYSOKÝM TLAKEM

Moje známá se dlouhodobě léčí s vysokým tlakem, celkově byla vždy horkokrevná a najednou se začala více oblékat a stěžovala si, že je jí mnohem více zima. Věkem spadá již do období přechodových potíží – v této době se horkokrevnost a návaly spíše zintenzivňují. Přišlo mi to divné, tak jsem začal více sledovat vedlejší symptomy. Všiml jsem si, že její pokožka má bledší barvu a občas měla lehký nádech rtů do modra. Dále jsem



zjistil, že má velice nízký příjem tekutin. Doporučil jsem užívat kapky **Venisfér** v dávce 3x15 kapek denně a k tomu 1x denně tabletu **Tromboserinu**. Tato výborná kombinace by měla posílit srdce, naředit krev a dodat vitamíny a také koenzym Q10, který je důležitý pro celkovou úroveň energie, hlavně

srdce. Po nasazení preparátů a zvýšení pitného režimu došlo k projasnění pokožky, zlepšení stavu zimomřivosti a také uvádí více energie.

BOLESTI ČELA A ZADNÍ RÝMA

Nedávno přišla na konzultaci paní, věk okolo 35 let. Její problémy začaly na jaře, kdy se objevily bolesti uprostřed čela a neustávající mírná zadní rýma. Měla za sebou již všechna dostupná vyšetření, včetně CT, návštěvy všech možných oddělení podle specializací, a to vše bez výsledku. Dokonce upravila i životosprávu a pitný režim podle toho, co jí kdo poradil. Zaujala mě informace u popisu CT vyšetření – lékař konstatoval zhoršenou kondici na pravé straně hlavy a v oblasti pravého ucha. Lékař na ORL klientce sdělil, že to nic neznamená. Začal jsem se vyptávat na podrobnosti z jejího života a zjistil jsem, že je povoláním učitelka a že je velice energická a horkokrevná, v té chvíli mi došlo, že jistě stále větrá, což mi také potvrdila. Podle principů TCM právě vpád větrného chladu vytváří bolesti hlavy, rýmy apod. Klientce jsem doporučil na vyrovnaní energie plic užívat kapky **Baktevír**



v dávce 3x10 kapek, **čaj z růže stolisté** na ochranu před viry a vyvarovat se působení průvanu.

CÍLEVĚDOMOST VEDE K ÚSPĚCHU

Navštívila mě klientka s velice zajímavým příběhem: Před několika lety jí bylo diagnostikováno autoimunní onemocnění a byly nasazeny kortikoidy, dále byl léčen vysoký tlak, následovalo zvýšení hmotnosti a zadýchávání. V tomto stavu se klientka rozhodla, že dále již nechce jít cestou navyšování léků a vydala se na cestu celostního přístupu. Našla si terapeutku ve svém okolí, začala užívat preparáty Diochi a cvičit čchi-kung. Celá řada obtíží se výrazně zlepšila a snížila se jí také výrazně hmotnost. K tomu se ještě objednala ke mně na konzultaci a měření na přístroji Oberon. Měla

vynikající hodnoty, nyní je ve velice dobrém emočním rozpoložení, jen se jí zastavilo snižování hmotnosti a stále má studené ruce a nohy. Měření nám ukázalo oslabené srdce a slinivku, doporučil jsem mírnou úpravu v dietetice a nasadit **Venisfér**, který posílí srdce



a také slinivku. Je to úžasný příběh síly lidské vůle a samozřejmě nesmíme zapomenout ocenit práci terapeutky, která jí na cestě ke zdraví pomohla.

MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

V klubu Diochi máme možnost zakoupit knihu pana Ďuriny, celou jsem ji přečetl jedním dechem a dozvěděl se řadu nových informací nebo si je opět osvěžil v paměti a některé z nich hned začal aplikovat. Dlouhodobě u klienta řešíme zhoršené hodnoty u jater, vyzkoušeli jsme celou řadu preparátů z řady DIOCHI, čínské medicíny, homeopatie, ale bez zásadních pozitivních změn. A nyní jsem se vrátil k doporučenému dávkování **Detoxinu** – ve velice malých dávkách 4x3 kapky denně. Provedl jsem první měření na



Oberonu a následně za 3 dny – zlepšení za tyto 3 dny bylo 45 %, došlo i ke zlepšení obtíží klienta – zlepšení trávení, spánku a zklidnění psychiky. Takže opravdu je někdy méně více.

DIOCHI POMÁHÁ I NAŠIM ZVÍŘECÍM KAMARÁDŮM

V této rubrice jsem již před časem psal o zdravotních obtížích mého velšteriera Daxíka. Nyní je mu 13,5 roku, má stále celou řadu obtíží, které se pomocí homeopatie a s minimální podporou veterinárních léků daří držet v rozumných mezích. Co ho však nejvíce limituje je stále problém s loktem na levé noze, od jara byl již loket velmi oteklý, bolestivý a v horších dnech bylo znát, že je

pejssek posmutnělý a nemá ani chuť jít ven. Proto jsem se domluvil s ošetřující veterinářkou, že budu podávat léky na utlumení bolesti, a tím zlepšíme kvalitu života nehlédě na vedlejší možné účinky na játra. Takto jsme se dostali až do podzimního období, kde vlivem počasí, chladna a vlhka došlo k dalšímu zhoršení obtíží a zvyšování dávek léků na bolest. A opět se vracím ke knize pana Ďuriny, kde bylo uvedeno, že přípravek **Alfa Artrizone** podával svému



pejskovi a během několika dnů došlo ke zlepšení pohybu. Odsypávám tedy 2x denně po krmení trošku na lžičku a podám do tlamy. Po několika dnech došlo k velice výraznému zvýšení vitality, Daxík přestal téměř kulhat. Tento týden při odběrech krve paní doktorka pravila, že kloub bude asi pořád stejný a sáhla na něj. Otočila se na mě a ve tváři bylo znát veliké překvapení – otok zmizel a kloub je téměř stejný jako u pravé nohy. Nyní je to už 3 týdny, kdy nepodáváme lék na bolest, každý den ujde zhruba 2 km, což už 2 roky nebylo možné a Daxík je veselý a má chuť do života. Tak mu přejme, ať mu to ještě dlouho vydrží.

DOSPÍVAJÍCÍ SLEČNY A OPAKOVANÉ ANGÍNY

Během několika týdnů mě navštívily na různých místech republiky tři slečny, všechny ve věku 16-19 let a všechny měly stejný problém – opakované angíny, na které byla opakovaně také podávána antibiotika. Všechny měly zájem tento stav změnit. Co měly tyto slečny kromě angín společné? Byly oblečené do krátkých topů, ze kterých jim koukalo břicho a záda a k tomu děravé kalhoty na kolenou. Všechny tři měly podle čínské medicíny oslabené ledviny, byly bledé, zimomřivé, měly spíše nízký tlak a potřebovaly hodně odpočívat. V jídelníčku se objevoval nadbytek mléčných výrobků a jogurty dokonce i několikrát denně. Všem

Leoš Poskočil

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



jsem doporučil užívat kapky **Diocel** na harmonizaci ledvin a k tomu **Virai-mun**, protože obsahuje houby rovněž posilující ledviny, a navíc i vlastní obranyschopnost. Dále jsem doporučil zlepšení dietetiky. Nejsem si ale jistý, zda péče o své zdraví zvítězí nad módními trendy a vlastním vzhledem.

KLIENTY SI NEVYBÍRÁME

Když už si někdy myslíme, že vše plyne v naprosté harmonii a užíváme si pohodu, tak nám většinou přijde do cesty něco, nebo někdo, aby nás vyzkoušel. Tak tomu bylo i v tomto případě – muž přišel na diagnostiku měření přístrojem Oberon a pravil, že tomu stejně nevěří a že přišel jen proto, aby vyhověl manželce a abych ho tedy přesvědčil, že nejsem šarlatán. Říkal jsem si, zda to mám zapotřebí, ale pak jsem si řekl, že to je výzva, a pokud nemá informace, tak to vidí samozřejmě ze svého úhlu pohledu. Provedli jsem měření, následně jsem prošel všechny naměřené hodnoty a vyzdvihl, že tu je dispozice k problémům s trávením, hemoroidům a nejvíce jsou přetíženy nohy. Doporučil jsem užívat **Supracid** na regulaci překyselení trávení a nohy mazat **Artrizone krémem** a **Venisférem krémem**. Až potom jsem se dozvěděl, že jezdí pracovat do zahraničí a celé dny má na nohou pracovní boty a rovněž systém stravování v zahraničí způsobuje problémy s trávením a hemoroidy už má. Při odchodu řekl, že jsem ho možná trochu přesvědčil ☺.



BUDIŽ SVĚTLO

Uzdravující síla světelné terapie

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Červené a blízké infračervené světlo v hledáčku vědců, NASA a astronautů, sportovců, biohackerů a dalších příznivců přírodní léčby.

S bio-hackingem jsem začala ještě dávno před tím, než byl vůbec pojmenován. Sama za sebe jsem studiem, pozorováním a porovnáváním svých zkušeností vždy hledala takové nástroje, které přirozeně a přírodním způsobem podporují sílu, vitalitu, odolnost a zdraví těla i mysli. Tím činí člověka spokojenějším a radostnějším, stejně jako vztahy, které vytváří a život, který žije.

KDYŽ SLUNCE SCHÁZÍ...

Vypozorovala jsem, co mně osobně a mým klientům prospívá, a tuto škálu nástrojů vědomě pěstujeme a podporujeme vědomou praxí. Vedle kvalitního spánku, coby nejeftivnějšího a nejpřirozenějšího bio-hacku vůbec, zapojujeme zdravý pohyb, dechová cvičení, relaxace a meditace se záměrem, terapii chladem a otužování, vyváženou výživu, případně doplňky stravy pro vyrovnání sezónních či celoživotních deficitů... Všechny tyto nástroje jsou velmi podporující, harmonizující a zdraví ukotvující. Ovšem s nástupem zimy, chladných a temných dní bez slunečních paprsků vnímám každoročně plíživou únavu, kterou ukončí až květnové slunečné dny. Žijeme v mírném pásmu a slunečných dní máme na území České republiky žalostně málo, pouhých 60 v porovnání s 300 slunečními dny například ve Španělsku.

NĚKDO JEZDÍ ZA SLUNCEM NĚKOLIKRÁT ROČNĚ, JINÝ SI MŮŽE POŘÍDIT SVĚTLO DOMŮ

Také vám světlo dělá dobře? Už nemusíte cestovat přes půlku zeměkoule a utrácet statisíce... NASA a před ní řada vědců a lékařů sahající až do dob Starého Egypta připravili půdu pro využití světelné terapie i tam, kam se často Slunce nedostává. Domácí světelný LED panel červeného a blízkého infračerveného světla je již po mnoho

měsíců také mým věrným průvodcem nejen temných zimních dní.

CO JE SVĚTELNÁ TERAPIE

Terapie červeným a blízkým infračerveným světlem (dříve šířená pod pojmem LLLT – Low-level laser therapy) dnes známá jako fotobiomodulace, je velmi mocným nástrojem pro léčbu široké škály neduhů – od dočasných projevů nerovnováhy až po vážná onemocnění. Fotobiomodulace podporuje přirozené obranné mechanismy organismu, imunitní reakce, růst svalů a kostí, regeneraci po operacích a úrazech, hormonální rovnováhu, efektivitu lymfatického systému, zvyšuje fyzickou i duševní výkonnost, zlepšuje metabolismus, navyšuje životní energii, zlepšuje soustředěnost, podporuje cirkadiánní rytmus a zdravý spánek, současně eliminuje záněty a snižuje bolesti, podporuje produkci kolagenu, a tím přirozeně vyhlazuje pokožku a vytváří mladistvý vzhled. V mnoha zemích, jejíž obyvatelstvo trpí kvůli zeměpisné poloze sezónní afektivní poruchou (SAD), využívají světelnou terapii coby přirozenou léčbu a podpůrný prostředek proti změnám nálad a depresím, extrémní dlouhotrvající únavě a vyčerpání.

FOTOSYNTÉZA ČI FOTOBIMODULACE?

Stejně jako rostliny reagují na světlo svým růstem a produkcí kyslíku, lidské (ale i tělo jiných savců) reaguje na přítomnost světla zvýšenou produkcí životní energie. Děje se tak díky na světlo citlivým buňkám, chromoforům, které přímo podporují mitochondrie buněk, tzv. buněčné elektrárny, přeměňující kyslík a glukózu na buněčnou energii, ATP – náš energetický pohon. Kombinací vlivů určitých negativních epigenetických faktorů (stres, onemocnění, zranění, stárnutí) je

často přirozená činnost mitochondrií blokována oxidem dusnatým, který jim brání ve vstřebávání kyslíku. Mitochondrie v důsledku dostatečně neprodukuje buněčnou energii. Naopak se ve zvýšené míře v buňkách uvolňují volné radikály a organismus je zatěžován oxidativním stresem, který podporuje další záněty a buněčnou smrt.

SVĚTLEM PROTI ZÁNĚTU A PRO CELKOVOU BUNĚČNOU OBNOVU

Vědecké a lékařské průzkumy prokázaly, že asi 70% onemocnění je způsobeno chronickým zánětem. Současně z výzkumů vyplývá, že pokud vystavíme organismus světlu, podpoříme aktivaci chromoforu (konkrétně cytochrom C oxidázy), který odplavuje oxid dusnatý z mitochondrií, a tím podporuje jejich přirozené pro-životní funkce. Vědci se rovněž domnívají, že k podpoře funkcí dochází nejen u orgánových a tělesných buněk, ale také u těch kmenových. Díky podpoře buněčné energie kmenových buněk dochází ke zlepšení metabolismu, urychlení celkové regenerace, hojivých procesů, rekonvalescenci a obnovy tam, kde je potřeba. Což uvítají vedle často zraněných nejen profesionálních sportovců také lidé po operacích, zákrocích a také všichni ti, kteří ke svému zdraví přistupují zodpovědně a preventivně.

CHROMOTERAPIE - KAŽDÁ BARVA MÁ SVŮJ LÉČIVÝ POTENCIÁL

Přirozeně sluneční světlo svým okem vnímáme jako bílé, nese v sobě však všechny barvy spektra – duhu vlnových délek o 100nm od ultrafialové a 380nm fialové barvy až k červené mezi 630nm až 740nm. Vyšší vlnové délky má pak světlo infračervené – od 850nm výše. Každá barva s sebou nese svůj ozdravující potenciál. Již Hippokratos z Kosu (řecký lékař v období



460-370 let př. n. l.) ordinoval svým pacientům pobyt na slunných terasách sanatoria v určitou denní dobu dle příznaků a průběhu chorob. Léčil tak křivici, obezitu a řadu infekčních a metabolických onemocnění. Již ve Starověku byl znám blahodárný účinek slunečních paprsků na zdraví kostí a svalů.

Barevné složení spektra slunečního světla se proměňuje během dne, kdy zhruba v poledne převládá modré a tyrkysové světlo. To blokuje vyplavování melatoninu (hormonu spánku a hluboké regenerace) tak, aby nás světlo povzbudilo k denní činnosti. Modré světlo má ještě další výhody, vedle podpory produkce vitamínu D působí dezinfekčně a podporuje imunitní systém – to vše skrze kůži. Během východu a soumraku zase převládá červené světlo, které působí blahodárně na psychiku, celkovou regeneraci a obnovu tkání. Červené a blízké infračervené světlo totiž díky delším vlnovým délkám prostupuje hlouběji do tkání a aktivuje přirozené procesy v samotné buňce – ať už kůže, svalů, kloubů či kostí.

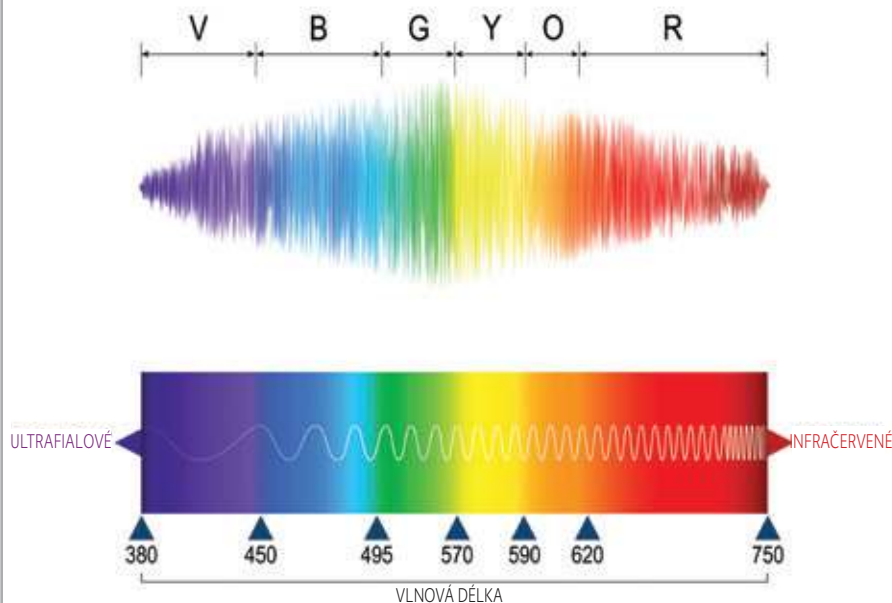
SLUNCE, ČI UMĚLÉ OSVĚTLENÍ?

Slunce v sobě nese životní energii, prohřívá, svými paprsky pohladí tělo i duši. Je to velmi mocný nástroj. A proto i slunění by mělo být vědomé. Z pohledu celostní péče o zdraví by taková dvouhodinová procházka na čerstvém vzduchu ve vhodnou denní dobu měla být minimem, které si dopřejeme v rámci laskavé péče o sebe. Ale má to jeden háček. Fotony, světelné částice, neprostoupí anebo těžko prostupují tkaninu, tedy abychom měli co největší a pro zdraví nejefektivnější přínos ze slunění, měli bychom se Slunci vystavovat nazí anebo jen velmi spoře oděni. K problému oblečení se přidávají další překážky sezónního charakteru – oblačnost, chlad, obecně krátké dny a dlouhé noci. Někteří si rádi v zimním období kompenzují nedostatek Slunce dovolenou v tropických oblastech, což může být řešením. Ale je třeba stále mít na mysli, že násilným vystavením organizmu zcela odlišným podmínkám, než ve kterých se běžně nachází, jako několikahodinový

přesun ze zimy mírného pásu do tropů, vyžaduje jakousi bdělost, zodpovědnost a všímavost. Jinak se taková all-inclusive dovolená může stát pro tělo pořádnou dávkou stresu, který se na nás podepíše zdravotními problémy po návratu domů.

Když není Slunce dostatek, ať už vlivem roční doby či dlouhodobého trávení času v uzavřených prostorách kanceláře, je vhodné nedostatek světla kompenzovat speciálními světelnými panely. V oblasti celostního léčení nejde o žádnou novinku, vědci i lékaři experimentují s možnostmi světelné terapie již od zmíněného Starověku. V poslední době se mnohé vědecké studie věnují právě účinkům světla na zdraví organismu a prvenství v léčebných účincích nese právě červené (RED) a blízké-infračervené světlo (NIR – Near Infra Red). Výhody světla LED panelů využívají dokonce astronauti během svých misí – podporuje jejich zdraví a celkovou vitalitu, stejně jako podporuje růst rostlin, které jsou na těchto cestách mimořádně důležité.

Spektrum viditelné světlo



STUDIEMI PODLOŽENÉ ÚČINKY FOTOBIMODULACE, TEDY TERAPIE ČERVENÝM A BLÍZKÝM- INFRACERVENÝM SVĚTLEM

Mezi vědeckými studiemi (zdroje uvádím na konci článku) ověřené účinky světelné terapie patří léčba a zlepšení zdravotního stavu v oblasti:

Celkově vyšší míra energie – Fotobiomodulace podporuje mitochondriální aktivitu a produkci ATP. Dochází ke zlepšení cirkulace krve, lymfy a snížení zánětlivosti.

Zdraví střeva a harmonie mikrobiomu – Fotobiomodulace podporuje zažívání, vylučování a detoxikaci organismu.

Snížení zánětlivosti – Fotobiomodulační terapie dokáže výrazně snížit úroveň zánětu v těle. Snížení zánětlivosti bylo prokázáno u zánětu mozku, plic, v oblasti břicha, u různých druhů ran, v případech osteoartritidy, artritidy, při poranění kloubů a otocích bez vedlejších účinků, které s sebou nese užívání léků proti zánětu.

Deprese a stavy úzkosti – Po 10-14 dnech používání fotobiomodulační terapie je pozorováno významné zlep-

šení Hamiltonovy škály pro depresi a úzkosti.

Hojení ran – Fotobiomodulační terapie má silný protizánětlivý efekt, podporuje uzdravení jak akutních, tak chronických zánětů. Je efektivní pro urychlení hojení ran, včetně diabetických.

Hojení kůže, strie, akné a vrásky – Fotobiomodulace je účinnou a bezpečnou terapeutickou metodou na jizvy, strie, akné, popáleniny a další poranění kůže, bez vedlejších účinků. V kůži podporuje syntézu kolagenu, a tak působí proti vráskám. Je tedy bezpečnou a účinnou metodou pro omlazování pleti. Celkově je pleť jasnější a mladistvější.

Dlouhověkost – Fotobiomodulace podporuje dlouhověkost snižováním zánětlivosti neuronů.

Plodnost, testosteron a spermie – Fotobiomodulace je účinná pro zvyšování hladiny testosteronu. Léčba určitým NIR světlem zvyšuje koncentraci a počet mobilních forem spermií, snižuje jejich degenerativní formy, zvyšuje hladinu pohlavních hormonů a také zvyšuje pohyblivost spermií.

Svalová síla – Fotobiomodulace

aplikovaná před jakýmkoliv tréninkem zlepšuje odpověď a nárůst svalové síly u zdravých jedinců. Dokáže zvýšit získanou svalovou hmotu po tréninku a snížit zánět a oxidační stres.

Hubnutí – Fotobiomodulace zvyšuje účinky cvičení a podporuje celkový metabolismus, tím vrací tělo k přirozené váze.

Štítná žláza – Fotobiomodulace podporuje zlepšení funkce štítné žlázy a ovlivňuje hladinu hormonů štítné žlázy.

Regenerace kloubů, svalů a kostí – Kostí vykazují zvýšenou opravu (osteoblastická proliferace), ukládání kolagenu a kostní novotvorbu při aplikaci fotobiomodulační terapie.

Prevence neurodegenerativních onemocnění – Terapie fotobiomodulací se ukazuje jako účinná neuroprotektivní léčba u pacientů s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou a pravděpodobně s jinými neurodegenerativními chorobami, jako je roztroušená skleróza a amyotrofická laterální skleróza.

Zdraví očí – fotobiomodulační terapie pomáhá proti komplexním očním a neurologickým onemocněním, jako je časná makulární degenerace nebo věkem podmíněná makulární degenerace.

Podpora cirkadiálního rytmu a kvalitní spánek – fotobiomodulace podporuje sekreci melatoninu, čímž spánek kvalitnější a hlubší.

Bolesti hlavy a migrény – Fotobiomodulace u pacientů s chronickými migrénami prokazatelně snížila bolesti hlavy a také intenzitu bolestí. Zároveň také snížila doprovodné poruchy spánku.

Studie věnované fotobiomodulační terapii prokázaly mnohé další přínosné účinky světla. Není v našich silách a ani ambicích všechny tyto studie a témata shrnout v jednom článku. Ze všech studií však vyplývá jedno: Terapie červeným a blízkým infračerveným světlem, tedy fotobio-



velikostmi. Obecně platí, že čím větší panel, tím efektivnější expozice světlu a kratší čas. Osobně dávám přednost panelům před malými lampami určenými pro lokální ošetření. Pokud totiž trpíte na bolavá kolena či tenisový loket, lokální ošetření sice pomůže snížit příznaky a odstranit bolest, ale nebude natolik efektivní v podpoře právě zmíněných regeneračních procesů napříč celým organismem. Nikdy totiž přesně nevíme, v čem spočívá pravá příčina disharmonie či nemoci.

JAK SE EFEKTIVNĚ SVÍTIT?

S použitím světelného panelu vám pomůže dobrý výrobce či terapeut. Obecně platí, že při celkové expozici těla je dobré začít na nižších dávkách v řádu jednotek minut a postupně přidávat. Pokud je navíc přítomný akutní zánět, je vhodné zvolit pulzní světlo, které někteří výrobci nabízejí v režimu panelu. Před panelem je vhodné sedět či stát na vzdálenost 20 cm – 90 cm asi 5 – 20 minut dle typu problému. A v nahotě si užít

modulace, podporuje takové procesy v samotném jádru každé tělesné buňky, které vedou k homeostatickým (samouzdravujícím) procesům tkáně či orgánu. Již dvacet let zná medicína příčinu většiny chronických onemocnění, které vnímáme jako civilizační – od autoimunitních onemocnění, přes metabolický syndrom a diabetes 2. typu, neurodegenerativní choroby až po rakovinu různého typu. Tou příčinou je chronický zánět. A právě světlo je jedním z faktorů, vedle vyvážené a harmonické stravy, které nám může od chronického zánětu pomoci.

a zlepšení duševního stavu. V roce 1994 byla v Barceloně založena Světová asociace pro terapii fotobiomodulací (WALT – World Association for Photobiomodulation Therapy) se záměrem podporovat výzkum, vzdělávání a klinické využití světelné terapie založené na důkazech (evidence-based) pro podporu zdraví a kvality života.

Proč čekat až na léčbu, když můžeme svému tělu i mysli dopřát světelnou koupel pro posílení přirozených procesů těla, které vedou k celkové rovnováze?



Světová zdravotnická organizace, WHO, dokonce uznala, že pokud by se společnosti podařilo snížit chronický zánět na určitou úroveň, snížila by se celková úmrtnost na nemoci (ne nehodovost) o celých 70%.

Dokonce Americký úřad pro kontrolu kvality potravin a léčiv (Food and Drug Administration, zkratka FDA) uznal světelnou terapii jako prokazatelně účinnou metodu pro léčbu bolestí svalů, kloubů, snížení zánětu, zlepšení celkové regenerace

**OD NASA, PŘES LUXUSNÍ
KLINIKY, WELLNESS A FITNESS
CENTRA, REHABILITAČNÍ
PRACOVÍŠTĚ A DOBRÉ
KOSMETICKÉ SALÓNY
AŽ K VÁM DOMŮ.**

Panely červeného a NIR světla již nemusí být výsadou astronautů či klientů luxusních anti-aging klinik. Fotobiomodulační terapie je dostupná všem. Pořizovací cena panelu je sice v řádů tisíců korun, ovšem volit můžete mezi různými

světelnou koupel.

**RANNÍ RITUÁLY
BIO-HACKERY**

Já osobně se červeným světlem probouzím... Vstávám velmi brzy ráno a u světelné terapie si dopřávám jemnou jógovou rozcvičku. Na probuzení mi stačí 10 min červeného

světla, následuje studená sprcha či koupel v ledové kádi na zahradě, následně Pozdrav Slunci či 5 Tibetů a dechová cvičení, na závěr krátká meditace. Když se necítím ve formě, dopřeji si ještě jednu dávku světla denně navíc. Účinky jsou okamžité... Mentální, emoční i fyzické. Červené světlo se stalo součástí mého života a jsem za to velmi vděčná.

VĚRNOSTNÍ SLEVA NA SVĚTELNÉ PANELE PRO ČTENÁŘE SFÉRY

Milí čtenáři Sféry, víte, že vám obvykle, pokud to situace dovoluje, přináším výhodné slevy na produkty a služby v oblasti biohackingu. Také v oblasti fotobiomodulace jsem pro vás vyjednala výraznou slevu na nákup veškerého vybavení pro fotobiomodulaci na e-shopu u svého dodavatele světelných panelů, českého výrobce Nuovo Therapy (<https://www.nuovotherapy.cz/>) se sídlem v Brně. Pro další informace a čerpání slevy prosím napište na email: lucie@light-soul.eu se slevovým kódem: SFERALight-soul5

ROZHOVOR O TERAPII SVĚTLEM A ÚČINCÍCH FOTOBIMODULACE

Jako aktivní biohackerka vás zvu k inspirativnímu rozhovoru o celostní léčbě terapií světlem s českým výrobcem LED panelů. Bavit se budeme o začátcích fotobiomodulace v České republice, o výsledcích terapie na poli duševního i fyzického zdraví, o tom, kde světlo pomáhá podpořit krásu a dozvíte se také, jaké světlo je nejlepší si pořídit domů. K tomu všemu spousta tipů do praxe. Celý rozhovor můžete zhlédnout na YouTube anebo si poslechnout na mém kanále Spotify/Apple *Light-Soul BODY & MIND*.

YouTube:
kanál Lucie Vybíral Pastrňáková

Apple Podcasts/Spotify:
Light Soul Body & Mind Podcast



Důležité odkazy: World Association for Photobiomodulation Therapy - <https://waltpbm.org/>

Studie v oblasti fotobiomodulace zveřejněné na portále PubMed, National Library of Medicine při zadání pojmu: photobiomodulation <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=photobiomodulation>

Hallett, Stephanie.

Healing with red light therapy. Ulysses Press, 2020. ISBN: 978-1-64-604-029-2
Martel, Anadi. *Light therapies, a complete guide to the healing power of light.* Healing Arts Press, 2018.

ISBN: 9781620557297

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková www.light-soul.eu

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



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 6. 1. – 4. 2. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Charity Jindřichův Hradec.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na rozvoj Výdejny Samaritán, Dobrovolnického a Charitního centra a také na pořízení automobilu pro terénní služby.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 648

Charita Jindřichův Hradec pomáhá převážně osobám ohroženým sociálním vyloučením a nabízí materiální pomoc lidem v hmotné nouzi. Dále provozuje komunitní centrum pro uprchlíky, věnuje se vzdělávání dětí a mládeže se špatným školním prospěchem a také pomáhá při mimořádných událostech.

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.



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

DOKTOR Z HOR

ANEB

Lékařská služba první pomoci

2. část: Zlatá osmdesátá

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

V čísle a textu minulém jsem vám, milí čtenáři a příznivci Sféry, nastínil fungování systému lékařské pomoci, společně jsme nahlédli do života obvyčejného lékaře a člověka sloužícího v první linii. Také jsem nijak nešetřil obdivem a chválou ke všem pracovníkům, dělníkům terénní medicíny. Uběhla již nějaká doba a vše, co jsem autenticky popisoval, se poněkud změnilo. Hlavně technicky, organizačně – nikoliv, jak pevně věřím, lidsky. Jeden by řekl, že ta první péče a starostlivost se (ostatně jako celé zdravotnictví) zkvalitnilo, posunulo dobrým směrem a zefektivnilo vzhledem k záchraně života a rychlé účinné pomoci. Mám na mysli linii prvního styku s člověkem ve zdravotní či životní tísni. Leč často tomu tak bohužel není.

Jistěže nemocniční urgentní péče je na podstatně vyšší úrovni. O tom nepochybují. Já si s dosti trapným pocitem vybavuji situace, kdy jsem přijel houkající sanitou do nemocnice a tam jsme s řidičem někdy běhali s po odděleních a vozili pacienta ve vážném stavu sem tam, dokud jsme ho konečně „neudali“. Věřte, nevěřte – byly doby, kdy se často a někde i dost chaoticky měnila pravidla vzhledem k akutnímu příjmu u lidí postižených mozkovou mrtvicí. Internisté nám tvrdili, že se jedná o mozko-

vou příhodu čili pacient má být hospitalizován na neurologickém oddělení. Avšak sloužící neurolog tvrdil, že jde o cévní příhodu (jak jistě chápu...), a tudíž má být ošetřován internisty, jejichž hlavním chlebem je kardiovaskulární systém. Ano, a my s pacientem kmitali, dokud se dva kolegové nedohodli. Vzpomínám, že v našem okrese (v jiných to bylo jinak) jistý čas pro Lékařskou službu první pomoci platilo nařízení, že pacienti s mrtvicí do 60 let věku měli být vozeni na oddělení neurologické,

zatímco ti starší na internu. Pro mě toto rozhodnutí má jistou pachut', kterou zde nebudu objasňovat. Ti citlivější z vás možná tu pachut' sami pociťují...

Jindy zase platilo pravidlo, že pacienti z okresního města budou přijímáni na neurologii a ti „venkovští“ na internu. Opět stejná pachut', že? Za mě zcela jednoznačně patří jakákoliv mozková příhoda na neurologii, neboť neurologie je odvětví medicíny zaměřené na nervový systém, jehož ústředí je mozek!

Samozřejmě s výjimkou traumatických věcí – tam se pak jedná o neurochirurgii. Dovolím si poznamenat, že oddělení interní (v těch dobách – nevím, jak dnes) sloužilo také jako jisté odkladiště... A považte, do toho další z dnešního pohledu neuvěřitelné organizační „záležitosti“. Pro nedostatek lékařů (ten byl vždy, co pamatuji, přičemž jsme tradičně zemí, kde je nejvyšší počet lékařů na určitý počet obyvatel) např. na neurologickém oddělení v noci a o víkendech sloužil plicář a naopak. Skutečně. Popisuji osmdesátá a část devadesátých let. Sám jsem se takových služeb jako neurolog na plicním oddělení účastnil. Další podařená dvojice byli oční a ORL lékaři. A kožní oddělení – to byla marná Popelka, tam se v noci střídali skoro všichni. No, ještěže do této organizace nebyli vtaženi veterináři (a naopak) – vtip, odpusťte... Musím však nemilosrdně poznamenat, že přes iluzi harmonické a smysluplné spolupráce a kolegiality panovalo (opět netuším, jak dnes) hmatatelné napětí.

Na obranu všech lékařů říkám, že jde o ventil těžce stresující a vyčerpávající práce. I lékaři jsou jen lidé. I psychiatři potřebují někdy psychiatrii...

Napětí a jistá emoční otupělost byla znát i ve vztahu k nemocným. A tak jsem např. mohl onehdá, nad ránem zaslechnout uštváného internistu, jak mi před ležícím pacientem v ambulanci říká: „Cos to zas přivez, proboha?“ Podotýkám, že ten pacient utrpěl cévní příhodu a nikoliv hluchotu. A že byl ve věku otce onoho kolegy, což tak. Nikdy nebylo lehké být v první linii – a to i vzhledem k lékařům následné péče. Dostávali jsme kapky ze všech stran. Dokonce i od Lékařské komory a VZP! Nevěříte? Uvedu příklad ze své praxe.

Byla sobota či neděle a já jsem byl ve službě. Pošumavský rajon rozsáhlý, a tak dispečerka, jež řídila a koordinovala veškeré výjezdy sanitek – nebylo jich nekonečné množství, ani sloužících lékařů, musela pečlivě rozvažovat kam, koho pošle. Mohlo se jí klidně stát, že lékař pojedje ke zvýšené teplotě a bude chybět u autonehody nebo infarktu. Tehdy, opět připomínám – věřím, že

dnes je to zásadně jinak. A tak jsem s řidičem vyrazil do jedné vsi k malé holčičce, jejíž matka naléhavě prosila o akutní návštěvu lékaře pro prudké zhoršení kožního onemocnění. Podotýkám, že tato akce přesáhla do návratu na základnu jednu hodinu. Na místě mi hysterická matka líčila, jak s dcerkou jezdí na kožní ambulanci s atopickým ekzémem, který se ale nezlepšuje, a že už toho má dost (v neděli odpoledne) a že abych se teda sám podíval, jak si to pořád drbe a jak to svědí a co teda s tím. V klidu (avšak plný adrenalinu) jsem ženě vysvětlil smysl Lékařské služby první pomoci (LSPP) a tázal se jí, jak holčičce mohu v tomto smyslu pomoci. Při vyšetření nevykazovala mimo ložisek ekzému žádné známky zhoršení zdraví. Matka se na mě obořila, nevzpomínám si už jakým způsobem mi vynadala. Řeknu vám to, milí čtenáři, zcela otevřeně: Nas--la mě! :-)



A tak jsem nelenil a tuto situaci jsem písemně oznámil vedení záchranky, VZP a okresní Lékařské komoře. A dožadoval jsem se domluvy a oficiální jasné stanovisko. Prostě jsem žádal zastání. Nebudu vás napínat a unavovat vzájemnou komunikací. Výsledek jasný: Nezachoval jsem se profesionálně a paní jako laik byla vystresovaná a za nic neodpovídá. Lékařská komora té paní písemně oznámila, že „věc“ byla s dotyčným lékařem probrána a byl pokárán. A mohu s naprostou jistotou napsat, že jakákoliv totální zneužívání LSPP včetně lenosti jistých sociálních skupin zajet si k praktikovi pro recepty

na chronicky užívané léky a přivolání pohotovostního lékaře o víkendu pod záminkou, že se např. dítě dusí, NIKDY nebyla řešena ve prospěch sloužících lékařů a VŽDY končila omluvou (a domluvou). Existoval (a snad dále existuje) závazný pokyn či nařízení zdravotních pojišťoven, reprezentovaných VZP, že prokazatelné zneužití lékařské pohotovosti pojišťovna neproplatí a zdravotnické zařízení pošle účet pacientovi. Např. pokud si někdo přivodí zdravotní újmu v opilosti nebo pod vlivem omamných látek, zdravotní péči musí on nebo odpovědná osoba uhradit! V praxi to ale (pochybuji, že je to dnes jinak) bylo důsledně ignorováno. Co opilců mě v sanitě pozvracelo, nadávali mi, uráželi, jen proto, že jsem je s rozbitou hlavou vzlal na chirurgii. Vše na účet pojišťovny, tedy nás všech, co se chováme solidárně.

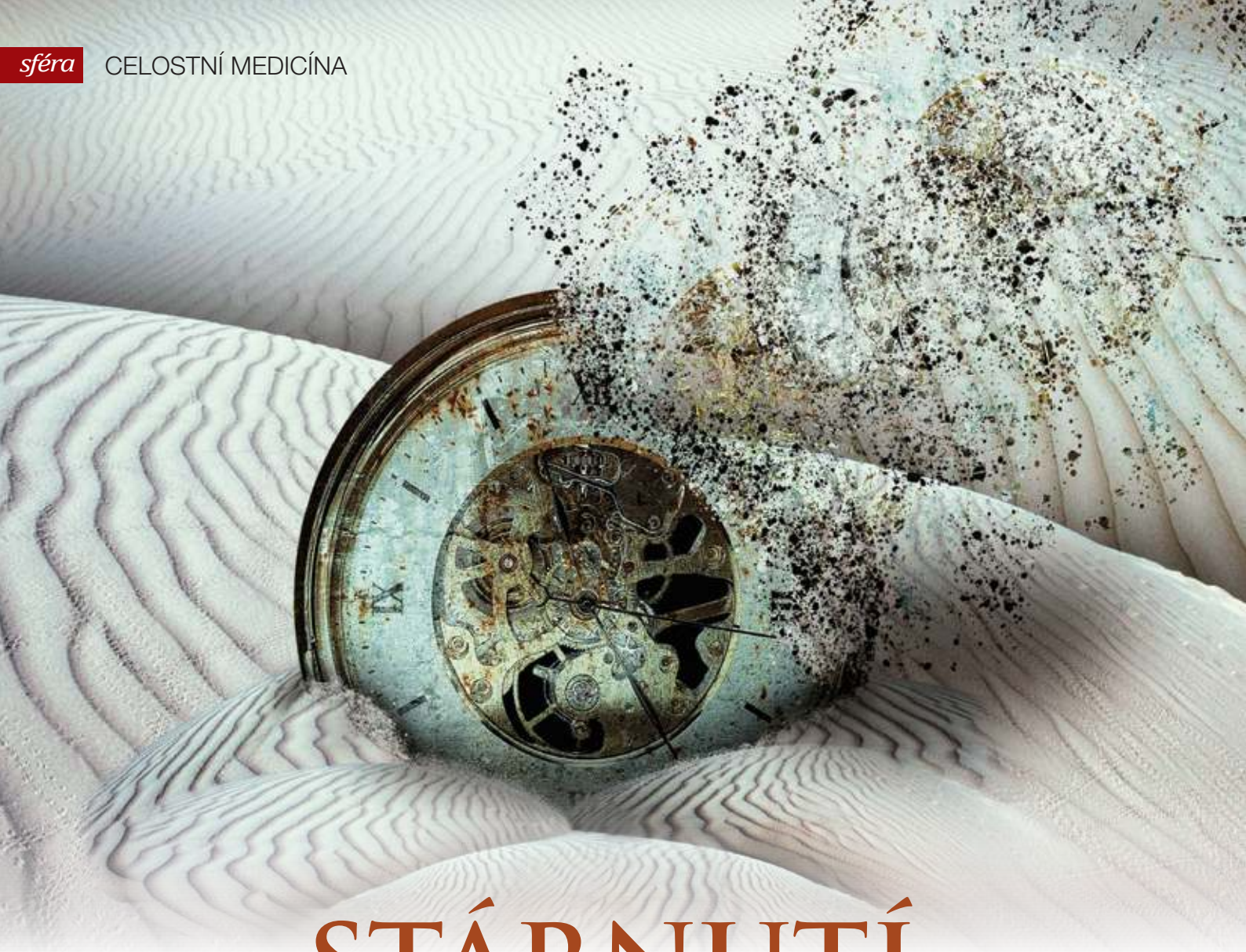
Inu odkroutil jsem si svých třicet let. Nelituji. Byla to ŠKOLA. A naprosto převažovala pozitivní energie – pomáhat v kritických situacích přináší dobrý pocit na Duši. A to stojí za to!

PS: Vzdávám speciální hold náročné práci všech dispečerek. Na nich visí Damoklův meč doslova při každé komunikaci s kýmkoliv. ONA musela v minutě vyhodnotit situaci a JEDNAT! Mnohokrát jsme si na základně přehrávali nepřátelsky laděné hlasy opilých či zfetovaných, kteří jí nadávali tím nejhrubějším způsobem. Z jediného důvodu 155 je zdarma a vždy to někdo vezme, na kom si každý může vylít svůj hněv na sebe, na druhé, na společnost. Jindy zas nudící se školáci oznamovali, že se o pouti převrátil kolotoč, spousta zraněných, nebo že našli mrtvolu. Lékař plný stresu jede a řidič kličkuje mezi nesmyslně se chovajícími účastníky silničního provozu, sanita kvůli a dispečerka v sobě řeší rozpor – pořád dokola. To jsou skutečné hrdinky, které by si místo své almužny (vždyť se musí šetřit) zasloužily manažerské platy. A věřte nebo ne, NIKDO se jich v případě mylného rozhodnutí nezastane... 🚑

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

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





STÁRNUTÍ

Jak se ztotožňujeme s kolektivními programy?

DAVID R. HAWKINS, M.D., PH.D.

Do ordinace vstoupí člověk sešlý stářím, který dost špatně chodí. Zeptá se proto: „Mohu se zde posadit? Mohu si sednout na tuto židli?“ Když si sedá, je vidět, že mu to činí potíže, má málo sil. Pak se mu ovšem v hypnóze vsugeruje, že je mu třicet pět let. Následně je vyvolána amnézie, aby si to nepamatoval. Když se probudí z hypnotického stavu, dostane otázku: „Chtěl byste sklenici vody?“ A on odpoví: „Ano, dám si rád.“ Přejde k barelu s vodou, vezme sklenici, naplní ji, sedne si a ten vetchý starý muž je tentam. Kde je všechn jeho třes a chvění? Kde je slabost a stařecká sešlost? Co se stalo s vetchým starcem? Jako by zmizel!

Na tomto klinického příkladu lze vidět, že v hypnotickém stavu tělo odráží přesně to, v co věří mysl – jak tělo stojí, jaké má držení zad apod. Starý muž pohlíží na své tělo, jako by bylo křehké. Je pohlcen myšlenkou, že by mohl upadnout a zlomit si krček stehenní kosti. Výsledkem je, že pokud to takto bude držet v mysli, může se mu takový prožitek přihodit. Fyzické tělo odráží vědomé i nevědomé systémy víry člověka.

Mysl nejprve chybně dospěje k závěru, že nemá na výběr, a tak si myslí, že je důsledkem těla a běhu času. V takovém případě přenechává mysl svou moc kalendáři. Představuje si, že tělo musí s přibývajícími lety nutně zestárnout.

Velmi zajímavým klinickým příkladem je „progerie“, geneticky zapříčiněný stav, při kterém osoba velmi rychle stárne a již ve věku pěti, šesti, sedmi, osmi a devíti let se stává velice starým člověkem. Většinou takoví lidé umírají v deseti letech na stařeckou sešlost. Ke smrti stářím může skutečně dojít během pouhých deseti kalendářních let.

Pokud by kalendářní roky byly příčinou stárnutí a fyzické tělo by podléhalo kalendáři, takové rychlé stárnutí by se nemohlo dít. Tyto informace vám poskytují, aby otevřely vaši mysl, abyste viděli, co je možné, a že to, v co věříme, co přijímáme a čemu dovolujeme, aby nás programovalo, se stává zdrojem, programem a scénářem a že se pak tento scénář začíná projevovat na fyzické úrovni. Když pak mysl vidí, že se to objevilo na fyzické rovině, díky své naivitě dospívá k závěru, že na fyzické úrovni leží i příčina. Naivní mysl vidí kauzalitu na fyzické úrovni, domnívá se, že ve fyzické sféře, podle kalendáře a ročních období „A způsobuje B a B způsobuje C“. Tím mysl vyvolává na fyzické úrovni stárnutí těla.

Byl proveden pokus, který demonstroval, čemu mysl věří. Menstruuujícím ženám byla dána injekce a bylo jim řečeno, že to povede k vynechání jednoho menstruačního období. Šlo však o injekci placeba a přibližně osmdesát pět procent žen skutečně v příštím

období menstruaci nemělo a asi u patnácti procent žen se menstruace značně opozdila.

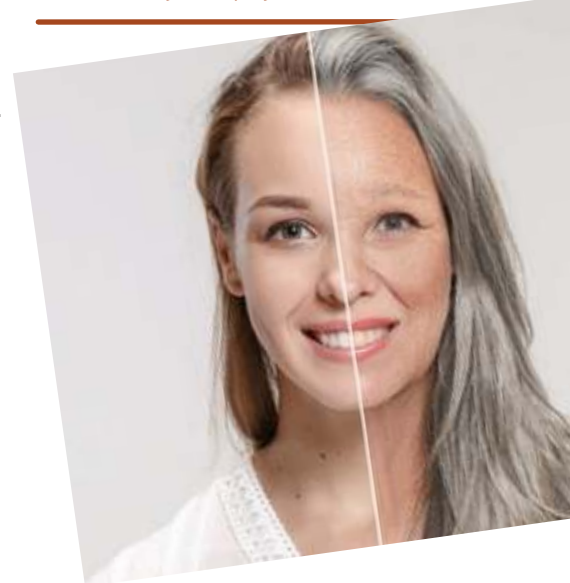
Tyto příklady nejsou žádnými ojedinělými výjimkami. Všimějme si základního principu, který působí po celou dobu. Mysl nepřetržitě odráží vzorce a přesvědčení, které jsou v ní drženy. Zde uvedené klinické příklady hypnózy a výzkumných experimentů jsou pouze ukázkou. Můžeme vidět, že v hypnóze tělo dělá přesně to, v co věří mysl. Pacient může být kupříkladu zhypnotizován a je mu řečeno, že je alergický na růže. Když se z hypnózy probudí, má ucpaný nos. Hned v ordinaci se mu rozběhne senná rýma a astmatický záchvat. Tento experiment byl v historii proveden mnohokrát a je zaznamenán v archivech psychoanalýzy. Děje se to neustále. Nyní si můžete uvědomit neustálé programování, jež nás ovlivňuje. Očekávání středního a stařeckého věku i to, jak mají vypadat, vytváří mysl, neboť je naivní.

Jedním ze základních principů vědomí je jeho vnitřní nevinnost. Protože je mysl nevinna, musíme ji začít pečlivě sledovat a chránit, jako bychom byli její matkou. Mysl je jako nevinné dítě, které jde do světa a věří všemu, co slyší. Věřící každému billboardu, každé reklamě a každé poznámce, kterou lidé udělají. Věřící tomu, co vidí. Nemá nástroje, pomocí nichž by to mohla vyhodnocovat a rozlišovat. Proto musíme začít přebírat zodpovědnost a říci: „*Vidím, že má mysl je vnitřně nevinna, a protože ona nevinnost myslí dítěte je stále se mnou po celý můj život, musím začít věnovat pozornost tomu, čemu vlastně věří a co přijímá.*“

Pohlédneme-li na život velmi tvořivých lidí, vidíme, že často žijí i do devadesáti let, vcelku často se ještě v osmdesáti pěti letech oženili, a dokonce měli v devadesáti letech děti. V jedné ze svých knih, *Behavioral Kinesiology* (Behaviorální kineziologie), o nich a o jejich životní energii napsal dr. John Diamond celou jednu kapitolu. John Diamond studoval způsoby života lidí, kteří se věnovali klasické hudbě jako dirigenti, skladatelé a umělci, a zjistil, že všichni zůstávají produktivní až do velmi vysokého věku. Ve věku osmdesáti šesti let může dirigent vést celý symfonický

orchestr a mít doma ženu ve věku třiceti čtyř let a malé dítě. Tento životní styl se vcelku bere jako přijatelný. Mnozí humoristé a spisovatelé dosáhli velmi pokročilého věku, stejně jako mnoho lidí, kteří provádějí výzkum a studium fyziky. Také umělci jako George Burns a Fred Astaire rovněž žili dlouhé životy.

Řečeno jinak, čísla vyjádřený, chronologický věk nemá sám o sobě žádnou moc. Moc má naše víra o stáří, to, co o něm držíme v mysli, a všechny systémy přesvědčení, které přicházejí a které jsme přijali během let.



Jak to, že někteří lidé tančí a tvoří ve věku osmdesáti let, a jiní lidé se ve věku padesáti devíti chystají do hrobu? Mám kamaráda, který v padesáti devíti vypadá na pětasedmdesát.

Jako by pro něj život skončil. Už měl dvě operace, srdeční bypass. Už samotný způsob, jakým stojí – slabost a držení těla – ukazuje, v co věří, že stáří musí obnášet.

První věc, kterou si musíme uvědomit, je, že máme na výběr. Můžeme se rozhodnout být jiní a zbavit se systémů víry, které jsme přejali z naší rodiny. Můžeme se ohlédnout a najít, odkud pocházejí systémy víry o středním věku a procesu stárnutí. Co je utváří? Můžeme pohlédnout na své dětství a podívat se na svůj vztah k rodičům a podívat se také na dobu, kdy jejich rodiče byli ve středním věku. Když se díváme na své rodiče ve středním věku,



můžeme si vzpomenout na vzorec a vidíme ho jako fotografii.

Pro některé lidi znamená střední věk pívání břicho, sezení doma, pocity únavy a skleslosti, sledování televize a stěžování si na život. Dále vidíme lidi, kteří se těší na odchod do důchodu, a vidíme jejich pohled na život. Jejich postoj se dá shrnout takto: „*Pojedeme do hor, kde zapadá slunce, a budeme pomalu čekat na jeho západ. Připojíme se ke klubu slábnoucích starých lidí, budeme postupně slábnout a vzájemně se sledovat, jak odcházíme.*“ To je volba. Nicméně George Burns tuto možnost za svou nepřijal, ani Alan Greenspan nebo Fred Astaire. Přemýšlejte o všech velkých skladatelích a spisovatelích, politikách a mocných, kteří tento svět vedou, kterým se dobře daří po šedesátce, sedmdesátce, a dokonce po osmdesátce. Jak stárnou, jejich síla, moudrost a schopnosti ve světě rostou a jsou stále silnější, nikoli slabší. Všimněte si všech myšlenkových systémů a přesvědčení o tom, co se má stát s tělem v průběhu času, všech našich představ o stárnutí.

Čeho se obáváme, to samozřejmě držíme v mysli, a co držíme v mysli, má obvykle tendenci se projevit. Začneme se obávat stárání a právě to se začíná projevit. Pomůže nám, když se vrátíme k pochopení, že máme možnost žádný z těchto obrazů nepřijímat. Každý obraz, který přijmeme, se v našem životě projeví, a proto musíme být opatrní ohledně toho, co přijímáme. Nevěděla o své nevinosti, a proto

Stáváme se strážcem vlastní mysli. Podíváme se na ni, spatříme, čemu věří, a pak ji odpustíme vše, co v průběhu let přijala.

nevědomky přijala všechny programy, příběhy a scénáře, a my vidíme, že jsme podle nich nevědomky jednali.

Pokud chceme vědět, které životní scénáře jsme přijali za své, stačí jen podívat se na vlastní život a na naše fyzické já. Fyzické já odráží, co jsme přijali. Ani si to již nemusíme pamatovat. Co jsme v dětství zaslechli, zapadlo do zapomenutí. Lidé nahlíží do vzpomínek a říkají: „*Nepamatuji si, že bych někdy věřil v něco takového.*“ Jenomže ve skutečnosti procházíme většinou života nevědomě a máme amnézii (tj. nepamatuujeme si) na většinu z toho, jelikož jsou zde miliony jiných věcí, které si pamatujeme. Podíváme-li se však na tělo, můžeme vidět, jaké programy byly přijaty, jaké byly jeho systémy víry, co bylo považované za cenné nebo milované nebo naopak čeho se člověk bál a co se projevilo, protože v mysli byl držen strach.

U žen vzorec stárnutí víceméně začíná působit, dokud děti nevyrostou a neopustí domov. Najednou se matka připojí ke vzorci, v němž již funguje její manžel – důchodce. Otec odešel z práce a matka ukončila výchovu dětí. Oba

jsou nyní nezaměstnaní a mají ve vlastních očích nižší hodnotu. Ačkoli se několikrát trochu pokusí patřit do nějaké společnosti, ve skutečnosti tomu nevěří. Proces stárnutí se proto může postupně urychlovat a mnoho lidí během několika let po odchodu do důchodu zemře.

Tyto systémy víry je důležité objevovat již dříve v životě a ihned je zpochybňovat. Potřebujeme na svém životě objevit něco s takovou hodnotou, že ať už pracujeme, nebo ne, ať už přinášíme domů výplatu, nebo ne, ať vychováváme děti a následujeme tradiční solidní střední třídu, nebo ne, má život stále hodnotu. Že máme stále význam. Máme ochotu sdílet náš život s ostatními, být zdrojem nadšení a přispívat k životu lidí kolem sebe. Musíme nově poznat hodnotu svého života a postavit ho do nových souvislostí, přijmout jiný způsob, jak se k němu stavět, a dívat se na něj jinak, abychom mu v našich očích přiřkli jinou hodnotu, a tím zvýšili svůj vlastní energetický vzorec, neboť jsme nastolili pozitivnější pohled na život.

Již dříve jsme si řekli, že je člověk podřízen tomu, co drží v mysli. Tyto systémy víry, přesvědčení a vzorce můžeme identifikovat a vědět, že máme možnost je změnit. Volba je na každém z nás. Můžeme být velmi aktivní a plnit energie do pozdního věku, můžeme vést velmi významný a cenný život, který je velmi radostný, a naše fyzické zdraví může pokračovat až do samého konce.

Náš život, naše tělo a to, co se nám děje v životě, jsou projekcemi toho, co dosud držíme v mysli. Prožívat znamená promítat vlastní systémy víry do fyzického světa. To, co držíme v mysli, se projevuje, a my, když vidíme tento vzorec, máme na výběr. Začínáme si uvědomovat, že pokud to, co prožíváme, je důsledkem toho, co držíme v mysli, pak můžeme změnit prožívané tím, že změníme to, co držíme v mysli.

Musíme změnit svůj systém víry, podle kterého jsme dosud fungovali, a vyměnit jej za pravdu, že jsme nekonečné bytosti a podléháme pouze tomu, co držíme v mysli. Pokaždé, když se objeví nějaké negativní přesvědčení, je nutné ho ihned zrušit a trvat na pravdě.

Kolektivní vědomí, energetické pole světa musíme neustále potlačovat, protože nás jím svět stále znovu programuje. Program se může vrátit dokonce i jen vyslechnutím náhodné poznámky. Ke zrušení všech systémů přesvědčení je nutná bdělost.

Zažil jsem to se svým zrakem a brýlemi. Padesát let jsem nosil bifokální brýle. Jistě, v naší společnosti existuje víra, že střední věk přináší změny zraku. Mnoho lidí začne ve středním věku používat brýle na čtení, takže když si představujeme člověka ve středním věku, představujeme si jej s brýlemi na čtení. Lidé v časopisech pro důchodce téměř vždy nosí brýle. Předpokládá se, že ve středním věku je člověk bude potřebovat.

V době, kdy jsem se zabýval tímto výzkumem a studiem, jsem se ve své třídě podělil o zkušenosti s uzdravením z fyzických nemocí, kterých jsem se zbavil používáním těchto technik vědomí. Vyjmenoval jsem jim seznam asi patnácti nebo dvaceti různých onemocnění, kterých jsem se zbavil, a pak někdo řekl: „*Jak to, že stále nosíte brýle?*“ Odpověděl jsem: „*Aha, na to jsem nikdy nepomyslel.*“ Nikdy jsem nepomyslel na to, že samotná oční bulva a její schopnost vidět – celý mechanismus vidění – je dalším projevem mých systémů víry.

A tak jsem začal svou víru o očích zkoumat a začal ji rušit a prohlašovat, že jsem nekonečná bytost, která nepodléhá omezením, například přesvědčení, že potřebuji nosit brýle. Proces trval šest týdnů a během té doby jsem skoro nic neviděl, protože jsem brýle vůbec nenosil. Nikdy jsem si však brýle znovu nenasadil, ačkoli během těch šesti týdnů byla moje mobilita poněkud omezena, neboť jsem neviděl dál než asi na metr před sebe. Byl jsem současně krátkozraký i dalekozraký a také jsem měl astigmatismus. Nemohl jsem tedy nic číst ani jsem neviděl nic dál od sebe.

Asi po šesti týdnech, během nichž jsem tuto víru neustále a důsledně opouštěl, jsem se nakonec jen vzdal a uvědomil jsem si, že součástí této techniky je zbavit se odporu k tomuto systému víry. Pak jsem řekl: „*Inu, Bože, pakliže už nikdy nebudu vidět, tak tedy holt už nikdy nebudu vidět.*“ A pak jsem to úplně pustil a úplně se odevzdal vyšší moci. A ještě jsem řekl: „*Ať si to přeješ jakkoli, souhlasím s tím.*“



Jaká je Boží vůle pro nás? Boží vůle je naše plné a dokonalé štěstí, celistvost a jednota. Po odevzdání se Boží vůli se po celoživotním nošení brýlí můj zdravý zrak najednou vrátil – v jediném okamžiku – a byl naprosto dokonalý.

Nezáleží na tom, jak dlouho určitý systém víry máme. Systém víry, který jsem měl po celý život a který doslova omezoval můj zrak, jsem opustil před mnoha lety. Tento příklad je pouze ukázkou principu, který zažíváme na úrovni samotného vědomí. Tělo je odrazem toho, v co věříme, takže pokud se budeme přímo zabývat svou vírou, samotnou myslí a tím, kde ji prožíváme, můžeme systémy víry zrušit. Tuto možnost i svobodu máme. ✚

Více se dočtete v knize *Léčení a uzdravení*, vydalo nakladatelství Bohemica Books, www.bohemicabooks.cz.

INZERCE

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ



CD Flavonoidy

**Tromboserin
multivitamín**



Doplňky stravy

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

ZDRAVÉ SVALY LÉKÁRNA NAŠEHO TĚLA

aneb Věda pátrá
po „biologickém“ věku...



Vědci zjistili, že u stejně starých lidí může být rozdíl v jejich biologickém věku až třicet let. Dokonce už známe i nástroje, kterými lze biologické hodiny posunout zpět. Studie renomované americké Stanfordovy univerzity dokazuje, že fyzická zdatnost je důležitější než rizikové faktory, jako je vysoký krevní tlak, kouření nebo cukrovka. Což pro nás znamená jediné – objevte své zdroje síly!

VĚČNÉ MLÁDÍ?!

Kdo by nechtěl vzdorovat věku a cítit se co nejdéle na vrcholu svých sil? Každý z nás má samozřejmě geneticky dáno, jak bude stárnout a jakého věku se může dožít, ovšem vědci se shodují na tom, že **geny ovlivňují zdraví buněk – a tím i náš věk – pouze z 25 procent.** Zbytek máme ve vlastních rukou. Rozhodujícím faktorem je životní styl, díky kterému můžeme docílit toho, že náš biologický věk bude nižší, než kolik je nám skutečně let. A navíc tímto způsobem zvýšíme kvalitu svého života.

Co je to biologický věk?

Biologický věk se od kalendářního liší tím, že vypovídá o skutečném stavu organismu. Datum uvedené v rodném listě říká jen málo o naší skutečné vitalitě a zdraví. To, na čem opravdu záleží, je stav orgánů a výkonnost organismu. Po dosažení optimální výkonnosti ve věku dvaceti až třiceti let začne její křivka pomalu klesat. Obsah svalové hmoty se snižuje až o 2 % ročně a přibližně od padesáti let bohužel dochází ke zpomalování regeneračních procesů organismu. Kloubní chrupavky a meziobratlové ploténky se zmenšují. A to ještě zdaleka není vše. Kromě úbytku síly a svalové hmoty se zvyšuje procento tělesného tuku, protože lidé v této životní fázi přibírají rychleji než mladší lidé, a to i při stejné aktivitě a stejném množství přijatých kalorií. To zrovna nezní jako dobrá zpráva.

SVALY PORÁŽEJÍ VĚK

I když se na našem těle začnou projevovat první známky stárnutí, nemusíme to brát jako osud. Porovnáme-li například úbytek síly o 2 % ročně s nárůstem síly o 30 až 40 % díky cílenému tréninku, výsledkem je omlazení o patnáct až dvacet let. A to zdaleka překonává všechny známé prostředky proti stárnutí!

SPORTUJTE A ZPOMALTE STÁRNUTÍ

Každý se může napít ze svého vnitřního pramene věčného mládí, a to volbou správného životního stylu. Na vašem skutečném věku nezáleží. Označení antiage nemá primárně nic společného s krémy proti vráskám, je to spíše životní koncept. Nová americká studie prokázala, že pokud pravidelně trénujete sílu a vytrvalost, nemusíte si lámat hlavu s věkem, protože zůstanete déle mladí, silní a sexy. Vědci zjistili, že intenzivní silové cvičení zpomaluje proces stárnutí. Trénink zlepšuje odolnost buněk vůči nemocem a účinně bojuje proti procesu stárnutí. Výkonnost lze zvýšit v každém věku, někdy dokonce výrazně. Mnoho degradačních procesů, které byly dosud jednoduše připisovány stárnutí, je ve skutečnosti pouze důsledkem nečinnosti a nedostatku pohybu.

Zůstaňte zdraví a fit

I dnes jsme stále naprogramovaní na život lovců a sběračů, protože naše genetická výbava se za deset tisíc let od doby kamenné téměř nezměnila. Naši předkové denně podávali atletické výkony, když si sháněli potravu a pronásledovali divoká zvířata. Jen na

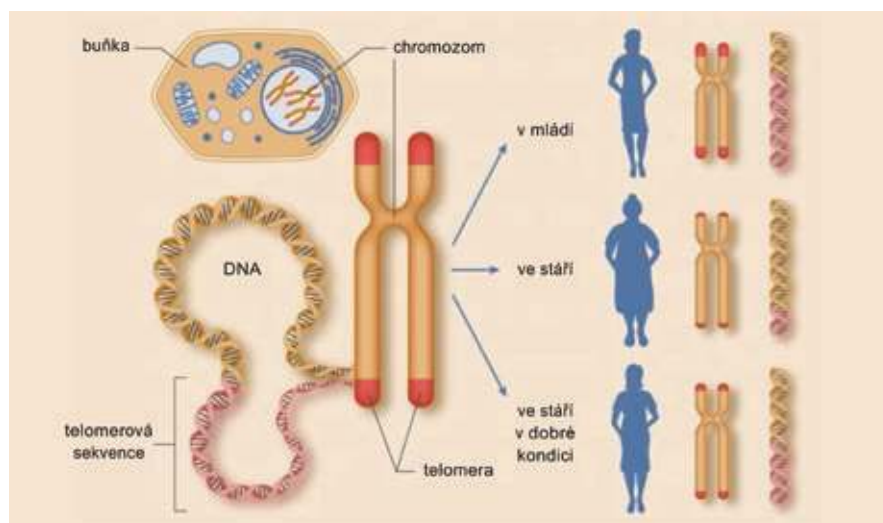
jednu věc nebyli zvyklí: na nedostatek pohybu. Čím jsme starší, tím více chut' cvičit bohužel většinou klesá. Ale bez klíčového podnětu v podobě pohybu se jednoduše přestanou aktivovat regenerační a růstové procesy a tělo začne degenerovat. Je pak jen otázkou času, kdy se objeví první obtíže.

Pohyb je nejlepší lék

Pokles výkonnosti není přirozeným důsledkem stárnutí, ale je způsobený dlouholetým nepoužíváním nebo pouze minimálním používáním svalů. Cvičení je proto nejlepším způsobem k udržení fyziologického mládí. Ani atrofované buňky a orgány se nevzdávají, ale pouze pod jednou podmínkou: Musíte jim poskytnout nezbytné pohybové podněty, na které mohou reagovat obnovovacími impulsy. Je totiž prokázáno, že pravidelná fyzická aktivita je jediným způsobem, jak zastavit proces stárnutí.

MĚŘÍTKO STÁRNUTÍ: TELOMERY

Každá z našich osmi bilionů tělesných buněk má v sobě jakési biologické hodiny. Chromozomy, v nichž je uložen genetický materiál buňky, mají na





svých koncích něco jako malá pouzdra. Tyto takzvané telomery (pozn. red.: z řeckého *telos* – „zakončení“ a *meros* – „část“, doslova to tedy znamená „koncovka“) jsou přirovnávány k návlečkám, které se nacházejí na koncích tkaniček. Podobně jako návlečky chrání vlákna tkaniček před rozpletením a zamotáním, telomery zajišťují, aby stočená vlákna DNA zůstala neporušená. To je důležité zejména při buněčném dělení.

Telomery - biologické hodiny

Při každém dělení buňky se její genetický kód kompletně a věrně zkopíruje. Telomery se však pokaždé o něco zkracují, a dělení buňky je proto možné jen do té doby, dokud ochrana genetického materiálu telomery neodpadne. Když telomery nakonec dosáhnou kritické spodní hranice, buňka se již nemůže obnovovat a umírá. Stále více vědců považuje zkracování telomer za nejdůležitější faktor procesu stárnutí. Toto zkracování totiž není důsledkem, ale příčinou stárnutí. Délka telomer je považována za ukazatel stáří buňky, její funkční výkonnosti a zdraví, a tedy i biologického věku. Délka telomer také souvisí s vaším zdravím. Čím jsou telomery kratší, tím častěji se objevují infarkty, cukrovka, demence, cévní mozková příhoda atd. Plíživá, sotva znatelná ztráta funkčnosti buněk nás nenápadně oslabuje, až se nakonec projeví nemocemi souvisejícími s věkem.

KRATŠÍ A KRATŠÍ

Telomery se obvykle zkracují následujícím způsobem: Novorozenec má 10 000 párů bází, které tvoří jednu telomeru. V pětaticeti letech jich zbývá 7 500 a v pětadesáti letech už jen 4 800.

Omládnout může skutečně každý!

Dobrá zpráva je, že stárnutí není nevyhnutelné. Mimořádný vědecký objev říká, že telomery se mohou také prodlužovat – stárnutí je tedy dynamický proces, který lze urychlit nebo zpomalit, a v některých případech dokonce zvrátit.

Jinými slovy: Můžeme sami sebe omládit! Stárnutí není, jak se dlouho věřilo, neúprosným vývojem ke slabosti. Všichni stárneme, ale to, jak stárneme, závisí do určité míry na zdraví našich buněk. Náš životní styl tak může telomery podněcovat k urychlení procesu stárnutí buněk. Může však působit i opačným směrem. Jak si ale telomery zachovat co nejdelší, nebo je dokonce znovu prodloužit? Výživa, psychická pohoda a sportovní aktivita – tyto faktory zřejmě ovlivňují naše telomery a mohou zabránit předčasnému stárnutí (buněk).

Trénujte své telomery

Cvičení je jednou z nejúčinnějších zbraní proti stárnutí buněk. Dokazuje to studie z oblasti sportovní medicíny, která zjistila, že díky pravidelnému cvi-

čení po delší dobu se konce chromozomů – telomery účastníků nejenže nezkrátily, ale dokonce se prodloužily o 6 procent! Vědci přičítají trvalý účinek cvičení proti stárnutí jeho protizánětlivému působení. Podle nich je logické, že fyzická aktivita snižuje oxidační stres v buňkách, a má tak regenerační účinek na délku telomer. Uvědomte si tuto souvislost mezi aktivním životním stylem a vašimi telomery. Telomery a buňky můžete začít regenerovat hned teď – díky svalovému tréninku a vytrvalostním sportům. Biologický věk můžete snížit poměrně minimální změnou životního stylu. Cílenými změnami chování zvýšíte pravděpodobnost, že budete nejen žít déle, ale že budete i zdravější. A to už je pořádný důvod se do toho pustit.

SVALY JSOU LÉKÁRNOU VAŠEHO TĚLA

Při pravidelné fyzické aktivitě se ve svaích uvolňuje řada prospěšných látek – transmitterů. Když jsou svaly aktivní, uvolňují se látky podobné hormonům – přirození antagonisté volných radikálů. Představte si, že pokaždé, když vstanete, aktivujete více než 200 svalů. Výsledná vnitrosvalová chemická aktivita je naprosto ohromující.

POZOR! OXIDAČNÍ STRES

Vědci uvádějí jako jednu z hlavních příčin fyzického stárnutí tzv. oxidační stres v lidských buňkách. Co si pod tím můžeme představit? Každá buňka se stará o své přežití, a proto v sobě potřebuje mít jakousi elektrárnu. Tyto malé chemické továrny, mitochondrie, vyrábějí energii prostřednictvím biochemických reakcí. Vedlejším produktem toho procesu jsou volné radikály – molekuly kyslíku, které ničí buňky. Poškozuji tělesné buňky, a tím urychlují proces stárnutí. Poškozené buňky pak způsobují chronické záněty, které vedou ke zkracování telomer.

Za normálních okolností dokáže tělo aktivovat důmyslné ochranné mechanismy, které zachycují zdivočelé molekuly. Čím více se však tyto ochranné systémy s rostoucím věkem vychylují z rovnováhy, tím rozsáhlejší je výsledné poškození buněk. Jedním z nejlepších způsobů, jak zabránit stárnutí buněk, a tím i stárnutí obecně,

je podpořit tělo v odbourávání těchto volných radikálů. K tomu dochází prostřednictvím účinných enzymových systémů, které si tělo musí vyrábět samo. Aby mohlo optimálně fungovat, potřebuje především dostatek pohybu a vyváženou stravu.

V roce 2007 odhalila dánská vědkyně Bente Pedersenová tajemství těchto svalových transponderů. Zjistila, že kosterní svaly jsou zodpovědné nejen za naše pohyby, ale jsou také největším, a tedy i nejdůležitějším metabolickým orgánem. Svaly produkují téměř čtyři sta různých látek s nejrůznějšími účinky. Odtud jsou prostřednictvím krve rozváděny do celého organismu. Tyto transpondery, které Bente Pedersenová nazvala myokiny, potlačují záněty, chrání naše buňky a stimulují růst svalů. Přesný účinek je znám pouze u zhruba desítky myokinů. Dokážou dokonce odbourávat tuk, který se nachází na nesprávných místech. Mají vliv i na cévy a játra a udržují je zdravé. Dále podporují hojení ran, mozkovou činnost a chrání před demencí. Svaly jsou tedy pro nás a naši schopnost žít zdravý život plný síly neocenitelné.

JAK LOGICKÉ!

Ačkoli nebyly všechny biologické procesy ještě dostatečně prozkoumány, docházíme k logickému závěru: Aby mohly svaly rozvinout svůj pozitivní účinek, musí být nejen aktivní, v ideálním

případě by měly také zvětšovat svůj objem. Čím více svalů máme, tím více transponderů proudí naším tělem.

Sportem ke zdraví

Fyzicky aktivní lidé jsou méně často vystaveni toxickému stavu zvanému oxidační stres. Naše svaly fungují totiž jako vnitřní lékárna, a pokud se intenzivně hýbeme, mohou aktivovat rozsáhlé samoléčebné procesy. Tchajwanští vědci zkoumali účinky fyzické aktivity na prodloužení života v dlouhodobé studii trvající osm let. V porovnání s lidmi s nízkou fyzickou aktivitou se u těch, kteří se hýbali alespoň 15 minut denně, výrazně snížilo riziko úmrtí, a to o 14 procent. A každá další minuta pohybu snižuje riziko ještě více. Každých dalších 15 minut navíc až o 4 procenta.

Silový trénink omlazuje

Vytrvalostní trénink byl dlouho považován za záruku dobré kondice a zdraví, protože mimo jiné posiluje srdce, krevní oběh a plíce. Samozřejmě je to základ, který byste neměli zanedbávat. Vědci mezitím také zjistili, že silné svaly jsou zdrojem fyzického zdraví. V našem těle je více než šest set padesát svalů, a čím více je zkoumáme, tím více žaseme. Budování svalů má obrovský význam pro zpomalení stárnutí buněk. Během studie, kterou provedla Německá sportovní univerzita v Kolíně nad Rýnem, byla testovaným osobám před tréninkem odebrána krev,



následoval půlhodinový vytrvalostní trénink zahrnující běhání a jízdu na kole a poté klasický silový trénink. Následně byla účastníkům studie opět odebrána krev. Rozbor krve ukázal, že se po aktivitě v krvi nacházelo dvacetkrát více myokinů. Cvičení totiž podporuje proces pročištění buněk, takže se v nich hromadí méně odpadních látek, obsahují výkonnější mitochondrie a méně volných radikálů. Ideální je kombinace silového a vytrvalostního tréninku, nejlépe ve formě vysoce intenzivního intervalového tréninku. Díky tomu se naše buňky cítí dobře – a to se odráží na celém těle. 🧘

Tréninkový plán a další inspiraci najdete v knize *Buďte fit v 50 jako ve 30*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz.

INZERCE

LIPODESTRON kapsle

METABOLICKÉ BYLINNÉ KAPSLE S EXTRAKTY BYLIN:

- ▶ pozitivní vliv na metabolismus tuků
- ▶ zrychlení regenerace a činnosti svalů
- ▶ podpora trávení a nárůst energie
- ▶ podpora vylučování vody z organismu
- ▶ celkové osvěžení těla
- ▶ fytohormony na podporu štítné žlázy



GALGÁN LÉKAŘSKÝ, CEMÍNA PARAQUAYSKÁ,
ARISTOTELIE ČILSKÁ, RŮŽE ŠÍPKOVÁ,
SEDMIKRÁSKA CHUDOBKA, VIŠEŇ OBECNÁ,
PEPŘ GUINEJSKÝ, KARDAMOMOVÁ SILICE, SKOŘICOVÁ SILICE.



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



Máme stále všichni sledovat svůj CUKR V KRVÍ?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Po krokoměrech přišly chytré hodinky a prstýnky, které umí mnohem víc než jen počítat naše kroky. A tak se sledujeme čím dál více. Měříme, jak moc se hýbeme a jak dobře spíme – i když ve skutečnosti spíš, jak málo se hýbeme a jak špatně spíme. A teď tu máme také monitory, které sledují naši glykémii. Je to pokrok, zbytečnost, nebo užitečnost?

Přenosné mini-monitory (anglicky *wearebles*, nositelná elektronika), které mohou kontinuálně měřit naše tělesné funkce, mohou být prospěšnější než vyšetření u lékaře. Jak může mini-monitor být lepší než odborník? Problémem vyšetření v ordinaci je, že jsou omezená časem a výjimečností situace. Lékař vám změří krevní tlak nebo glykémii v daném momentu, často i ve stresu z vyšetření.

Takové měření nemůže přinést dlouhodobá data, a už vůbec ne data přirozená, která byste získali ve vašem normálním prostředí a při běžných aktivitách. Hodnoty v podobě mnohadenních křivek jsou zpravidla mnohonásobně přínosnější než jedno naměřené číslo.

GLYKÉMIE V TELEFONU

Kontinuální glukózoové monitory (anglicky *Continuous glucose monitors*, *CGM*) jsou jedny z nejnovějších rapidně se rozšiřujících přístrojů. Technicky se jedná o senzor, který vypadá asi jako pětikoruna. Senzor se pomocí aplikátoru s minimálně invazivní technikou založenou na mikroehlách umístí na paži, kde monitoruje a ukládá data o hladině glukózy v intersticiální tekutině (ISF).

Hodnoty její koncentrace aktualizuje každou minutu, data ukládá až za 8 hodin a měřené hodnoty posílá do vaší aplikace v telefonu (popřípadě čtečky). Senzor podle vybraného druhu může fungovat až několik týdnů.

CO VŠECHNO NÁM GLUKÓZOVÉ SENZORY PŘINÁŠEJÍ?

Zlepšení kvality života pro diabetiky

Možnost sledovat glykémii pomocí senzoru znamená konec bolestivého měření pomocí testovacích proužků, glukometru a krve. Pacienti mohou sledovat svoji glykémii bez opakovaného píchání se, a navíc kontinuálně. Místo jednotlivých měření mají celodenní křivky, a tak i možnost vedle stravy sledovat třeba i vliv sportu a spánku.

Aktuálně v Česku zdravotní pojišťovny plně hradí monitory pro diabetiky 1. typu. Ostatní si mohou přístroj také pořídit, ale zatím si ho musí zaplatit. Je to věc debaty, zda detailnější monitoring glykémie zvyšuje šance na zlepšení výživy, a tak i regresi diabetu 2. typu, a jestli by tedy jeho hrazení pojišťovnami nebylo přínosnější než doživotní platby antidiabetik?

Zpřesnění dat pro individualizaci výživy

Díky snadnému získávání kontinuálních hodnot se podařilo zjistit, že glykemický index je hodnota, která může být i velmi individuálně rozdílná. Podle ak-

tuálních dat se může glykemický index potravin lišit o 20 % v rámci jednotlivce a o 25 % mezi jednotlivci. Personalizovaný jídelníček vytvářený i na základě našich individuálních glykemických reakcí na potraviny může úspěšně snížit glykemii po jídle a její dlouhodobé metabolické důsledky. Zvýšené postprandiální hladiny glukózy v krvi totiž představují hlavní rizikový faktor pro vznik prediabetu a diabetu II. typu, přičemž stávající dietní metody jejich kontroly mají omezenou účinnost. *Studie sledující data z CGM zjišťují vysokou variabilitu v reakcích na stejná jídla, což naznačuje, že univerzální dietní doporučení mohou být užitečné relativně omezeně.*

Podpora diagnostiky a léčby

Množství parametrů, které dovedou monitory sledovat, se neustále rozšiřuje. Už dnes mnohé z nich zvládají srdeční tep a teplotu, některé i okysličení krve, analýzu spánku a glykémii. Je jen otázkou času, kdy budou přibývat další funkce a kdy bude monitor schopen zachytit různé zdravotní potíže, být základem pro konzultaci s lékařem i pro určení diagnózy a následný monitoring léčby. Monitory tak mohou být velmi užitečným pomocníkem, kterého si nosíme na ruce a který bude ve spolupráci s lékařem udržovat naše zdraví. Už nyní třeba víme, že kontinuální měření glykémie může být prospěšné u klinicky nemocných na jednotkách intenzivní péče, a to bez ohledu na přítomnost diabetu.

Lepší pochopení svého těla a tréninku
Monitory nabízejí možnost, jak lépe

chápat souvislosti a vztahy mezi tím, co děláme či neděláme, a jak zkoumat vliv našich jídel, spánku, pohybu a stresu na naše zdraví. Fyzický výkon a regeneraci lze zlepšit, protože znalost vlivu stravy na glykémii může pomoci optimalizovat nutriční strategie před, během a po cvičení.

Rozšířené použití monitorů v běžné populaci zajišťuje obrovské množství dat, a tak i podporu pro další vývoj efektivnějších a levnějších monitorů, lepší výzkum a vyhodnocování jejich dat.

MÁME SE VŠICHNI A POŘÁD MĚŘIT?

Opakovaně říkám, že nejdůležitější je naučit se vnímat a respektovat své tělo, a to stále platí. Glykemické a další monitory jsou pro mě skvělou součástí léčby některých nemocných, pomocníkem pro včasnou detekci abnormální regulace glukózy a zajímavou možností

pro sebeoptimalizaci, i když ke zlepšení interpretace údajů CGM je zapotřebí dalších vědeckých studií.

Moje nadšení z wearables neznamena, že všem doporučuji hned nosit všechny přístroje a neustále se sledovat. Každý bychom měli zvážit, jak jíme, sportujeme, žijeme, kde máme rezervy a jak můžeme podpořit zlepšení v oblastech, které tolik nezvládáme. Až na základě toho bychom se měli rozhodnout, jestli některý z monitorů vyzkoušet. Chytré hodinky jsou už běžnou součástí života mnoha z nás a chytrý prsten je také čím dál oblíbenější – já ho zkouším už druhý rok.

Kontinuální glukózový monitor bych doporučila při nevysvětlitelných problémech s hmotností (poté, co už zdravě jíte) nebo jako podporu při intenzivním sportu. Ačkoli u zdravých skoro jistě není třeba dlouhodobé sledování, i jeden nebo dva týdny mohou být vítanou a dostavující zpětnou vazbou. ➕

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



INZERCE

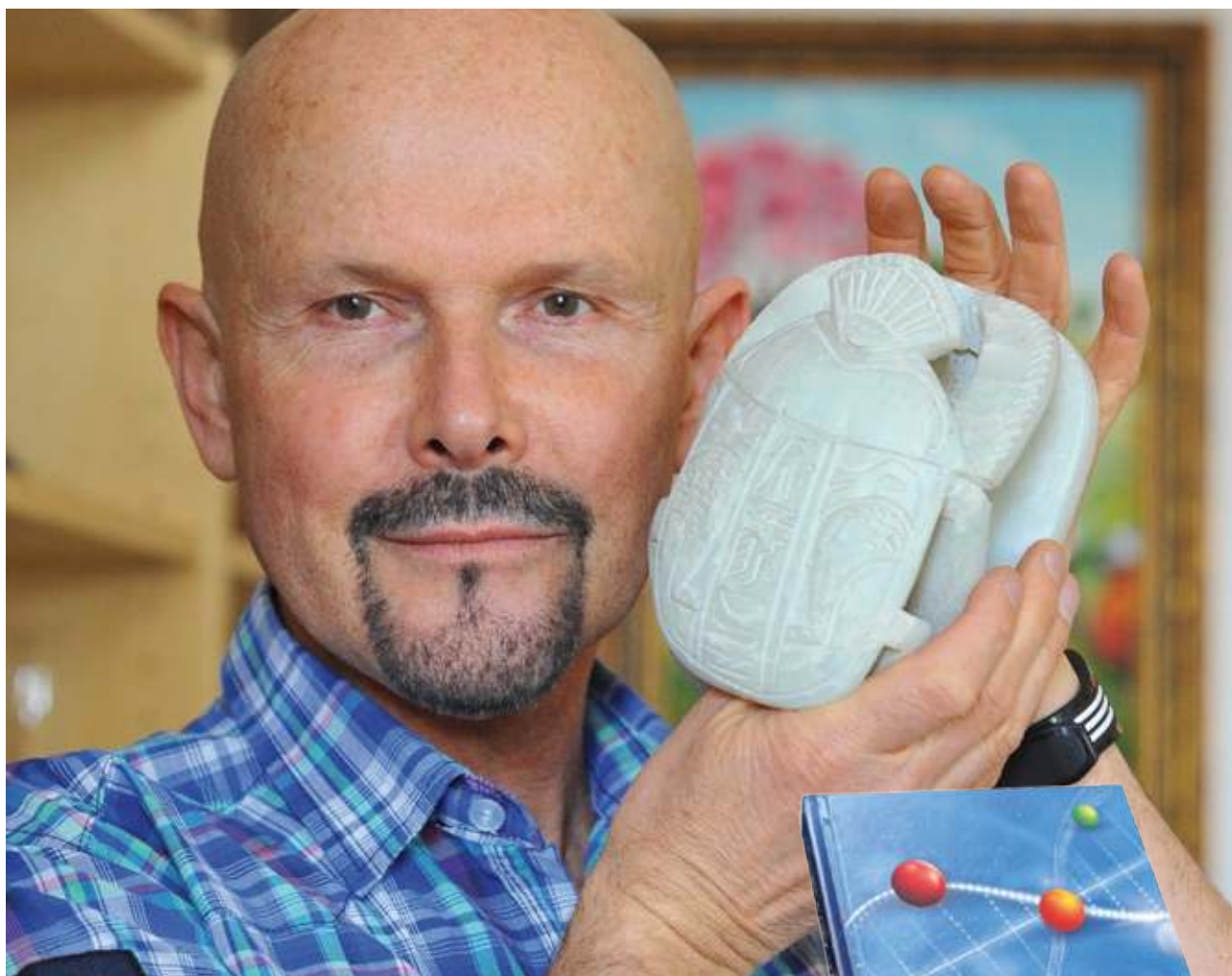
ReDIAn čaj

Unikátní směs bylin, jejichž účinné látky

- ▶ pročišťují krev
- ▶ napomáhají trávení
- ▶ pomáhají při kardiovaskulárních problémech
- ▶ pomáhají udržovat normální hladinu cukru v krvi
- ▶ pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu
- ▶ podporují periferní prokrvení
- ▶ zklidňují neurodegenerativní procesy



Rozhovor S VLADIMÍŘEM ŽURINOU



o diagnostice a měření
bioenergetických
hodnot orgánů

GABRIELA SVITANIČOVÁ

▼ Díky vaší originální diagnostické metodě pomocí virgule se mohou lidé včas dozvědět informace o energetické nerovnováze v určitém meridiánu, a tedy o onemocnění, které ještě nepropuklo. Při diagnostice je patrné, jak soustředěně vnímáte klienta sedícího zády před vámi. V ruce máte speciální virguli se značkami, postavíte se za pozorovaného člověka a za několik okamžiků vyslovíte název přípravků Diochi či další doporučení. Jak diagnostika vlastně funguje?

Tělo člověka je obklopeno bioenergetickým polem. Starověcí indiští učenci biopole označovali pojmem aura.

9 Albert Einstein ve své teorii relativity vyjádřil, že hmota je jen jednou z forem energie. 6

Vibrace kolem těla každého člověka je informace o jeho energetickém biopoli a vypovídá o zdravotním i emocionálním stavu jedince. Vědecký výzkum potvrdil, že všechny organizmy emitují fotony, a tak je možné získat informace o bioelektrické aktivitě organismu. Bioenergetické pole citliví jedinci vnímají a dokáží takto odhalit ještě předchozí stavy jedince.

Vědci na tomto principu vyvinuli i speciální citlivé přístroje, které dokážou snímat, zesílit a zaznamenat emise fotonů i elektronů z prstů rukou. Já pomocí vlastní originální diagnostické metody – pomocí virgule – zaznamenám a měřím na zářezech stupeň bioenergetické aktivity v jednotlivých orgánech a meridiánech a zjišťuji celkový zdravotní stav.

▼ Jak si představujete vyšší vibrační sféru, která je v systému Regenerace ve Sféře spojená s tinkturou Levamin?

Je to oblast, do které jsme ještě nevystoupali – vyšší sféra je ukotvena nad vším známým, co nás už nudí a nezajímá. Člověk musí stoupat za poznáním nahoru po stupíncích poznání. Ideálně by měl být člověk s minulostí vyrovnaný a plánovat si svými myšlenkami cestu do vyšších sfér. Tam můžeme najít svoji vibraci, která nás zase posune dál. Naše rozhodování začne být přímé a rychlé. Žasneme nad tím, jak malý impuls stačí ke změně psychiky. Tak

málo stačí k tomu, abychom se odrazili ode dna, z bahna, kde už není energie ani kyslík pro naše bytí. Vyšší sféra pro nás znamená okysličení a tvorba nové krve. Výměna starého za nové. Naše Já je silnější a silnější je i naše obranyschopnost.

Pokud se lidé začnou více zajímat o vlastní zdraví, zjistí, že jejich život získává vyšší kvalitu. Když nás zahálí nános energie nemoci, ovlivní nás také negativní energie a nejsme schopni vnímat svůj problém z nadhledu. Tehdy přichází stimul, že je nutné něco udělat – změnit své myšlení, a následně i celkové nastavení života. Určitě mi dáte za pravdu, že pokud jste zažili vážnější, nebo méně vážné onemocnění, určitě byste ho zpět nechtěli.

Jsou to schopnosti, které má každý z nás, ale současné materiální nastavení světa tyto dispozice potlačuje. Pomocí jedenáctého klíče Sféry máme možnost odemknout samoregulační schopnosti organismu, a dát mu tak šanci zregenerovat nejen fyzické, ale i duchovní tělo. Živá bytost je vysoce organizovanou formou energie. I po ukončení tohoto života energie zůstane a ponechá si na další cestu informační pole pro další stupeň vývoje.

Čakry jsou neviditelná energetická centra. Podobají se nálevkovitým květním kalichům, proto bývají znázorňovány jako lotosové květy s rozdílným počtem okvětních lístků.



9 V Asii slouží lotosový květ k vyjádření nejvyšší energie těla. Pro senzitivní jedince otevírá tinktura Levamin z dílny Diochi vyšší sféry duchovna a umožňuje možnost pohledu do hlubin duše, aktivuje dosud netušené možnosti lidského těla. 6

Odvádějí z těla škodlivou energii, a následně se starají o přísun energie čisté.

Jsou to předpokládané body spojení mezi fyzickým tělem a tělem astrálním. Je zde patrná analogie s neurovegetativními plexy. Čakry jsou prostřednictvím energetických drah – meridiánů propojeny s jednotlivými vibračními poli. Ze znalosti těchto meridiánů se vyvinula akupunktura. Čakry se popisují jako několikacentimetrové víry měnících se barev, zvuků a hustoty, které se vinou směrem k mentálnímu tělu, a tedy jsou těsně nad fyzickým tělem. Směr otáčení je u muže a ženy opačný a také je opačný u každé druhé čakry.

Sedm základních čaker, z nichž každá se navenek projevuje v sedmi hlavních fyziologických žlázách těla:



**7. KORUNNÍ ČAKRA – Já vím**

epifýza

barva fialová

6. TŘETÍ OKO – Já vidím

hypofýza

barva tmavě modrá

5. KRČNÍ – Já říkám

štítná žláza

barva světle modrá

4. SRDEČNÍ ČAKRA – Já miluji

brzlík (dětská žláza)

barva zelená

3. SOLÁRNÍ PLEXUS – Já cítím

slinivka

barva žlutá

2. SAKRÁLNÍ ČAKRA – Já pracuji

pohlavní žlázy

barva oranžová

1. KOŘENOVÁ ČAKRA – Já jsem

nadledvinky a endokrinní žlázy

barva červená

▼ Jak jste se naučil vnímat energetické pole a číst z něj?

Svou vlastní diagnostickou metodu a práci s virguli v energetickém poli jedince jsem cvičil a doladoval celé roky. O nevysvětlitelné jevy jsem se zajímal už jako dítě. V naší rodině se často vyprávěly tajemné příběhy. Vnímám jsem, že existují jevy, které nikdo neumí vysvětlit. Jak už jsem zmiňoval, sklony k těmto tématům jsem zdědil po své babičce. Neustále mě to táhlo k tomu, abych pochopil své pocity, které se čas od času vynořovaly, a naučil se s nimi pracovat.

Po skončení základní vojenské služby jsem se rozhodl absolvovat všechny v té době dostupné kurzy – například proutkaření spojené s hledáním vody, navštěvoval jsem známé léčitele, psychotroniky a snažil jsem se porozumět tomu, na jakém principu umí odhadnout zdravotní stav nemocných lidí a proč navrhuji daná řešení. Zdokonaloval jsem se a v této oblasti a pracoval na sobě s velkým západem.

Zkoumal jsem možnosti, jak se dostat k jádru poznání. Viděl jsem různé přístupy, různé metody, jako je práce s kartami, čtení z ruky, čtení z lógru kávy. Udivovaly mě různé šamanské výstupy spojené s recitováním jakýchsi manter a slovních spojení. Nic z toho mě vnitřně neoslovovalo. Hledal jsem dále. Nakonec jsem pochopil, že moje cesta vede k vlastnímu systému diagnostiky.

Na jednom z mých prvních léčitelských kurzů byla mladá léčitelka, která dokázala cítit energii biopole v ruce. Procházela kolem těla respondenta s rukama v malých parabolách. Postupovala směrem zdola nahoru. Popisovala svůj pocit tak, že pravá ruka je jako kladný pól a přiřadila mu slovo „ano“ ve smyslu, že je v pořádku a levá ruka představuje záporný pól a na myšlenou otázku odpovídá „ne.“ V případě energetické poruchy v orgánu cítila silný tlak na levé ruce. Uvědomil jsem si, že to, co ona popisuje, cítím i já. Tento základní postřeh mě utvrdil v tom, že mám dispozici a cit vnímat energii biopole. Jednotlivé orgány se v těle ovlivňují a já

při diagnostice pomocí rukou a také při léčebné masáži cítím, kde proces oslabení začíná a jak postupuje. Trvalo dlouhou dobu, než jsem si vypracoval vlastní způsob vnímání těchto ničím nevysvětlitelných stavů. Mou metodou se stalo procitování energetického pole. Zjednodušeně řečeno se jedná o čtení z energetického pole. Naučil jsem se vnímat jemné odstíny svých vnitřních intuitivních signálů.

V starověké literatuře se zmiňuje, že je to přirozený způsob mimosmyslové komunikace. Naši předkové také uměli využívat tento způsob vnímání i na dálku. S nástupem materialistického vnímání světa a smýšlení se začalo preferovat jen to, co bylo měřitelné a logicky vysvětlitelné. Vnímání prostřednictvím jemnohmotných substancí se setkávalo s výsměchem.

Dřívější civilizace pracovaly s vědomím i podvědomím. Dnes je to považováno za nereálné. Myslím si, že lidé v koutku duše i tak vědí a věří, že mimosmyslové vnímání světa existuje. Proto se také

s důvěrou obrazení k těmto pramenům. V současné době jsou to vědou nevy-
světelné jevy, ale to nic nemění na
věci, že opravdu fungují.

▼ Co vnímáte při diagnostice u jednotlivých klientů?

Když se začnu soustředit, dostávám se
do zvláštního klidného stavu a vnímám
velmi zřetelně stav jednotlivých vnitř-
ních orgánů. Abych uměl vyjádřit a kla-
sifikovat toto vnitřní citění a zprostřed-
kovat výstup, udělal jsem si zářezy na
vlastnoručně vyrobených virguliích.

Informace prochází přes thymus –
brzlík (žlázu ve středu hrudníku), tedy
přes čtvrtou čakru do mozku a ten dává
povel k určitému svalovému napětí.
Mé tělo tak automaticky přenáší
pocitované energetické vlny na virguli.
Místo zářezu pak vyjadřuje energetický
stupeň, který vyzařuje pozorovaný
orgán. Na základě tohoto vjemu umím
odhadnout, zda je energie v orgánu
snížena oproti normálu. Takto je
možné diagnostikovat předchorobný
stav, který se ještě nemanifestoval
navenek. Po zjištění energetické
balance navrhuji řešení vzniklé situace.

Podle mých životních zkušeností a uvá-
žení navrhuji doplnit energetický de-
ficit v orgánu pomocí bioinformačních
bylinných přípravků Diochi, homeopa-
tik, minerálů a vitamínů, léčivých čajů
nebo bioenergetických krémů pro lo-
kální posílení účinků podávaných pre-
parátů. Homeopatické přípravky a je-
jich různé ředění navrhuji hlavně kvůli
vytěsnění těžkých kovů z organismu.
Podle potřeby aplikuji i terapii pomocí
rukou nebo léčebnou masáž.

▼ Je podle Vás možné diagnostikovat a léčit na dálku?

Ano, samozřejmě, jsem přesvědčen
o tom, že existuje diagnostikování
i léčení na dálku. Je to energetická
cesta, a proto je možné vysílat
energetické vibrace prakticky bez
omezení.

▼ Podělte se s námi o příběhy, které jste při diagnostice zažili.

Nedávno mě požádal o diagnostiku
jeden muž z Peru. Zjistil jsem, že

má v těle usazeniny těžkých kovů,
konkrétně rtuť. Později se potvrdilo, že
tento pán je dentista.

Jako kuriózní perličku mohu zmínit
návštěvu mladé španělské matky,
která přivedla na diagnostiku svého
syna. Kromě jiného jsem jí řekl, že
syn je velmi nadaný na matematiku.
S hrдостí potvrdila, že je opravdu nej-
lepší v matematice na celé škole. Další
matka ze Španělska, která za mnou
přišla ohledně řešení bolestí kloubů, se
zmínila o svých synech. Najednou mi
naběhl obraz, že její synové by si mohli
v budoucnosti vybudovat ranč s koňmi.
Celá se rozzářila, protože den před tím
si její synové hráli a povídali jí, že jed-
nou by chtěli mít velký ranč s koňmi.

Mladá slečna na diagnostickém sezení
mi vyprávěla, že si nemůže najít práci.
Poradil jsem jí, ať se zeptá na práci
knihovnice v policejní knihovně. Velmi
se divila a nevěřila této myšlence,
ale zkusila se informovat u policie.
A opravdu, měli tam volné místo a na
konkurzu si ji skutečně vybrali.

Lidé, kteří ke mně přicházejí na dia-
gnostiku s vlastními zdravotními pro-
blémy se často ptají i na svá domácí
zvířata, koně, psy a kočky. Přípravky
Diochi už pomohly postavit na nohy
a zlepšit kvalitu života v celých rodi-
nách, včetně domácích zvířat.

Obracejí se na mě i chovatelé závod-
ních koní, kteří mají zájem o zhodnoce-
ní a posouzení celkového stavu těchto
nádherných ušlechtilých zvířat. Posílají
mi fotografie koní a žádají o diagnózu
a o informace, jaké přípravky by jim
měli dávat na posílení kondice a udržení
imunity.

Dělám i diagnostiku domácích maz-
líčků psů a koček, kteří mají pro své
majitele nevyčíslitelnou hodnotu. Do
zprávy mi lidé obvykle popíší jejich
zdravotní stav nebo mi pošlou zprávu
od veterináře. Na základě těchto infor-
mací vytestuji nejvhodnější přípravek.

Francouzský buldoček Edwin

Nedávno jsem dostal sms zprávu od
pána z Prahy, který krátce popsal zdra-
votní stav svého psa – francouzského
buldočka. „Můj čtyřletý Edwin má pro-

blémy se zadními tlapkami a s chůzí.
Zjistili mu degeneraci plotének a zánět-
livé procesy na nervových zakončeních
páteře v bederní části. Prosím Vás o na-
vržení léčby a napište mi, co byste mu
doporučil podávat.“



Poradil jsem mu podávání tobolek Alfa
Atrizone v dávkování jednu tobolku
jednou denně. Po třech týdnech mi
přišla zpráva. „Velmi děkuji, hafan mi už
chodí.“

Naše čivava Meggie

Příběh naší Meggie, tříleté čivavy.
Jednoho dne jsme si všimli, že Meggie
se začala pohybovat s obtížemi. Ne-
dokázala ani seskočit dolů z postele.
Manželka ji odnesla k veterináři. Po
vyšetření jí navrhli operaci kyčelních
kloubů. Navrhli i termín operace za dva
týdny.

Navrhl jsem jí do té doby podávat
kapsle Alfa Atrizone v dávkování jedna
tobolka jednou denně. Jak ale donutit
naši Meggie sníst kapsli Alfy? Manželka
kapsli otevřela a obsah zamíchala do
oblíbené masové kapsičky. Takto se
nám podařilo dostat do jejího tělíčka
potřebnou dávku bioenergetických
složek. Už po týdnu jsme si všimli, že
se začala pohybovat bez bolestí a po
dalším týdnu bez problémů seskočila
i z postele. Operaci za tři tisíce korun
jsme nakonec odřekli. Stačilo jedno
balení Alfa Atrizone a operace nebyla
potřebná. ✨

Více se dočtete v knize Gabriely
Svitaničové *Přípravte se na zázraky
- Rozhovory s Vladimírom Ďurinom
(slovenské vydání, knihu v českém
jazyce připravujeme).*



BŮH HÁDES ČILI PLUTO

symbol „podsvětí“ a „neviditelného
bohatství“

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka a Wikipedia

V roce 2024 dojde astrologicky k tomu, že planet(k)a Pluto se trvaleji přemístí po šestnácti letech ze znamení Kozoroha na dalších téměř 20 let do znamení Vodnáře. Je to významná změna, jak naznačuje článek o výhledu na rok 2024. Nastává období přerozdělování „moci“ – tu totiž Pluto svým specifickým způsobem představuje. Ale nejen to.

Řecký bůh Pluto, spojovaný v moderní astrologii se znamením Štíra, je představitel archetypu s bohatými, nicméně náročnými psychologickými významy. Můžeme se o nich něco dozvědět už z toho, že jméno Pluto označuje božský princip, který má v řecké mytologii ještě jiné své jméno, a sice Hádes. U ostatních antických bohů uvádíme řecké jméno a jako druhé jméno jen jeho římskou podobu (např. Zeus – Jupiter, Afrodite – Venuše), přičemž obě jména znamenají v zásadě totéž. Ale u Pluta je to jinak. Jeho dvě jména – Hádes a Pluto, která užívali již Řekové, neznamenají „totéž“. Označují dvě odlišné a vyhraněné podoby téhož principu.

SKRYTÝ HÁDES

Prvotní byl Hádes. Jeho otcem byl Krónos (římský Saturn), jenž „polykal své děti“ (co to symbolicky znamená, si budeme vyprávět jindy). Z útrobu Saturna své spolknuté sourozence posléze vysvobodil Zeus (římský Jupiter). Došlo k rozdělení moci nad světem – Zeus (Jupiter) se stal pánem nebes a hor, bratr Poseidón (Neptun) vládcem moří a bratr Hádes se ujal podsvětí. Prý mu ten výsledek losování nebyl po chuti, a tak se stal, jak si představuji, ještě zachmuřenější. Podsvětí bylo v řeckém pojetí něco jako sklep odložených duší, taková jakoby kombinace peklička s očistcem (vyjma vzdálených ostrovů blažených). Jeho moc byla a je neúprosná – podléhá jí každá živá bytost – a zvláště na lidi toto vědomí doléhá.

Hádes jako pán nad životem a smrtí symbolizuje všechno, co nad námi

představuje „drtivou“ moc. Na společenské rovině jsou to různé formy „totality“. A v individuálním životě jsou to vztahy založené na moci a bezmoci, manipulaci, žárlivosti, jakémusi „vysávání“ života někoho jiného.

Samozřejmě, že se tak děje většinou nevědomě. Nebo jakoby pod vlivem jakési „hypnózy“ (s níž bývá psychologicky tento princip také spojován). Jméno Hádes v řečtině slovně znamenalo „neviděný“, a byla tomuto božstvu přisuzována „čapka neviditelnosti“. (Hádes ji později propůjčil Perseovi na jeho výpravě za strašlivou Gorgonou).

Psychologicky tedy Hádes jako symbol skrytosti znamená oblasti nevědomí – vytěsněné obsahy – skryté motivy moci a manipulace.

BOHATEC

Hádes byl již od 5. stol. př. n. l. nazýván Plutón (česky Pluto), jehož jméno znamená „ten, který dává bohatství“. Pluto – zjednodušeně Bohatec. Zčásti toto druhé jméno začali Řekové užívat proto, aby se vyhnuli jménu Hádes, jenž odkazuje na chmurné podsvětí a jeho neúprosnou moc. Ale nejen to. Řekové vycítili, že to, co „podsvětí“ symbolizuje, má nějakou zásadní souvislost s doslovným i psychologickým významem „bohatství“.

Doslovné bohatství dalo vzniknout slovu plutokracie (pluto = bohatství, kratos = moc, vláda). Čili je to vláda bohatých. Jedna z forem vlády, kdy politickou moc mají bohatí oligarchové, a jejich moc nelze příliš kontrolovat (jako by byli pánem nad životem a smrtí druhých).

Můžeme to pozorovat i v přítomnosti. Na individuální rovině souvisí Pluto nejen snad s doslovným bohatstvím (měřitelným finančně), nýbrž především s bohatstvím toho, co je uloženo v našem jádru. *Právě k Plutu se váže ona věta, tak často uváděná: staň se tím, kým se máš stát. Či volněji – buď švestkou, máš-li v sobě jádro švestky, i kdyby všichni po tobě chtěli, abys byl/a jabloní.*

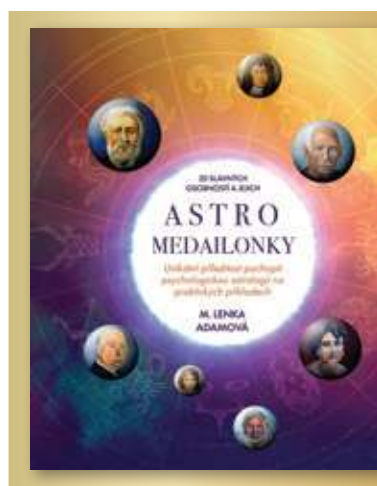
Obě jména užívaná již Řeky, tedy jak Hádes, tak Pluto, označují dvojí podobu jednoho archetypu, které se ovlivňují navzájem. A o tom si řekneme více v dalším čísle Sféry. Položíme si řadu otázek. Např. Jak s tím souvisí pohádka o mrtvé a živé vodě? Či pohádka, proč je dobře, že je smrt na světě? Či o pokladu v jeskyni. Proč se k archetypu Hádes/Pluto váže mýtus o Deméter a Persefóně? Co tento archetyp přináší za náročné procesy? Proč se k němu váže téma životních krizí? V jakém ohledu zásadně prospívá životu? A co je jeho každoročním mystériem... Těšte se na pokračování.

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 minikurzy jaro 2024. Konzultace též online.




Lenka Adamová
Astropsychologické konzultace,
osobně či online.
Minikurzy.
Info: www.neptunica.cz
Články na webu a na facebooku.
Kontakt: tel 775 195 102
ladamova@volny.cz



Kniha ASTROMEDAILONKY Lenka Adamová

20 slavných (již nežijících) osobností
– jejich psychologické portréty
s přihlédnutím k astrologii,
srozumitelně i pro laiky.
Popisky, ilustrace. Slovníček.
Např. Mozart, van Gogh, Picasso,
Einstein, Sinatra, Hemingway, aj.

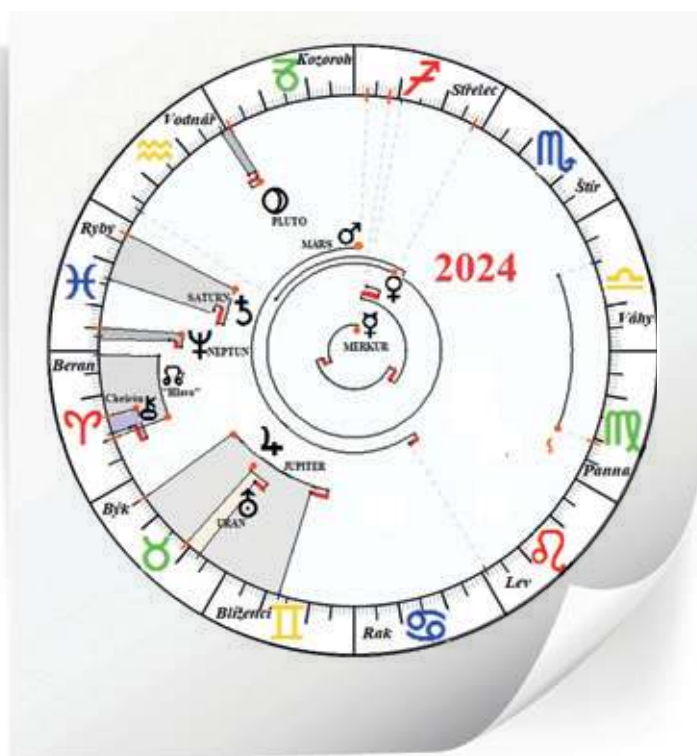
Vánoční cena **120 Kč plus poštovné**
Info: www.neptunica.cz,
ladamova@volny.cz

ROK 2024

v síti astrologie (a o hře v domino)

LENKA ADAMOVÁ

Na konci kalendářního roku se leckdy dělají prognózy na budoucí rok. Přihlíží se samozřejmě k tomu, co se aktuálně odehrálo či odehrává. Prognóza se může vztahovat k nějaké oblasti lidské činnosti – může jít např. o vyhlídky ekonomické, sociální, ve zdravotnictví atp. Nebo lze prostě jen uvádět fakta, která mají nastat – jako jsou termíny voleb či již stanovené termíny politických, kulturních, sportovních událostí. Lze se v prognóze zaměřit na místní podmínky či na jeden stát, ale lze také uvažovat o globálních souvislostech. Taková prognóza se podobá dominové hře. Přikládáme jednu kostku ke druhé na základě pravidel, která se v průběhu hry nemění.



V reálném pozemském životě však stabilita jednoduché hry neplatí. Nevíte, jaké kostky vám přijdou a často ani nevíte, zda se nezmění pravidla hry. Čím více okolností chceme zahrnout, tím je prognóza méně spolehlivá, více neurčitá. Totéž platí i ve vztahu k časovému měřítku. Lze se dobře zamyslet nad vývojem v nejbližším týdnu, ale už hůře, pokud jde o měsíce či celý rok (o dalších letech ani nemluvě).

DOMINOVÉ ŘADY

Je to jako s počasím – čím delší je časová perspektiva, tím neurčitější je předpověď. Analogie s počasím se týká také tzv. motýlího efektu, který popsal meteorolog Edward Lorenz – mávnutí křídel motýla nad Tokiem může „vést“ ke sněhové bouři nad New Yorkem. Tedy drobná událost v nějaké části světa může – nebo nemusí – vyvolat hlubší klimatické děje úplně někde jinde. Je to jako padání řady dominových kostek. Rozhodně už víme, že větší „události“ na opačné straně zeměkoule – jako je El Niño – ovlivňují nejen tamní, ale globální počasí. A to i v delší časové perspektivě. Např. El Niño probuzené v roce 2023 bude mít vliv na labilitu počasí v Evropě (a jinde) ještě na jaře a v létě roku 2024.

Efekt dominových řad či motýlích křídel se ovšem netýká jen klimatu. Současní vědci předpokládají, že se to v podstatě týká všech oblastí života lidí. Navíc se „dominové řady“ různých oblastí navzájem prolínají a vyvolávají nepředvídatelné konkrétní efekty. Např. výbuch sopky, či ničivé povodně mohou vyvolat státní změny v určité zemi, které ovlivní rozložení sil v širších politických dějích. Výsledek voleb v malé zemi může pohnout rozložením sil v globální politice. Důležité je to slovo „mohou“, protože také „nemusí“. Protestní stávka jednoho člověka může vyvolat vládní změny, zatímco stávka jiného člověka (či skupiny) nikoliv. Je to jakýsi druh „chaosu“, který má však nějakou pravděpodobnost výsledku.

VĚŽ Z DOMINA

Je to, jako když z dominových kostek stavíme věž. Přidáváme kostky stále výše, až se věž zhroutí. To víme s jistotou, jen nevíme kdy. Může tomu

napomoci průvan, nerovná podlaha, nešikovnost stavitele. Podobně můžeme předpokládat např. zhroucení zdravotního pojištění, ekonomického růstu nebo důvěry ve vládu, když je jim stále více nakládáno a nemají dodatečnou oporu (např. demografickou). Nebo když zatěžujeme dál a dál přírodu, aniž jí dáváme dostatečnou oporu. V běžném životě lidí se to může projevovat jako vršení požadavků na osobní spotřebu, hromadění půjček, až se věž „životních nákladů“ zhroutí. Zabránit tomu, aby se věž z domina zhroutila, ovšem lze. Začít v příhodném okamžiku kostky z věže



naopak odebrat... A třeba je použít ke stavbě něčeho stabilnějšího. Většinou to znamená změnu hodnot a preferencí – což platí jak v sociálním životě, tak v životě jednotlivců.

K prognózám lze tedy využít jak sociální a jiné poznatky z jednotlivých „dominových řad“, tak i předvídaní okamžiku, kdy již nelze vršit další kostky spotřeby, zklamaných nadějí či určitého typu chování (např. ve vztahu k přírodě). Lze se také do určité míry opřít o astrologický náhled. Je to jistý druh „věštění“ – ale tím je vlastně i „vědecké“ prognózování...

ASTROLOGICKÉ PRVKY

Jak se astrologicky jeví rok 2024? Protože uvažuji mundánní rovinu, tj. širší sociální souvislosti, je třeba

přihlížet zejména k transpersonálním, tedy pomalu se pohybujícím planetám – což jsou **Uran, Neptun a Pluto**, které setrvávají v jednom znamení po delší dobu (několik až mnoho let). Uvažovat můžeme také o planetách **Saturn** (je v jednom znamení dva roky) a **Jupiter** (v jednom znamení je rok). Rovněž přihlídnou k pomaleji se pohybující **ose Lunárních uzlů**, které jsou si vždy naproti (Severní – Lunární „hlava“, Jižní – Lunární „ocas“). Protože severní Lunární uzel („Hlava“) představuje orientaci na budoucí vývoj, má pro potřebu prognózy o něco větší význam. Dále je třeba přibrat

do hry „na budoucnost“ některé úplňky či novoluní, která jsou buď významně spojená s těmi pomalejšími planetami a prvky, nebo jsou spojená se **zatměními**. A rovněž lze přihlížet také k významu **Cheiróna** (trauma a léčení), jehož běh je rovněž pomalý (v jednom znamení 4-5 let). Pohyby pomalejších planet jsou uvedeny v grafu. Vidíte z něho, jak procházejí jen několika znameními, která jim dávají „výživu“. Co nás tedy čeká v příštím roce a co to může znamenat?

PAVOUK V SÍTI

Pluto vstoupí 21. 1. do znamení Vodnáře, kde bude většinu roku, vyjma období 2. 9. – 19.11., kdy se navrátí do znamení Kozoroha. Pluto, řecky též Hádés, je bohem podsvětí – jde symbolicky o „potlačené“ obsahy. Jejich nároky působí pomalým, ale mocným tlakem. Bývají to kolektivní resentimenty (jako např. touha po



ruské velkoříši). Přejít Pluta ze znamení do znamení přináší opravdu podstatné dobové, generační změny. Pluto symbolizuje moc zhuštěného, totalitního rázu a dále také bohatství („prachy“ jako nástroj moci).

Spojení moci a bohatství označovali už staří Řekové jako plutokracii. Jak se projevuje spojení moci se znamením Vodnáře?

Vzdušné znamení Vodnáře provází rozvoj technologií. V současnosti vskutku „nebeského“ rázu. Letadla, rakety, aerokosmický průmysl jako je např. SpaceX, také počítače, sociální sítě, „čipování“ atd. Možnosti zneužití tušíme. Šíření nejružnějšího balastu prostřednictvím sdělovacích sítí, kde v pozadí někdo tahá za nitky. Pavouk v síti.

Ve znamení Vodnáře se Pluto krátce objevilo už v roce 2023. Zpravil nás o tom mimořádný skok umělé inteligence. Její mocenské zneužití může být strašlivé. Rovněž je Pluto spojeno s různými „paranoiemi“ – a nikdo neříká, že nemusejí mít reálný základ. Ale ruku na srdce. Každá doba má své prostředky moci. I v dobách bez moderních technologií.

Nyní jsou kulisy moci spojené s technologiemi, což je jedno z hlavních témat roku 2024.

Můžeme ale také očekávat nějaké jejich malé omezení, když se bude Pluto po letních měsících na čas vracet do konzervativnějšího znamení Kozoroha. Ale i samo znamení Vodnáře nás někdy

přivádí do minulosti. (Asi jako pohyb v kruhu – čím více chvátáme dopředu, tím spíše se můžeme ocitnout zase na konci.) To si připomeneme v souvislosti s volbami, které nás čekají v roce 2024. Po pěti letech budou opět v červnu volby do Evropského parlamentu. A na podzim pak krajské a senátní volby. Pluto v Kozorohu může znamenat (předchozí) „starší struktury...“

Setrvalý pobyt Pluta ve znamení Vodnáře bude trvat do roku 2042 – bude tedy dost a dost času na to, aby také učinil autentickým to, co je s Vodnářem rovněž spojeno. Humanismus. Snad se jeho dílčí příznaky v roce 2024 rovněž objeví.

DĚRAVÁ RYBÁŘSKÁ SÍŤ

Když se podíváme do grafu, vidíme, že dvě planety se pohybují v roce 2024 ve znamení Ryb. Je to Neptun – vládce znamení Ryb, a dále Saturn. Archetypový, symbolický Neptun rezonuje s tématy jako rozvolnění a chaos. Saturna naopak vyjadřují faktické či psychologické hranice, omezení, pravidla atd. Saturna můžeme charakterizovat slovy jako zákon, kostra, kámen. Avšak ve znamení Ryb se může stávat poněkud neurčitý. Je jako hranice moře – kde přesně končí? Je jako zeď postavená v moři. Co je silnější? Kámen nebo voda? Spojení Saturna a Neptuna před několika lety (jejich kvadratury v r. 2015, 2016) souviselo s obrovskými vlnami migrace přes moře a pevninu. Saturn je v Rybách již od loňského roku, a tak nás již bezprostředněji zasáhla migrační vlna díky prolomené hranici na východ od nás.

Téma „pohyblivých“ hranic bude svět zaměstnávat v roce 2024, ať už jsou spouštěče na východě, či na jihu.

Znamení Ryb přináší témata jako iluze a deziluze, drogy a léky, epidemie a léčba, oběti a bezdomovectví, spiritualita a fantazie... Na jednu stranu lze bohužel očekávat, že sociální mechanismy (Saturn) budou jak voda v hrsti či v děravé rybářské síti (Ryby). Lze však očekávat nápravu alespoň nějakých křivd.

ZATMĚNÍ

Jak víte, v každém kalendářním měsíci se uskuteční v příslušném znamení úplňk i novoluní. Ale jen některá z nich jsou spojena se zatměními Luny či Slunce. Astrologický vliv zatmění v psychologických, sociálních či dalších souvislostech se předpokládá různé. Vliv zatmění se často přepočítává na měsíce. Někteří astrologové soudí, že zatmění působí jen tam, kde je viditelné. Ale astrologicky přeci uvažujeme i to, co přímo nevidíme (vzdálené planety), nebo dokonce fakticky jakoby neexistuje (zpětný pohyb planet). Vliv zatmění působí i tam, kde je neviditelné. Vždy se však dozvíme více (byť jde stále jen o pravděpodobnost) teprve tehdy, když astrologické události vztáhneme ke konkrétnímu horoskopu, ať už nějakého státu, či jednotlivce.

Za významné se považuje úplné zatmění Slunce, které proběhne **8. 4. 2024** při novoluní nad Amerikou, u nás nebude viditelné. Novoluní a zatmění

proběhnou ve znamení Berana. Mars – vládce Berana – bude tvořit konjunkci s tím „děravým“ Saturnem v Rybách. Lze čekat další „zápasy“ o hranice? Další zatmění Slunce (prstencové) se uskuteční při novoluní **2. 10. 2024** a rovněž u nás nebude viditelné. Novoluní se zatměním proběhne ve znamení Vah, které je sice spojené s diplomacií, ale nov a zatmění jsou přesně spojeny s Lilitou, a tak se obávám, že diplomacie bude marná. V roce 2024 proběhnou také dvě zatmění Luny. Prvé už **25. 3.** při úplňku ve Vahách a nebude u nás viditelné. A druhé částečné zatmění Luny se uskuteční **18. 9.** při úplňku v Rybách a bude u nás viditelné. Objevuje se při něm dramatická konstelace – těsné kvadratury vytvoří Lunární uzly (vývoj) a Mars (bojovnost). Zdá se, že podzim bude u nás napjatější.

V SÍTI NÁPADŮ, OBCHODU A VYJEDNÁVÁNÍ

Všimněme si v grafu také znamení Býka a znamení Blíženců. V Býku je setrvaleji přítomen Uran, kterého můžeme vztáhnout k neotřelým přístupům a k novátorství. Znamení Býka souvisí s materiálními hodnotami a komfortnějšími podmínkami života. Uran může představovat nadnesené představy o tom, co máme mít (vlastnit) a čeho všeho si máme užívat. Podobně se může projevit i vliv archetypového Jupitera. Ten totiž „překračuje“ hranice – ať už v doslovném, či přeneseném smyslu. Na mundánní rovině to může znamenat touhu zmocnit se nějakého cizího území. Mít „velké oči“. Rychle si

zajistit nějaké zdroje. Ale nabízí se také možnost přijít s překvapivými řešeními, která usnadní život.

Velké naděje vkládám právě v Čechy, kvůli schopnosti nacházet neotřelý přístup. A ještě kvůli něčemu dalšímu. Jupiter v průběhu roku přechází do znamení Blíženců, které souvisí s komunikací, obchodem – někdy blížecky trochu nepoctivým, ale chytráckým. Znamení Blíženců vládne české mentalitě. Jupiter se sice necítí v Blížencích úplně doma, ale přesto může projevit svou energii na mezinárodní rovině v komunikaci. Můžeme se stát vyjednavací?

SÍŤ INDIVIDUÁLNÍHO ŽIVOTA

Tolik alespoň náznakem. Nyní chci znovu připomenout, že veškeré astrologické konstelace, které jsou neustále v pohybu, je třeba vztahovat ke konkrétním horoskopům. Platí to zvláště pro jednotlivce. Konstelace působí jako tranzity k osobnímu horoskopu, naznačují, co se aktuálně v životě objevuje.

Když se vrátíme k těm zmíněným konstelacím, co mohou zjednodušeně naznačovat na osobní rovině?

Pluto: Nepodléhat paranoie – svědčí



to o slabém vnitřním jádru. Naopak usilovat o svou životní opravdovost (Pluto), jedinečnost i humanitu (Vodnář).

Saturn a Neptun: být pevný ve svých zásadách (Saturn), avšak být také soucítící a schopný pomáhat bližním (Neptun). Obě energie v Rybách – trpělivost i bohatý emocionální život, pokora i fantazie.

Uran a Jupiter v Býku: neusilovat o materiální hodnoty víc než o svou vlastní sebehodnotu. Zajímat se o souvislosti (Jupiter v Blížencích).

Přeji vám šťastný nový rok, čas k rozjímání i k dobrodružstvím. Ať se vám daří!

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 minikurzy jaro 2024. Konzultace též online.



Rodinné konstelace 2024

- 27.1. Probouzení, Vysoké Mýto
- 8.2. Večerní konstelace, Praha
- 21.3. Večerní konstelace, Vysoké Mýto
- 23.3. S vůní jara, Praha
- 20.4. Lásky čas, Praha

vede Petr Jäger
www.rkonstelace.eu

AROMATERAPIE A VODA

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Právě se před námi otevírá celoroční zajímavé téma – aromaterapie v souvislosti s jinovými a jangovými drahami ve spojení s jednotlivými obdobími roku. Podělím se s vámi o praktické rady, jak si vyrobit esenciální směsi pro každou z drah i akupresurní body meridiánů. Prolne se nám tradiční čínská medicína s aromaterapií i akupresurou a po celý rok se budeme obohacovat cennými informacemi. Máte se na co těšit. V dnešním čísle zaměříme pozornost na element vody spojený se zimním obdobím, ve kterém se nyní nacházíme.

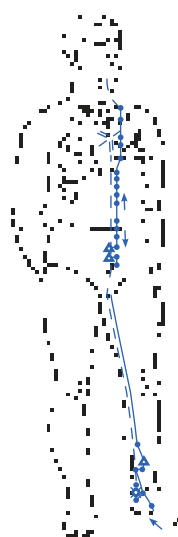
VODA

Nejvyšší kvalita elementu vody je moudrost. Emocí ledvin je strach. Element vodu symbolizuje tmavě modrá barva, pojí se s chladným zimním počasím, severní světovou stranou a půlnocí. Archetypem vody je filozof – člověk, jehož smyslem života je hledání odpovědí. Bývá v tom velmi poctivý a dokáže jít hodně do hloubky, na druhou stranu někdy ztrácí kontakt s reálným životem a bádá pro bádání samotné, praktická stránka mu moc neříká.

K meridiánu vody se řadí **ledviny a močový měchýř**, mají na starosti rozmnožování a růst. Dalším orgánovým drahám poskytují esenci jin. Část této esence je vrozená, dostáváme ji od rodičů ve chvíli početí. Další část je získaná, je to esence z potravy, krve a vdechované čchi. Získanou esenci si doplňujeme a musíme si tvořit její zá-

sobu. Pokud ji nemáme, tělo musí sáhnout po vrozené, kterou doplnit nemůžeme. Jakmile vrozená esence jednou dojde na dno, náš život končí. Proto je velmi důležité dobře jíst, dobře dýchat, udržovat dobré vztahy a mít přiměřený fyzický pohyb. Ledviny jsou sídlem vůle, taktéž místo, kde je naše tvořivost a odvaha plnit si svoje touhy a přání. Zde můžeme hledat svůj vlastní smysl života. Pokud nemáme dostatek vůle, přichází nízké sebevědomí, začneme být bázlivi a máme strach ze síly našeho okolí. Máme-li vůle příliš, může se z nás stát workoholik a můžeme dojít až k vyhoření.

Meridián ledvin je šao-jinová dráha nohou. Ledviny jsou zásobárnou energie našeho těla a říká se, že člověk je tak starý a silný, jak staré a silné jsou jeho ledviny. Meridián ledvin je jinová dráha, která běží vzestupně od chodidla až k hrudníku. Má celkem 27 bodů. Začíná ve středu chodidla a prochází



vnitřní stranou kotníku, dále vnitřní stranou dolní končetiny přes stydkou kost vzhůru na břicho, pak přes hrudník až ke klíční kosti.

Fyzické a psychické projevy nerovnováhy dráhy ledvin jsou bolesti zad, křížce a vnitřní strany nohou, chlad v nohou, studené končetiny, pálení v chodidlech, sucho v organismu – pokožka, sliznice,

ústa, jazyk, zánět v krku. Objevuje se i celková únava, zimomřivost, kašel, dušnost, vykašlávání krve, bolesti a bušení srdce, neklid, strach, rozmanité vidění, průjmy, vodnaté otoky, žloutenka, neplodnost a impotence, tinitus a špatný sluch.

Meridián močového měchýře

je tchaj-jangová dráha nohou. Močový měchýř je správcem zásob vody v těle. Plíce, slezina a ledviny zpracovávají tekutiny a rozvádějí je po těle. V ledvinách se tekutiny rozdělí na čisté a kalné. Čisté se vrací do těla k použití a kalné sestupují do močového měchýře. Pokud jsou naše vztahy nevyrovnané, jsme pod velkou psychickou zátěží, jsme často v konfliktech nebo v sobě věci naopak dusíme, zatěžujeme si tím dráhu močového měchýře, což se může projevit například zánětem. Pro zdraví močového měchýře a jeho dráhy je dobré být upřímný k ostatním i sám k sobě. Meridián močového měchýře je nejdelší drahou v těle, má celkem 67 bodů. Jedná se o jangovou dráhu a jde od hlavy až na chodidlo. Začíná 4 milimetry od vnitřního očního koutku, jde přes vnitřní konec obočí, po čele do týlu, kde se rozdvojí na vnitřní a vnější dráhu močového měchýře. Vnější vede ve vzdálenosti 4 prstů od páteře a vnitřní ve vzdálenosti dvou prstů od páteře. Přes hýždě zadní stranou stehna do podkolenní jamky, dále přes zadní stranu lýtku na vnější kotník a končí 2 milimetry od vnější strany nehtového lůžka malíku.

Fyzické a psychické projevy nerovnováhy dráhy močového měchýře jsou obtíže spojené s močením – časté močení, inkontinence, zadržování moči, zánět močového měchýře, zvětšení prostaty. Dále bolesti hlavy, očí, šíje, zad, zadní strany nohou a nepohyblivost malíku nohy. Taktéž neschopnost ovládat stres a uvolnit se, ustrašenost, neschopnost stanovit si vlastní životní cíl.

AROMATERAPIE pro meridián ledvin a meridián močového měchýře

Éterické oleje pojící se k meridiánu ledvin a močového měchýře můžeme rozdělit na posilující jin, posilující jang a posilující čchi. Éterické oleje posilu-

jící jin ledvin jsou **růže damašská, geranium a vetiver**. Éterickými oleji posilujícími jang ledvin, jsou například **zázvor, saturejka, hřebíček, jalovec a černý pepř**. Čchi ledvin posilují **cedr, santalové dřevo a jasmín**.

Během chladného počasí může vzniknout zánět močového měchýře nebo močových cest, v tomto případě je vhodné použít:

Směs na zánět močového měchýře a močových cest studeného typu:

Připravíme si 30 ml základního oleje, do kterého přidáme 5 kapek cedru, 5 kapek eukalyptu globulu, 2 kapky majoránky, 3 kapky benzoinu.



Objevit se mohou i bolesti beder, v tomto případě využijeme **Směs na bolesti beder**, složené ze 30 ml základního oleje s 5 kapkami cedru, 2 kapkami zázvoru, 2 kapkami santalu a 4 kapkami gerania.

Další tip – **Směs ke zklidnění** obsahuje 30 ml základního oleje, do kterého přidáme 5 kapek santalu, 4 kapky bergamotu, 4 kapky levandule a můžeme se těšit na zklidnění našeho těla i psychiky.

Pokud nás situace kolem nás dostanou do silnějších emočních stavů, lze použít **Směs na stavy úzkosti a strachu**, které si vyrobíme z 30 ml základního oleje, například mandlového, do kterého přidáme 1 kapku zázvoru, 2 kapky hřebíčku, 5 kapek kadidla a 4 kapky pomeranče a strach a úzkost budou ihned na ústupu.

V případě, že se objeví období menopauzy, které je provázeno suchem v organizmu, nočním pocením, neklidem a nespavostí, bolestí zad a sníženým libidem, můžeme se s ní vypořádat **Směsí pro potíže v menopauze** obsahující 30 ml základního oleje s 3 kapkami vetiveru, 6 kapkami gerania a 6 kapkami muškátové šalvěje.

AKUPRESURNÍ BODY pro harmonizaci dráhy ledvin a močového měchýře, na které lze využít všechny zmínované směsi esenciálních olejů:

K harmonizaci dráhy ledvin použijeme **bod KL1**, kterému se říká Bubla-jící vřídlo a nachází se na obou chodidlech v jamce v horní třetině plosky uprostřed. Masáž tohoto bodu stimuluje orgán ledvin, posiluje tok energie čchi, pomáhá při celkovém vyčerpání organismu, doplňuje jin ledvin, odstraňuje únavu. Doporučuje se při sterilitě a impotenci a napomáhá proti motání hlavy nebo poruchám vědomí. Tento bod si můžeme masírovat pomocí směsí olejů, které jsme si vytvořili pro meridián ledvin a močového měchýře. Je možné jej promačkávat, jemně kroužit, hladit. Další možností je zahřívání, a to buď pouze tohoto bodu, nebo klidně celých chodidel. To je vhodné zejména při zimomřivosti nebo chladných končetinách. Také můžeme chodidla ponořit do příjemné teplé vody.

Pro harmonizaci dráhy močového měchýře využijeme **bod BL 60**, který se nazývá Pohoří Khun-lun a nachází se v jamce mezi nejvyšším místem zevní strany kotníku a Achillovou šlachou. Jedná se o sedativní bod pro dráhu močového měchýře, také při bolestech kolem páteře a chronických bolestech dolních zad. Posiluje a harmonizuje pohybový aparát – uvolňuje šlachy a svaly. Tento bod také doplňuje krev. Bod masírujeme směsí éterických olejů, kterou jsme si vytvořili pro výše zmíněné obtíže. Bod můžeme promačkávat, ovšem v případě, že je citlivý, zvolíme spíše kroužení a hlazení.

Mgr. Petra Strmisková

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



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



V zimě věnujte péči ledvinám a močovému měchýři

Ledviny a močový měchýř jsou párové orgány vodního hospodářství organismu. Ledviny řídí metabolismus vody, podílejí se na zahřívání, řídí tvorbu kostí a vytváření dřene (ledviny živí dřev – dřev živí kosti), výběžky kostí jsou pak zuby. Ledviny jsou centrem vůle a motivace, dále mají na starosti ukládání stop dlouhodobé paměti.

Močový měchýř se nachází v dolním ohništi a je řízen ledvinami. Má funkci shromažďování a vylučování odpadních tekutin. Do močového měchýře může sestoupit škodlivá vlhkost ze sleziny či dráhou jater horko z tohoto orgánu nebo přes tenké střevo horko ze srdce. Narušení funkce močového měchýře se objeví také při stagnaci čchi jater nebo při napadení vnějšími škodlivinami.

Meridiány ledvin a močového měchýře mají za úkol vylučování toxinů z organismu, úzce spolupracují i s lymfatickým systémem, který odvádí škodliviny prostřednictvím lymfy. Energeticky mají na starost i uši, hrdlo, šíji, mandle, páteř, kolena, dolní končetiny, klouby a urogenitální orgány.

Z hlediska tradiční čínské medicíny jsou ledviny základní zásobárnou životní energie, o kterou je třeba pečovat a zbytečně jí neplýtvat. Jak na to? Heslo TČM je „*emoce jsou nemoce*“, proto je zapotřebí uvědomovat si emoce, které naším systémem procházejí, strach –

zejména v oblasti vztahů, vztek – často na partnera, přecitlivělost, záchvaty pláče, nedůvěra, špatné nálady, deprese. To všechno jsou emoce, které je zapotřebí si uvědomit, nebránit jejich průchodu, ale také se s nimi vnitřně nespojovat, jen je nechat projít. Zaujmut postoj „*vše co přichází, také odchází*“. Schopnost přijetí a přizpůsobení jsou klíčové kvality močového měchýře, a to na všech rovinách vědomí, těla i ducha.

Proto bioterapeut Vladimír Ďurina pro toto období doporučuje doplňovat dostatečné množství minerálních látek, odkyselit organismus, aby se zlehčilo trávení a průchod potravy organismem. Rovněž se soustředit na dostatečnou očistu centrálního emočního centra – plexus solaris. K tomuto účelu jsme pro vás připravili množství akce na produkty modré a žluté řady 3 + 1 za 50 %, a nabídl vám tak cenové zvýhodnění při 3 – 4 měsíčním užívání, což je i velmi doporučováno.

DIOCEL kapky 3 + 1 za 50%



Vzhledem k chladnému zimnímu období a velkému náporu na imunitní systém Vladimír Ďurina doporučuje preventivně i při akutních problémech s dýcháním nebo nachlazením užívat přírodní silice obsažené v **ASTOFRESH tabletách**. Nejen že pomohou s uvolněním dechu, ale zároveň dezinfikují dutinu ústní a zklidňují podráždění jak žaludku a trávení, tak i dýchání a dušnost.

Jako každý rok si lidé s příchodem nového roku dávají různá předsevzetí a jedním z nich bývá i zhubnutí – můžeme to vidět na obsazenosti fitcenter. Přivítejte na pomoc i přírodu a využijte její síly pro regeneraci svalů a navýšení energie prostřednictvím kapslí **LIPODESTRON**, kde vám extrakty bylin jako je galgán lékařský nebo cesmína paraguayská pomohou s odvodněním a vyloučením škodlivin z organismu a zároveň podpoří spalování tuků. Kapsle **DIOCEL SUPRACID** zase pomohou doplnit minerály důležité pro kosti,

svaly, vlasy a nehty a zároveň upraví acidobazickou rovnováhu, přispějí ke správné hladině pH, a tím i podpoří hubnutí. Tyto dva produkty naleznete v akčním zlevněném balíčku nazvaném „HUBNUTÍ A ODKYSELENÍ“.



Aby člověku bylo teplo, nestačí jen teplé oblečení. Určitě znáte situaci, kdy jste nabalení jako cibule a stejně cítíte vnitřní chlad. Je zapotřebí zahřát organismus zevnitř, dodat mu vnitřní teplo. Toho docílíte užíváním metabolických kapslí **TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN**, ledviny s močovým měchýřem posílíte organickými minerály z macerátu šungitu v kapkách **DIOCEL BIOMINERÁL**. Balíček se jmenuje „Vnitřní teplo“.

Dalším balíčkem na podporu krevního oběhu a vnitřního tepla je i balíček s názvem „PROKRVENÍ“, který obsahuje **DIOCEL + VENISFÉR kapky**. Oba získáte se slevou 15 %.

Možná i vy pociťujete, že vám chybí sluníčko, že častěji přichází tzv. „blbá nálada“. Jednou z příčin může být to, že organismus hlásí nedostatek vitamínu D, který je v našich zeměpisných šířkách nutno doplňovat víc než kde jinde. Nemáme dostatek slunečního záření na pokožce, a musíme přistoupit k jeho doplnění prostřednictvím doplňků stravy. Proto jej nabízíme v akci 2 + 1 zdarma, abyste ho měli dostatek až do jara. **Vitamín D** je velmi důležitý nejen pro posílení imunity, ale i pro dostatečné vstřebávání vápníku a fosforu pro zdravé a silné kosti.

*Přejeme hodně zdraví
Vladimír Ďurina – Diochi*



Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



1. 2. 2024
21. 3. 2024
DIAGNOSTIKY

TÁBOR, Centrum Regenerace,
Koželužská 140
Info a objednávky: I. Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

Nutno
objednat
předem

26. 2. 2024
14–18 hod.
DIAGNOSTIKY

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

27. 2. 2024
10–13 hod.
DIAGNOSTIKY

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

28. 2. 2024

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

12. 3. 2024
15 hod.

PRAHA, Francouzský institut,
Štěpánská 644, přednáškový sál 5. patro
VELKÁ JARNÍ PŘEDNÁŠKA
bioterapeuta VLADIMÍRA ĎURINY
Info a objednávky: info@diochi.cz,
tel.: +420 734 270 424

Diagnostiky zdraví Oberonem

10. 1. 2024
7. 2. 2024

MĚLNÍK, Kosmonautů 3015 - Lenka Pavlíková
Info a objednávky: M. Svoboda,
neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630



Akademie DIOCHI Zámek Čejkovice

24.-26.5.2024

Hotel Chateau Zámek Čejkovice

VSTUPENKY BUDOU V PRODEJI OD 24. 2. 2024

PROČ JEN SLUNCE NESTAČÍ



Možná i vy pociťujete, že vám slunce chybí, ztrácíte elán, energii i dobré rozpoložení. Kromě dobré nálady je pro nás sluneční záření také hlavním zdrojem vitamínu D.

Vitamín D je v lidském těle součástí mnoha důležitých procesů. Je nepostradatelný pro **zdravý vývoj kostí, a tak je jeho příjem vhodné hlídat zvláště u dětí, seniorů a těhotných žen**. Vitamín D je důležitý i pro **fungování naší obranyschopnosti**.

„Děčko“ aktivuje část bílých krvinek (takzvané T-lymfocyty) a další složky buněčné imunity. Většina Čechů má nedostatek vitamínu D. Ten je přitom zásadní pro imunitu, obzvláště v době nižšího slunečního záření na podzim a v zimě.

Nejúčinnější, a také tělu nejpřirozenější, forma vitamínu D vzniká díky slunečním paprskům, respektive působení

UV záření na pokožku. Důležité však je roční období, jelikož v našich podmínkách je možné ze slunce získávat vitamín D pouze od května do října. Z tohoto důvodu je důležité doplňovat jej i z dalších zdrojů, zejména ze stravy a z doplňků stravy. Pro aktivaci imunitních procesů se doporučuje přijmout denně cca 1000 - 2000 IU (mezinárodních jednotek). Jiné dávky jsou určeny pro kojence, malé děti, těhotné a ženy po menopauze.

Běžně se setkáváme s variantou D2 (ergokalciferol - rostlinný) a D3 (cholecalciferol - živočišný). **V podstatě je jedno, kterou variantu zvolíte, chemicky jsou oba prekurzory v těle zpracovány na aktivní formu vitamínu D – kalcitriol, která vzniká v játrech a ledvinách.**

Co vitamin D dokáže?

- reguluje hladinu vápníku v krvi a jeho vstřebávání

- určuje hojení ran i sliznic, jelikož výrazně prospívá buňkám a jejich dělení.
- působí v organismu protizánětlivě a protivirově
- chrání kardiovaskulární systém, snižuje riziko vzniku hypertenze
- dohlíží na správnost hormonálních funkcí
- reguluje specifické procesy v nervovém systému (jeho deficit zvyšuje riziko degenerativních poškození mozku, snižuje mentální výkonnost a zvyšuje také pravděpodobnost psychických potíží, nejčastěji deprese)

Diochi dodává na trh vitamín D3 v malých, dobře polykatelných tabletách a zároveň v dalších bylinných a vitamínových produktech: CD Flavonoidy kapsle a TROMBOSERIN Multivitamin.

**Přejeme hodně zdraví
Vaše Diochi**



Doplňky stravy



KURKUMA

Curcuma longa (Kurkuma dlouhá)

Rostlina pochází z jižní a jihovýchodní Asie a v současnosti je nejvíce rozšířená v Indii, Vietnamu a Kambodži, ale pěstují ji i v jiných zemích tropů. Kurkuma dlouhá je asi půl metru vysoká rostlina z čeledi zázvorovitých, kterou také nazývají žlutý zázvor. Je to vytrvalá bylina s hlíznatou zduřenou lodyhou, z níž vyrůstají listy a kořeny. Listy jsou dlouhé řapíkaté, široce kopinaté a až 0,5 m dlouhé. Mezi nimi vyrůstá přímý stvol, zakončený hustým klasem světle žlutých květů. Plod je trojpouzdro a mnohosemenná tobolka s množstvím semen. Obsahuje zejména barvivo a silici. Nejnovější studie prokázaly, že kurkumin, pálivá žlutá složka kari koření, izolovaná z oddenků této zázvorovité rostliny, dokáže blokovat faktor κB , který podporuje abnormální zánětlivou reakci vedoucí často k artritidě či dalším závažným onemocněním.



krevních sraženin, na podporu hojení, imunity, nemoci jater, kloubů nebo srdce. Podporuje normální funkci trávení při chronických nemocech jater, žloutence, žlučnickových kamenech a podporuje enzymatickou činnost. Reguluje hnilobné a kvasné bakterie ve střevě a pomáhá regulovat zánětlivé reakce v těle.



EFEKTIVNÍ UŽÍVÁNÍ KURKUMY

Její účinky jsou však nejvíce známe mezi lidmi trpícími bolestmi kloubů, protože pomáhá snižovat jejich záněty. Pokud chcete plně využít blahodárných účinků kurkuminu, bohužel nebude stačit jednoduše zařadit kurkumu do každodenní stravy. Pro efektivní užití kurkuminu a jeho přirozené působení v organismu je nejlepší užívat extrakt

z kurkumy nebo přípravku, který ho obsahuje spolu s jinými prospěšnými látkami, a to především s piperinem, což je účinná látka obsažená v pepřovníku černém. Touto kombinací se zvyšuje vstřebávání kurkuminu až o 2000 %. Kurkuma pomáhá nejen udržovat normální stav kloubů, ale pozitivně ovlivňuje i jejich pohyblivost a pevnost chrupavek a tkání.

Tyto a další účinky však dokáže zajistit jen dostatečně vysoké množství kurkumy podávané v pravidelných dávkách po dobu několika týdnů.

Na asijských trzích se můžeme setkat se širokým sortimentem dalších druhů, které se používají podobným způsobem jako kurkuma dlouhá. V přírodní medicíně se používá při migrénách, únavě, na zvýšení výkonnosti, jako prevence



Doplňek stravy

LOPUCH VĚTŠÍ

(*Arctium lappa*)

Lopuch větší je dvouletá bylina s přímou, rýhovanou lodyhou, dorůstající do výšky přes jeden metr. Patří do čeledi hvězdčovitých (Asteraceae). Lopuch větší roste v Evropě, v Asii, v Africe a Americe. Lodyha je vyplněná dřevem, bohatě větvená přímo odstátými větvemi a listy s plnými, dlouhými řapíky. Čepele listů má srdčitě vejčité, většinou celokrajné nebo velmi jemně chrupavčitě zubaté, na líci tmavozelené, na rubu světlejší. Listy jsou velké, střídavé, vejčité až slabě srdčité, na rubu šedě plstnaté. Plodem jsou nažky. Kvete převážně v červenci a v srpnu.



Kořen obsahuje především polysacharid inulin, dále polyacetylenové složky jako tridekadienol se silně fytoncidním a fungicidním působením, dále sliz, třísloviny, silice, minerální látky, hořčiny, glykosidně vázané látky a minerální soli.

Účinné látky podporují látkovou výměnu a patří k nejlepším vnitřním léčivům v dermatologii. Bylina je močopudná, uplatní se tudíž i v urologii, podporuje činnost ledvin a odstraňování



zplodin z těla a růst vlasů. Výtažek z lopuchu většího je diuretikum, hypoglykemikum, pomáhá při chorobách jater a žlučníku, zlepšuje léčbu u ekzémů a mykóz.

Nejznámější účinky lopuchu jsou především na růst vlasů, pomáhá proti vypadávání, při lupech i při maštění vlasů a opticky zvětšuje jejich objem. Další dobrou vlastností lopuchu je mírné rozpouštění žlučových a močových kamenů. Bylina je mírně projímavá, vyvolává pocení a posiluje při jarní únavě.

V Diochi produktech lopuch větší najdete v kapkách a čaji Diocel.



Doplňky stravy

LÉČIVÁ VÝŽIVA



aneb „Nechť je jídlo tvým lékem a lék, nechť je tvým jídlem...”

S termínem zdravá výživa nebo zdravé jídlo už jsme se tak nějak šili. Ohání se jimi kdekdo – od maminek nutících své potomky pozřít neoblíbený pokrm, přes lékaře radící svým pacientům, až po nejruznější celebrity vyživající se v roli vzorů a vůdců nezdravým jídlem ohroženého davu. Je nám celkem jasné, že chceme-li být zdraví, musíme jíst zdravě, přičemž o tom, co je to zdravě, máme značně vágní představu. Konec konců, názory na zdravou výživu se mění každých pár let a dnešní výživoví odborníci omdlévají nad doporučeními svých kolegů dejme tomu z padesátých let dvacátého století, neřkuli starších.

O slavném Hippokratově výroku: „*Nechť je jídlo tvým lékem a lék, nechť je tvým jídlem*” už jsme mnozí možná také slyšeli, nicméně si pod ním nic moc představit nedovedeme. Jistě, některé potraviny, byliny a koření mají léčivé účinky, ale jídlo jako takové, naše strava, že by nám měla být lékem? Jak tomu rozumět? Možná si tak ještě vybavíme určitý typ nemoci, třeba cukrovku, při níž je nezbytné držet přísnou dietu, a díky jejímu dodržování se může pacient vyhnout komplikacím a jeho se stav se i zlepšit. Ale přece jenom – přísná dieta a normální strava nejsou přece totéž.

Při hledání odpovědi nám může pomoci malý exkurz do historie. Z doby staré Číny je poměrně dobře známo, že tehdejší lékaři nebyli placeni za to, když své pacienty vyléčili z nějaké nemoci, ale že svoji odměnu dostávali jen v případě, že ti, o něž se starali, vůbec neonemocněli.

Úkolem lékaře bylo udržet pacienta ve stavu zdraví, ne léčit nemoci.

Díky záznamům ze dvorů čínských šlechticů je také známo, že lékař byl zodpovědný za sestavování jejich jídelníčku. Jídelníček se každý den upravoval podle situace a stavu pacienta, přičemž

diagnóza se prováděla velmi jednoduše – lékař si každé ráno počkal, až služebníci vynesli z pánovy ložnice nočník, a zkontroloval jeho obsah.

Odtud možná pochází také slovo lékař. Pan Jaroslav Dušek sice tvrdí, že se tak daná profese nazývá, protože jeho hlavním úkolem je nás lekat složitými názvy nemocí a drastickými zásahy do našich životů. Ve staré Číně se ale mnohem spíš lekal právě lékař, když v nočníku spatřil hmotu jiného tvaru, barvy, konzistence nebo zápachu, než by odpovídalo stavu zářícího zdraví. Pokud toto své klopýtnutí do několika dnů nenapravit,

hrozilo mu totiž nejen, že přijde o obživu, ale mohl také přijít o svobodu, nebo v extrémních případech o život. Tolik si staří Číňané svého zdraví cenili. A tolik spoléhali na své lékaře a kuchaře, že jim podají jídlo-lék, které jim zdraví udrží, a pokud možno ještě zlepší.

O tom, jak to v dávných dobách vypadalo u nás, nemáme bohužel dostatek zpráv. Podle toho, co si pamatujeme ještě ze základní školy, si nejspíš představujeme, že naši předkové byli pověřiví necivilizovaní barbaři, kteří se živili lovem zvěře a sběrem bobulí a kořínků, byli vydáni na pospas nelítostné přírodě a umírali mladí. Průměrný věk člověka za dávných časů sice možná činil 35 let, ovšem toto číslo je silně ovlivněno počtem úmrtí při lovu, v boji a v důsledku dramatických projevů akutních nemocí. Z vykopávek vědci postupně zjišťují, že dřívější lidé neumírali v důsledku vlekých chronických nebo snad degenerativních nemocí a starší, kteří přežili nástrahy aktivních let, se dožívali 80–90 let, stejně jako v dnešní době my.

Jak si tedy udržovali zdraví a případně léčili zranění, když neměli ani ty čínské „lekaře“? To se můžeme jen dohadovat z tradovaných příběhů, legend, pohádek, pomocí představivosti a analogií z jiných míst a kultur.

Hlavní osobou pečující o zdraví rodiny, případně rodu, byla, a do jisté míry ještě stále je, matka.

Matka znala svou rodinu, věděla, co který z jejích členů potřebuje, a stejně jako ti staří Číňané snadno a jednoduše poznala, když věci nebyly, jak by být měly. Všeobecně jí záleželo hlavně na tom, aby členové její rodiny neonemocněli. Nemusela se sice bát žádného trestu, ovšem každý nemocný představoval starost, zátěž, komplikaci, ztrátu pracovní nebo bojové síly.

A pokud už někdo onemocněl, bylo třeba, aby se co nejrychleji uzdravil a mohl se znovu začlenit do života své rodiny jako její platný člen. Hlavním a nejjednodušším prostředkem prevence onemocnění a uchování dobrého zdraví byla (a měla by být i dnes) výživa.

Jak a co vařit, kdy přidat a čeho ubrat, se stejně jako ti čínští lékaři učily ženy dlouhá léta, vlastně po celý život. Jako

učitelky, poradkyně, léčitelky a „zdravotnice“ u nás odedávna fungovaly báby kořenářky, vědmy, rodové starší. A čím léčily, jak pomáhaly? Hlavně jídlem, kořením, bylinami.

Jídlo je prostě tím nejlepším lékem, jaký si staří čínští lékaři, naše prabáby i my sami umíme představit.



V potravě dostáváme vše, co potřebujeme, abychom byli zdraví, měli dostatek sil a dokázali se přizpůsobovat situacím ve svém životě. Jídlo také podporuje uzdravování a rekonvalescenci v případech, kdy onemocníme, kdy se nám něco závažnějšího stane. Náš lék může mít naopak podobu prostého jídla, pokud poslechneme tradiční moudrost našich předků nebo svou vlastní intuici. Abychom jídlo jako lék a lék jako jídlo viděli, je třeba změnit trochu úhel pohledu. K tomu nás občas život donutí, jindy potřebujeme jen tu správnou příležitost.

Aby pro nás bylo to, co jíme léčivé, musí být splněno několik podmínek. Musíme jíst opravdové potraviny, ne jejich chemikáliemi skrz naskrz napuštěné napodobeniny. Stravovat bychom se měli podle své vlastní konstituce a kondice, podle místa, na kterém žijeme, podle svého věku a úrovně aktivit. To znamená, že musíme sami sebe znát, uvědomovat si svůj vlastní stav i situaci a dění v okolním světě a souvislosti jevů vstupujících do našich životů.

O jídle a vlastním zdraví také musíme jinak přemýšlet a jinak k nim přistupovat. Přesto, že se v klasických textech uvádí „kdo zhřeší před svým Stvořitelem, upadne do rukou lékaře“, není nemoc žádný

trest, jen varování těla, že s ním něco není v pořádku a je na čase postarat se o nápravu.

JAK SE STRAVOVAT V ZIMNÍM OBDOBÍ?

V čase začínající zimy trápí například spoustu lidí různé chřipky a nachlazení. Lidová moudrost sice učí, že rýma dvakrát do roka v období velkých podzimních a jarních změn je projevem zdraví, aspoň se nám vyčistí organizmus. Nicméně opakující se nachlazení bývají příznakem zhoršené imunity. A protože se až 90 % naší imunity nachází ve střevech, musíme se dobře starat o svůj trávicí systém. Když už ale nějaké to nachlazení chytíme, nestačí jen myslet na dobré zažívání. Obecně se na nachlazení doporučuje klidovější režim, držet se víc v teple, dostatečně pít a jíst lehká jídla. Nachlazený člověk obvykle ani moc chuti k jídlu nemívá.

Přesto nám s léčením a rekonvalescencí strava pomáhat může. Ideální **budou dlouho vařené masové a zeleninové vývary**, které nám dodají hodně živin a hlavně minerálů. Vynikající je rozmíchat si do hotové horké polévky trochu misa. **Miso** je pasta z fermentované sóji nebo obilovin, která se původně používala jako dochucovadlo (a lék) hlavně v japonské kuchyni. Dnes je běžně dostupná v každé lepší zdravé výživě. Miso se říká jídlo samurajů, polévce dodá výraznější chuti a jeho probiotická kvalita nám posílí imunitu, zažívání a organizmus celkově.

V souvislosti s chladnou roční dobou se také mnoho lidí tak nějak celkově neumí dostatečně zahřát. Zima je nám obvykle proto, že nemáme dobrou cirkulaci krve ani energie. Hlavní příčinou bývá, že je naše vnitřní prostředí vlhké a zahleněné a naše zažívání v důsledku toho podchlazené a zpomalené. Ano, už zase jsme u toho trávicího systému a jeho dobrém fungování. Vyhýbat bychom se měli zejména potravinám studeným a potravinám, které mají tendenci zahleňovat. Patří k nim například bílá mouka, bílý cukr, mléko a mléčné výrobky, chlazené nápoje, zmrzlina a syrové ovoce – především z tropických krajů, ovocné šťávy a džusy, syrová zelenina, zelený čaj a minerálky. Neznačená to, že vyjmenované potraviny nesmíme jíst vůbec. Neměly by ale tvořit základ našeho jídelníčku, spíš jeho občasné zpestření.



Přidat můžeme naopak jídla zahřívající – masové a zeleninové vývary (to už nás nejspíš nepřekvapí), **maso vůbec, hlavně dlouho dušené s cibulí, kořenovou a tykvovitou zeleninou, obilné kaše, luštěniny, zahřívající koření, k němuž patří „klasické“ zimní druhy jako skořice, zázvor a hřebíček, semínka, ořechy, zdravé tuky a třeba i mírně pikantní jídla**, která nám rozproudí energii v organismu. To vše ale bude fungovat jen tehdy, pokud máme funkční zažívání a udržujeme si ho v teple dlouhodobě. Jinak se bude jednat jen o krátkodobou pomoc, po níž obvykle následuje útlum nebo ještě větší pocit zimy. Dobrým příkladem je svažené víno s cukrem a citrónem. Nejdřív nás rozežře a pak si musíme jít lehnout, protože jsme po něm unavení a z únavy nám začne být ještě větší zima.

Energii v těle nám rozproudí a pocity tepla navodí také pohybové aktivity, přičemž je důležité vyjít si občas jen tak ven a dostat se do kontaktu s přírodním prostředím. Zahřívá i dobrá nálada, ať již nám ji pomáhá udržovat zpěv, návštěva divadla nebo povídání s kamarádkami, a láska. Protože jídlo je sice základem naší existence na této Zemi, bez fyzické-

ho těla jednoduše nejsme a bez zdravého těla nám dobře nefungují ani ostatní části naší osobnosti od citů a emocí až po schopnost logického myšlení, soustředění, učení a moudrosti. Ale platí to i naopak. Fyzicky dokonale vyživené tělo nemůže bez péče, lásky, pocitů sounáležitosti a smyslu v životě dobře fungovat.

Pro všechny, kdo věří v léčivou sílu výživy (a nejen pro ně), je skvělou zprávou, že v místě, kde žijeme, máme obvykle k dispozici přesně ty potraviny, které v danou roční dobu potřebujeme. Jsme součástí přírody a příroda to tak pro nás všechny prostě zařídila. Musíme je ovšem také znát, rozumět jejich vlastnostem, léčivým schopnostem, vzájemným vztahům a trochu i přírodním zákonitostem. To rozhodně neznamená, že je u každé potraviny nezbytné vědět, kolik jakých vitamínů a minerálů obsahuje a jaký je u ní procentuální podíl mastných kyselin nebo sacharidů. Ale je dobré mít určitou úroveň znalostí, které máme natolik zaryté pod kůži, až je rádi označujeme za intuici. Což je takové vědění, které získáváme pozorným nasloucháním všem babičkám, tetičkám, maminkám, bylinářkám nebo i prodavačkám a zemědělcům, od nichž si potraviny kupujeme.

Chce to prostě jít životem s otevřenými očima a neustále se učit. Může to znít namáhavě a únavně, ale zároveň je to velká zábava. Život nejvíc baví lidi zvědavé a ti, kdo si umí dát dvě a dvě dohromady si obvykle také poradí v nejrůznějších situacích. Skupina takových lidí se sešla i kolem projektu **Akademie léčivé výživy**. Naše cesta k lepšímu zdraví a pocitu životní spokojenosti vedla přes jídlo, a protože se nám tento přístup osvědčil, rádi bychom pomáhali dalším.

Nabízíme roční cyklus přednášek inspirovaných stravováním dlouhověkých národů:

- vycházíme z prověřeného programu mezinárodní „**Academy of Healing Nutrition**“ našeho kolegy Rogera Greena
- opíráme se o učení tradičních výživových směrů Východu i Západu odrážející přirozené proměny v koloběhu roku
- inspirujeme se nejnovějšími poznatky současné vědy
- nezapomínáme na domácí tradice „jak to dělaly naše babičky“
- vše doplňujeme vlastními zkušenostmi, nadšením a chutí pomáhat širší změně.

Další podrobnosti najdete na:
www.akademielecivevyzivy.cz

Čistá funkční střeva - základ silné imunity

INTOCEL kapsle

Humáty, dračí krev, ostropestřec mariánský, len setý, ptačí zob lesklý, boryt barvířský a další extrakty bylin podporující trávení a čištění střev.



Doplněk stravy



JAK VYUŽÍVAT METODY ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY u onkologických pacientů

Onkologičtí pacienti mají zájem o alternativní metody, které mohou doplnit klasickou léčbu. Bohužel o ní nemají dost informací z rukou odborníků, a tak se někdy obracejí na léčitele, nebo se dokonce léčí sami. Pak hrozí, že si uškodí. Jak jim může pomoci zkušený lékař-homeopat?

Z výsledků studie publikované v časopisu *Oncology* v červnu 2017, která byla provedena na 1016 pacientech, vyplynulo, že celkem 30 procent nemocných užívá nebo užívalo během léčby onkologického onemocnění nějakou z complementárních a alternativních metod.

Nejčastěji šlo o vitamíny a mikronutrienty, fytofarmaka a homeopatika, ale zaznamenány byly také specifické dietní režimy, včetně užívání hadích jedů.

Studie zjistila, že málokdy se o alternativní léčbě pacienti dozvědí od lékařů. Sami pacienti si přitom ordinovali zejména fytoterapii. Jak ale vysvětluje doktorka Semeráková, přírodní neznamena vždy neškodné. Například vzhledem k fyziologickému působení vitamínu B12

na růst buněčné tkáně se onkologickým pacientům nedoporučuje užívat vitamínové doplňky s jeho obsahem, neboť hrozí riziko progresivního růstu nádoru. Po dobu protinádorové léčby není vhodné užívat ani vysoké dávky vitamínu C, neboť může docházet k nežádoucím interakcím, které mohou vést k eskalaci nežádoucích účinků cytostatik či naopak snížení efektivity léčby. Stejně tak se z důvodu velkého množství možných interakcí nedoporučuje během léčby užívat například bylinné preparáty s trezalkou, s Echinaceou atd.

Homeopatie má narozdíl od výše zmíněných látek výjimečné postavení. Nehrozí totiž u ní žádné lékové interakce a je bez vedlejších účinků.



Jak vysvětluje MUDr. Ilona Ludvíková, lékařka, stomatoložka a předsedkyně Homeopatické lékařské asociace, podpůrná péče o onkologického pacienta během standardizovaného terapeutického postupu může být velmi užitečná. „Homeopatické léčivé přípravky jsou totiž šetrné a netoxické, bez lékových interakcí, efektivní a komplexní. V rovině psychosociální mohou pacientům pomoci se zvládnutím přijetí informace o závažné nemoci, podpořit jej během náročné a dlouhé

terapie a následně i při znovuzařazení se do běžného života. Pomoci mohou také pečující osobám, které jsou vystaveny fyzickému a psychickému vyčerpání," vysvětluje lékařka.

Homeopatie dokáže pacientovi pomoci také s předoperační péčí a podpoří organismus, který například prodělává chirurgický zákrok, biologickou léčbu či chemoterapii a radioterapii. Svoji roli má homeopatie také v době rekonvalescence po onkologické léčbě, kdy je třeba vrátit pacienta do kondice, aby se mohl vyrovnat s velkými zásahy do organismu a předešlo se návratu nemoci.

INDIVIDUÁLNÍ LÉK

Lékárnice a odbornice na homeopatii PharmDr. Renata Semeráková ze své zkušenosti říká, že v každé fázi je potřeba hledat léky pro každého pacienta individuálně. Spolu s doktorkou Ludvíkovou však doporučuje dva léky, které zjednodušeně řečeno potřebuje každý onkologický pacient.

Phosphoricum acidum

Je to lék Phosphoricum acidum, který pomáhá s fyzickou únavou, jež může vést až k celkovému vyčerpání. „Respektive je dobré ho podat dříve, než se pacient do tohoto stavu dostane. Když se zasáhne ve chvíli fyzické únavy, nedojde k celkovému vyčerpání a z něj plynoucí psychastenii, která je reakcí na duševní otřes a projevuje se lhostejností, ztrátou zájmu a intelektuální pomalostí. Člověk je zmatený jakoby v mráкотách, nechápe, co se s ním děje, nepřijímá myšlenky a není schopný je třídit. Špatně se s ním v takové situaci

pracuje, mívá bolesti zad a pocity schvácenosti. Dochází k vypadávání vlasů, které však nesouvisí s vedlejšími účinky cytostatik, ale se stresovou situací. Provází jej často nebolestivý chronický průjem se slabostí a dehydratací, nejistá chůze a závrať. Nemocný navíc postupně ztrácí zájem o uzdravení," popisuje Semeráková.

Nejprve je dobré začít podávat Phosphoricum acidum 9 C třikrát denně po 5 granulích, poté je vhodné přejít na kombinaci léku v ředění 9 C 5 granulí ráno a 30 C 5 granulí večer.

Staphysagria

Staphysagria je vlastně základní lék na potlačené emoce, se kterými se onkologicky nemocní dlouhodobě potýkají. Je to lék na velkou frustraci s pocitem nespravedlnosti, která u závažných onemocnění často pramení z touhy žít a ze zklamání ze situace, která pacientovi změnila život natolik, že se s ní musí velmi dlouho vyrovnávat. To platí i v případech, že se nemoc vrací. „Staphysagria také nepodporuje jen hojení řezných ran po operaci, ale i rány na duši, která čelila nové perspektivě a utrhla další úder," vysvětluje Semeráková.

Nemocný je plný negativních emocí, zmatku, protestu, nechápe a stále se ptá, proč zrovna já. Vynořují se pocity viny, co udělal špatně, za co musí pykat, pocit ponížení, co si pomyslí ostatní. Jako by rakovina byla stigma, které by nikdo neměl vidět. Nezpracované psychické tlaky pak podle homeopatek „vybuchují" v predispozičně nejzranitelnějších orgánových systémech.

Po psychické stránce dochází ve chvílích bezmoci k výbuchům neadekvátní

zlosti, což je sužující pro celou rodinu. Vědí, že by se k nemocnému měli chovat mile, ale on si svým chováním zavírá dveře laskavosti. Staphysagria je pak velkou úlevou i pro rodinu, podává se v ředění 30 C 5 granulí třikrát denně na emoční stabilizaci.

Ilona Ludvíková připomíná, že onkologickým pacientům je možné pomoci v každé fázi. „Měla jsem zkušenosti s pacientem v terminálním stádiu s mnohočetnými metastázemi. Onkologové mu předpovídali tři měsíce života, neměl v homeopatii velkou důvěru, bral ji jako možnost ve chvíli, kdy už se nedá „nic pokazit". Nakonec díky léčbě žil o dva a půl roku déle oproti předpokladům, zvládl si uspořádat život, a nakonec zemřel doma mezi svými blízkými. Konec života byl jiný a hodnotnější, než by bylo možné bez homeopatické podpory," říká Ludvíková.

Z její zkušenosti vyplývá, že pacienti vítají, že jako lékařka naprosto respektuje konvenční léčebný postup a homeopatické léčivé přípravky doporučuje jako doplňkovou péči. Díky tomu, že nedochází k lékové interakci, může být velmi užitečnou součástí multidisciplinárního přístupu. „Empatický lékař, který používá homeopatii, je pro pacienty doslova požehnáním. Nemoc se pro ně může stát zkušeností, která jim obohatí život a posune je dál," uzavírá lékařka.

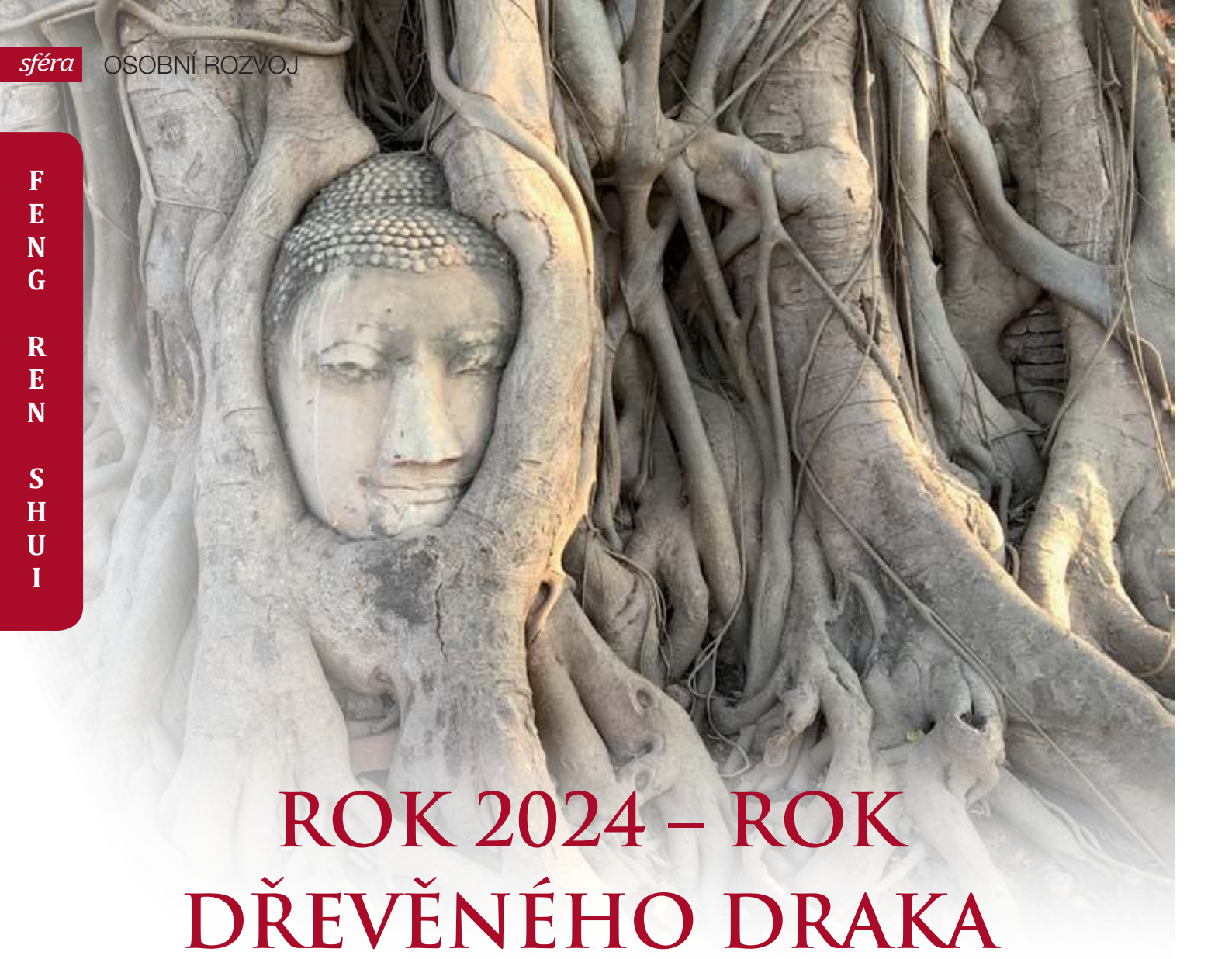
Upozornění: Informace o homeopatické léčbě onkologických onemocnění mají pouze informační a vzdělávací charakter. V žádném případě nenahrazují osobní konzultaci v ordinaci praktického lékaře, onkologa nebo osobní konzultaci v homeopatické poradně.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz

GEROCEL BIOENZYM kapsle

Humáty, enzymy, silice a fytolátky na podporu organismu při těžkých stavech





ROK 2024 – ROK DŘEVĚNÉHO DRAKA

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



2024

Jaký bude rok 2024, rok Dřevěného Draka? Na tuto otázku může být mnoho různorodých odpovědí z různých úhlů pohledu. A to právě proto, že energie přicházejícího roku bude právě velmi různorodá, proměnlivá, až chaotická.

V roce 2024 bude vládnout tzv.

Dřevěný Drak. Jeho energie přichází jen jednou za šedesát let. S energií Dřevěného Draka ale také přichází další energie, které budou mít velký vliv na průběh celého roku – a to tzv. **Letící hvězda 3** (tzv. Gua 3) a **fáze/element Dřeva.**

V roce 2024 tak dojde k souběhu a kumulaci tří energií Dřeva: Drak je dřevěné zvíře zvěrokruhu (patří do dřevěné fáze cyklu energií), dále v roce 2024 vládne fáze Dřeva (proto Drakovi v roce 2024 říkáme Dřevěný Drak) a Letící hvězda 3 také přináší energii Dřeva.

Učení Feng Ren Shui nás učí, že silné kumulace jedné formy energie mohou přispět k velké nerovnováze. V roce 2024 také začíná nové dvacetiletí pod vládou silné ohnivé Letící hvězdy 9. Takže je opravdu na co se těšit. Může to být rok, který přinese velké změny.

Velká síla kumulace Dřeva ještě navíc posílená mocnou silou Draka vyloženě volá po tom, abychom se na tuto velkou sílu opravdu dobře připravili. I proto jsme ve Škole Feng Ren Shui pořádali přípravné semináře na rok 2024 a ještě jeden seminář nás čeká 14. 1.

(více o semináři na stránkách Školy FRS www.jiricernak.cz).

Abychom ale mohli dobře odhadnout vliv a působení energií v roce 2024, musíme se nejprve podívat na rok 2023, ze kterého se energie roku 2024 rodí. Je důležité, abychom využili tzv. energii návaznosti, kdy jeden rok navazuje na rok předcházející. V roce 2023 vládne **Vodní Zajíc** a **Letící hvězda 4.** Každé zvíře zvěrokruhu má úkol připravit ty nejlepší podmínky pro vládu zvířete následujícího.

A proto Zajíc měl připravit vše tak, aby Drak mohl využít své mocné síly a dobře vládnout v roce následujícím. Drak má pak vytvořit ty nejlepší podmínky pro vládu **Dřevěného Hada v roce 2025.**

Rok Vodního Zajíce jsme ve Škole Feng Ren Shui nazvali rokem setí a klíčení. Věděli jsme, že je to rok tzv. budoucí prosperity. Měli jsme pečlivě sledovat, co z toho, co jsme zaseli, začalo klíčit. Protože to, co klíčí, má potenciál růst a sílit. Takže bychom měli být dobře informováni o tom, co se děje a sledovat, co v roce Vodního Zajíce sílí – s mocnou silou Draka to pak bude mohutnět a získávat opravdu velkou sílu. Tato velká síla pak ovlivní i budoucnost následujících let.

Tady je důležité si uvědomit, že klíčit a sílit může jak to dobré a přínosné, tak i to špatné a škodlivé. Tak jako v přírodě rostou rostliny, které jsme zasadili, roste i plevel, který jim škodí. A protože v roce 2023 vládla energie Letící hvězdy 4, která nám říká, že existuje tzv. pravidlo vymezení nebo omezení, měli bychom toho využít. Toto pravidlo nám říká, že pokud si něco nevymežíme, neurčíme, pak nás to může začít vyčerpávat. Neboli: čeho je moc, toho je příliš. Proto jsme měli energii Vodního Zajíce využít k tomu, abychom si vybrali to, co sílí a je pro náš život a životní cíl přínosem, a naopak se zbavit co nejrychleji toho, co nám může škodit a v budoucnosti vyčerpávat naši energii. Protože když se toho zavčas nezbavíme, bude to mít v dalších letech ještě větší sílu a může nám to způsobit velké komplikace v životě. Máme se soustředit na to, co chceme posilovat a vše ostatní eliminovat a vyloučit ze života.

Pokud jsme tedy dobře využili energii Vodního Zajíce v roce 2023, vymezili

si to, co sílí a co chceme dále posilovat a využívat tento potenciál, pak jsme dobře připraveni na obrovskou sílu Dřevěného Draka v roce 2024. Tu pak máme využít hlavně k tomu, abychom co nejvíce posílili, co chceme dále budovat a rozvíjet. Tak můžeme díky energii Dřevěného Draka opravdu dobře rozvíjet a posilovat to, z čeho chceme v budoucnu těžit.

Kdybychom to přirovnali k pomyslnému záhonu na zahrádce, měli bychom ještě v roce Vodního Zajíce určit, které rostliny v záhonu chceme ponechat a maximalizovat jejich úrodu a které naopak budou škodit – a ty co nejdříve vytrhat, aby dále nesílily a nebraly energii těm, které chceme pěstovat.

Čím přesněji definujeme, co chceme posilovat, rozvíjet a budovat v našem životě, tím více můžeme sílu Dřevěného Draka koncentrovat tímto směrem a získáme opravdu velký potenciál budoucí prosperity. V roce 2024 se pak zaměříme hlavně na to, jak danou oblast v našem životě posilovat, v čem se rozvíjet a jen tomu se celý rok maximálně věnovat. Vše ostatní bychom měli vyloučit, aby nám to nebralo sílu a energii. Měli bychom tak co nejlépe uplatnit zákon „vymezení nebo omezení“, neboli vše, co neslouží tomu, co chceme rozvíjet nás bude jen a jen vyčerpávat.

Dřevěný Drak s sebou přináší také mnoho různých nových příležitostí. Proto bychom celý rok měli být pozorní a sledovat, co se v našem životě děje. Jestli něco není vhodné pro posílení toho, co chceme v životě rozvíjet, toho se máme zbavit. Naopak máme maximálně využít všeho, co posílí to, co chceme rozvíjet.

Energie roku 2024 mohou být velmi rychlé, náhlé a překvapující, a proto bude platit pravidlo: Kdo jen chvíli stál, stojí opodál. Příležitosti, které se náhle objeví mohou také velmi rychle zmizet.

S velkou rozmanitostí a množstvím možností samozřejmě bude spojen i určitý chaos. Silné energie Dřeva a Draka jsou často velmi chaotické a nestálé. Představte si malé děti. U ničeho dlouho nevydrží, jsou neposedné, zbrklé, z ničeho nic něco náhle udělají, umí vytvořit kolem sebe velký nepořádek, s ničím si příliš nelámou hlavu, všechno chtějí vyzkoušet a často nic nedokončí. A takové jsou energie Dřeva. Jsou to energie dětství. S tím může v roce 2024 souviset určitá dětinskost až naivita. Ta by nám mohla přinést hodně problémů. Proto bychom měli vše hodnotit pečlivě a realisticky, abychom neudělali mnoho chyb. Drak často nevnímá detail, takže nám může mnoho věcí opravdu unikat.

Velká kumulace Dřeva v roce 2024 bude od nás vyžadovat, abychom případný zmatek a chaos dobře zvládli. Může se snadno stát, že

přestaneme mít věci pod kontrolou a budeme mít se vším práce až nad hlavu. Jak jsme již uvedli výše v článku, kumulace jedné fáze/elementu vždy přináší nerovnováhu. A kumulace Dřeva v příštím roce je opravdu extrémní. Abychom ji ustáli a dokázali ji využívat, musíme ji mít opravdu pod kontrolou. Jinak se nám to vše může velmi snadno vymknout z rukou. Energii Dřeva v učení Feng Ren Shui vyrovnáváme pomocí fáze/elementu Kovu. Energie Kovu znamená řád, pořádek, pravidla a předem nastavené systémy. Bohužel s využitím Kovu nám ani Dřevo, ani Drak nepomohou a bude to tak zcela na nás. Bez využití Kovu ale nemusíme sílu Draka vůbec zvládnout a může nás úplně převálcovat a my ztratíme kontrolu a vše se bude vyvíjet svým vlastním směrem, což pro nás nemusí být vůbec příznivé.

Abychom tedy nejenom zvládli silné a mocné energie Dřeva a Draka, ale uměli je i využít, musíme ho „držet na řetězu“. Prvním krokem bude ovládnout Dřevo a Draka pomocí fáze/elementu Země. Ta „rodí“, neboli posiluje právě Kov a schopnost ho správně využívat. Země nám říká, že se máme „držet při zemi“. Bude po nás vyžadovat realitu, realistický pohled na vše, co se kolem nás děje a jednat

pragmaticky. Měli bychom tedy znát fakta, nenechat se „opít rohlíkem“ a neřídit se neověřenými radami či informacemi. Rozhodně bychom se neměli snažit budovat vzdušné zámky. Drak bude mít samozřejmě tendenci „ulítávat“ a být nad věcí. To nemusí být na škodu, pokud to budeme mít pod kontrolou. Naopak, schopnost Draka létat a tím vidět dál, než je vidět ze země, je velmi prospěšná. Z výšky se lépe vidí cíl i směr, kterým se vydat. Ale mělo by jít o reálné cíle. Schopnost nahlédnout, určité velkorysosti, a hlavně dívat se dále do budoucnosti bychom měli v roce 2024 využít co nejvíce.

Pokud budeme správně využívat energie Země, můžeme použít Kov nejen ke zvládnutí situace, ale hlavně k jejímu ovládnutí. Je to jako osedlat divokého koně. Dokud ho nezkrotíte, nikdy nebudete moci využít jeho sílu ani rychlost, protože se nedá osedlat. A právě Kov nám pomůže maximálně využít sílu a moc Draka, rozmanitost, pestrost a bohatost Dřeva. Díky Kovu budeme umět sílu Draka ovládat, a tím ji využít pro posílení toho, co chceme rozvíjet a budovat. Díky Kovu znemožníme vliv chaosu.

Kov znamená hlavně pravidla a řád. A protože se vše ve vesmíru řídí



určitými pravidly, tak i „pravidla mají svá pravidla“. Pravidla máme:

1. Nastavit
2. Vyhlásit
3. Dodržovat
4. Kontrolovat jejich dodržování
5. Sankcionovat jejich nedodržování

Abychom tedy mohli co nejvíce využít sílu Draka, měli bychom si v roce 2024 na vše, co chceme posilovat, rozvíjet a budovat, předem nastavit jasná pravidla. Dále bychom si měli udělat plán kroků, jak chceme dosáhnout svého cíle. Plán by měl být chronologický. Kov je detail, takže čím detailnější plán jednotlivých kroků si vytvoříme, tím silnější energii Kovu využijeme. Kov je také energie času. To nám říká, že budou důležité časové termíny, kdy každý krok a jeho splnění by mělo mít předem daný termín.

Díky Kovu tak dostaneme sílu a moc Draka pod kontrolu a budeme s ní umět velmi dobře pracovat. Nastolíme tak rovnováhu, kterou velká kumulace Dřeva bude narušovat. Čím méně se necháme Dřevem a Drakem vyvézt příští rok z rovnováhy, tím větší sílu od Draka získáme a použijeme ji k posilování své vlastní energie i toho, co chceme budovat a rozvíjet.

A že energie roku 2024 opravdu nebudou jednoduché, nám potvrzuje i Kniha proměn Yi Jing (I T'ing). Když se podíváme na hexagram Draka, což je hexagram číslo 34 Síla velkého, kde první čtyři čáry jsou jangové a ukazují nám, jak síla jangu roste a stoupá, je jisté, že budeme mít co do činění s opravdu velkou až nezkrotnou silou. Pátá čára hexagramu (pátá od spodu) je pozice císaře, vůdce, vládce. Ta je jinová, tedy slabá, měkká. Predikuje nám tedy, že nemusíme mít Draka vůbec pod kontrolou a varuje nás, abychom tuto kontrolu neztratili, jinak se naplní šestá čára, také jinová, která pak říká, že výsledek není vůbec jasný a „bůh ví“, jak to všechno dopadne. Obraz hexagramu 34 říká: „*Bouře je nad nebem. Veliká moc. Tak se ušlechtilý člověk nevydá na cestu, jež není v řádu věcí.*“ (překlad

ŠKOLA FENG REN SHUI přípravný seminář na rok 2024 - rok dřevěného draka



Přihlaste se i vy na přípravný seminář Školy Feng Ren Shui na rok 2024, rok Dřevěného Draka. Koná se 14. 1. 2024 od 10:00 do 17:00 online. Přihlaste se na skolafrs@gmail.com nebo na stránkách Školy FRS www.jiricernak.cz.

PŘIHLASTE SE KE STUDIU ŠKOLY FENG REN SHUI a využijte na maximum svůj životní potenciál

Díky studiu Školy Feng Ren Shui poznáte své vlastní energie, svoji životní sílu, sami sebe, svůj přirozený talent a své silné stránky a jak je využívat a posilovat. NAUČÍTE SE BYT SAMI SEBOU - JEN TAK JSTE NEJSILNĚJŠÍ. Díky tomu budete schopni svoji životní sílu využívat k tomu, abyste žili svůj život, šli svojí vlastní cestou, dosahovali svých cílů bez zbytečného úsilí a vyčerpání a vytvořili si pro to ty nejlepší životní podmínky. Využijte i vy čínské umění naplněného života, které lidé využívají již více než 5 tisíc let. Přihlaste se na skolafrs@gmail.com nebo na stránkách Školy FRS: www.jiricernak.cz



Oldřicha Krále). Tak jasně nám sděluje, jak důležité je právě znát řád věcí, tj. energie Kovu.



Hexagram 34 - Síla velkého

Když se podíváme do tabulky Ba Gua pro rok 2024, zjistíme, že v Gua 4 (kde je právě energie Draka) bude v roce 2024 Letící hvězda 2 – tj. energie jino-vé Země. Spojení energie Gua 4 a Gua 2 (Letící hvězdy 2024 v Gua 4) nám dává hexagram číslo 46 Stoupání Knihy proměn Yi Jing (I T'ing). Ten nám ukazuje, že ve spodním trigramu (spodní 3 čáry) je energie Dřeva, která se právě snaží prorazit skrze Zemi (horní trigram, horní tři čáry). Něco bují dole

a proráží to nahoru. Tedy to, co již je, ale ještě se to naplno neprojeví, se bude chtít v roce 2024 projevit naplno svojí velkou silou. Výrok hexagramu říká: „*Vítané stoupání přináší velké štěstí.*“ (překlad Oldřicha Krále) Takže si uvědomme, co se skrývá pod povrchem, co možná již tušíme, ale zatím se to naplno neprojeví, protože v příštím roce se to může velmi silně projevit a my nad tím nesmíme ztratit kontrolu. A měli bychom nechat stoupat jen to, co opravdu chceme (vítané stoupání), tj. mít to správné vymezení, o kterém jsme mluvili výše v tomto článku.



Hexagram 46 - Stoupání

Ing. Jiří Černák

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



PROBUZENÍ VYRŮSTÁ Z TICHÁ

Každé skutečné zjevení ohromuje mysl, protože v okamžiku náhlého vhledu pochopíme něco, co není pouhou myšlenkou. Zjevení a vhled nepřichází z mysli, přichází odjinud. Přichází z míst, pro které má naše kultura tak málo respektu – z prostoru, kterému se říká „ticho“. Co v životě zanedbáváme víc než ticho? Před čím utíkáme víc než před tichem?

Mnozí z nás se raději zuby nehty drží svých představ, přesvědčení a názorů – což je právě to, co nás oddaluje od pravdy, skutečnosti a života –, než aby zakoušeli takové ticho. Na útěk před tichem spotřebováváme spoustu energie, a přitom je to právě ticho, z něhož vyrůstá probuzení. Na základě ticha se přesouváme z egoistického stavu vědomí a opouštíme svou víru v oddělenost. Oddělenost není totiž nic jiného než falešné přesvědčení. Historka, kterou si vymyslela naše mysl.

Neříkám tím ovšem, že musíme usilovat o ztišení a že je třeba trénovat mlčení. Chcete-li opravdu zažít klidné ticho, stačí, když si dovolíte vidět

veškeré myšlenky, které se vám honí hlavou, jen jako příběhy. Nejsou to ani špatné, ani dobré příběhy. Nejsou vhodné, ani nevhodné. Naše mysl funguje jako vypravěč příběhů – a tím nás pomyslně oddaluje od ticha a klidu, které tu jsou stále. Někdy si naše mysl vymýšlí úžasné příběhy – a někdy jsou její historky žalostné –, ale pořád jsou to jenom smyšlené příběhy. A jako takové nejsou skutečné, nejsou ve své podstatě pravdivé.

Mlčení nás odzbrojuje, a proto před ním tak často utíkáme. Celá naše společnost je čím dál tím hlučnější. Minulý týden jsem v autě míjel skupinu středoškoláků, kterým právě skončilo vyučování, a tak šli ze školy domů.

Všichni měli mobily. Bylo jich sedm nebo osm a všichni buď telefonovali, nebo posílali textové zprávy. Vůbec se mezi sebou nebavili, ani nevnímali svoje okolí. Pomyslel jsem si: „*To je blázinec! Skupina mladých lidí jde společnou cestou domů, a přitom je každý sám.*“

Dostali jsme se do bodu, kdy nás ticho a přítomný okamžik natolik děsí, že i když máme možnost být spolu, snažíme se rychle zaměstnat něčím jiným. Jsme spolu jenom fyzicky, duchem jsme nepřítomní! I když spolu půjdeme domů, budeme si povídat s někým jiným. Děláme dvě věci najednou, jenom aby nenastalo skutečné ticho nebo opravdová komunikace. To není špatně. Nijak to neodsuzuji. Říkám jenom, že když se podíváme na svět kolem sebe, vidíme, jak se všichni brání hlubšímu naslouchání. Protože co jiného je ticho? Ticho je naslouchání. Je to hluboké, bezeslovné naslouchání. Jak pravil jeden moudrý křesťanský mystik:

„Přestaňte říkat Bohu, co byste chtěli, a raději naslouchajte tomu, co Bůh říká vám.“

To jsou velmi moudrá slova, za kterými stojí poznání, jak se naše mysl neustále domáhá pozornosti a prosazuje se. Což ovšem není nic jiného než zase další forma boje.

A tak existuje nespočet způsobů, jak bojujeme sami se sebou a se svými životními zkušenostmi a snažíme se ovládat život a lidi okolo sebe. Způsob, jakým bojujeme, nás dál udržuje v zajetí ega. Pokud však začneme vnímat mysl jen jako vypravěče, začneme naslouchat – nikoliv dalším a dalším myšlenkám a složitějším, a ještě složitějším úvahám, ale tichu.

A když se zaposloucháte do ticha, zjistíte, že schopnost působit vám utrpení je dána pouze vaší myslí.

Jenom vaše mysl vás dokáže přesvědčit, abyste se pustili do boje. Jenom vaše mysl, nic jiného. Je to jenom vaše vnitřní záležitost. Všechno to probíhá uvnitř vás samotných.

NEZNÁMO JE NAŠÍ VSTUPNÍ BRANOU

Abychom prohlédli skrze mysl a hluboce zakořeněný pocit oddělenosti, kvůli kterým v životě tak často trpíme a zažíváme nedorozumění, musíme udělat velký krok – vzdát se toho, co víme, a vstoupit do tajemné skutečnosti neznáma. Neznámo je velmi citlivé místo. Otevřete-li se tomuto vnitřnímu prostoru nevědění, můžete si připadat hodně zranitelní. Ve skutečnosti však je toto nevědění naší jedinou vstupní branou. Teprve tím, že si dovolíme nevědět, se staneme dosta-

tečně citlivými, vnímavými, otevřenými a přístupnými. Abychom přiznali, že nevíme, abychom připustili skutečnost, že pomocí mysli nejsme schopni poznat pravou povahu skutečnosti, k tomu potřebujeme ze všeho nejvíc pokoru. Tato pokora a toto uvědomění nám otevírají cestu: k největšímu poznání přicházíme branou nevědění.

Jak pravil veliký mystik, Svatý Jan od Kříže:

„Abyste došli k poznání, které nemáte, musíte jít cestou, kterou neznáte.“

Tento citát mám moc rád. Je krásně paradoxní. Odkazuje k tomu, o čem jsem už mluvil, k tomu, co moje učitelka nazývala „krokem zpátky“: dojít k poznání nikoliv skrze to, co známe, nýbrž skrze to, co neznáme.

Když se dostanete k hranicím vlastní mysli, do těch nejvzdálenějších míst, zjistíte, že tímto způsobem už nemůžete jít dál – každá další myšlenka by vás vedla zase zpátky do mysli, namísto aby překročila pomyslné hranice. Většina lidí se v tomto bodě buď obrátí zpátky k vlastní mysli, nebo se začnou pohybovat podél hranic a jen si představují, jaké by to bylo, kdyby je překročili. Odtud je už jen krůček ke konci utrpení.

Když zjistíte, že jste se dostali až k hranicím vlastní mysli, do míst, odkud nejde v jejím rámci jít dál, ani hlouběji, zůstanete stát. Všechno pustíte a obejmete neznámo. Toto objetí v nás vyvolá nádhernou pokoru – nejde o pokoření, ale o pravou pokoru.

Skutečná pokora je velmi otevřený stav bytí. Je to stav velikých možností. A právě v tomto stavu, kdy si uvědomujeme, jak málo toho skutečně víme, se naše vědomí začíná posouvat. Začíná se přesouvat od mysli a ega ke svému přirozenému stavu. Slovem „přirozený“ chci říct, že je to stav, který teprve nevzniká. Není to nic, na čem by bylo třeba nějak pracovat nebo to měnit, nic, co by vyžadovalo úsilí. Abychom našli místo, kde končí veškerý boj, musíme objevit takový stav vědomí, který je naprosto přirozený a nevzpírá se našemu vnitřnímu, ani vnějšímu prostředí. To nazývám „probuzený duch“ nebo „bdělý duch“. Je to probuzená prázdnota. To může znít příliš abstraktně, ale jednoduše řečeno jde o otevřenost, s níž žijeme s vědomím, že nevíme. Co jste, když se nijak nevymezujete? Co se stane s minulostí, přítomností a budoucností, když se neponoříte do mysli a nebudete o tom přemýšlet? Není tak těžké si to alespoň vyzkoušet, zkusit si, jaké to je, když se otevřete a odlehčíte. Nezůstávejte však jen u prchavých okamžiků, které si spokojeně prožijete v tomto stavu. To je jenom vstupní brána. Ponořte se do otevřenosti naplno a využijte to, co v tomto neznámu najdete.

Více se dočtete v knize Pád do milosti, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com



Potřebujete se zklidnit?

Vyzkoušejte NERVAMIN

**NERVAMIN – ENERGETICKÁ
KOTVA ČLOVĚKA.**

Obsažené silice:

- ▼ celkově zklidňují celý organizmus
- ▼ přispívají k relaxaci a emočnímu komfortu
- ▼ pomáhají příjemnému spánku
- ▼ pomáhají zklidňovat kašel
- ▼ chrání před stresem
- ▼ normalizují činnost nervové soustavy

Doplněk stravy s obsahem přírodních silic



INZERCE

POSVÁTNÁ GEOMETRIE

LÍDA KEJMAROVÁ





Svět je pro člověka jako hádanka, proto bylo lidstvo od počátku prodchnuto úžasem a religiozitou. Tento úžas je též základním předpokladem pro „tázání se“ a pro lidskou kreativitu v celé své šíři. Vysvětlováním jevů světa se sice v současnosti zabývá zejména fyzika, ale její vysvětlení nám nemohou zcela dostačovat, protože samotná fyzika potřebuje metafyziku, aby se o ni mohla opřít, jenže ta nám je skryta.



Fyzika vysvětluje jevy, ale vysvětlení přírodních sil a životních sil jako takových potřebuje ještě metafyzické vysvětlení, které je klíčem ke všem předpokladům. Jelikož je pravá podstata zahalena tajemstvím, jedná každý člověk na základě víry. Ateista věří, že Bůh neexistuje, ale jedná se o stejnou víru jako u věřícího člověka v existenci Boha v nejrůznějších podobách. Tato skutečnost je zjevná, aktivitu mozku můžeme dnes sledovat na elektromagnetické rezonanci. Každý člověk tedy jedná na základě svých hodnot, které vyplývají z jeho vlastní životní filosofie a pojetí metafyziky. Proto bychom se spíše měli zabývat platnými principy, abychom pochopili vnitřní souvislosti a zákonitosti těchto sil, protože je na podvědomé bázi neustále aktivujeme svým myšlením a jednáním. A zdá se, že právě to bylo smyslem všech náboženství. S rozvojem filosofie vznikla též abstraktní věda, kterou známe jako **Posvátná geometrie**, která byla též navázána na koncept Boha a poznání univerzálně platných principů.

Staří Egypťané tyto zákonitosti nepochybně znali a promítali je do představ svých božstev, které reprezentovaly jednotlivé božské kvality. K ovládnutí těchto sil (kvalit) jim sloužila magie a tvořila naprosto běžnou součást života. Magie mohla být užita v pozitivním, nebo v negativním smyslu – a byla používána buď ve vztahu k celku, nebo k jednotlivci. Symboly zoomorfních a antropomorfních božstev fungovaly jako prostředky k vyvolání představ určitých kvalit. Tyto zkušenosti se postupně propisovaly do filosofického způsobu

poznání, který se rovněž dotýká spirituality a ústí do porozumění božskému tajemství, jež je základem Života. V posvátné geometrii Číslo nevyjadřuje kvantitu, ale kvalitu, koncept a ideu (kvantita se týká čísl, nikoliv Čísel). Zdá se, že je velmi důležité zapojit tyto symbolické obsahy do naší inteligence v současnosti. Práce s Čísly a se symboly syntetizuje dva komplementární módy naší inteligence a pomáhá nám propojit levou i pravou mozkovou hemisféru.

Pravá hemisféra je otevřená poznání prostřednictvím citu, skrze umění. Je vnímavá ke komplexní obsahové symbolice a k analogii v geometrii a v umění. Mluví k nám skrze pocity, které jsou nezávislé na jazyce. Poskytuje nám těsné spojení se srdcem. Pravé hemisféře je přístupno více impulsů současně – a proto může být schopná vhledu v širších souvislostech. Je analogická ve smyslu, že myšlení nejprve expanduje od obrazu k dalekosáhlým asociacím, a poté vede k vnitřnímu sjednocení. Zaměřuje se na úkoly vyžadující představivost, intuici a celostní vnímání kontextu.





Zdá se, že v současné době zcela ztrácíme schopnost chápat celky a všechny poznatky jsme poměrně striktně oddělili do nejrůznějších věd, kdy se zabýváme jen určitými výseky reality. V přemíře nejrůznějších informací a dat ztrácíme schopnost zdravého intuitivního vhledu. Předmětem filosofie je svět, ale už skoro nikdo není schopen rozvažovat skutečně filosoficky. K čemu nám je vědecké poznání, když není zasazené do širších filosofických souvislostí? Předmětem psychologie je duše, která obsahuje skryté obsahy, se kterými pracovalo náboženství, jenže my se dnes těm starým systémům vysmíváme, přestože je vůbec neznáme. Systematické utváření názorů na předměty, které se vymykají úplné zkušenosti, nemohou být dostatečně postiženy empirickým rozumem – a tam vidím toho pomyslného zakopaného psa.

„Stará náboženství se svými vznešenými a směšnými, dobrotivými i krutými symboly nespada z čistého nebe, nýbrž vzešla z lidské duše, která v nás žije i v této chvíli. Všechny ty věci a jejich praformy v nás žijí a mohou se na nás kdykoli se zničující silou vrhnout v podobě davové sugesce, proti níž je jednotlivec bezmocný. Naši strašliví bohové pouze změnili jméno, rýmuji se teď na – ismus.“

(Carl Gustav Jung)

PRAVODSTVO NUN A SYMBOL ŽÁBY

Vznik života byl v Egyptě spojován s praoceánem Nun a s temnými a bahnitými hlubinami vod. Nun obsahoval nekonečný potenciál v nekonečném chaosu. Toto vodstvo si Egypťané spojovali zejména s kvalitami žab a hadů. Žába prochází ze stádia pulce do stádia čtyřnohého oboživelníka. Snad proto představuje glyf žáby ještě nezformovaného člověka. Žabí bohyně Heket byla spojována s lidským plodem, s plodností obecně, ale i s metamorfózou a proměnou. Má ženskou povahu a je spjata s plodovou vodou i se záplavami, které mohou život dávat i brát. V Nové říši se stala symbolem „opakování života“ a byla často zobrazována na magických předmětech. Pravodstvo Nun obýval mimo jiné také obávaný had Apop, který představoval kvality zla, chaosu, ne-řádu, ne-bytí. Tyto Apopovy síly se snažily zabránit povstání boha Stvořitele a vzniku světa.

ČÍSLO NULA

**Číslo, které má hodnotu Nic [nula]
a Číslo, které má hodnotu Vše
[nekonečno].**

Číslo nula, vyjadřující hodnotu, kterou označujeme jako nic, nesmí být zaměňováno s nicotou (nebytím, které vyjadřuje to, co není). Skrze toto Číslo vstupujeme přímo na práh metafyziky. Symbolická hodnota tohoto Čísla se vztahuje ke dvěma limitním Číslům, tedy k nule a k nekonečnu. Dále má vztah k Jednotě, k Číslu Jedna.

KRUH

Kruh pokrývá celek čísel, jež znovu spojují velký symbol Boží jednoty, kterou vyjadřuje Číslo Jedna – Vše.

Kruh je definován středem (Bodem), poloměrem (který je tvořen úsečkou, jejíž body se pohybují od nuly k nekonečnu) a pohybem (který je dynamickou akcí), jenž umožňuje prostřednictvím extrémního zakřivení nakreslit obvod (linii slo-





ženou z nekonečného počtu bodů, které nemají počátek ani konec a které se neustále otáčejí), a proto dochází k tomu, že se ocitáme tvář v tvář třem podstatným věcem, které jsou mezi sebou spojeny pohybem v časoprostoru.



Kruh obsahuje všechny charakteristiky božského symbolu, který je ve své podstatě dynamický, proto bude vždy symbolem tajemného konceptu Boha. Číslo nepoznatelného a nezměřitelného Boha [1] má matematické vlastnosti, které z něj činí jedinečné Číslo svého druhu. Číslo Jedna je jediným číslem, které se rovná své převrácené hodnotě a své druhé odmocnině. To znamená, že tento koncept je rovný sobě samému, při násobení, ve své dělitelnosti a ve své podstatě. Kruh je obecně spojován s magií a má ochranný charakter. Jedná se o udržení energie a znamená též posvátný prostor nebo symbol spojení (k sobě samému, nebo k jiným bytostem – a zároveň spojení jedné osoby ke zbytku vesmíru).

HAD UROBOROS

Symbol kruhu vyjadřuje Uroboros, had (nebo drak) stočený do kruhu, který požívá svůj vlastní ocas. Zahrnuje vývoj, který se uzavírá sám v sobě a obsahuje v sobě myšlenku uzavření času, pohybu, i věčného návratu. Cykličnost představuje silné spojení mezi minulostí a budoucností, nekonečný návrat



od konce k začátku, sebezničení a znovuzrození. Tento symbol se objevoval ve všech starých kulturách a odkazuje nás současně daleko za hranice konvenčního poznání.

Lída Kejmarová

Ilustrátorka a grafička, tvoří pod značkou design21. Živí se výrobou a prodejem individualizovaných razítek EX LIBRIS a jiných drobných dárkových předmětů. Dlouhodobě se věnuje linorytu a zajímá se o hermetismus a symboly starých kultur, zejména starověkého Egypta. V roce 2016 zpracovala a vlastním nákladem vydala své tarotové karty, které je možné koupit na jejích stránkách: www.design21.cz



Poukazuje na to, že život člověka a dění ve světě mají povahu analogií. Jsou to obrazy skrytých souvislostí a jevů. Poznání skrze tyto symboly nám zprostředkovává možnost „vcítit se“ do nějaké kolektivní zkušenosti. Symbol totiž objektivizuje obsahy, které máme ve formě zkušenosti ve své mysli subjektivně a podprahově – a pomáhá nám probudit v nás vědění obsaženého v naší duši.

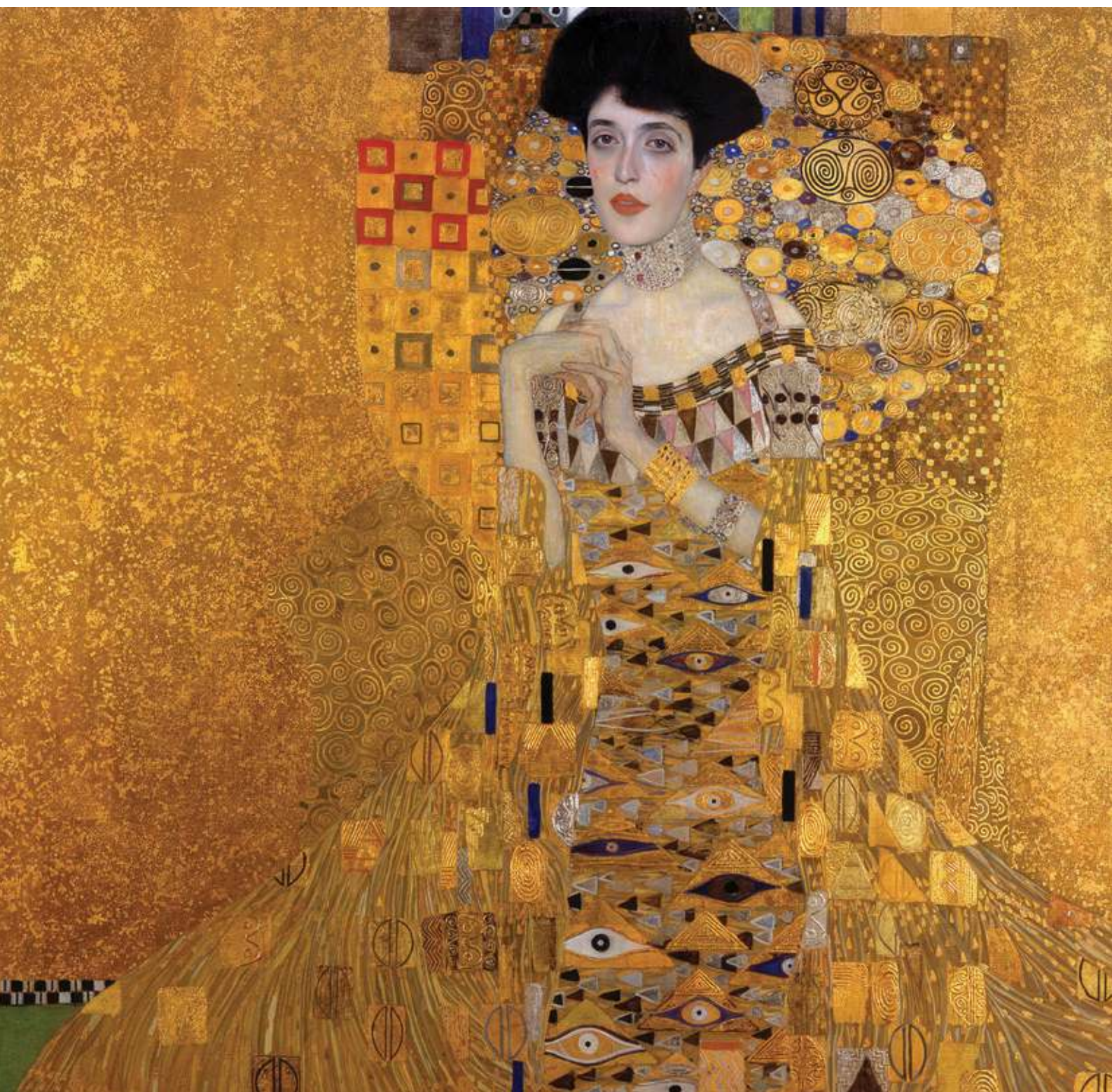
„Čistě logické myšlení nám nemůže přinést nejmenší znalost empirického světa; veškerá znalost reality začíná zkušeností a tou i končí. Tvrzení získaná čistě logickými prostředky jsou úplně prostá reality.“

(Albert Einstein)

Texty o Číslech vycházejí z knížky Božská proporce v geometrii a v číslech, Léonard Ribordi, (Volvox Globator, 2017), které autorka výtvarně ztvárnila a propojila je se staroegyptským náboženstvím a hermetismem. Nauka o Číslech v kontextu staroegyptských symbolů tak získává nový rozměr a nechává čtenáři i dostatek prostoru pro fantazii a představivost.

ZLATO NA OBLOZE

EMIL PÁLEŠ



ANGELOLOGIE DĚJIN

SYNCHRONICITA A PERIODICITA V DĚJINÁCH

Dlouho očekávaný třetí svazek knihy od Emila Páleše navazuje na první a druhý svazek druhého, přepracovaného vydání Angelologie z let 2004 a 2012. Jde o výjimečné a zcela původní dílo, za nímž stojí desetiletí výzkumu. Autor je bývalým vědeckým pracovníkem Slovenské akademie věd a jeho práce je mezioborovou syntézou mimořádné hloubky i šíře od prastarých náboženství až po nejnovější výsledky neurovědy. Na rozdíl od populárně-esoterické literatury o andělech v této knize nejde jen o nějakou osobní vizi nebo víru. Zkoumá světové dějiny z hlediska archetypální psychologie s pomocí přísných nástrojů matematické statistiky a nachází v nich pravidelné zákonitosti. Stará nauka o duších času se ukazuje jako nejlepší filosofie dějin. Sedm archandělů podle staré víry cyklicky inspirovalo svět a data jejich vlád odpovídají skutečným vlnám tvořivosti v kulturních dějinách.

Nové porozumění prastarým náboženstvím dovolilo autorovi předvídat i celou řadu nových poznatků, jež se mezitím potvrdily a staly součástí hlavního proudu vědy. Například protirakovinný účinek srdečních hormonů; předatování Stonehenge o 500 let do minulosti; vznik ptačího křídla v souvislosti s láskou a citovými vazbami; nebo existence 500letých cyklů v kosmickém počasí. Ocenění této práce Karlovou univerzitou vyvolalo jisté zmatení mezi skeptiky, protože ukazuje, která náboženská tradice skrývá nečekaně hlubokou a cennou zkušenost. I když sám autor netvrdí, že by v pozadí této duchovní zkušenosti nutně stálo něco nadpřirozeného.

Celý třetí svazek je věnován pravzoru Slunce – archandělu Michaelovi a slunečním bohům různých národů. Čtenář nahlédne, jak ta samá síla, která se kdysi našim praotcům zjevovala jako bytost Slunce, nadále působí v sobě vlastním rytmem až do současnosti. Přináší vlny idealismu ve filosofii, demokratizace v politice, paprskovitou estetiku v umění. Projevuje se v symbolice a ideálech králů, světců či hrdinů. Návrat Michaela kolem roku 1900 stojí za kvantově-relativistickým zlomem ve fyzice, nástupem abstrakce ve výtvarnictví i za přechodem ke zlatému standardu ve finančnictví. Archanděl Slunce je duchem současnosti (1879–2234) a ztělesňuje hodnoty, jež by se staly klíčem

k řešení všech soudobých krizí, kdybychom se k nim dokázali povznést.

Jako ukázkou zde přebíráme kapitulu o významu zlata v dějinách malířství. Knihu nelze dostat v knihkupectvích, nýbrž pouze přímo na webové stránce autora – www.sophia.sk.



ZLATO V DĚJINÁCH MALÍŘSTVÍ

Na pozadí gotických maleb ze 13. a 14. století se blyští zářivé zlato. Zlato v pozadí tyto výjevy dematerializuje a dělá nadčasovými. Zobrazené události nejsou důležité jen jako historický okamžik, ale odehrávají se na horizontu věčnosti. Postavy ponořené ve zlatě už prošly spásnou přeměnou. Jsou obklopené nadpřirozeným Božím světlem, jinovětskou nádherou nebeského království, kde nikdy není noc. Neodehrávají se na hmotné zemi, ale v duchovním světě. Je to zřejmě z celkové koncepce založené na hieratické perspektivě a proporcích, které nejsou realistické. Mohou-li být například významné postavy dvakrát větší než ostatní, neznázorňuje to jejich tělesnou velikost, nýbrž velikost ve světě idej.

ZLATÁ ZNAMENÁ DUCHOVNÍ A MODRÁ POZEMSKOU OBLOHU

Malíři z přechodného období mezi gotikou a renesancí někdy znázornili i obě oblohy současně na jednom obraze. Nad realistickou krajinou se klene fyzické modré nebe. Ale ještě výš nad mraky je zlatým světlem naplněný prostor duchovních nebes, kde trůní božská Trojice, světci a andělé.

S renesancí od 15. století v malbě převládlo modré pozadí. Až k těmto malbám patří realistické proporce a perspektiva. A země, které jako první malovaly modrou oblohu (Itálie, Nizozemí), se staly prvními průkopníky přírodních věd. Renesančnímu člověku se otevřely oči pro vnější, smyslový svět. Ocítl se na trojrozměrné zemi, obklopený fyzickou přírodou, a nad hlavou mu zářil už jen smysly vnímatelný azur oblohy.

Zlaté pozadí bylo dlouho typické jen pro byzantské mozaiky. Do otonské malby ho jako první zavedl Liuthar kolem roku 1000. Až s vrcholnou gotikou ve 13. a 14. století se na Západě systematizovalo jako styl. Proč si zlaté pozadí tak oblíbili právě tehdy? Kdo chce, ať si to vysvětluje tím, že po dobytí Konstantinopole křižáky v roce 1204 se na



Západ dostalo velké množství byzantských uměleckých předmětů a řemeslníci je začali napodobovat. Ve skutečnosti však jakákoli událost vzniká až spojením dvou prvků: vnitřního a vnějšího. Vnější okolnost je vždy jen možností, která se až ve spojení s vnitřní příčinou aktualizuje a stává skutečností. Migrační teorie nikdy plně nevysvětlí, proč nějaký kulturní prvek vůbec migruje, proč ho někdy nadšeně napodobují a jindy s odporem odmítají.

Zlatý jas na malbách smysluplně zapadá do rayonantní gotiky s její paprskovitostí a světelnou dekorací, která se v letech 1240-1350 uplatňovala v architektuře. **Gotičtí malíři na svých obrazech zachytili, jak se obloha v čase vrcholné scholastiky trpytla duchovním zlatem.** Z náručí archanděla Slunce se řinul zlatý déšť – světlo poznání. V klášterech a na univerzitách právě vrcholily disputace teologů a mystiků.

Zlatá barva se původně objevila jako nimbus, světlo moudrosti kolem hlav světců a králů. Světelné halo obklopovalo hlavy slunečních bohů, hrdinů a sva-

tých jako svatozář. Toto zlaté světlo moudrosti později prozářilo celé pozadí a kolem roku 1300 se šířilo Evropou. Na zlaté obloze pozděně gotických maleb je takřkajíc rozprostřená Akvinského filosofie či mystické vnitřní světlo palamitů. Je to neviditelné, metafyzické světlo idej, které v tom čase ještě lidé nahlíželi přímo myslí jako reálné. Když jsme toto světlo myšlenek přestali vnímat, přestali jsme ho i zobrazovat.

Zlatá a modrá obloha naznačují střídání soustav pravdy. Nejstarší raně křesťanskou mozaiku se zlatým pozadím máme v Galeriově rotundě. Ve 4. a 5. století vítězné křesťanství vytěsňovalo světácké pohany a modrá obloha ustoupila zlaté. Naopak na konci středověku se do malby vrátila modrá a platónský realismus ve filosofii ustoupil nominalismu, ideační soustava pravdy ustoupila smyslové. *(Sorokin)*

S renesancí mizí zlatá obloha i svatozáře. Zůstanou jen na ikonách. Následujících pět století se maluje to, co je vidět fyzickými očima. Až když se vrátil Michael, vrátilo se i zlaté pozadí. Nabis-



té nazvali své obrazy ikonami (1890), John Everett Millais opět zviditelněl zlatý nimbus (1895) a různí malíři se vrátili ke zlatému pozadí. Nejslavnějším z nich byl Gustav Klimt během své „zlaté fáze“ v letech 1898-1910. Vrcholným dílem této fáze je portrét Adély Bloch-Bauer, který se v roce 2006 prodal za 135 milionů dolarů jako do té doby nejdražší obraz světa. Slavný Klimtův Polibek ve zlaté přenáší okamžik pozemského štěstí do nadčasové věčnosti. **Zlaté pozadí maleb kolem roků 1300 a 1900 ohlašovalo přítomnost archanděla Michaela.**

Na sklonku 19. století byla v Británii natolik oblíbená žlutá barva, že dala jméno celé dekádě – „yellow nineties“. Žluté byly módní obaly románů i čalounění nábytku. Tón udával avantgardní časopis *The Yellow Book* (angl. žlutá kniha). „*Žlutá se stala barvou dne, symbolem ducha času*“ (Jackson). Michaelského času plného inovací, i když to byla trochu zlomená, dekadentní žlutá.

Rudolf Steiner se nikde výslovně nezmiňuje o rytmu 72letých duchů času. Z jasnovidného pozorování však popsal různé zásahy archandělů do světových dějin, které do rytmu malých duchů času zapadají. O Michaelovi například říká, že nadále působil i po skončení velkého michaelského období v posledních stoletích před Kristem. Podobně o Rafaelovi, že se jeho vliv prodloužil až do 13. století. Zmiňuje se i o zásahu archanděla Michaela do dějin kolem roku 1250. Steiner v našem schématu to odpovídá malému slunečnímu duchu času od roku 1269.

Už v **michaelském období kolem 1200 př. Kr. převládlo žluté a zlaté pozadí v egyptském umění.** „*Žluté okrové pozadí... je charakteristickým znakem ramessovského období*“ (Garbini). Běžné bylo za 19. a 20. dynastie (1295-1069). Sarkofágy i celé hrobky, stěny a stropy jsou zlatožluté. Ještě za 18. dynastie to bylo zřídka a od 21. dynastie znovu převládly jiné barvy. Zlato na pozadí ramessovských maleb připomíná vrcholnou gotiku. Tehdejší malíři sáhli kromě okru i po jedovatém auripigmentu. Dlouho totiž nebylo známo lepší barvivo, které by poskytlo takový zlatavý jas jako sirník arsenu. Jak to vysvětlit? Tento styl se smysluplně včleňuje do michaelského rytmu. I ve starém Egyptě bylo zlato symbolem Slunce a věčnosti. Především bůh Slunce, další bohové a zemřelí, kteří získali věčnost, mají zlatou pokožku. Dohady egyptologů, že jde o snahu napodobit papyrus (k čemu a proč jen tehdy?) jsou svévolné a postrádají smysluplný kontext. Kontext této změny stylu dávají soudobé texty, které svědčí o duchovním podobném vrcholné gotice. Později se žlutooranžový jas v pozadí vrací na černofigurových vázách ze 6. století př. Kr. opět spolu s Michaellem a zrodem filosofie.

Zlaté pozadí nakonec znají i japonští umělci pod jménem **kindži**. Objevilo se

zhruba souběžně s gotickou Evropou ve 13. století, ačkoli nejznámější takové malby máme až z konce 16. a 17. století. Hlavně malíři ze školy Kanó se proslavili díly vykládanými lístkovým zlatem. Avšak náměty brali z přírody a světského života. Není to michaelské období a zlato zde ani nemá duchovní, nýbrž pozemský význam. Mocní zeměpáni ohromovali hosty skvostnou výzdobou svých hradů. I francouzský král tehdy dělal totéž ve Versailles, které se blyští zlatem. Nezapomínejme, že každý symbol je potřebné vykládat až v kontextu dalších symbolů, jež se objevují spolu s ním a upřesňují jeho význam. Také při výkladu snů si jednotlivosti propůjčují význam vzájemně, jedna druhé, a nedají se interpretovat izolovaně. Zlato je vhodný symbol pro ducha, ale v hmotném rámci se posouvá do významu světské slávy a nádhery.

Prameny: Sorokin P. A.: Social and cultural dynamics. Bedminster, New York, 1962.

Jackson H.: The eighteen nineties. A review of art and ideas at the close of the nineteenth century. Grant Richards, London, 1922.

Steiner R.: Okkulte Geschichte. Esoterische Betrachtungen karmische Zusammenhänge von Persönlichkeiten und Ereignissen in der Weltgeschichte. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 1992.

Garbini G.: Staroveké kultúry Blízkeho východu. Pallas, Bratislava, 1971.

Emil Páleš

Pracoval ve Slovenské akademii věd a založil neziskovou organizaci Sophia. Věnuje se sofiologii, což je úsilí o syntézu různých pramenů poznání (zjevení, rozumu a smyslové zkušenosti). Přemostňuje vědu, umění a náboženskou tradici, hledá zlatá zrnka pravdy ve staré moudrosti. Více o jeho práci najdete na www.sophia.sk



MICHAELA ZDRÁHALOVÁ:

„V momentě, když se odevzdám síle, která mě přesahuje, věci se začínají skládat s lehkostí samy...”

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv M. Zdráhalové



S radostí otevírá lidem srdce. Probouzí je k uvědomění, že nejsou svými myšlenkami, svými emocemi a svým tělem. Navrací je do prostoru svého skutečného Já, od kterého se na čas jen zdánlivě oddělili a ke kterému se mohou kdykoli vrátit, protože ve skutečnosti nikdy nebyli tou malou utrápenou osůbkou a vždy byli zcela svobodní.

▼ **Mišo, dříve jste se zabývala koučováním a klientům pomáhala čistit programy mysli. Dnes, jak se můžeme dočíst na vašich stránkách, jste průvodkyní transformací a pootevíváte dveře do roviny „Existence“ a Bytí - můžete nám o tom sdělit trochu víc?**

Poslední čtyři roky – vlivem zásadní změny vnímání, která u mě nastala, vedu lidi tam, kam mi bylo ukázáno. Čištění a práce s programy nepřináší trvalou změnu, možná snad dočasnou úlevu, ale nevede člověka k trvalé svobodě, k trvalému klidu. Jsem vedena k tomu, abych

předávala nové, můj způsob práce se změnil.

Nicméně „pozemská hra“ se tady hraje takovým způsobem, aby člověk věřil, že musí splnit určité podmínky, a teprve pak klidu a svobody dosáhne. Spousta lidí se snaží téměř až k vyhoření, ale na druhou stranu cítí,

že je to jinak a v tomto momentu se začneme setkávat... Nabízím jiný úhel pohledu na tyto rušivé elementy a koncepty – dříve byla práce s programy myslí v popředí. Teď tím, že si uvědomuji, že jsem tichem, klidem a svobodou, mohu nazírat na to, jak jsem byla naprogramována. Mohu sledovat to, co se uvolňuje. Jak mě společnost „zblbla“, jak se tu v rámci společnosti hraje hra s egem. Pouze tím, že se dívám z místa, kde už celou dobu jsem, mohu proniknout čistým vhledem do tohoto naprogramování, vidím to. Ukazuje se mi to – ale nic s tím nedělám, nechávám to být a ono se to postupně mění.

Dnes vedu lidi k poznání, že s nimi není vůbec nic špatně a že nemusí nic měnit. Klidem a svobodou jsme a byli jsme tím celou dobu.

▼ Někdy člověk klid a prostor ticha uvnitř sebe cítí, někdy ho ale realita vtahuje zpátky, musí něco řešit, je nespokojený...

To, co je ve mně nespokojené, jsou vlastně programy a myšlenky, které „vylézají“ právě proto, že uznávám, že jsem svobodou a klidem. Pak se ty programy uvolňují a domáhají se svého pokrmu. Ovládaly mě, měly mě v hrsti, dělaly si se mnou, co chtěly. A já najednou uznám, že jsem v pohodě? Že nemusím nic měnit, nic si zasluhovat, nic čistit?

▼ Zkoušejí nás? Je třeba být v této fázi pozorný?

Ano, musím si uvědomit, že když jsem svobodou a klidem, neznamena to, že se to mé mysli bude líbit a že mě v tom bude chtít nechat. Dokud se nacházíme na úrovni osobního rozvoje – čistíme, zasluhujeme si – co děláme? Máme vlastně strach setkat se všemi pocity, s tím vším „bincem“, který je tělu velmi nepříjemný. Nechceme se setkat s nepříjemnými pocity.

Proč existuje osobní rozvoj? Chci harmonii. Chci klid – řekni mi návod, já ho splním... Jenže takto to nefunguje.

Třeba si vezmete program méněcennosti. Méněcennost je velmi nepříjemná. Všichni to umí, dělají to správně a já jsem „nýmand“ a nejde mi to. V rámci osobního rozvoje člověk na sobě začne pracovat, aby se dorovnal, aby se cítil také významně. Jen to ale „přeplácává“. Programuje se, aby byl také dobrý a zaměřuje se na vnější svět. Jde do úrovně myslí a začne přemýšlet, co má udělat pro to, aby mu bylo dobře. Potom je to sebevědomí a sebeláska z úrovně myslí. Budu se opečovávat (plním podmínky myslí), abych se mohla cítit dobře. Každý, kdo tím prošel, ví, že ten pocit stále prosakuje nebo se to opět vrací. Je to neudržitelné. Mysl se začne nudit. Vytvoří další problém a nabídne, že pokud se vyřeší jejím způsobem, budete zažívat trvalé štěstí. Snažíme se, snažíme... a točíme se v začarovaném kruhu. Trvá to tak dlouho, dokud se to nevyčerpá. To je vlastně kolaps mentálního světa, mohu se „propadnout“ a vzdát to. Pouštím to a přestávám usilovat. Ego se vzdává, aspoň pro tento moment. Moc a vůli odevzdávám přesahující síle, vlastně tomu, kým skutečně jsem, ale zatím to ještě nevím. Najednou zjišťuji, že se věci dokáží skládat úplně samy. Bez úsilí. Hezky se to ladí, něco odpadá, něco přichází.

▼ Rozhodnutí odevzdat se, pustit to je alfa a omega té obrátky?

Ano, ale je důležité vytrvat, mysl totiž nabídne další problémy k řešení. Když dojde ke kolapsu, zjistíme, že to tady egem, tím malým já, nepřetlačíme. Nevymyslíme to. Odevzdáme to do moci Bytí, jenže programy, které tam byly, se jen tak nevzdají. Mají tendenci se neustále vracet. Ego do toho vstupuje i v momentech, kdy se nám něco povedlo... chce si to udržet. Obnažují se další závislosti.

V momentě, kdy dojde ke kolapsu myslí, vidíme, že se věci dějí a dopadnou třeba lépe, než jsem vymyslela. Prohlubuje se důvěra. Uvědomíme si – aha, to nebylo moje ego, kdo to dělá. Je tu nějaká síla, která pro mě pracuje a stačí, když nepřekážím a nevstupuji do toho svojí urputností.

Ta důvěra tam zpočátku není. Když jsme byly dětmi, tak tam byla, ale postupně jsme se naučili, že klid a štěstí tady není jen tak. Když dojde ke kolapsu a vracíme se na začátek, vzpomínáme si, že to tady funguje pro nás, že je to tady radost a lehkost. Začínáme se rozpomínat. Nic nebudujeme, jen se do toho znovu zpátky pokládáme. Prozřeme.

▼ Co zdraví a nemoci? I když dnes máme mnoho informací o psychosomaticce, spousta lidí řeší zdravotní problémy.

Je třeba si uvědomit, že ta dysbalance, kterou nemoc představuje, je ukázkou toho, že je člověk ovládaný programy.

▼ Týká se to i závažných onemocnění? Hraje tam nějakou roli karma?

Karmu můžeme zase vnímat jako určitý program. Záleží, zda mu věříme. V tomto smyslu karma neexistuje. Mohu věřit myslí, že když se nebudu chovat tak, jak si matka přeje, tak jsem vina a nezasloužím si lásku – pak si touto nerovnováhou, strachem energeticky naruším určitou část těla. Pokud to nevidím a nevystoupím z tohoto programu, tak to prohlubuji. Uvěřila jsem podmínce lásky. V tomto okamžiku uznám, že jsem Bytím, láskou a že si nemusím nic zasluhovat, prostě tím jsem. Jakoby poodstoupím a začnu pozorovat, kam mě mysl vtahuje. Nejčastěji vedu lidi přes tělo, protože na úrovni myslí to často nejsme schopni rozkódovat, nevidíme to. Něco můžeme vnímat jako dané. Neuvedomuji si, že to tak nemusím dělat nebo si to tak nemusím myslet.

Stav pohody a klidu je stav uvolněného těla.

Pokud mám někde nějaké bolesti, stažení, brnění, disharmonie, prostě to cítím na těle, pak je to odrazem toho, že nesprávně myslím. Uvěřila jsem nějakému programu. Proto lidi vedu, aby začali vnímat sebe, aby pozornost dávali do těla. Aby vnímali, kde je to táhne, kde je to bolí, kde to stahuje. Aby se učili kontaktovat s touto dysbalancí a nechali to být. To bývá pro člověka nejtěžší.



▼ I v případě bolesti?

Ano, i když to bolí... Hlavně o tom nepřemýšlet. Když o tom začnete přemýšlet, mysl vám nabídne spoustu důvodů a řešení, co máte dělat. Často se dovíte spoustu různých možností, co může bolest zapříčinit. Co teď? Hlavou to vyřešit nelze. Možná na chvíli. Jde o to, že tělo není uvolněné, je někde v nějakém stažení.

První a nejdůležitější je uznat, že nevím, co s tím mám dělat, nevím, co je z roviny myslí správné. To je nejdůležitější bod. Já to nevím, ale moje Bytí to ví. Bytí ví, jak to uvést do rovnováhy. Bytí – to, kým skutečně jsem, chce pro mě to nejlepší. Pořád mě chce vracet do radosti a lehkosti. Předám mu to. Bolesti jsem si vědoma, nepopírám, že tady je. Neřeším to ale z myslí, ale stále to odevzdávám vyššímu principu v sobě.

▼ Je tedy nejdůležitější předat „otěže“ svému Bytí? Mnozí z nás stále hledají pomoc venku, ve světě hmotném, nebo i ve světě duchovním (různé energie, andělé, bytosti)...

Bytí je to, kým jsem – klidná část, která je stále přítomna. Tvůrčí síla, která vše uvádí v pohyb. Fragment Boha v nás. Božství v nás – každý z nás to nazýváme jinak – Vědomí, Duch, Bůh, Zdroj, Bytí, Existence... Pro člověka, který v kontaktu se svým Bytím ještě není, pak doporučuji jako první fázi jenom pozorovat. Naučit se být bdělý k myšlenkám a emocím, které vás ovládají. Emoci si mohou uvědomit vždycky.

Vím, že se mi stahuje břicho, že mám tlak na hrudi... Jak to, že to vím? Je ve mně něco, co si to uvědomuje. Vědomí. Jsem si vědomá, že probíhá emoce, že probíhá fyzická bolest. Jsem si vědomá, že mám teď tuto myšlenku. Jsem si vědomá zvuku, který se tu šíří. Jsem si vědomá obrazu v myslí.

To vše je vnímáno Bytím, Božstvím ve mně. Tím, kým jsem. Když to takto člověk vnímá, už se posouvá do sebe, protože se už začíná uvědomovat.

Tělo je tedy vstupní bránou propadu do sebe. Pokud jsem s myšlenkou a emocí propojena dlouho, pak se to ukáže jako nemoc. Je to jen vrcholek ledovce. Emoce, strachy, úzkosti, odpory, které mám v těle...

▼ Tedy když si začnu uvědomovat myšlenky, emoce, tělesné pocity – má toto uvědomění hojivý účinek na tělo?

Přesně tak. I rakovina je o tom, že člověk je v egu, chce to tady urvat a má spoustu podmínek pro štěstí. Pokud se to už zhmotní, pak máme dvě možnosti. Buď v tom zůstaneme a bojujeme s tím dál a nic nepochopíme, nebo dojde ke kolapsu, tedy ke zhroucení ego řízení. Uzná, že to vlastně nezvládl. Pokud to nezvládneme, musíme to odevzdat. Přijmout to a odevzdat to. Konečně. Bytí se může znovu chopit kormidla a uvést ho zpět do rovnováhy. Ale záleží na tom, jak to člověk uchopí. Mnoho lidí zažívá bezmoc, žádá o pomoc a hledá, co má dělat, aby se uzdravilo. Ale takto nedojde k prozření.

Hana Němcová

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



DRACI

v židovské tradici

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, Ph.D.



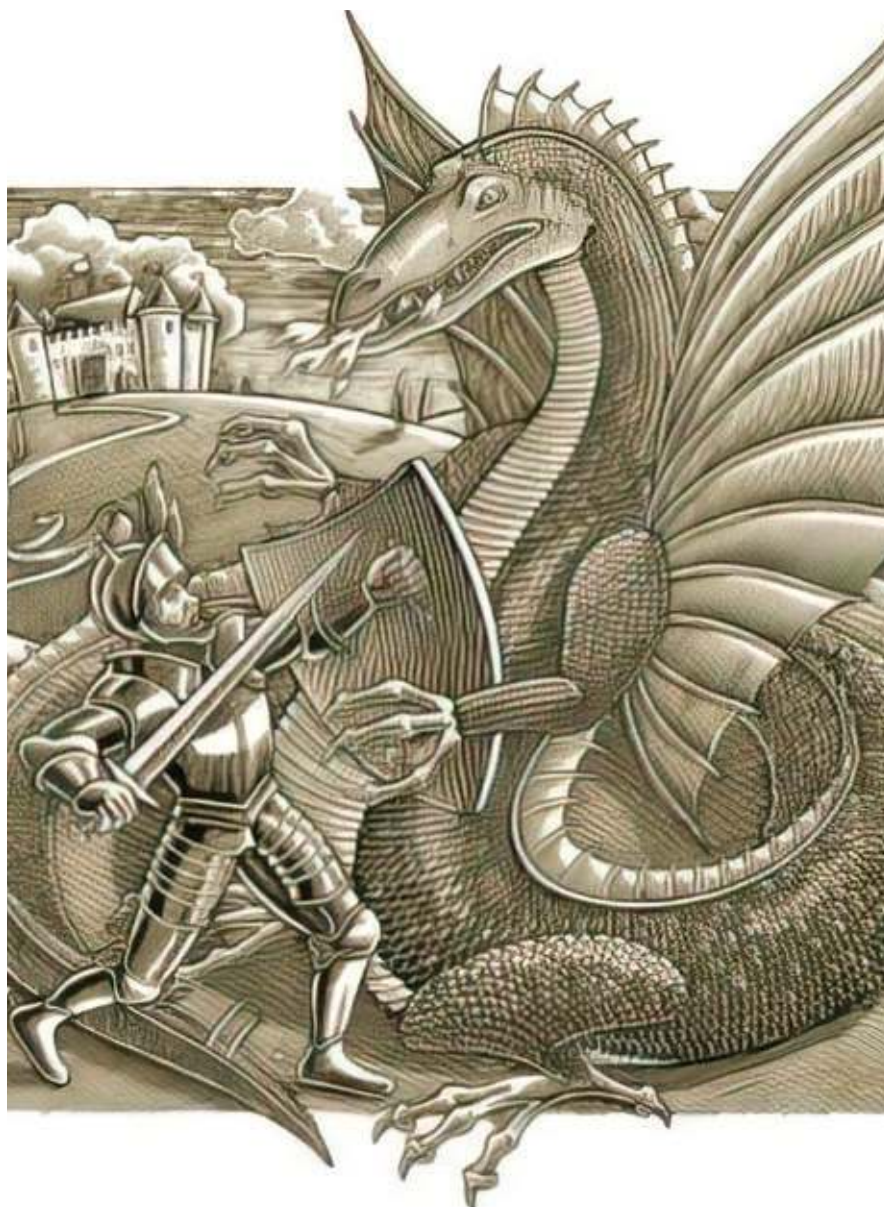
Vyrostli jsme v kulturním okruhu, který draky odsuzoval jako nebezpečné příšery. Ohrožují svět a musí je zabít chrabří hrdinové.

Ve skutečnosti šlo o mocenské přeformátování předchozího spirituálního narativu o hlubinné síle Země, jejímž ztělesněním drak je. Jak říká Marko Pogačnik, draci jsou andělé Země a při péči o fyzickou realitu našeho světa hrají zásadní roli. Jak draky vnímala židovská tradice, od níž jsme převzali Hebrejskou Bibli s obrazy draků jako protivníků Boha?

SOUBOJ BOHA S DRAKEM

V celostním židovském vnímání (*Ejn od milvaddo*, Není nic kromě Božství, 5. Mojžíšova 4:35) draka záleží na úhlu pohledu a na interpretaci. Můžeme se na něj dívat z pohledu dualitní mysli jako na nebezpečného tvora, nad kterým Bůh svojí mocnou paží (!) zvítězí. Zároveň ale čteme, že byl stvořen spolu s jinými tvory, takže do našeho světa patří: „**I stvořil Bůh veliké netvory (taninim)** a rozmanité druhy všelijakých hbitých živočichů, jimiž se zahemžily vody, stvořil i rozmanité druhy všelijakých okřídlených létavců. **Viděl, že je to dobré.**“ (1. Mojžíšova 1:21) Termín „tanin“ se překládá jako „ještěř“, „drak“, specificky jako „krokodýl“.

Dalším termínem, který se dostal i do našeho kulturního povědomí, je **Leviatan** (ekumenický překlad říká „livjátan“). Podle mytologů jde o mocného vodního draka – hada, zosobnění nekontrolovatelné síly moří a oceánů (a dědice jiných mytických božských postav, ugaritského Litana a kanánského Lotana). I jeho jako ztělesnění chaosu dokáže Bůh zkrotit: „*V onen den Hospodin ztrestá svým tvrdým, velkým a pevným mečem livjátana, hada útočného, livjátana, hada svinutého, zabije draka v moři.*“ (Izajáš 27:1) Falický jazyk verše (obraz útočícího meče) připomíná mj. skutečnost, že příběh Leviatana je ozvěnou boje s Tiamat, prvotní matkou, silou země a vodstva. Její syn Marduk, první ze slunečních mužských silových bohů, se proti ní postavil a v bitvě ji porazil. Z jejího rozsekaného těla vznikl svět. V Bibli je hebrejské slovo „*tehom*“, „prvotní záhadné hlubiny“, odvozeno právě ze jména „Tiamat“. Tento příběh boje skrze mytické obrazy odráží i formuje proces patriarchálních vítězství mužských bohů a upadající úctu k bohyním – ženskému pólu skutečnosti. Nejdramatičtější verše o boji draka či Leviatana s Bohem se v Bibli nacházejí v Žalmech (orig. *Tehilim*, dosl. Jásoty) a v knize Job (např. 40:25 ad.). Jazyk vystihuje ohnivou intenzitu draka i boj o přemožení chaosu a nastolení řádu, jehož je Bůh tvůrcem a ochráncem.



ŽENSKÝ A MUŽSKÝ DRAK

V holografické realitě židovství se pracuje s texty na čtyřech interpretačních úrovních: doslovné, alegorické, homiletické (kazatelské) a mystické. Talmud, pobiblický soubor diskusí a interpretací určených pro každodenní všední život a právní rámec fungování židovské komunity, vykládá biblické verše o dracích homileticky i mysticky. U výše zmiňovaného Izajášova verše si učenci všimají, že se slovo „had“ opakuje pokaždé s jinou charakteristikou (útočný, svinutý). Na základě metody „*ribbuj*“ (hlubší smysl opakování slov) odvozují tuto interpretaci: „*Rav Jehuda řekl ve jménu Raba: Všechno, co Svatý Budiž Požehán stvořil v Jeho světě, stvořil jako MUŽE*

A ŽENU. Dokonce i Leviatana, hada útočného a hada svinutého, stvořil jako muže a ženu. A kdyby se pářili, zničili by celý svět, proto kastroval mužského hada a zabil ženského. Její maso naložil do soli a uschoval pro Spravedlivé ve Světě, který Přejde, jak je řečeno (Izajáš 27:1) „zabije draka v moři.“ ...“ (traktát Bava Batra 74 a). Je to krásný ohlas mýtů o prvotních „horních“ a „dolních“ vodách chaosu, které se milovaly s takovou vášní, že hrozily zničit svět, a proto je Bůh musel zastavit, aby vůbec svět mohl vzniknout se svou strukturou a pravidly. Zároveň ale komentář naznačuje, že rovnováha mužského a ženského principu je pro zachování světa důležitá skutečnost: tedy i zachování rovnováhy mezi oplodňujícím, dynamickým chaosem a uklidňujícím, život podporujícím

řádem. V dalších textech je Leviatan popisován jako krásné, ale proměnlivé a nestálé stvoření způsobující pohyby moře.

KOSMICKÝ DRAK

„A rabi Jehuda dále řekl ve jménu Raba: Když si Svatý Budiž Požehnán přál stvořit svět, řekl Princi Moře: Otevři svá ústa a spolkní všechny vody světa. Moře Bohu řeklo: „Stačí, když zůstanu, kde jsem.“ Proto ho Bůh nakopl a zničil, jak je řečeno (Job 26:12) „...svou mocí vzdouvá moře, svou rozumností Netvora (rahav) zdolal.“ Tady se nám objevuje další mořský „netvor“, rahav. Podle mystiků jde o kosmického mořského draka, který odmítl pomáhat při tvoření Země, a tak ho Bůh zabil. Oceány skryly jeho rozkládající se mrtvolu, proto má mořská voda tak specifickou „vůni“.

V době příchodu Mesiáše budou proti Leviatanovi či Rahavovi bojovat andělé Michael a Gabriel a porazí ho. V mystické knize Zohar (13. -14. století) se objevuje názor, že k našemu Bohem stvořenému světu existuje svět paralelní, „zlý“, kterému vládne démon Samael a jeho žena démonka Lilit, představovaní draky či hady nebo s nimi spojovaní. Podle jedné verze Lilit jezdí na slepém kosmickém draku Taniniverovi jako na koni. Zatímco strukturu našeho světa a působení božských sil v něm představuje obraz Stromu Života, strukturu světa zla ovládá drak. Doslova „leží v řekách“, přičemž řeky jsou symbolem sefir – božích kvalit a božích vlastností tvořících svět. Toto podání tak pracuje s obrazem, že i tyto řeky vytékají ze Zahrady Ráje, tj. jsou vyživovány z „vyšších“ úrovní samotným Bohem. Svět zla je tu z boží vůle, nelze ho od Božství oddělit. Je to velká zkouška, kterou všichni známe z osobních životů: práce s vlastním „zlem“, se svými stínovými stránkami. Kosmický mytický obraz odráží i lidské nitro jako místo, kde se setkávají svaté a temné síly.

PLOUTVE A SVĚTLO DRAKA

V jiném mystickém textu se hovoří o nekontrolovatelném pohybu

draka, tedy zemních sil: „Každých sedmdesát let se svět třese, protože velký netvor se vzepře na svých ploutvích a ty zatřesou řekami a celý svět se třese a země se chvěje... Rabi Šimon řekl: „Jen málo moudrých vidí v příběhu Stvoření narážky na velkého netvora. Proto se učíme, že celý svět závisí pouze na jeho ploutvích.“ Když víme, jakou moc má podvědomí a nevědomí a s jakou silou se nyní probouzejí chthonické (podzemní) a vodní síly, resp. s jakou silou se probouzí živá Země – Gaia, lépe uchopíme tento obraz.

Sílu země, přesněji sílu jádra hmoty, zachycuje i další mystický text: „Ale nad vodami vznášel se duch Boží.“ (1. Mojžíšova 1:2) Je to jiný duch z horních říší. Tento duch propast opět osvětlil a Leviatan se pohnul. Duch (světlo), které spolkl, zářilo skrze jeho nozdry a sám Leviatan se rozzářil jako sedmdesát dva sluncí. Hrozilo, že jej hříšníci budou uctívat. Proto toto světlo Bůh ukryl (or ganuz, dosl. Skryté Světlo). Zasadil jej jako semeno ve Spravedlivém, zahradníkovi Zahrady Ráje (gan eden).“

Paradox: drak se stane „osvětleným, oduševnělým“, když světlo/ducha, pohltí. Jako by světlo/duch skutečné kvality nejprve muselo projít tělem draka, tak jako Jonáš pro svoji proměnu potřeboval pobýt ve vnitřnostech velryby. Toto jedinečné světlo božího Stvoření, které prošlo drakovým tělem – tj. prvotní temnotou, ženskou silou, kterou nelze zničit a porazit – nezůstává v našem světě, ale je ukryto v jemnějším, vibračně vyšším světě symbolizovaném Zahradou Ráje. Je to potenciál plného vědomí, které čeká, až mu lidstvo doroste.

DRAK V ASTROLOGII

Čtenáři věnující se astrologii jistě znají termín „dračí ocas a dračí hlava“ pro označení tzv. lunární karmické osy. Ta nám ukazuje, odkud kam v tomto životě jdeme a jaký má být náš životní cíl. Podle židovských astrologů byly nejdůležitějšími hodnotami našeho horoskopu Slunce, Luna, Ascendent a právě „Drak“ (hebr. *tefi*) jako dráha osudu, cesta karmické nápravy. Stejný termín byl používán pro Mléčnou dráhu pro její protáhlý spirálovitý vzhled.

SÍLA MYTICKÝCH OBRAZŮ

Catherina Shainberg ve své knize **Síla snění a kabala: probuzení do života vizí** píše: „Ve skutečnosti je to tak, že jediný jazyk, kterému tělo skutečně rozumí a odpovídá na něj, jsou obrazy.“ Proto je tak důležité, jaké mytické obrazy (ze snů, z knih, filmů, reklamy...) na sebe necháme působit. Mytické obrazy jsou mocné nástroje promlouvající k našemu vědomí, podvědomí a nevědomí. V podpurné podobě nám mohou pomoci překonat černobílé vnímání směrem k celistvosti. V manipulativní podobě mohou programovat mysl k odpojení a povrchnosti. Tak i obraz draka je v židovské tradici jak hrozbou, tak zdrojem energie.

Draci jsou naše síla a vášeň, naše temnota i světlo, naše příležitost k proměně skrze obejmutí stínu a přijetí moci, jež nás přesahuje, a kterou vládneme. Svatý Jiří kdysi v patriarchálním příběhu draka zabil. Ve skutečnosti ale drak představuje sílu, kterou nelze zabít: esenci jádra hmoty, sílu živlu země. Je potřeba ji respektovat, dát jí hranice a naučit se s ní zacházet, protože je zdrojem naší životní síly, zdraví, vytrvalosti a odvahy.



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

Kulturoložka, hebraistka, astroterapeutka. Na webu Ohel Adom publikuje původní texty a vlastní překlady k tématům ženské spirituality, transformace vědomí, Izraele a židovské kultury, astroterapie. Autorka knih mj. „Kořeny ženské spirituality“, Ženy v Bibli, Ženy dnes“ a „Jak napravovat svět: Rozhovory s inspirativními Izraelci“.

STRAVOVÁNÍ NAŠICH PŘEDKŮ

v průběhu roku

Ing. ALENA GAJDUŠKOVÁ



S novým číslem Sféry, které právě držíte v rukou, začínáme i nový seriál o stravovacích zvyklotech našich předků. Dozvíte se zajímavosti o surovinách i různá tajemství přípravy tradičních lidových pokrmů. Spojení některých surovin a jejich chutí může být dnes na první pohled nezvyklé, tím spíše by nás tato skutečnost měla nalákat uvedené recepty vyzkoušet.

Příprava pokrmů byla ještě v první polovině 20. století podřízena nejen ročnímu období, ale i možnostem každého jednotlivce či rodiny. Jedlo se především to, čeho byl momentálně dostatek. Znamenalo to třeba, že s moukou se šetřilo po celý rok, protože jí bylo nejvíce potřeba v létě při žních, kdy bylo potřeba žencům přilepšit. Běžný jídelníček venkovského člověka před stem a více lety byl nepoměrně skromnější, nežli je ten náš dnešní, především co se týká objemu. Zato chuťově byl opravdovější. V dřívějších dobách se pěstovaly především plodiny, které dávaly spolehlivý výnos a byly dobře skladovatelné. Jejich bonusem pak byla vysoká variabilita. Dobrým příkladem budiž ovoce, brambory, zelí, či nechvalně známý tuřín, který ke své špatné pověsti přišel neprávem. Poměrně snadno se pěstuje i na chudých půdách, dává vysoký výnos a velmi dobře se skladuje, býval často jedinou záchranou v těžkých dobách.

Úprava těchto plodin v kuchyni přinášela mnoho odlišných finálních výrobků, které výrazným způsobem zpestřovaly jídelníček. Sklep plný brambor, jablek, kořenové zeleniny a bečka s kyselým zelím byly zárukou dostatku jídla až do jarních měsíců. Základní stravovací principy zůstávají dodnes stále stejné. Tělo je třeba nasytit a dodat mu energii i živiny potřebné pro udržení zdraví a vitality. Nasycení a příjem energie zajišťovaly obilniny, ze kterých se vařily kaše nebo polévky, luštěniny a brambory, bílkoviny dodalo nejčastěji kyselé mléko, dále tvaroh, méně už vejce a vzácně maso. K nim byly přidávány potraviny, které obsahovaly vitamíny, minerály,



stopové prvky. Z nich byly velmi důležité cibule s česnekem, kysané zelí, kořenová zelenina, ovoce a plané byliny. Naše prababičky byly skutečné mistry ve znalosti planých plodů, jedlých i léčivých rostlin, rostoucích v jejich okolí. Tyto znalosti dnes znovu složitě objevujeme. Byliny nebyly využívány pouze v kuchyni, ale sloužily také k léčení běžných neduhů. Tuků bylo ve stravě skutečně poskrovnu. Dodávám, že přípravou pokrmů a pracemi s tím spojenými, tehdejší hospodyně strávily poměrně velkou část svého života.

Hojně využívaným zdrojem potravy byla po celá staletí volná krajina, kde se sbíralo vše, co bylo k dispozici, včetně vajíček divokých ptáků i drobných živočichů. Na konci zimy a počátkem jara se množství a rozmanitost vlastních zásob krátila, zcela výmluvné je staré přísloví:

„Na Hromnice půl krajice a půl píce!“

Vítaným zpestřením a zdrojem cenných vitamínů byly první kuchyňské bylinky a plané rostliny, které se přidávaly do polévek, svítků nebo nádivek, případně se pokrácené sypaly na chleba. Sbírala se řeřišnice potoční, mladé listy kopřiv do nádivky, z jarních bylinek se připravovaly polévky, například Zelená, tzv. Kräutersuppe, Hastrmanka z kopřiv, nebo v letních měsících osvěžující šťovíková. Později začal sběr jarních léčivků, podbělu nebo plicníku. Na jaře se také rodí jehňata a kůzlata, díky tomu měly rodiny čerstvé mléko na přilepšenou, z přebytků hospodyně vyráběla tvaroh, zároveň měla i syrovátku na zadělávání těsta.

S blížícím se létem postupně přibývaly další poživatiny; bezové



květy jako léčivo i pokrm, houby májovky, listová zelenina pěstovaná i divoká, byl také dostatek vajec. Těch bylo tolik, že se na počátku léta mohla začít nakládat do vápenné vody na další zimu. Pak v jídelníčku nastoupila letní zelenina: fazolky, kedlubny, vyjednocené mrkvičky, celery a petržele do polévek. Ředkvičky, hrášky, červená řepa, rajčata a okurky. Třešně a višně, letní jablka, lesní jahody, maliny a ostružiny. Borůvky. Drobné plody a ovoce. Vrcholné léto a podzim byly z nejnáročnějších období v roce.

Nejdůležitější činností byla sklizeň úrody, její zpracování a uskladnění. Vždyť šlo o zásoby potravin na celou zimu a vlastně ještě kousek! Na podzim se zpracovávalo přezrálé ovoce na povidla. Následovalo nakládání zelí, sklizeň zimních odrůd ovoce a kořenové zeleniny i jejich zpracování a ukládání ve sklepech nebo krechtech. U kamen se sušily houby, šípky, jeřabiny, bezinky, trnky a ovoce. Z něj se v zimě připravovaly různé omáčky či teplé nápoje nebo ho dostávaly děti na přilepšenou. Ve formě povidel se mazalo na různé pečivo – vdolky, placky, rozpeky, lívance. Povidly se plnilo i sváteční pečivo. Koncem zimy, nejčastěji

o masopustu, probíhaly zabíjačky a udilo se maso. V zimě se zabíjelo i z praktického hlediska, neboť kvůli panujícím nízkým teplotám se čerstvé maso nezkazilo dřív, než bylo zpracováno a chladno bylo i ve skladovacích prostorách.

Zhruba od druhé poloviny 20. století zabezpečení dostatku potravy pomalu přestávalo být pro rodinu nejdůležitější činností, na venkově se postupně upouštělo od tradičního hospodaření. Skladba jídelníčku se začala radikálně měnit, zvyšoval se blahobyt i širší sortimentu v obchodech. Hospodyně si pomalu zvykaly na polotovary i průmyslově zpracované potraviny. Méně a méně hospodyněk mělo snahu plnit rodinnou spižírnu vlastnoručně vypěstovanými a vyrobenými produkty. A zdroje dostupné v přírodě se staly čímsi podřadným, něčím, co ani nestojí za námahu s posbíráním. Pouze některé druhy, například borůvky a houby, se nikdy nepřestaly těšit přízni sběračů. Tento stav trval dlouhá desetiletí, prakticky do první poloviny druhého desetiletí 21. století.

To, co bylo pro naše předky běžné, vlastně každodenní nutností, se pro nás stalo vytouženým cílem.



Nazýváme to různě – slow food, lokální potraviny, biopotraviny, farmářské produkty. Všechny tyto pojmy znamenají jediné – naši snahu o návrat k normálu, ke kořenům, k přirozenému způsobu života.

Málokdo z nás dnes může říci, že pokrmy, které denně konzumuje, sám uvařil ze základních surovin a že tyto případně pocházejí z vlastních nebo místních – lokálních zdrojů. Ale i to se pomalu mění. Snad nejsnáze lze rodinu zásobovat ovocem. Pokud nepanují extrémní klimatické podmínky, ovoce naroste prakticky *samo* a v dostatečném množství. Čerstvé domácí ovoce je na trhu především v letních měsících a na podzim, ale to nebrání jeho konzumaci po celý rok, protože ho lze snadno uskladnit, nebo zakonzervovat na mnoho způsobů. Zrovna tak je možné u farmářů na podzim nakoupit zeleninu na uskladnění a dopřávat si ji po celou zimu. A přibývá i malých výrobců masa a masných výrobků, sýrů, moštů a dalších produktů. Nic nám tedy nebrání napodobit stravovací návyky a jídelníček předků, byť v moderním pojetí.

Recepty

Polévka s ječnými kroupami

Oloupeme tři větší brambory, pokrájíme a dáme v kastrolu s vodou vařit. Přidáme sůl a celý kmín podle chuti. Pak propláchneme větší hrst krup a přidáme je k polévce. Když jsou kroupy i brambory měkké, dochutíme majoránkou, česnekem a lžičkou sádla.

Lepiduša

Brambory oloupeme a v mírně osolené vodě uvaříme do měkka. Z brambor a polohrubé mouky vymícháme hladkou kaši, poměr brambor a mouky je 4:1. Než se brambory uvaří, smícháme švestková povidla se skořicí a trochou vody, neboť je důležité, aby šla dobře roztírat. Na talíř natřeme vrstvu kaše, potřeme švestkovými povidly, na která přijde další bramborová vrstva. Povrch kaše posypeme mletým mákem s cukrem a polijeme rozpuštěným máslem.

Hrachové lívance

Uvaříme žejdlík hrachu (zejdlík je 0,4 l) a prolisujeme jej. Hrachovou kaši smícháme se špetkou soli a 70 g másla, v mléce namočenou a vymačkanou žemlí, vše důkladně promícháme a přidáme dvě celá vejce a dva žloutky, lot tlučného cukru (lot je 1,8 dkg), dva loty loupáných, posekaných mandlí. Ze vzniklého těsta pečeme na přepuštěném másle malé lívanečky, které podáváme teplé.

Valašské zahýbance

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a necháme vychladnout. Pak je nastrouháme najemno, přidáme polohrubou mouku v poměru k bramborám 2:1, sůl, dvě vejčka a vypracujeme těsto. Rozdělíme je na části a vyválíme placky. Naplníme je kyselým zelím, které jsme krátce podusili



na cibulce a slanině, přehneme v půli a okraje stlačíme a slepíme. Zahýbance pečeme na sucho na tálu, litinové pánvi nebo v troubě na plechu. Před podáváním je mastíme rozpuštěným sádlem.

Hrachovník

Vaříme přibližně půl litru hrachu s polovinou rozkrájené cibule, celeru a pokrájenou malou petrželí. Když je hrách měkký, přecedíme ho. Utřeme 140 g másla, přidáme k němu vařený hrách, 5 žloutků, 140 g strouhaného parmezánu, strouhanku a trochu soli. Pekaček vymažeme máslem, vysypeme strouhankou, naplníme hrachovníkem a přibližně hodinu pečeme na 150–180 °C. Teplý se vyklopí z pekáčku a na povrchu ještě posype strouhaným parmezánem.

Pečené kroupy

Kroupy vypereme, osolíme špetkou soli, ochutíme cukrem a nejprve uvaříme ve vodě. Když jsou kroupy měkké, necháme vodu vyvařit a přilijeme mléko. Mezitím si nakrájíme jablka na menší kousky a ty pak smícháme s uvařenými kroupami. Vše promícháme a dáme

v pekáčku pozvolna péct do trouby. Hotové kroupy sypeme skořicí a cukrem, případně pokropíme rozpuštěným máslem.

Kaše pražba

Na jednu porci potřebujeme 50–70 g obilného šrotu, 400 ml vody, 100 ml mléka a sůl.

Zrno - pšeničné, ovesné, ječné či špaldové hrubě pomeleme na ručním nebo elektrickém mlýnku a pak na sucho pražíme na pánvi nebo v troubě, až začne vonět. Opražený šrot pomalu sypeme do vroucí osolené vody a na mírném plameni vaříme přibližně 10 minut. Nakonec přidáme mléko a pod pokličkou necháme dojít. Tento základní recept na kaši můžeme obměňovat. Ve slané verzi se v období mimo půst polévá rozpuštěným sádlem, máslem nebo vyškvářenou slaninou a sype strouhaným tvarohem, sýrem, brynzou, osmaženou cibulkou. Na sladko pak přidáváme med, mleté oříšky, kakao, skořici, sušené ovoce nebo rozinky. Z pražby můžeme připravit i různé nákypy. Jedná se o velmi starý, výživný pokrm. ✚

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.



ČESKÁ KANADA

aneb Dosud neobjevené obrázky z domova

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka

Cesta k domovu, to jsou věky vyšlapané cesty a cestičky, kde kroky našich předků šustí tiše a lehce a my se sami sebe ptáme, odkud se vzala ta intimní nálada uhnětená všemi smysly z obyčejných všednodenních pocitů? Odkud pramení láska k místům, která nemusíme vidět, protože je cítíme v duši? Místa tisíckrát zažitá. Přístav, z něž vyplouváme, po jehož bezpečí toužíme a kam se navracíme. Domov...

„Člověk musí jet daleko, hrozně daleko, aby se dostal co nejbliž k domovu.“

Karel Čapek

OBRÁZKY Z DOMOVA

Miluji dílo Karla Čapka pro jeho schopnost najít krásu v těch nejskromnějších věcech. Čapkovy *Obrázky z domova* dýchají tak upřímnou, pokornou láskou k naší zemi, ke krajině a k lidem, kteří vytvořili a tvoří náš domov. Jsou jako naše touhy, starosti, dobré úmysly a splněné sny, vepsané do krajiny našeho domova. Kdykoliv vezmu knihu do ruky, probudí se ve mně velká chuť procestovat každý kout naší krásné země, ale nejlepší plán je začít teď a tady. V mém případě rovnou za humny, vejít a ztratit se na chvíli v České Kanadě.

KANADA NA JIHU ČECH, aneb kdo si vysnil ČESKOU KANADU?

Krajina, která se označuje tímto názvem, tvoří nenáhlý přechod z rybníční Třeboňské pánve k Českomoravské vrchovině. Spojuje půvab obou. Je čitelnější a obzor uzavírají lesnaté vrchy. Zdejší kraj vypráví příběhy o romantické kráse vodních zámečků i o majestátnosti hradů a zřícenin utajených v hloubce lesů i o monumentálnosti a vznešenosti starobylých měst uprostřed nedotčené přírody.

Celý příběh České Kanady je zasazen do scenérie rozlehlých lesů, skalisek a balvanů rozmanitých tvarů, které evokují lidskou fantazii. Všude kolem se odráží nebe na hladině rybníků a malé vesničky daleko schované od ruchu měst jsou plné života, přesto působí zvláštním tichým dojmem, jako by se rozhodly respektovat nadvládu přírody, která v kraji zdejších nad vším vyčnívá a dává všemu klidný řád. Všude omamná vůně lesa, luk a pastvin. To je to kouzlo, kterým krajina v každém ročním období láká i starousedlíky vydat se zas a znovu stezkou Českou Kanadou k objevení dosud neobjevených krás. Jestli se chcete na chvíli vytrátit a nepotkat živou duši, tady se vám to určitě povede. Objevovat, zažít, milovat. To je to, čím se nám krajina podbízí.

Kde se vlastně vzalo pojmenování Česká Kanada? Možná někdo ani neví, že u nás takový kout země existuje.

Občas se proslychá, že jméno jí dali trampové a dobrodruzi, ale pravda je jinde. Název vymyslel pražský novinář Jaroslav Arnošt Trpák, rodák z Jindřichova Hradce. Ten Severní Ameriku skutečně procestoval a našel ve zdejších krásném kraji kolem Jindřichova Hradce, Kunžaku, Nové Bystřice a Landštejna spoustu podobností s kanadskou divočinou za oceánem. Divoká a čistá příroda láká odnepaměti nejen dobrodruhy. Je to něco, co nás všechny fascinuje a přitahuje.

Svou vysněnou Českou Kanadu popsal J. A. Trpák v roce 1928 takto: „... přehlížíte nejromantičtější koutek české země, vlní se terén do kopců a tmaví se lesními porosty, díváte se na nesčetné hladiny nejen velkých rybníků, ale hotových jezer orámovaných hustými lesy. A kamkoliv pohlédnete, všude se lesnou rybníky, široké potoky, točí se řeky, lesnaté kopce řadí se za sebou v nekonečných řadách.“

Přírodní park Česká Kanada byl oficiálně vyhlášený roku 1994.

Od té doby se ví, že na jihu České republiky, při historické hranici Čech a Moravy podél státní hranice s Rakouskem leží naše malá krásná Česká Kanada.

Nejvyšším vrcholem je Vysoký kámen (738 m n.m.). K západnímu okraji se přimyká menší přírodní park Homolka – Vojířov, který dál na západ přechází v CHKO Třeboňsko. O tom, že je tu krásně, není pochyb a žádný turistický průvodce to neutají. Hlavní atrakce byly objeveny a přesně zmapovány, tak se k nim pohodlně dostaneme tak, jak si vybereme. Nejúžasnější putování za poznáním je po cestách pro pěší. Míjet perfektně značené turistické trasy, nikam nespěchat a užívat si vůni čisté

přírody. A ještě krásnější je z naplánované trasy sejít a jít jen tak za nosem a objevovat to své, ještě netušené. Cestou si můžeme hledat odpovědi na otázku, kde je to pouto Kanady s Českou Kanadou?

Kanada versus Česká Kanada - co mají společného?

Kanada, rozlohou druhá největší země světa, má jasně dané hranice. Česká Kanada je nikdy neměla a nemá. Její vymezení totiž od začátku budilo velké vášně. J. A. Trpák si původně myslel jen na krajinu kolem Jindřichova Hradce. Nápad se ujal, ale postupně se začala přidávat i další města a místa s podobným geniem loci. České Kanadě vévodí čtyřicetimetrová Jakubova rozhledna nad Valtínovem. Stojí tu od roku 2013, slavnostní otevření bylo naplánováno na den 1. července, kdy Kanada slaví svůj svátek. Víte, že Jakubova věž stojí na 49. rovnoběžce, čímž spojuje Českou Kanadu s Kanadou za oceánem? Rovnoběžka běžící od Slavonic prochází Regensburgem, přes francouzský Štrasburk přelétne oceán, a přes řeku svatého Vavřince si to míří do Vancouveru. A mimochodem, společnost, která stavěla věž, se jmenuje Czech Canada, s. r. o. Víte, kdo byl prvním guvernérem prvního správního území Britské Kolumbie známé nyní jako Kanada? Byl to Rupert, narozen na Pražském hradě, pokřtěný v Katedrále sv. Víta. Určitě se dají najít další spojitosti s Kanadou.

*Někdo může namítnout,
že bez bizonů to není Kanada!
Jenže tady se myslelo na všechno.*

Bizoni, jako živé solitéry

U Českého Rudolce je osada Rožnov, obklopená nádhernými lesy a pastvinami. Přírodní charakter krajiny je přímo předurčen k chovu bizonů, proto se tu od roku 2007 prohání velké stádo majestátních obrů a dusot jejich kopyt se nese po okolí.



Možná je slyšet až k jedné z bran do České Kanady, až ve Slavonicích nebo až na Landštejně či v Nové Bystřici. Tady jste v samém srdci přírodního parku Česká Kanada a tohle jsou ty správné tepové frekvence života ve zdejší krajině, kde živé i neživé spolu existuje v pradávnné symbióze.

Kamenní strážci krajiny

Skalní útvary, kameny, viklany, balvany. Těch je tu k vidění nebývale velká koncentrace.

Množství neobvyklých kamenných útvarů je k vidění v okolí Valtínova a Zvůle. Skalní solitéry jsou v lesích, na lukách, vykukují na vodní hladině. Někdy se i kameny rozhovoří prostřednictvím naší fantazie. Některé tu stojí ve své strašidelné strnulosti dodnes bezejmenné, jiné se staly poutními místy. Kamenný chléb, Šnek, Trpaslík, Hastrmanova sluj, Varhany, Dáblova prdel, Zkamenělý drak, viklan Trkal, Kamenný stůl, kamenné obětiště na Landštejně. Zajímavé seskupení balvanů se nachází na stezce spojující Slavonice a Český Rudolec, přímo na údajném místě úkrytu známého loupeživého lotra J. G. Grasela. Poblíž sluje jsou Schillerovy kameny, pojmenované po slavném německém spisovateli, který prý právě zde moc rád sedával a inspirován místním příběhem a tajnosnubnou přírodou stvořil dílo Loupežníci.



Románská pevnost v lesích České Kanady

Zříceniny vždycky vyvolávaly naše vzrušení a burcovaly fantazii, ve které se řetězily naše představy. Více než jiné památky nás svým vzhledem s patinou staletí dojmají a připomínají tok času, jenž nás dělí od jejich vzniku i zániku. Hrad Landštejn je největším románským hradem v Čechách, o kterém jsou první zmínky již v roce 1231. V té době to byl největší románský hrad v českých zemích. Dnes je nejzachovělejší stavbou tohoto typu v Evropě. Z věže je nádherný výhled, tak si jej nenechte ujít. Právě tady budete mít celou krajinu České Kanady jako na dlani. Tajemný hrad ukrytý uprostřed lesů skrývá záhadu. Kdo hrad skutečně postavil, to se dodnes neví a zůstane to nadále tajemstvím ukrytým v kamenném zdivu.

KÁMEN MNĚ NEJMILEJŠÍ

Kámen mně nejmilejší leží přímo v srdci České Kanady. Je to Kámen republiky. To je to místo se silným příběhem, které já mám moc ráda.

KÁMEN REPUBLIKY se nachází před Lesním hotelem Peršlák, který býval kasárenským a celním domem. Na státní hranici sloužil od roku 1922 jako sídlo finanční stráže. V roce 1938, když bylo Rakousko již obsazeno Německem, narukovali čeští vojáci právě do dnešního Lesního hotelu Peršlák. Mladí muži, kteří zde byli umístěni, vytvarovali z pískovce podobu tehdejší Československé republiky, ke které ještě patřila Podkarpatská Rus (Zakarpatská Ukrajina). Pod obrys drahé vlasti vyryli nápis „*Naše je a naše zůstane 1938.*“ V tom samém roce překročila hranice republiky vojska Wehrmachtu a němečtí vojáci posměšně doplnili k textu: „*Bis wir kamen 1938*“ – Než jsme přišli. Situace se naštěstí za čas změnila a v květnu 1945 se naši vojáci do Peršláku vrátili a na kámen dopsali „*Pravda vítězí 1945.*“ Od té doby stál kámen před kasárenskými budovami, která tu byla během komunistické éry a ačkoli se již hraniční „čára“ střežit nemusí, Kámen republiky hlídá hranici dodnes.

Za železnou oponu, po mostě do Údolí lásky Rottal

Tady leží nejsevernější bod Rakouska. Tudy se v dobách totality utíkalo za svobodu. Tady se pro touhu po svobodě umíralo. Před pár dny jsem si stezku do Rakouska prošla a musím říct, že ta zvláštní energie utkaná ze smutku zmařených životů jde pořád trochu cítit. Přešla jsem přes dřevěný most přes hraniční Červený potok (Grenzbach), jehož tok odděluje ČR a Horní Rakousko, nejbližší místo je obec Haugschlag, přesněji její část Rottal, která je lidově zvaná Tal der Liebe (Údolí lásky). Stavba nahradila dřívější kamenný most, sloužící hlavně místním obyvatelům, aby mohli v dnes již zbourané vesnici pod hotelem Nové Mlýny – Neumühl navštívit hospodu, mlýn a pilu. Při budování železné opony obojí zaniklo. Cesta sloužila za první republiky a protektorátu jako pašerácká stezka. Název údolí lásky

nese po části Haugschlagu Rottal. Stalo se tak za dávných časů, kdy hospodu provozovala paní hospodská s dcerou a obě měly pro každého místo v srdci.

SLUNCE, VODA, PŘÍBĚHY

„Už jsem viděl rybníky zastřené jitřní mlhou i zanícené slunce západem; stříbrné rybníky podzimních chladů i černé tůně v hlubině noci,“ píše Karel Čapek v Obrázcích z domova.

Potoky, potůčky, tůně a rybníky. To všechno vytváří nenapodobitelné kouzlo jižních Čech. Rybníky Kačležský, Krvavý, Ratmírovský, Hejtmán, Komorník, Pěněnský, Zvůle. Tady můžete rybařit, jen tak sedět na břehu a pozorovat hnízdící ptáky v rákosí, užívat si koupání v té nejpřirozenější podobě, nebo si jen tak přemýšlet. Splynout s přírodou je tak jednoduché. Stačí probudit v sobě chuť poznávat to, co je nám nejbližší. Radost vidět a naslouchat, to je nejkrásnější dar. Představitelství přírody je mnohem větší než ta lidská, takže nás nikdy nenechá odpočinout. A jestli je něco skutečným tajemstvím přírody, je to jednoduchost a trpělivost. Jedině ti, kteří nacházejí krásu v celé přírodě, ocitnou se v jednotě s tajemstvím života samotného. Česká Kanada přímo vybízí k tomu, abychom opustili cesty a vydali se po těch nejužších stezkách. Možná cestou nikoho nepotkáte, ale dojdete sami k sobě. To je to, oč tu běží.



OBJEV, ZAŽIJ, MILUJ

Příroda zahrnuje tento kout naší země hojnými dary, v marnotratné nádheře a pestrosti. Kdo hledá, najde všechny tvary a odstíny pozemské krásy – od drsné svěžesti severu až po překypující hojnost jihu. Jestli pro někoho na první pohled působí krajina trochu uzavřeně, neplatí to o lidech. Našla jsem zde přátele, bez kterých bych už nikdy nechtěla být. Ti, co hledají ztracené štěstí, možná jen touží po klidu, slunci, modré obloze, po vůni lesa a mlčenlivé krajině. Nepo-

tkala jsem tu smutné lidi, takže jsem přesvědčena, že svým způsobem jsou tu všichni šťastní. SRDCE ČESKÉ KANADY neleží jen v krajině na rovnoběžkách a souřadnicích map, ale v dobrých a laskavých lidech. V takových lidech, kteří mi dodávají odvahu začínat každý den nový život a hledat tu pověstnou lehkost bytí.

Stezky Českou Kanadou jsou připraveny vtáhnout nás do příběhu, který stojí za to nechat si vyprávět. A ze všech těch pocitů si potom sami poskládáme ty naše krásné OBRÁZKY Z NAŠEHO DOMOVA.

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.



INZERCE

STUDENT AGENCY
DOVOLENÁ

Léto 2024 na dohled

First minute slevy až 40 %



dovolenaz.cz



Inspirace na zajímavé čtení

Přestaň být hodným klukem!

Dr. Robert Glover

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Osvědčený plán, jak dosáhnout všeho, po čem toužíte v životě, lásce i sexu.



Jste skvělý přítel, který umí každému naslouchat? Máte plno kamarádek, jež se vám svěřují a považují vás za dobrou partii, ale žádá vás nepozve, když se chce opravdu pobavit? Jste manžel, který se zoufale snaží, aby jeho žena byla šťastná, zatímco vám samotnému manželství nepřináší ani citové, ani sexuální naplnění? Jste milý a spolehlivý chlapík, na kterého se každý rád obrátí o radu či pomoc, ale máte pocit, že žijete život ostatních, a ne svůj

vlastní? Přesně tohle nazývá autor knihy Dr. Robert Glover syndromem hodného kluka. Podle Glovera mnoho mužů věří mýtu, že pokud budou hodní a obětují se pro ostatní, každý si je zamiluje a z jejich života zmizí veškeré problémy. Tato kniha tento mýtus vyvrací.

Nástěnný kalendář Miluj svůj život

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
<https://akce.synergiepublishing.com/kalendare>



Nástěnný kalendář *Miluj svůj život 2024* inspirovaný dílem Louise L. Hay nám ukazuje, jakou sílu mají naše myšlenky a jak ji můžeme využít. Změníme-li způsob, jakým o věcech přemýšlíme, můžeme změnit svůj život a učinit jej mnohem šťastnějším. Ke každému měsíci náleží inspirující moudrá myšlenka doplněná dechberoucí ilustrací. Pro rok 2024 vám nakladatelství Synergie přináší ještě další dva nádherné a inspirativní kalendáře.

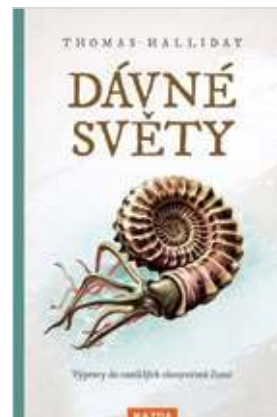
Dávné světy

Thomas Halliday

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Výpravy do zaniklých ekosystémů Země.

Vydejte se na průzkum Země, jaká existovala kdysi, ponořte se do zkoumání změn, k nimž došlo během její historie. Odhalte způsoby, které život našel, aby se náhlým změnám přizpůsobil, či důsledky toho, že se asimilace někdy nepovedla. Autor nám v románové próze na pozadí svých výzkumů ilustruje, jak se formují ekosystémy, jak druhy spolupracují, migrují, přizpůsobují se, vymírají a jsou nahrazovány.



Koleno a meniskus – účinná pomoc při bolesti

Roland Liebscher-Bracht, Petra Brachtová

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Každý čtvrtý člověk trpí bolestí kolene, která často zůstává i po operaci. Specialista Roland Liebscher-Bracht vyvinul spolu se svou manželkou, lékařkou Dr. Petra Bracht, jedinečně účinnou metodu proti bolesti kolennou. Na základě zkušeností z více než 30 let výzkumu a terapeutické praxe vysvětlují autoři, proč byl původ bolesti dosud nepochopený – skutečnou příčinou bolesti totiž bývá nadměrné napětí ve svazech a fasciích. Roland Liebscher-Bracht osobně vede v této knize samoléčbu pomocí vysoce účinného, speciálně vyvinutého cvičebního programu sestávajícího z lehké osteopresury, protahovacích a posilovacích cvičení a fasciální masáže.



6 vylosovaných luštitelů
křížovky a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku obdrží
VITAMÍN D3



Křížovky a sudoku o ceny

havajské přísloví				HROMADA	SLOVENSKÉ MĚSTO		VAZAL	BARVA V KARTÁCH		AMERICKÁ ZPĚVAČKA BRITNEY ???	ČESKÁ METALOVÁ SKUPINA	LITINOVÝ PLAT	ČESKÝ IMITÁTOR ZDENĚK ???	INICIALY BÍTLA-NISTY DOSTALA	OBYVATEL INDIIE	PRÁCI ČASTICE
POMŮCKA: KLE, OTS, VALE	PROSTOR PRO UČRZBU VOZU	TENISOVÝ DVOREK		INC. VÝTV. TYPOVÉ BRN. VILET AVYSTAVY			INICIALY ZPĚVÁKA TUČNĚHO MMNO		IRONK							
MPZ DÁNSKA			NEVZDĚ-LANY ČLOVĚK						DUTĚ SRKNUTI							
EVROPSKÁ UNIE ZKR.			1. DIL TAJENKY KOLDNE											IN. HER. ŽE-LENSKÉHO INC. ZPĚV. NAVAROVÉ		
DÁT ZA MANŽELKU							SPOLEČEN. PÁN OBLEK NEMIT ZA POVINNOST					INICIALY HERCE ZACHA ČÁSTI AUT			NÁDOBKA NA VOZU	VRTCHOVÝ HOVOR
ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC				GIZI ZNAČKA KOSMETIKY CHEM. ZN. LITHIA			BANKROT GIZI ŽENSKÉ JMÉNO					NAR. DIVAD-LO BRNO PRACOVAT S PLUHEM				
	V ZADNÍ ČÁSTI	INICIALY ZPĚVÁČKY LANGEROVÉ ODVEZENÍ			STROMO-RADI ČETBA				SKLAD NA OBLI NAŠKANÍ MN. Č.					ŽIVNOSTEN REJSTRÁK URAOVÉ DOLY ZKR.		
KABEL					JMÉNO HERCE RIALY USPĚCH				OBRÁCENÉ MOC							
ZDALI			TECHN. ZA BEZPEČENÍ FAZE MĚSCE			JIRÁSKV ROMÁN ALENA DOMÁCKY					ZNAČKA KÁVY KUS					
AKADEMIE VĚD ZKR.			2. DIL TAJENKY TYP FORDU											INICIALY ZPĚVÁČKY URBANKOVÉ SPZ. PŠKU		
BEZ CHYBIČKY								DOPLNĚK K ZAMKU					JEMNÝ NÁDECH			
ZAKONČO-VAT								AMERICKÁ UNIVERZITA					PŘEZDÍVKA PŘEZIDENTA EISEN-HOWERA			

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 09-10
 LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 2. 2024 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10 Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 09-10/2023 - Tajenka křížovky: „abychom zjistili, že je v něm slaná voda“, sudoku: 241. **Křížovka:** Chýlová Eva, Ostrava; Novotná Bobina, Borovany; Černínová Kateřina, Ostrava; Kaljanková Věra, Olomouc; Jonová Denisa, Dvůr Králové; Knotková Jiřina, Praha 8. **Sudoku:** Michalská Renata, Těrlícko; Trlicová Broňa, Vsetín; Zemková Vlasta, Trinec; Vlček Milan, Rakovník; Šťastná Jana, Praha 4; Dubská Stanislava, Jičín.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

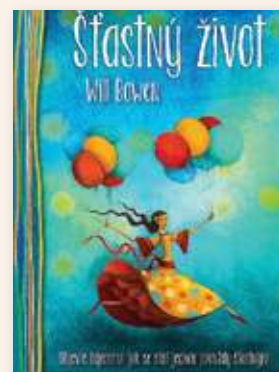
6 čísel jen za 369 Kč

Jak objednat?

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

✉ Pište na: sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému
kniha
Šťastný život
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

ČLENSTVÍ V KLUBU DIOCHI – ŽÁDNÉ ZÁVAZKY, JEN VÝHODY.

ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

ČLENSKÉ CENY, DALŠÍ SLEVY, AKCE,
ČASOPIS SFÉRA ZDARMA.
www.diochi.cz



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, Václavská 4, vchod ze dvora, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14–18, Út: 14–18, St: 10–14, Čt: 15–18, tel.: 775 187 079
- **České Budějovice**, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10–17, Út: 9–16.30, St: 12–16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
- **Český Těšín**, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8–20, Út–Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
- **Děčín**, Petr Rulc, Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560, decin@diochi.cz
- **Karlovy Vary**, Naděжда Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
- **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po–Čt: 9.30–17, Pá: 9.30–15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
- **Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
- **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10–17, Út, St: 10–18, Pá: 10–16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po–Čt: 8–17, Pá: 8–16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16–19, St: 11.30–16, Čt: 9–14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po–Pá: 7–17.30, So: 8–11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, paha@diochi.cz, Po, St: 14–18, Út, Čt, Pá: 9–13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po–Pá: 9–17, So: 9–12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Vedoucí Sféra Klubu Diochi Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody, tel.: 608 811 708, 602 779 362
- **Tábor**, Iveta Vrtíšková, Koželušská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 – 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, Zdravotníka, Kvítková 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po–Čt: 10–13, 13.30–18, Pá: 10–16, tel.: 603 562 584

- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00–17.00, Út: 8.00–16.00, St: 10.00–17.00, Štv: 8.00–17.00, Pia: 8.00–13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102 Po–Štv: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmorok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00–17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Dominikánske námestie č.6, (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30–17.00, Str: 9.30–18.00, Pia: 9.30–14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po–Str 14.00–17.00, Pia: 13.00–16.00, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po–Štv: 10.00–17.00, Pia: 10.00–15.00 hod., tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po–Út–St–Štv: 09.00–17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00–13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30–17.00 hod., Str: 9.30–18.00 hod., Pia: 9.30–15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30–16.30, Str: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00–15.30 (prestávka 12.30–13.00), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trecin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00–16.30, obedná prestávka 13.00–13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30–16.30, Str: 8.30–17.30, Pia: 8.30–16.00, obedná prestávka: 13.00–13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.30–16.30, (prestávka 12.30 – 13.00), tel.: +421 917 200 207
- **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po–Štv: 9.00–17.00, (obed 13.00–13.30), tel.: +421 917 200 178



8 595247 761965

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®





VITAMÍN D3

KDYŽ SLUNCE NESTAČÍ



DIOCEL SUPRACID



TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN



CD FLAVONOIDY

Doplňky stravy