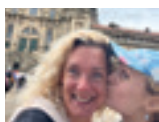




**Astrotyp
podle
Feng Ren Shui**



**Pout'
do Santiaga
de Compostela**



**Posvátná
geometrie**

sféra

DIOCHI

BŘEZEN - DUBEN 2024
✦ ROČNÍK 21 ✦ 69 Kč/2,40 €



**GREGG
BRADEN:**

JAK NAŠE
MYŠLENKY
A EMOCE
OVLIVŇUJÍ
REALITU

**Skutečná příčina
bolestí kolen**

**ČCHI-KUNG
Cesta sebeuzdravení**

Dlouhověké národy

Květy na talíři

MUDr. LEBENHART:
**Srí Lanka
a ajurvédská
centra**

**Vladimír Ďurina:
Tradiční čínská medicína
versus západní**



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



AKADEMIE DIOCHI

*Hotel Chateau Zámek
Čejkovice*

24.-26. 5. 2024

- ◆ Přednášky o bylinách, silicích a účincích produktů Diochi
- ◆ Luxusní ubytování na zámku
- ◆ Řízená degustace místních vín
- ◆ Slevy na produkty Diochi

Možnosti okolí:

- ◆ Prohlídka zámku, kaple, sklepů, hladomorny s výkladem o Templářském řádu
- ◆ Templářské sklepy
- ◆ Bylinářství Sonnentor
- ◆ Vinné sklepy na každém kroku☺



Vstupenky v prodeji od 28.2.2024

Sleva za včasný nákup

Program bude postupně upřesňován,

sledujte blog www.diochi.cz, 222 764 004, info@diochi.cz



PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** Jak doopravdy vznikají bolesti kolen?**24** Sláva hmyzu**50** Harmonické hubnutí**76** Květy na talíři aneb Od kořene až po květ**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Trávení a metabolismus tekutin v čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Jak doopravdy vznikají bolesti kolen?**16** Jak vaše myšlenky, pocity a emoce ovlivňují vaši realitu**20** Dlouhověkost**24** Rozhovor: Vladimír Ďurina – Tradiční čínská medicína versus západní**EKOLOGIE****28** Kdyby tady nebyly ty vosy aneb Sláva hmyzu...**ASTRO-MYTOLOGIE****30** Bůh Hádes čili Pluto II. část**ZDRAVÍ A KRÁSA****34** Čchi-kung: Cesta sebeuzdravení**38** Aromaterapie a element dřevo**40** I muži mají svůj přechod**43** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**45** Herbář: Pampeliška lékařská**46** Herbář: Rdesno hadí kořen**47** Nahlédnutí do ajurvédského centra**OSOBNÍ ROZVOJ****50** Harmonické hubnutí aneb Spokojená se sebou**52** Astrotyp podle Feng Ren Shui**57** Najdi sebe... na pouti: O cestě do Santiaga de Compostela**SPIRITUALITA****60** Sluneční znamení trochu jinak**64** Tea Golob ve službě Gaii**68** Posvátná geometrie: číslo 1**PRO VOLNÉ CHVÍLE****72** Velikonoce našich babiček**74** Efektní atmosférické jevy**76** Květy na talíři aneb Od kořene až po květ...**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

10 000 LET STARÁ „ŽVÝKAČKA“ Z DOBY KAMENNÉ

Před deseti tisíci lety skupina dospívajících z doby kamenné ve Švédsku žvýkala černou pryskyřici podobnou dehtu vyrobenou z březové kůry. Podobně jako moderní teenageři ji vyplivovali, když ji dožvýkali, a tak vědci v daleké budoucnosti mohou porozumět jejich stravě a zdraví ústní dutiny. Kousky „žvýkačky“ byly nalezeny před 30 lety v archeo-



logickém nalezišti Huseby Klev poblíž švédského města Göteborg. Anders Götherstrom, spoluautor nové studie o žvýkačce ve Scientific Reports, řekl CBS News, že teenageři pravděpodobně žvýkali pryskyřici, aby ji bylo možné použít k sestavení nástrojů a zbraní. „Toto je nejpravděpodobnější hypotéza,“ dodal Götherstrom a vysvětlil: „Samozřejmě ji mohli žvýkat jen proto, že ji měli rádi, a přitom za sebou zanechali vzrušující stopy o svém životě. „Ve žvýkací gumě z Huseby Klev je velké množství sekvencí DNA,“ uvedl v prohlášení Emrah Kirdök z katedry biotechnologie Mersin University a hlavní autor studie, jehož tým se zaměřil konkrétně na to, co by žvýkačka mohla prozradit o stravě teenagerů a zdraví ústní dutiny.



NEJPÁLIVĚJŠÍ PAPRIČKA NA SVĚTĚ

Pepper X byl nedávno označen za nejpálivější papričku na světě, ale není to zdaleka jediné pikantní chilli, které rozpaluje jazyky. V průběhu historie lidé na celém světě jedli feferonky z různých důvodů, od kulturních tradic až po zdravotní přínosy. V posledních letech ale mnozí přistupují ke kořeněným papričkám jako k výzvě. To vedlo některé lidi k otázce: Jaká je nejpálivější paprika na světě?

V současnosti je nejpálivější paprikou na světě Pepper X, malá žlutozelená paprika vyvinutá Edem Curriem, zakladatelem společnosti PuckerButt Pepper Company se sídlem v Jižní Karolíně. Pepper X byl představen v roce 2023 a sesadil z trůnu dosavadního držitele rekordu, Carolina Reaper, který rovněž vyvinul Currie. Je zajímavé, že Pepper X je kříženec Carolina Reaper a nejmenované „brutálně pálivé“ papriky, která pochází z Michiganu.

Nový výtvar Currieho, Pepper X, předčil Carolina Reaper s hodnocením 2 693 000 Scoville Heat Units (SHUs). Abyste pochopili, jak horké to je, je důležité pochopit, co je SHU.

Podle Národního institutu pro standardy a technologie hladina chemické sloučeniny kapsaicin určuje, jak pálivá je paprika v ústech člověka – tato hladina „tepla“ je vyjádřena pomocí Scovilleovy škály. Pro srovnání, jalapeño má obvykle hodnotu „pouze“ mezi 2 000 a 8 000 SHU!

HESLO „VĚŘÍME V BOHA“ NA AMERICKÝCH BANKOVKÁCH

Fráze „In God we trust“ – „Věříme v Boha“ se objevuje na všech amerických měnách až od roku 1957, i když historie tohoto hesla sahá mnohem dále.

Bylo oficiálně přijaté až v roce 1956 a nahradilo mnohem sekulárnější, E Pluribus Unum neboli „Z mnoha, jeden“, které sloužilo de facto jako motto před změnou.

Stejně jako mnoho věcí v Americe byl přechod výsledkem složitého souboru historických okolností, které se datovaly do občanské války, s přidanou paranoiou studené války, která poskytla



Američanům novou touhu oddělit se od ateistických, komunistických Sovětů. Po občanské válce zaznamenaly Spojené státy vzestup sekularismu. V důsledku toho mnoho Američanů začalo věřit,

že používání náboženského jazyka ve vládním kontextu bylo v rozporu s hodnotami země. V 50. letech však byli Američané stále ostražitější vůči všemu, co připomínalo Sověty a komunismus. Vzhledem k tomu, že Sovětský svaz byl agresivně ateistický, americký tlak na tento ideál znovu ustoupil vzestupu náboženství. Američané byli méně averzní k používání náboženského jazyka ve vládním prostředí, a tak v roce 1956 prezident Dwight D. Eisenhower podepsal zákon, kterým se „Věříme v Boha“ stalo oficiálním americkým heslem a požadovalo, aby se toto heslo objevovalo na všech amerických měnách.

Uniklo vám
starší číslo Sféry?
Hledáte doplňující
informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry
je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
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, Pressegrasso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Jaro plné květů



Rychlé jarní energie se pomalu hlásí o slovo,
míza nalévá pupeny a my se radujeme z prvních
rozkvetlých květů. Každá bledule, petrklíč,
narcis i tulipán ví, kdy má kvést, naskočí bez odporu do jarních energií
a těší nás svou krásou a vůní. Tulipán se nechce stát růží a petrklíč zase
netouží být tulipánem. Následují roční rytmy a stávají se tím, k čemu
jsou předurčeny a inspirují nás, abychom se i my rozvinuli, vykvetli
a předali světu naše talenty.

Jak poznat sám sebe a nalézt svůj potenciál, se dočtete v textu Jiřího
Černáka, který se věnuje astrotypům podle čínské typologie – světu
pak můžeme vědoměji předat to, k čemu jsme byli stvořeni. O tom,
že naše myšlenky a emoce ovlivňují naši realitu, slyšel téměř každý
– Gregg Braden zve k hlubšímu zamyšlení. Pojďme prozkoumat, jak
může pozitivní myšlenka podpořená emocí lásky ovlivnit a rozjasnit
svět podobně jako kytice jarních květů. Chystáte-li se na pouť do

Santiaga de Compostela,
určitě si „počtete“ a inspiraci
najdete ve vyprávění Lucie
Vybíral Pastrňákové.

Jedinečný je i rozhovor
s žačkou a spolupracovnicí
Marko Pogačnika, slovinskou
akademičkou Teou Golob,
který zprostředkovala Terezie
Dubinová.

V jarním vydání Sféry najdete
i květy na talíři – servíruje
je gurmánka Šárka Erb
Škachová, zajímavé informace
o léčivých bylinách, které
obsahují produkty DIOCHI, najdete v herbáři a MUDr. Tomáš Lebenhart
nás nechává nahlédnout do ajurvédského centra plného vůní a bylin.
Jaké je tajemství dlouhověkosti některých národů, prozradí Eva Leňová
z Akademie léčivé výživy a nový pohled na možnou příčinu bolestí
kolen přináší manželé Brachtovi. Samozřejmě nemůžou chybět rady
a doporučení bioterapeuta Vladimíra Ďuriny vztahující se právě k období
jara, a navíc přinášíme jeho unikátní pohled na čínskou i západní
medicínu.



Ať vás Sféra v něžném květinovém balení inspiruje a baví!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

TRÁVENÍ A METABOLISMUS TEKUTIN v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Na trávení potravy a metabolismu tekutin se podílejí orgány *cang-fu*. Jde o velmi zajímavý proces, díky jehož pochopení zjistíme, jak lépe zacházet s naším trávením i s přijatými tekutinami. O stravě bylo napsáno velmi mnoho, ale ne vždy dokážeme informace ve svém životě správně použít. Již známe funkce jednotlivých orgánů, nyní si podáme celkový přehled procesů trávení a metabolismu tekutin, jak jsou vysvětlovány v čínské medicíně.

PROCES TRÁVENÍ

Trávení potravy z pohledu tradiční čínské medicíny se rozděluje na čtyři základní etapy – *příjem a rozklad potravy, zažívání, distribuce esence, přeprava a vylučování zbytků*.

Příjem a rozklad potravy: Přijatá potrava je postupně rozmělněna v ústech a vstupuje do žaludku, který ji přijímá a uskládá, proto žaludek bývá nazýván „mořem potravy“. Během setrvání v něm je potrava dále rozmělněována i částečně rozkládána, poté za podpory čchi žaludku klesá dolů do tenkého střeva.

Zažívání a vstřebávání potravy: Při trávení si organizmus vyrábí z rozložené stravy jemnou esenciální substanci, jež představuje základ výživy. Na její produkci se podílí vícero orgánů. Žaludek uskutečňuje prvotní rozklad potravy. Tenké střevo odděluje „čisté od kalného“. V Nejťingui se tenké střevo charakterizuje tím, že „přeměňuje věci“. Přeměna spočívá v tom, že potrava je rozdělována na takzvaně „čisté“ a „kalné“. „Čisté“ je jemná substance, kterou tenké střevo vstřebává a která se pak dostává dále do organismu. „Kalné“ jsou zbytky potravy a tekutin, které postupují do tlustého střeva, močového měchýře a jsou následně vylučovány ven. Slezina řídí přepravu a přeměnu. Prostřednictvím své čchi (*jangu*) se slezina podílí na produkci vyživující esence. Jelikož čínská medicína za nejdůležitější považuje orgány *cang*, slezina je chápána jako klíčový orgán celého zažívacího procesu, i když se na něm podílejí i další orgány. Vedle výroby esence

je slezina i dopravní silou, díky které jsou živiny roznášeny po těle. Proto se o ní říká, že slezina „řídí přepravu a přeměňování“. Žlučník napomáhá trávení, vylučuje žluč do tenkého střeva, kde působí jako prostředek dalšího rozkládání potravy. Játra podporují trávení. Úloha jater při trávení se projevuje ve dvou směrech. Jednak jejich čchi je zdrojem tvorby

jangu, podmínkou čehož je přísun *jangu* z ledvin. Ten dodává sílu i teplo, bez nichž by se potrava nemohla rozkládat.

Distribuce vyživující esence: Po vytvoření se esence musí dostat ke všem orgánům a do celého organismu, aby mu dodávala látky potřebné pro jeho správnou funkci. Podle



žluče, a jednak svou funkcí řízení průchodnosti vnitřního prostředí organismu zabezpečují plynulost všech pohybů i harmonii metabolismu čchi, což jsou nevyhnutelné podmínky pro bezporuchový chod trávicího traktu. Ledviny poskytují hybnou sílu. Všechny funkce orgánů jsou projevem *jangové složky čchi*. Základem všeho *jangu* v těle je *jangová čchi ledvin*. Aby slezina spolu s dalšími orgány mohla plnit svoje příslušné funkce spojené s trávením, musí mít dostatečně silný

výkladu čínské medicíny je její pouť následující: Nejprve je slezinovou čchi unášena nahoru do plic, odtud obohacena o čistou čchi zvenku, vstupuje přes srdce do krevního oběhu, z něhož se vrací zpátky do plic, aby opět byla roznesena po těle až do pokožky. Tam se spojuje s čchi v krevních vlásečnicích a s ní přes cévy se navrací do vnitřních orgánů. Orgány si jí doplňují svou esenci-čchi, a tu vysílají do části těla, které řídí – například plíce do povrchu těla, játra

PEČUJTE O VODNÍ HOSPODÁŘSTVÍ ORGANIZMU

ULEVÍ SE VŠEM ORGÁNŮM!



DIOCEL kapky

DIOCEL čaj

Doplňky stravy

do šlach, ledviny do kostí a podobně. V ledvinách se tato postnatání esence navíc spojuje s prenatální esencí t'ing, čímž ji jednak doplňuje, a jednak sama od ní získává energii. Vstupováním do krevního oběhu se kromě toho stává zdrojem tvorby nové krve.

Přeprava a vylučování zbytků:

Po oddělení čistého od kalného v tenkém střevě sestupují zbytky trávené potravy do tlustého střeva. V něm jsou vstřebávány tekuté složky a tímto procesem vysušování vzniká stolice, pro tělo již nepotřebný odpad ze stravy, která přes konečník opouští tělo. Na jejím vylučování se však vedle tlustého střeva podílejí i jiné orgány. Plíce řídí klesání čchi, a tím i sestupné pohyby ve svém sdruženém orgánu, tlustém střevě. Žaludek, jehož čchi také klesá dolů a unášís sebou rozloženou potravu. Játra, která udržují potřebnou vnitřní průchodnost, a tím i harmonický chod metabolismu čchi. Všechny orgány souběžně zabezpečují vylučování.

PROCES METABOLISMU TEKUTIN

Obdobnými proměnami a pohybem v těle jako tuhá strava procházejí i tekutiny. Jejich příjem a výdej musí být také pravidelný a vyrovnaný a podílí se na něm více orgánů. Celý proces je možno podle čínské medicíny rozdělit do 3 etap – příjem tekutin, vzestup a klesání neboli *cirkulace tekutin a vylučování tekutin*.

Příjem tekutin: Tekutiny člověk přijímá buď v čisté podobě, což jsou nápoje, polévky aj., anebo jako součást tužší stravy. Po vniknutí do žaludku prochází za součinnosti sleziny, žaludku a tenkého střeva transformací na tělní tekutiny a jsou distribuovány do celého těla, kde plní různé úlohy.

Vzestup a klesání tekutin: Stejně jako potrava i tekutiny se při trávení rozdělují na „čisté“ a „kalné“. „Čisté“, jelikož jsou více jangové povahy, budou stoupat od místa svého vzniku směrem nahoru, „kalné“, které jsou více jinové, pokračují směrem dolů. V případě tekutin toto rozdělování má ještě další a jemnější fáze. V čistém je

ještě obsaženo „kalné čistého“, jež se neúčastní proměny, ale je vylučováno ven. V kalném je zase „čisté kalného“, které ještě neodchází s ostatním kalným, ale vrací se po transformaci ledvinovou čchi zpátky do organismu. Podle čínské medicíny se na zmíněném procesu metabolismu a cirkulace tekutin podílejí srdce, plíce, slezina, ledviny, játra, trojitý zářič a močový měchýř. Účast srdce spočívá v tom, že řídí krev a krevní oběh. Krevní tekutina – její množství, kvalita, cirkulace – ovlivňuje stav ostatních tělních tekutin a sama je jimi též ovlivňována. Kromě toho k pohybu tekutin je potřebná hybná síla čchi, neboť když se hýbe čchi, potom se hýbe i voda. Hlavní silou, jež způsobuje obíhání krve, je čchi srdce. Proto onemocnění srdce mohou vyvolávat i poruchy oběhu tekutin a způsobit tím například vodnaté opuchliny. Do plic je slezinovou čchi přinášeno čisté. „Čisté čistého“ drahou plic pokračuje do těla k orgánům, svalstvu, pokožce, „kalné čistého“ za pomoci filtrační funkce plic a čchi trojitého zářiče klesá dolů do ledvin, kde se opět rozděluje na čisté a kalné. Plíce vzhledem k této své činnosti bývají nazývány „horním pramenem vody“ a jejich onemocnění může zasahovat i do cirkulace tělesných tekutin. Slezina řídí přeměňování a přepravu tekutin. Podílí se tedy na jejich rozkládání na čisté a kalné, a především pak na transportu čistého do plic i do celého těla. Slezina spolu se žaludkem kromě toho leží v oblasti středního zářiče a je uzlovým bodem metabolismu stoupání a klesání čchi. Ať už jde o tekutiny klesající z plic do ledvin, anebo o tekutiny stoupající po transformaci z ledvin do plic, všechny potřebují, aby metabolismus čchi, v tomto případě spojený s čchi sleziny a žaludku, fungoval bezchybně. V opačném případě, například při oslabení čchi sleziny, je koloběh tekutin narušen a vznikají s tím různé související chorobné poruchy. O ledvinách se říká, že jsou počátkem i koncem celého procesu přeměny a cirkulace vody v těle. Z toho důvodu se jim přisuzuje funkce řízení tekutin. Jejich klíčová role vzhledem k tekutinám spočívá



Smetánka neboli pampeliška je doslova žlutá květina. Říká se jí „ženšen západu“, podporuje vylučování a pročištění organismu.

v transformačním působení čchi (jangu) ledvin. Ledvinový jang svým teplem rozkládá požitá tekutiny a je i silou umožňující jejich kolování. Čisté postupuje odtud nahoru a kalné klesá do močového měchýře. Jang ledvin je základem všeho jangu v těle, podporuje i doplňuje i jang ostatních orgánů podílejících se na zpracování a přepravě vody. I nemoci ledvin proto zasahují do metabolismu tekutin a způsobují v něm poruchy. Tekutiny se v těle musí pohybovat. Aby mohly volně kolovat, všechny dráhy musí být čisté a průchodné, a kromě toho musí být zajištěn i volný chod metabolismu čchi, jelikož tekutiny se pohybují zároveň s čchi. Zde je nezastupitelný vliv jater. Játra se proto též podílejí na procesu metabolismu tekutin a jejich případné chorobné poruchy na něj mají negativní vliv. Například stagnace čchi anebo krve vyvolané sníženou průchodností způsobují i stagnaci vody a z ní vyplývající onemocnění. Čchi trojitého zářiče je hybnou silou, jež se – v součinnosti s příslušnými orgány – podílí na transformaci tekutin, ale zejména pak na jejich přepravování. Proto tento orgán

bývá nazýván „správce nad vodními kanály“. S jeho pomocí se vodní esence dostává nahoru do plic a z nich do organismu, a dále dolů do močového měchýře a z něho z těla ven. Poruchy trojitého zářiče se projevují jako zahrazování, zablokování, které následně vyvolává i stagnaci tekutin a s tím spojené chorobné příznaky, jako jsou vodnaté opuchliny, vodnatelnost, poruchy močení a podobně.

Močový měchýř slouží jako skladiště, poslední místo, kde se nepotřebná odpadová tekutina shromažďuje před vyloučením. Funkčně je závislý na ledvinách, které jednak moč vytvářejí a do něj dopravují, a jednak řídí jeho takzvané otevírání a zavírání, což je schopnost podle potřeby zadržovat nebo vylučovat moč.

Vylučování nepotřebných tekutin:

Část tekutin se po jejich zpracování a využití stává pro organismus nadbytečnou a musí být vyloučena, aby mohly být přijaty tekutiny nové. Vylučování se děje především prostřednictvím močení, ale též i dýcháním, pocením a částečně i stolicí. 🚽

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

SNÁHA ŠLEČNY O ZÁCHRANU SVĚTA A DŮSLEDKY

Na doporučení své kamarádky mě navštívila mladá žena ze vzdáleného města. Překvapilo mě, že mně sdělila, že jí spíše přivádí zvědavost, cítí se dobře, věnuje se péči o své zdraví. Jen tak mimochodem uvedla, že bývá v poslední době unavená, buší ji srdíčko a nemůže usnout. Provedli jsme přístrojovou diagnostiku, kde byla většina hodnot zcela v pořádku, mírně zhoršené hodnoty byly pouze u osrdečníku, slinivky a u jater. Bylo



mi jasné, že nerovnovážený stav má pozadí ve vlivu stresu na organizmus. Začal jsem se cílené dotazovat na její život od dětství až do současnosti.

Příčina byla v současném zaměstnání, slečna pracuje jako inspektorka životního prostředí. Své povolání miluje a snaží se ho vykonávat co nejlépe, aby byla nápomocna ochraně a záchraně přírody. Právě v té nadměrné angažovanosti a pohlcení prací, kdy nemá dostatečný odstup, dochází k poškozování vlastní energie. Proto jsem jí doporučil užívat kapky

Levamin, které jí dodají energii a pomohou mít odstup v zaměstnání.

ZÁNĚTY KLOUBŮ A SVALŮ

Nedávno mě navštívila klientka, která ke mně dochází již řadu let. Během této doby jsme řešili celou řadu obtíží, nejčastěji se jednalo o oslabenou imunitu, respirační problémy a únavu. Co se nám příliš nedařilo ovlivnit, byly bolesti kloubů a svalů. Zkoušeli jsme celou řadu kombinací preparátů Diochi i čínské medicíny, ale výsledky se nedostavovaly. Při poslední návštěvě mě informovala, že je sledovaná pro zvýšený faktor ukazující na Bechtěrevovu chorobu, dále si našla v odborných studiích, že tento stav může ovlivňovat bolestivost a vznik zánětů kdekoli v těle. Tento závěr mě zaujal, zkusil jsem zcela přehodnotit úhel pohledu a zaměřil jsem se na snížení zánětu v těle. Doporučil jsem klientce nasadit **Deltavir** právě pro vynikající protizánětlivé účinky s tím, že netuším, jaký bude výsledek. Po nějaké době se klientka opět ozvala a informovala



mě, že Deltavir přináší zlepšení stavu a že se rozhodla zakoupit další balení a v užívání pokračovat i nadále. Mám z toho velkou radost, je to další nová pozitivní zkušenost.

ÚNAVA A NADÝMÁNÍ MLADÉHO MUŽE

Objednal se ke mně mladý muž s tím, že má celou řadu problémů. Byl jsem zvědavý, co budeme řešit. Při setkání jsem zjistil, že trpí nadměrnými úzkostnými stavy, má velkou obavu o své zdraví a také uvedl únavu a nadýmání. Přeměřil jsem ho na přístroji Oberon, kde se ukázalo, že má přemnoženou kvasinku v celém trávicím traktu, dále měl velmi oslabenou slinivku od nadměrného přemýšlení při podnikání. Z toho dále pramenila únava a také zhoršení psychiky. Protože měl velké obavy o svoje zdraví, tak se snažil jíst co nejlépe, a proto jedl často mléčné výrobky, ovoce a zeleninové saláty, což vedlo k přemnožení kvasinky. Doporučil jsem změny v dietetice a užívat Diochi bioinformační kapky **Intocel**, které pomohou snížit možné záněty ve střevě a také upravit stav střevní mikroflory. Na zlepšení psychiky jsem doporučil zvýšení fyzické aktivity, aby došlo k okysličení organismu,



dále užívání kapslí **Viraimun**, které obsahují kromě jiných složek i výtažky z hub Cordyceps a Reishi – tím se mohou snížit stavy strachu a navodit klid v mysli prostřednictvím vykládky energie srdce a ledvin.

ÚNAVA, ZIMOMŘIVOST A ČASTÁ NEMOCNOST PANÍ UČITELKY

Setkal jsem se s mladou paní učitelkou, která si stěžovala na to, že je často nemocná, je jí stále velká zima a když přijde domů, tak si musí jít lehnout, protože je velmi unavená. Sdělila mi, že má malou dceru, která je také stále nemocná. Častá nemocnost maminky začínala být i problémem pro její další setrvávání v zaměstnání. Její jazyk byl velice silný s bílým povlakem, což ukazovalo opravdu na veliký chlad a vlhko v organismu. Dotázal jsem se na dietetiku a řekla mi, že jí velice zdravě, převažovaly samé mléčné výrobky, jižní ovoce, zeleninové saláty bez ohledu na roční dobu, polévky a teplá jídla téměř žádná. Pokusil jsem se jí vysvětlit, i když to nikdy od nikoho ještě neslyšela, že sobě i dceři oslabuje energii ledvin, slinivky a potřebovala by i s dcerou spíše polévky, teplou zeleninu, dušená jídla a na snídani kaše. Vzhledem k tomu, že při rozbořech měla opakovaně



infekci v těle, doporučil jsem na významné posílení obranyschopnosti preparát **TCD 4** obsahující skvělé koží kolostrum a k tomu kapky **Dinavir** na potlačení patogenních činitelů.

NE VŠEM JE ZIMA

Navštívila mě nová klientka ze Znojma, věk kolem 50 let. Na dotaz, co jí ke mně přivádí, uvedla, že má velice často návaly horkosti, objevuje

se pocení, má zatuhlou krční páteř, často bývá podrážděná, špatně spí a poměrně často také mívá pálení žáhy a velice často jí bolí hlava na pravé straně. A ještě dodala zajímavou věc – nic nefunguje, užívala homeopatii a výsledek žádný, pravidelně s manželem jezdí na čínskou medicínu do Budějovic a také bez výsledku, takže zapeklitý případ. Z pohledu diagnostiky jasný stav horkosti, ale nic nepřineslo zlepšení. Začal jsem se dotazovat na stravu a dozvěděl se věci! Obliba ve sladkostech, kávě, pikantních jídlech, kde převládá čili, kari, česnek apod. Večer konzumace červeného vína, nedostatek zeleniny, ovoce, prostě vše zahřívající a vše špatně. Pokusil jsem se jí vysvětlit, jak by měla změnit dietetiku, pitný režim,



odkyselit organismus, zvýšit podíl vitamínů – netvářila se vůbec nadšeně. Doporučil jsem jí užívat tablety **Diocel Supracid**, které velice silně odkyselují celý organismus, ochlazují játra, dodávají přirozeně vápník a k tomu tablety **Cytonic**, které obsahují rostlinu Maytenus, která reguluje ženský hormonální systém a je i zdrojem antioxidantů.

ZHORŠENÍ EKZÉMU PŘI STRESU

Mezi mé klienty patří mladí manželé, kteří se o sebe po všech stránkách velice dobře starají. Při poslední kontrole těsně před Vánocemi jsem se dozvěděl, že u manžela došlo k významnému zhoršení ekzému na pravé noze, ekzém je svědivý, někdy lepší, někdy horší. Další symptomy byly pocity překážky v krku, neklidný spánek, nadměrné přemítání. Příčinou byl velká úroveň stresu v zaměstnání. Jídelníček a pitný režim je u těchto manželů zcela v pořádku, takže jsem se soustředil pouze na eliminaci důsledku stresu. Ekzém se vyskytoval na pravé noze a přesně na dráze



žlučníku, také stav pocitu překážky v krku mívá původ v blokádě, která vzniká na úrovni jater, kde je také v pozadí stres. Proto jsem doporučil nasadit kapky **Detoxin** a pro doplnění antioxidantů (ty napomáhají snížit vliv stresu) kapsle **CDF**, které mají vynikající skladbu účinných látek. Určitě během krátké doby dojde ke zlepšení většiny obtíží.

BOLEST ZAD A KRKU U MLADÉ ŽENY

S prosbou o radu se na mě obrátila mladá žena. Začala jí velice silně bolet záda ve spodní části beder, bolest vystřelovala po zadní straně nohy směrem dolů, tato oblast je dráhou močového měchýře. Dále tu byla zimomřivost, mírně zvýšená teplota a výrazná bolest v krku – mandle také souvisí s ledvinami. Na závěr ještě uvedla velkou únavu. Stav odpovídal kombinaci působení vlivu počasí, chlad, vlhko a vítr, dále jsem zde viděl oslabení ledvin z vlivu vysoké pracovní i rodinné zátěže před svátky. Mladá žena navštívila také lékaře, kde se nepotvrdila možnost Covidu, ani bakteriální infekce, což podpořilo moji teorii. Doporučil jsem ihned nasadit vysoké dávky tablet **Viraimun** na doplnění životní energie, jako doplňující ještě kapky **Diocel** na podporu ledvin a kapky **Baktevir** na posílení plic, k tomu ještě vitamín D v dávce 2000j denně. Již druhý den došlo ke zlepšení únavy, začala se také snižovat intenzita bolesti v krku, což je pozitivní. 🧡



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.



Jak doopravdy vznikají **BOLESTI KOLEN?**

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT, PETRA BRACHTOVÁ



Mezi lety 2003 a 2009 se počet protéz kolenních kloubů zvýšil o více než 50 procent (v České republice je to zhruba 12 000 operací ročně). V současné době trpí bolestmi kolenou velká část populace – mnoho lékařů doporučuje operace a terapie, které často vykazují jen malý účinek: k nejčastějším zákrokům v případě bolesti v kolenou patří artroskopie, i když několik studií dokázalo, že nemá žádný význam.

Ve většině případů jsou tato léčebná doporučení doprovázena – z našeho pohledu – nedostatečnou edukací pacientů: Lidé jsou stále mylně přesvědčení o tom, že bolest kolene pochází z opotřebované kloubní chrupavky, a to i v případě, že je artróza ve stadiu 1 až 3, tj. v němž se kost o kost ještě netře.

Chrupavka však nemá žádné receptory bolesti, a proto nemůže být zdrojem bolesti.

Vysvětlení, které se často uvádí jako odpověď na tuto námitku, tedy že bolest je způsobena zánětlivými procesy, které se vyskytují při osteoartróze, také neodpovídá našim zkušenostem, protože bolest lze obvykle výrazně snížit nebo zcela odstranit naší terapií – systémem cvičení během prvního ošetření.

To samozřejmě neznamená, že tím to končí, protože pak začíná skutečná práce – další léčba a cvičení. Pacient však nyní ví, že toto je správná cesta.

Překvapivě se nám často podaří snížit bolest i v případech, že se jedná již o osteoartrózu 4. stupně, ve kterém jsou kosti ve vzájemném kontaktu. Toto je obtížné vysvětlit, protože na povrchu kostí jsou receptory bolesti, a proto se musíme opřít o vědecké studie.

Protézy kolenního kloubu se také používají příliš často a příliš rychle, zatímco jiné možnosti léčby jsou vyloučeny. Mezinárodně uznávaný odborník na kolenní klouby prof. Dr. med. Hans Pässler považuje v průměru tři ze čtyř doporučených operací kolenního kloubu za zbytečné.

Studie ukazují, že velmi mnoho pacientů s protézami kolenního kloubu trpí bolestí kolene i po operaci. To nás nepřekvapuje: příčinou bolesti jsou téměř ve všech případech ztuhlé svaly a fascie, které se příliš napínají.

A tyto problémy mohou přetrvávat i po operaci. Bolest může například zmizet v případě, že anestetikum snížilo napětí ve svalích, protože obsahuje i relaxanty, nebo pokud byly při operaci přerušeny svaly či fascie, které byly příliš napjaté, ale bolest nezmizí díky kolenní protéze nebo samotné „opravě“.

NOVÝ POHLED NA PŮVOD BOLESTI

Podle tradičních názorů je bolest kolene často přisuzována trvalé nesprávné

zátěži, nadváze, opotřebení chrupavky kolenního kloubu v souvislosti s věkem nebo intenzivní sportovní aktivitě. Mnohým lidem to připadá logické, protože se u nich bolest kolene objeví například krátce po sportovní aktivitě. Podle našich zkušeností to však nemá se samotným sportem nic společného!

Nepoddajné svaly a fascie a sportem způsobené zvýšené napětí v nich vyvolané spíše způsobuje, že chrupavka v kolenních kloubech je silně stlačena a v důsledku jednostranného tlaku se opotřebovává. Mozek proto vyšle poplašný signál v podobě bolesti, aby zabránil dalšímu poškození chrupavky a kolenního kloubu: bolest nám říká, abychom nepokračovali ve stejných pohybech jako dosud.

Tělo kvůli nadměrnému napětí spouští poplach

Receptory v celém kolenním kloubu, okostici, svalech, šlachách, fasciích a pouzdrě zaznamenají hrozbu takového nadměrného napětí pro chrupavku, menisky a další struktury kloubu.

Receptory přenášejí informace prostřednictvím nervového systému do mozku. Tam jsou zpracovány a během tohoto procesu vzniká pocit bolesti, pokud z vyhodnocení informací vyplývá, že je třeba tělo chránit: mozek vyšle poplašnou bolest do oblastí, které jsou opotřebením ohroženy, aby před hrozícím reálným opotřebením ochránil kolenní kloub.

Pokud tedy nedojde
k normalizaci nadměrného
svalově-fasciálního napětí,
nepřestanou ani bolesti kolen
a opotřebení kloubů – ať už máte
kolenní protézu,
nebo ne.

SLOŽITÉ A DŮMYSLNÉ: KOLENNÍ KLOUBY

Kolenní kloub je spojení mezi stehenní kostí, holenní kostí a čéškou. Zaručuje pevný postoj, umožňuje rotaci a odpružuje pohyby. Aby toto bylo možné, jsou jeho jednotlivé části složitě uspořádány.

Chrupavka: Konce stehenní a holení kosti jsou pokryty 3 až 5 milimetrů silnou „nárazníkovou“ vrstvou z hyalinní (= transparentní) chrupavky. Ta v kombinaci s kloubní tekutinou umožňuje pohyby bez tření.

Meniskus: Mezi stehenní a holení kostí leží jako nárazník mediální meniskus na vnitřní straně a zevní meniskus na vnější straně. Menisky se skládají z vazivové chrupavky. Kromě tlumivé funkce patří k úlohám menisku lépe rozložit tlak mezi stehenní a holení kost tím, že zvětšuje styčné plochy.



Vazy (křížový vaz, postranní vaz): Kolenní kloub je zajištěn čtyřmi složitými vazivovými strukturami. Patří mezi ně dva postranní vazy a přední a zadní křížový vaz. Postranní vazy (vnitřní, případně vnější vaz slouží ke stabilizaci kolenního kloubu ze strany. Podle jejich názvů probíhají vnitřní vazy na vnitřní straně a vnější vazy na vnější straně kolenního kloubu. Křížové vazy probíhají uvnitř a stabilizují dolní část končetiny vůči její horní části ve směru dopředu nebo dozadu a při rotačních pohybech.

Svaly a šlachy: Jsou předpokladem aktivního pohybu kolene. Svaly jsou zakončeny šlachami a jejich prostřednic-

třím jsou spojeny s kostmi. Při napětí se svaly zkracují a kosti se pohybují ve směru napětí. Svalový tah zároveň zajišťuje kloub v jeho poloze.

Kolenní česka (patella): Je to kostěná součást českové šlachy, která spojuje čtyřhlavý stehenní sval (musculus quadriceps femoris) s holenní kostí. Při každém pohybu „klouže“ po kloubu. Na zadní straně má silný povlak z chrupavky.

Kloubní pouzdro, sliznice a tekutina: Jako každý kloub je i kolenní kloub obklopen pevným kloubním pouzdem, které je z vnitřní strany vystláno sliznicí. Ta produkuje kloubní tekutinu, která vyživuje chrupavku a promazává kloub.

Bursa (tíhový váček): Kolenní kloub obklopují četné bursy. Slouží jako nárazníky a ochranná vrstva, takže jednotlivé části kloubu po sobě mohou klouzat bez opotřebení.

PROČ JSOU NAŠE SVALY A FASCIE ČÍM DÁL ZTUHLEJŠÍ?

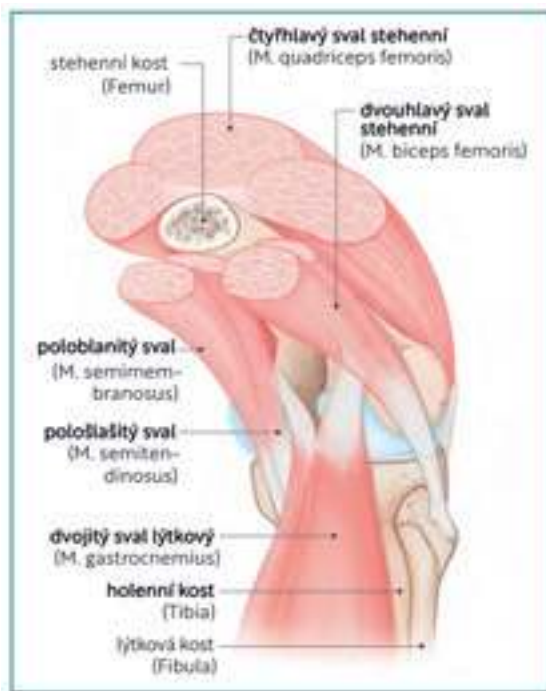
Zdravý člověk má 656 svalů, které jsou prostoupeny fasciemi. Při každém natažení nebo ohnutí kloubu se svalové partie a okolní fascie smršťují, zatímco ostatní, působící v opačném směru, povolují a natahují se.

Pokud kloub pravidelně neohýbáme, podílející se svaly a fascie ztrácejí pružnost, jsou napjaté a čím dál ztuhlejší. Kloubní úhly, které můžeme využít, se stále zmenšují a naše pohyblivost se snižuje.

Takto funguje ohýbání a protahování

Pro ohýbání a natahování kolene jsou důležité zejména tři svaly: **čtyřhlavý a zadní stehenní sval a lýtkový sval.**

Čtyřhlavý stehenní sval (musculus quadriceps femoris) je extenzor kolena (tzn. sval, který provádí napřímení či natažení (extenzi) v určitém kloubu, pozn. red.) a skládá se ze čtyř svalových hlavic, které sahají nad kolenní kloub a v případě potřeby jej natahují. Pokud se postavíte vzpřímeně a pokrčíte jednu nohu dozadu tak, aby se pata co nejvíce dotýkala hýždí, čím více se koleno ohne,



tím více se sval natáhne. Je-li koleno natažené, je kvadriceps v nejkratší poloze. **Zadní stehenní svaly** (ischiokrurální svaly) pracují společně jako flexory kolene. Jsou natažené ve chvíli, kdy se snažíte prsty dotknout palců na chodidle, zatímco máte nohy natažené. Flexory nohou jsou v nejkratší poloze, pokud se paty dotýkají hýždí.

Dvojitý sval lýtkový (Musculus gastrocnemius) tvoří lýtko, vybíhá také nad kolenní kloub a je rovněž zodpovědný za ohyb. Nakláníte-li se vestoje dopředu, je natažený, vsedě je zkrácený.

V důsledku častého sezení, stání nebo chůze se některé úhly kloubů svírají velmi často, jiné zřídka. Tento „trénink“ způsobuje, že se postižené svaly stále více zkracují. Zvyšuje se napětí, fascie se zamotávají. Svaly s fasciemi tak jsou čím dál ztuhlejší.

Jakkoli je struktura kolenního kloubu složitá – jeho stav (natržený meniskus, poškozené vazy, artróza...) obvykle není příčinou bolesti kolene.

FASCIE

Fascie je stabilizující trojrozměrná síť, která obklopuje a zahrnuje úplně vše,

propojuje veškeré z přibližně 90 bilionů buněk v našem těle. Proto můžeme mluvit o tom, že fascie je vlastně jen jedna – není nikde přerušena. Všechno drží na svém místě, každou buňku, každý orgán, každý sval. Dříve se jí říkalo pojivová tkáň, a tyto termíny jsou až na drobné detaily synonyma. Tato vše prostupující „pavučina“ se neustále proměňuje. A „staviteli“ fascie jsou pohyby.

Naše svaly jsou také prostoupeny fasciálními vlákny. Pokud jíte maso, znáte je jako bílé složky, které se špatně žvýkají. V závislosti na zátěži a změně délky svalů se fasciální vlákna spojují a posilují, oddělují a znovu větví. Pokud se určité rozsahy délky nepoužívají, vlákna se časem spletou a ztrácejí na poddajnosti jako vlněný svetr, který vyperete v příliš horké vodě. Nejdůležitější je, že stejně jako svaly reagují fascie na trénink, na pohyb – a to po celý náš život.

Nepoužívání kloubních ohybů vede k nepoddajnosti svalů a fascií

Pohyb kolenních kloubů je v dnešní době každodenním životem značně omezen a kvůli malému ohybu není příliš vyvážený. V dnešní době lidé sedí v průměru sedm hodin denně, některé studie hovoří dokonce o 10 až 12 hodinách (Češi prosedí dokonce průměrně přes 8,5 hodiny – pozn. red.). A ti, kteří spí v poloze na boku s pokrčenými nohama, si udržují tentýž úhel v kolenou i v noci. Kromě toho chodíme téměř výhradně s nohama jen mírně pokrčenými nebo téměř nataženými.

Kolena s přibývajícím věkem ohýbáme stále méně, nebo se to dokonce kvůli údajnému riziku přetížení výslovně nedoporučuje.

Výsledek: kolenní klouby většiny lidí jsou stlačovány napětím nepoddajných stehenních svalů a stejně nepoddajných lýtkových svalů takovým způsobem, že se dlouhodobě poškozuje meniskus, chrupavka již nemůže být správně vyživována a vzniká artróza. Tělo nás na to upozorní bolestí. Ale než k tomu dojde, napětí se nenápadně zvyšuje den za dnem po celá léta, obvykle i desetiletí.



Koleno „hladoví“, pokud se dostatečně nehýbe

Vzhledem k tomu, že v každodenním životě využíváme celý rozsah pohybu kolenního kloubu příliš málo – hluboké dřepy se v naší kultuře téměř nevy-skytují – chrupavky a také menisky již nemohou být dostatečně zásobovány potřebnými živinami.

Ostatní tkáň jsou prokrveny, ale chrupavka u dospělých prokrvena není a meniskus je prokrven pouze v periferní oblasti v blízkosti pouzdra. Obě jsou proto závislé na difuzních procesech ze synoviální tekutiny: tlak transportuje odpadní produkty ven; jakmile se uvolní, chrupavka a menisky se mohou naplnit živinami. Pokud koleno málo hýbeme a nevyužíváme celkový možný rozsah pohybu, nemohou již tyto procesy zatížení a odlehčení probí-

hat nebo mohou probíhat jen nedosta-tečně. Chrupavky a menisky „hladoví“, slábnou a degenerují.

Chrupavky a menisky jsou dnes u většiny lidí ve dvojí pasti: přetížení způsobuje mechanické opotřebení chrupavek a menisků. Kvůli výrazně omezenému nebo chybějícímu zatížení a odlehčení jsou čím dál citlivější a slábnou. Obojí dohromady způsobuje, že chrupavky a menisky stále více degenerují, až jsou nakonec zničeny.

TENTO JEDNODUCHÝ TEST VÁM UKÁŽE, JAK NA TOM JSTE

- Klekněte si a sedněte si na paty.
- Jestliže nedokážete v této poloze vydržet alespoň dvě minuty nebo si vůbec nedokážete sednout, jedná se již podle našeho přesvědčení

o kritický stav. V tomto případě byste rozhodně měli provádět naše protahovací cvičení.

- Vůbec si nemůžete kleknout? To je známka toho, že některé receptory v holenní rýze – oblasti pod čes-kou – jsou kvůli přílišnému napětí předního stehenního svalu citlivé. Začněte s našimi cviky!

Léčba bolesti pomocí cviků podle *Liebschera a Brachtové* je speciálně navržena tak, aby toto napětí snížila a umožnila vám opět žít bez bolesti. Jedině tak je možné ji skutečně trvale odstranit. Více se dozvíte v praktické části knihy *Koleno a meniskus – Účinná pomoc při bolesti*, kde vám podrobně ukážeme, jak funguje samoléčba a jak se můžete navždy zbavit bolesti kolenou pomocí jednoduchých cviků, masáží fascií a lehkou alternativou osteopresury (laická verze osteopresury pro samoléčbu). ➕



INZERCE

ABY KLOUBY NEBOLELY



ALFA ARTRIZONE
Vnitřně



DIOCEL ARTRIZONE
Zevně

Doplňky stravy

JAK VAŠE MYŠLENKY, POCITY A EMOCE

ovlivňují vaši realitu

GREGG BRADEN



Vědci se snaží na základě tradičního modelu života a reality přijít na to, jak naše myšlení a přesvědčení může ovlivňovat vnější svět. Pokud budeme vše chápat jako energii reagující s jinou energií, pak si nutně musíme uvědomit, že i my realitu ovlivňujeme a že to ani nemůže být jinak. Jestliže se začneme na svět dívat z této perspektivy, můžeme na minulé omezení a paradigmaty zapomenout. Nejpodstatnější v této otázce je to, jak vnímáme hmotu samotnou.

Pokud jste školní lavice opustili už před nějakou dobou nebo jste v poslední době nečetli žádnou knihu o „nové fyzice“, mohl by vás možná revidovaný pohled na vzhled atomu překvapit. Z kvantového hlediska atom nevypadá jako mechanický model věcí obíhající kolem jiných věcí (jako malá sluneční soustava), ale je založený na tom, že v určitém okamžiku se energie soustředí na určitém místě. Důležité je, že tato energie vzniká v elektrických a magnetických polích – v těch polích, jež vytváříme myšlenkami, které mají původ v mozku, a přesvědčeními, které jdou ze srdce.

Pocity a přesvědčení – univerzální prožitky, jež všichni známe – jsou vlastně schopnosti těla přeměnit prožitky na elektrické a magnetické vlny. A tady to

silnější než magnetické pole mozku. Důležité je, že obě pole mohou změnit energii atomu a my je vytváříme svým prožitkem a přesvědčením!

Jestliže si vytvoříme přesvědčení, jež je opravdu „od srdce“, v jazyce fyziky tím vytváříme elektrické a magnetické vlny energie, které nejsou upoutané pouze v srdci ani omezené fyzikální bariérou kostí a kůže.

Dá se tedy říci, že „mluvíme“ se světem jazykem beze slov: pomocí vln přesvědčení, které se nám šíří ze srdce. Kromě toho, že srdce pumpuje krev, můžeme jej také považovat za jazykový překladač přesvědčení–hmota. Převádí vjemy z našich prožitků, přesvědčení a představ do kódového jazyka vln, jímž komunikuje se světem mimo tělo.



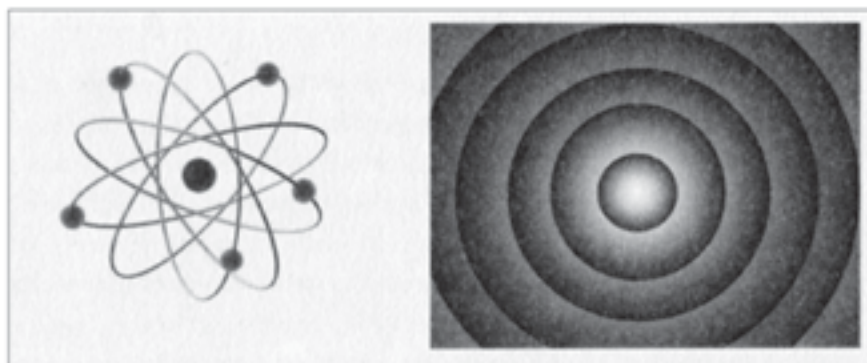
Co to tedy všechno znamená? Je to celkem jednoduché a důsledky jsou zcela zásadní.

Silná energetická pole, jež mění okolní svět, vznikají v orgánu, ve kterém se skrývají naše nejhlubší přesvědčení. Možná není náhoda, že moc změnit tělo i atomy hmoty se soustřeďuje v místě, jež bylo dlouho spojováno s duchovním rozměrem, jenž z nás činí lidi: se srdcem. Můžeme se podívat jeden na druhého a s hlubokou vděčností za vše, co jsme v životě prožili, říci: „Ať žije srdce!“

VELKÉ TAJEMSTVÍ...

Díky mediálním fenoménům, jakými jsou filmy a knihy *Tajemství* a *Co my jen víme!?*, se využití mysli a myšlenek dostalo do popředí zájmu. Je však zajímavé, že pocity a emoce jsou v diskuzích na toto téma poněkud zanedbávány nebo jsou z nich vyloučeny docela. Když už se o nich hovoří, bývají pojmy pocit a emoce nezdědka zaměňovány, nebo dokonce smíchány dohromady jako nejasný prožitek, který je trochu záhadný a nelze jej přesně definovat.

Se svou maminkou jsem o tom mluvil už mnohokrát. „Vždycky jsem si myslela, že pocit je totéž, co emoce,“ řekla mi víckrát, než bych dokázal spočítat. Mne však nepřekvapuje, že si to lidé myslí.



Tato ilustrace nám ukazuje starý mechanický model atomu jako „věci“ (nalevo) a nový kvantový model atomu jako energie koncentrované v zónách (napravo).

začíná být opravdu zajímavé. Pokud se změní elektrické nebo magnetické pole atomu – či obě – změní se i atom: změní své chování a také to, jak se projevuje ve hmotě. A když se změní atom, změní se i náš svět. Studie ukázaly, že elektrický signál srdce, měřený elektrokardiogramem (EKG), je až šedesátkrát silnější než signál mozku, měřený elektroencefalogramem (EEG) a magnetické pole srdce je až pětistokrát

Možná právě to měl na mysli filozof a básník John Mackenzie, když řekl:

„Rozdíl mezi tím, co je skutečné a co imaginární, se nedá přesně určit... veškerá existence je... imaginární.“

Přesvědčení se odráží v srdci, kde se naše prožitky překládají do elektrických a magnetických vln, jež interagují s fyzickým světem.

Zdá se, že až na pár výjimek věda i duchovní nauky – dva zdroje vědomostí, jež nám popisovaly svět – moc pocitů a emocí zcela vyškrtly z rovnice života.

Může být například náhoda, že v moderní verzi *Bible* úplně chybějí texty, jež nás instruují, jak využít moc myšlenky a emoce? Uvedme například gnostické Evangelium svatého Tomáše, které je mezi spisy, jež se „vytratily“ během úprav *Bible* ve 4. století n. l. V židovsko-křesťanském učení možná tyto zmínky chybějí, u jiných duchovních tradic tomu tak ale není.

Jako vědec, který pracoval v polovině 80. let ve vojenském průmyslu, jsem si myslel, že nejlepší příklady těchto učení naleznu na místech nejméně ovlivněných západní civilizací. Cestoval jsem na nejvzdálenější místa a do nejizolovanějších svatyní na Zemi: od klášterů v egyptském Džebel Musa a And v Peru až po hory střední Číny a Tibetu a hledal takováto učení. Jednoho jasného a chladného rána v roce 1998 jsem uslyšel slova, jež popisovala moc pocitů tak, že o ní nebylo možné pochybovat.

Na Tibetské náhorní plošině je každý den léto i zima – léto pod přímými paprsky slunce v horských výšinách a zima, když paprsky zmizí za rozeklanými vrcholy Himálaje. Měl jsem pocit, jako by mezi mou kůží a prastarými skalami, na nichž jsem seděl, nebylo vůbec nic, ale věděl jsem, že nemůžu odejít. Kvůli tomuto dni jsem sezval dohromady malou skupinu lidí, aby se mnou vyrazili na výlet, který nás přivedl přes půl světa daleko.

Dva týdny jsme se aklimatizovali na výšky téměř pěti tisíc metrů. Když se náš staříčkový autobus kodrcal přes podzemleté mosty a prodíral se pouštěmi, kde nebyly cesty, drželi jsme se pevně sedaček i sebe navzájem. To vše proto, abychom se v pravý čas dostali na to pravé místo – do osm set let starého kláštera skrytého na úpatí jedné hory.

Podíval jsem se přímo do očí krásného a nadčasově vypadajícího muže, jenž přede mnou seděl v lotosové pozici. Byl to opat kláštera. S pomocí tlumočnicka jsem mu položil stejnou otázku, jakou jsem položil každému mnichovi a každé jeptišce, jež jsme během našeho

putování potkali. „Když vás vidíme, jak se modlíte,“ začal jsem, „co vlastně doopravdy děláte? Když vás vidíme čtrnáct nebo šestnáct hodin denně zpívat... když pozorujeme zvony, mísy, gongy, zvonkohry, mudry a mantry, co se děje ve vašem nitru?“

Když mi tlumočnick sdělil opatovu odpověď, pocítil jsem po celém těle silné chvění a v tu chvíli jsem věděl, že právě kvůli této odpovědi jsme sem přišli. „Naše modlitby jste nikdy neviděli,“ odpověděl, „protože modlitbu nelze spatřit.“ Upravit si těžké vlněné roucho a pokračoval: „Viděli jste to, co děláme, abychom v těle vytvořili pocit. Ten pocit je modlitba.“



Opatova odpověď se mi zdála neuvěřitelně jasná! V jeho slovech se odráželo učení, jež bylo zaznamenáno v prastarých gnostických a křesťanských tradicích před více než dvěma tisíci lety. V raných překladech biblické knihy Janovy (například 16:24) jsme vyzýváni, abychom své modlitby posílili tím, že se obklopíme svými naplněnými touhami a procítíme je tak, jak řekl opat: „Žádejte bez skrytých pohnutek a obklopte se svou odpovědí.“ Pokud mají být naše modlitby vyslyšeny, musíme překonat pochyby, jež často provázejí naše touhy. V gnostickém Evangeliu svatého Tomáše se nám (kromě krátkého pokynu, jako překonat nejistotu) zachovaly Ježíšovy přesné instrukce, které přesně popisují, jak vytvořit pocity, z nichž pocházejí zázraky.

Tato slova jsou součástí gnostické knihovny, jež byla objevena v polovině 20. století v egyptském Nag Hammádí. Nejméně na dvou různých místech se nám dostává podobných instrukcí a jsme vyzýváni, abychom myšlenky a emoce spojili v jedinou mocnou sílu. Například ve verši č. 48 stojí: „Když dva (myšlenka a emoce) spolu uzavřou mír v jediném domě, řeknou hoře: ‚Pohni se odsud, a ona se pohne.‘“ Podobnost verše č. 106 je až zarážející: „Když uděláte dva jedním... když řeknete: ‚Horo, pohni se!‘ pak se pohne.“

Jestliže jsou instrukce natolik neměnné, že opat opakoval podstatu tohoto učení i po dvou tisících let, pak by mohly být užitečné i pro nás. Opat i svitky téměř identickým jazykem popsali, jak má vypadat modlitba, a sdělili nám velké tajemství, jež bylo na Západě do značné míry zapomenuto.

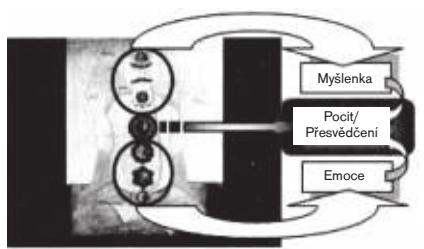
Přesvědčení a s ním spojené pocity spolu tvoří jazyk zázraků.

EMOCE, MYŠLENKY A POCITY: ODDĚLENÉ, ALE SOUVISEJÍCÍ PROŽITKY

Pokud dokážeme opravdu důkladně pochopit, co nám síla přesvědčení vycházejícího ze srdce říká o okolním světě, zásadně nám to změní život. Budeme tvořit svou vlastní realitu a nebudeme už bezmocnými oběťmi záhadných sil, jež nevidíme a jimž nerozumíme. Musíme ale pochopit nejen to, jak naše přesvědčení promlouvají k vesmíru, ale také to, jak můžeme tuto konverzaci usměrnit tím, že změníme přesvědčení. Až se nám to podaří, pak budeme skutečně programovat vesmír – a vše to začíná s pochopením tří oddělených, ale souvisejících prožitků, jež známe jako **myšlenku, pocit a emoci**.

První znázornění čakr pochází z prastarého mystického textu napsaného v sanskrtu. Dokládá, jak můžeme využít myšlenky a emoce k tomu, abychom si vytvořili pocity a přesvědčení, která budou vycházet skutečně ze srdce. Slovo čakra znamená v překladu točící se kola energie. Staré spisy rozlišují mezi prvními třemi čakrami od hlavy dolů a spodními třemi od kostrče nahoru. Pokud chceme vzít život do vlastních rukou, je zcela klíčové pocho-

pit, jakou roli hrají čakry ve tvoření našeho přesvědčení.



Pokud spojíme myšlenky s emocí lásky nebo strachu, vytvoříme pocity. Pocity lze definovat jako „spojení myšlenky a emoce“. Tvoří základ přesvědčení a vznikají v srdci.

Pochopíme-li vztah mezi myšlenkami, pocity a emocemi, pak také porozumíme tomu, jak silně může naše přesvědčení ovlivnit okolní svět. Na fyzické úrovni je každé energetické centrum propojené s nějakým orgánem endokrinního systému, ale na energetické úrovni hrají čakry v našem životě jinou roli.

DEFINICE EMOCE

Tři spodní čakry související s kreativitou jsou také obecně spojovány s prožitkem emocí. Pokud se na tato centra podíváme jako na čistou energii, pak představují jediné dvě základní emoce, jichž jsme schopní: lásku a to, co považujeme za její protiklad. Může to znít divně, ale jak uvidíme dále, tato definice nám ukazuje, že to, co jsme v minulosti považovali za emoce (jako radost, nenávisť nebo pokoj v duši), jsou ve skutečnosti *pocity*, jež vznikají prožíváním základních emocí.

S láskou máme zkušenosti všichni – a protože jsme všichni jedineční, jsou jedinečné i tyto zkušenosti. Pokud tedy mluvíme o opaku lásky, znamená to pro každého z nás něco jiného. Pro někoho je to strach, pro jiné to může být nenávisť. Pokud ale budeme studovat nejstarší nauky, zjistíme, že láska i její protiklad (bez ohledu na to, jak jej pojmenujeme) jsou ve skutečnosti dva aspekty téhož, dvě polarizace téže síly: emoce.

Emoce je zdroj síly, jež nás v životě pohání kupředu. Láska nebo strach jsou hnací silou, která nám pomáhá bořit zdi a překonávat překážky, jež nás dělí od našich cílů, snů a tužeb.

Sílu každého stroje je ale třeba správně využít, a pokud chceme, aby nám sloužila síla emocí, je třeba je usměrnit a přesně soustředit. Pokud totiž nemáme jasný směr, budeme prožívat zmatené a rozptýlené emoce. Všichni známe drama a chaos, jenž často provází lidi, kteří svému životu nedokážou dát jasný směr a jednají neplánovitě. Tyto emoce jsou pro nás sice zdrojem síly, ale je jasné, že může jít o štěstí i neštěstí. Emoce nám mohou posloužit, mohou nás však také zničit – záleží na tom, zda je dokážeme zkrotit a usměrnit. A k tomu je potřeba síla myšlenky.

DEFINICE MYŠLENKY

Myšlenky jsou spojené se třemi horními energetickými centry našeho těla – s čakrami souvisejícími s logikou a komunikací. Pokud lze emoci považovat za zdroj síly, pak jsou myšlenky ovládací systém, který jej přesně řídí.

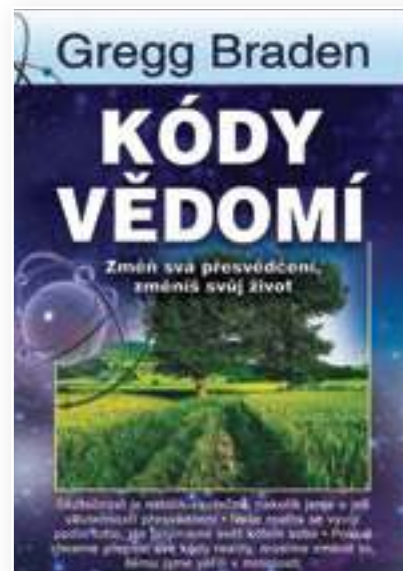
Myšlenky jsou velmi důležité, ale samy o sobě toho moc nemohou.

Pokud bych měl použít technické výrazy, pak mohou být myšlenky považovány za skalární veličinu (potenciál) představující *možnou* situaci, spíše než vektorovou veličinu (skutečnou sílu) něčeho, co je reálné a opravdu se děje. Tento bezpečnostní prvek zabraňuje tomu, aby se každá naše myšlenka změnila v realitu. To je opravdu dobře, jak ukazují následující statistiky.

Před několika lety vydala National Science Foundation zprávu, v níž stálo, že člověk má průměrně asi 1 000 myšlenek za hodinu. V závislosti na tom, jací jsme „myslitelé“, tedy můžeme mít mezi 12 000 a 50 000 myšlenek za den. Ze zvědavosti se občas zeptám přátel nebo kolegů, na co právě myslí. Obvykle se rychle ukáže, že většina z nich by si své myšlenky raději nechala pro sebe! Naštěstí pro nás většina myšlenek opravdu zůstane skrytá; jsou to jen krátké náhledy toho, co by mohlo být nebo co bylo.

Gregg Braden

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



DEFINICE POCITU

Myšlenka bez emoce, jež by ji poháněla, zůstává pouhou myšlenkou – není dobrá, zlá, správná ani špatná. Sama o sobě toho moc neovlivní a odráží možnost, jež přetrvává pouze v mysli: semínko toho, co by se mohlo stát, pozastavené v čase – neškodné a relativně bezmocné. Myšlenku bez emocionální síly, která by ji přivedla k životu, nazýváme *přání*. I když to zřejmě myslíme dobře, přání naše tělo ani svět okolo příliš neovlivní – dokud je neprobudíme.

Když spojíme myšlenky se silou skrývajících se v emocích, jež vychází z nižších energetických center, stvoříme pocity.

Pocit je tedy spojení toho, co si myslíme, a palivo pro myšlenku, které představuje láska nebo strach. A tím jsme definovali pocity a můžeme pochopit, jak se liší od emocí. Existují tedy sice jen dvě základní emoce – láska a strach – ale můžeme prožít nekonečně mnoho pocitů jako například hněv, soucit, zuřivost, žárlivost, vděk nebo nedůvěra – abych jmenoval jen některé z nich. Technickým jazykem bychom je mohli popsat jako vektorovou formu energie; představují děj a mohou uvést věci do pohybu! Naše pocity mohou změnit svět.

Více se dočtete v knize Gregga Bradena *Kódy vědomí*, vydalo nakladatelství Eugenika. 🌟



DLOUHOVĚKOST

Aneb Inspirujme se u dlouhověkých komunit a národů

EVA LEŇOVÁ

Po nesmrtelnosti nebo aspoň dlouhověkosti touží lidé odedávna a prodlužování délky života slibují nejrůznější přípravky, metody a rady publikované a nabízené i dnes. V poslední době se například objevují rozsáhlé studie vztahující dlouhověkost ke stavu telomer v naší DNA. Na základě jejich zjištění se vyrábí drahé přípravky, z nichž některé slibují prodloužit život o desítky let. V minulosti se jako prostředky na prodloužení života používaly různé byliny a kořínky, zvířecí orgány a výtažky žláz, fermentované šťávy, drahé kameny, prováděly se magické či alchymistické obřady.

Jeden příběh popisuje přežití páru lidí, který se živil výtažky z kaprů – nesmírně dlouhověkých ryb – a dožil se skoro 400 let. Jenomže to má háček. Ti dva přestali být lidmi. Žili jako zvířata, zalezlí v temném a vlhkém sklepení, zapomněli mluvit, chovat se jako člověk, udržovat vztahy s ostatními. V necelých 400 letech život k smrti nudil i Elinu Makropulos (Karel Čapek, *Věc Makropulos*), jak dobře víme. A v tom bude ten háček.

Krásný citát praví, že nejde o to přidat léta životu, ale přidat život létům. Chce-li člověk dlouho žít, měl by se (přínejmenším) umět ze života radovat. Není to až tak jednoduché, jak to vypadá, zkusme se tedy obrátit o radu ke zkušenějším.

DLOUHOVĚKÉ NÁRODY

Je známo, že některé národy – či spíše etnické skupiny – se dožívají nadprůměrně vysokého věku. Jejich tajemství se vědci snaží rozluštit už velmi dlouho. K nejznámějším badatelům na poli dlouhověkosti patřil Pavel Viskup, odborník na „rozumnou výživu“, který působil v minulém století u nás, Švéd E. M. Hoppe nebo americký dentista Weston A. Price. Přestože každý z nich uvádí jiné „dlouhověké“ národy, závěry jejich výzkumů jsou téměř totožné. Stravovací návyky a životní styl lidí, kteří se v průměru dožívají více než 100 let, se zpravidla různí podle geografické polohy jejich domoviny. V jejich životě, návycích a postojích však lze najít spoustu styčných bodů.

JEDNODUCHÁ STRAVA

Většina dlouhověkých lidí jí prostou vařenou stravu, převážně z čerstvých místních surovin, jejíž složení se proměňuje podle roční doby a obchodních schopností komunity. Obvykle jedí potravu chudou na kalorie, ale bohatou na živiny, často připravovanou společně, s péčí a zájmem všech zúčastněných. Řečeno dnešní oblíbenou terminologií: jídlo vařené s láskou. Základem jejich stravy bývají luštěniny v kombinaci se zeleninou a obilovinami, v sezóně i ovoce. U pří-

mořských národů to bývají samozřejmě mořské ryby.

Většina dlouhověkých lidí jí maso, ovšem v malém množství, dobře uvařené s dalšími přísadami a bylinami, které zlepšují jeho stravitelnost, obvykle v podobě



Strava dlouhověkých národů obsahuje dostatečné množství tuků, ty jsou ale kvalitní a přírodní, rozhodně ne denaturované nebo „light“. Snaha eliminovat tuky z dnešní moderní výživy s odkazem na obezitu, vysoký cholesterol a srdečně-cévní onemocnění je ve světle těchto dřívějších výzkumů naprosto směšná.

hustých polévek či dlouho dušených pokrmů, kterým se dnes říká guláše, ragů či Eintopf. Jejich přístup ke zvířatům je osobní a laskavý, porážka zvířete je významnou událostí, které se účastní celá komunita nebo lovecká skupina, po zabíjení následuje rituál poděkování nebo nějaká forma požehnání obdrženému daru a zvíře také spotřebují celé. Dle výzkumů Dr. Price, který měl to štěstí, že se setkal ještě se zbytky původní „předmoderní“ kultury stravování lidstva, vařily dlouhověké komunity nejen kůže, kopýtka a všechny vnitřnosti, ale z už jednou upečených kostí připravovaly ještě druhotný vývar.

Naštěstí už i dnešní výživová věda začíná zařazovat tuky mezi nejzdravější potraviny vůbec,

přičemž do žebříčku 10 nej se vedle panenského olivového oleje dostalo i vepřové sádlo, občas zaměněné za husí. Přiměřené množství živočišných tuků ve stravě totiž zaručuje správné fungování hormonálního systému a mozek a celá nervová soustava pro svou funkci potřebuje nasycené

mastné kyseliny.

Zajímavou kategorií tvoří mléko, které u mnohých skupin k základním potravinám nepatří. Považují je například víc za postní jídlo a buď mls nebo lék. Mléko se užívá zásadně čerstvé, nejlépe ještě teplé po nadojení, maximálně ve formě čerstvých sýrů, jogurtu nebo zákysu. Dospělí lidé mléko nepotřebují, používá se pro staré, nemocné a malé děti. Svě místo má v době, kdy dochází maso a zvířata rodí mladé, v našich zeměpisných šířkách tedy koncem zimy a začátkem jara do Velikonoc. Ještě Marie Úlehlová Tilschová ve své kuchařce z roku 1945 zmiňuje, že chceme-li dětem nabídnout před odchodem do školy mléko, musí být zásadně čerstvě nadojené, jinak jim spíš uškodí.

Dlouhověké komunity zásadně dodržují postní dny, které odpovídají době, kdy se přirozeně menší zásoby potravin a přirozeným obdobím, kdy je vhodné se poněkud pročistit a odlehčit tělu, aby mohl volně a čile fungovat duch. Jen zřídkakdy u nich dochází k extrémům a přejídání. Alkoholu se pije s mírou a užívá jako lék, kávu a jiné drogy skoro neznají a pokud stimulanty používají, podává je šaman nebo bába kořenářka za jasným účelem. Není to vždy pouze



kvůli navození změněných stavů vědomí nebo uvolnění sil potřebných k lovu či boji, ale překvapivě také jako prostředek pro „upuštění“ nahromaděných a nezpracovaných zátěží obvykle psychického charakteru.

STRAVITELNOST A OBSAH MINERÁLŮ

Pro dlouhý věk je dále důležitá schopnost těla správně vstřebávat živiny, zejména minerály a vitamíny. I z tohoto důvodu se v tradiční stravě hodně používají semena, klíčky, ořechy, za studena lisované oleje. Stravitelnosti potravy nebo spíše tomu, co která potravina v těle způsobí, se ve své práci *Physica* rozsáhle věnuje i nejznámější odbornice na výživu v evropské tradici, svatá Hildegarda z Bingenu. Pečlivě rozlišuje mezi potravinami, které „maso“ vyživí a těmi, které sice zaplní žaludek, ale síly nepřidají.

Hildegardinou tajnou zbraní pro zlepšení stravitelnosti je sušený kořen galgánu, který se zásadně přidává například k masným pokrmům.

Ve stravě žádného z dlouhověkých národů nechybí fermentované potraviny, které také usnadňují trávení potravy. To je to naše

klasické vepřové s kysaným zelím. Jak zlepšit stravitelnost potravin a využitelnost obsažených živin i schopnost těla je vstřebávat nás učí velké východní stravovací systémy jako ajurvěda a tradiční čínská dietetika, z moderních teorií zejména makrobiotika. Můžeme se z nich mnohé naučit, ovšem doporučuje se přistupovat ke všem teoriím otevřeně, používat jejich základní principy a upravovat si jejich aplikaci podle sebe, svých možností a svého životního stylu. Pro dlouhověkost je důležité zachovávat pružnost těla i mysli, ne upnout se na jednu věc a odmítat vše, co je jiné.

SPÁNEK, POHYB A CVIČENÍ

Většina dlouhověkých lidí je fyzicky aktivní a nepřestává pracovat do vysokého věku – jen snižuje počet „odpracovaných“ hodin. Obvykle také dlouho spí, často více než osm hodin denně, v temné polovině roku (zhruba od 1. listopadu do 1. května) klidně až deset. Dlouhověkosti prospívá pravidelný přirozený pohyb, ne přehnané sportování. Dnes si sportem a cvičením v tělocvičnách vyvažujeme sedavé zaměstnání a dlouhé hodiny strávené uvnitř našich domů a kanceláří. Zejména mladí lidé mají ovšem tendenci udělat si ze sportu svůj životní program a usilovat o dosažení vytyčených met v nejrůznější podobě

od zdolání vrcholů osmitisícovek, přes počet naběhaných kilometrů až po váhu navzpíraných činek. To je ale zbytečně extrémní přístup. Sportovat je určitě lepší venku než uvnitř a k udržení dobré kondice často postačí rázná procházka nejlépe mezi stromy, která nemusí být o moc delší než půl hodiny. Jinak nám pohyb nepomůže při strávení a vstřebávání potravy i zážitků, jejich eliminaci, detoxikaci a následném tolik potřebném uvolnění a uklidnění, a spíš než k dlouhověkosti povede ke ztrátě sil a vyčerpání. V každé tradici nicméně existují také systémy cvičení, obvykle zaměřené na vedení pohybu energií v těle a celkovou energetickou rovnováhu organismu.

SEXUALITA JAKO INDIKÁTOR ZDRAVÍ

Většina dlouhověkých lidí se cítí vnitřně svobodní, ale dávají přednost životu v partnerství. Do vysokého věku jsou sexuálně aktivní, jejich ložnicové hry, kterým se jinak věnují s radostí a potěšením, se ovšem mění podle okolností, včetně roční doby a věku. Sexualita je dobrým indikátorem celkového zdravotního stavu a dobrá funkce žláz s vnitřní sekrecí přímo ovlivňuje i pocit mládí a mladistvý vzhled člověka. O své žlázy a sexualitu je třeba

pečovat, zásadní jsou zde potraviny s vysokým obsahem minerálů, dostatkem tuků, vaření teplých jídel, která udržují dobrou funkci žaludku, umožňují trávení a užívání bylin na podporu vitality odpovídajících našemu stavu, věku, roční době a místu, kde žijeme. Stejně důležité je uchovávat si schopnost radovat se, mít klidnou mysl a cítit se blažení.

DUŠEVNÍ VYROVNANOST A POZITIVNÍ MYSL

Dlouhověcí lidé žijí v míru sami se sebou a v souladu se svým okolím. Bývají přirozeně nábožensky nastavení, což neznamená automaticky příslušnost k nějaké církvi. Jde spíš o respekt k tomu, co nás převyšuje, schopnost nacházet v životě smysl a rozumět mu jako celku, obvykle založená na jednoduchých meditačních a duchovních praktikách. Jejich životní filosofie je hluboká, klidná, praktická a všezahrnující. Spoléhají na svou intuici a podle ní i tradiční moudrosti své etnické skupiny či komunity přistupují také k jídlu.

Tradiční filosofie a náboženské směry kromě toho vnímají duch a tělo jako propojené a stravu, vedle duchovních a meditačních technik, jako prostředek k duchovnímu růstu.

OPTIMISMUS A POCIT PŘÍSLUŠNOSTI KE SKUPINĚ



Dobrým prostředkem pro udržení dobré nálady a následně pocitu pohody v organismu a duševního optimismu je zpěv. Dlouhověcí lidé si navíc umí hrát a baví je dělat si radostné plány, ovšem důležité je aspoň některé z nich také realizovat. Neulpívají na minulých křivdách, z neúspěchů se umí poučit, málokdy zatrpknou. Tradiční národy byly velcí vypravěči. Vyprávění příběhů, legend a pohádek dětem nejen cvičí paměť mluvčího, ale uchovává také paměť skupiny. Navíc se pravidelnými příležitostmi k setkávání pěstuje pocit příslušnosti k místu, pocit domova a kořenů, které jsou pro dlouhý spokojený život důležité a v dnešní době tak bolestně chybí.

Dlouhověkost tedy vychází z kombinace přístupů k sobě, ostatním, světu kolem nás, životních aktivit a stravy. Strava je totiž základem našich duševních, fyzických i spirituálních schopností a proto,

změníme-li kvalitu stravy, změníme kvalitu (a délku) svého života.

AKADEMIE LÉČIVÉ VÝŽIVY

Na této myšlence staví také Akademie léčivé výživy, škola s téměř čtyřicetiletou tradicí, která učí tradiční postupy přípravy jídel a domácích léčebných prostředků vycházejících z energetických vlastností potravin a dávnou moudrost kombinuje s nejmodernějšími vědeckými poznatky. V současné době má svou základnu v Londýně, působí globálně a v České republice organizuje základní roční program se zaměřením na místní specifika.

Program zahrnuje základy taoistické filosofie, tradiční čínské medicíny, makrobiotiky, ajurvedy, stravovací tradice evropských národů obohacené o práci Dr. Westona A. Price i nejnovější poznatky západní dietologie. Studenti se učí připravovat a používat domácí „babské“ léky, posoudit svůj zdravotní stav a vůbec si umět poradit v běžných životních situacích. Na kurzech Akademie léčivé výživy se prostě naučíte vidět stravování jako základ svého zdravotního stavu a prostřednictvím jídla směřovat ke zlepšení kvality života vlastního i druhých lidí.

Více na:

www.akademielecivevyzivy.cz 🍷

PŘÍRODA VÍ, JAK NA TO

INZERCE

Dopřejte tělu dostatečný příjem vitamínů a minerálů



Diochel biominerál



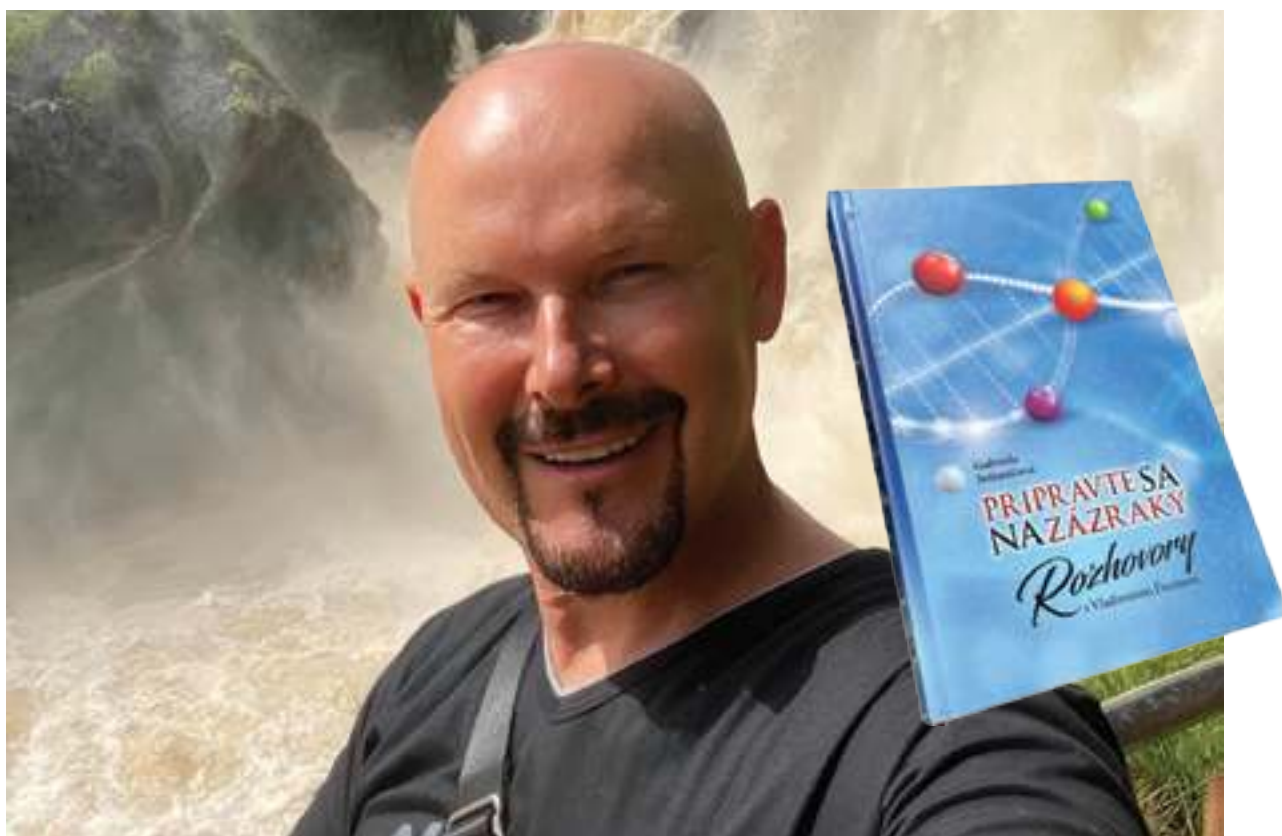
CD Flavonoidy



Tromboserin

Doplňky stravy

Vladimír Ďurina: PŘIPRAVTE SE NA ZÁZRAKY



Tradiční čínská medicína versus západní

GABRIELA SVITANIČOVÁ

▼ Jak vnímáte rozdíl v přístupu ke vzniklému onemocnění z pohledu současné medicíny, a naopak tradiční čínské medicíny?

Západní medicína je založená na orgánové bázi a nebere do úvahy energeticko-informační procesy

v organismu. Je obecně známo, že moderní medicína léčí hlavně příznaky onemocnění, které se snaží potlačit medikamentózní léčbou. Konečnými řešeními jsou chirurgické zákroky, které mohou vést až k nahrazení nebo transplantaci postiženého orgánu.

Podle mého názoru se aktuální moderní medicína málo věnuje skutečné prevenci, skutečnému předcházení onemocněním ještě před stádiem vypuknutí nemoci.

Na straně druhé moderní medicína dokáže zachraňovat život při akutních

stavech, jako je infarkt, záněty vnitřních orgánů, těžké úrazy končetin, hlavy nebo těžké zánětlivé procesy. Dokáže úžasně život zachraňující operace nebo třeba zrealizování náhrad opotřebovaných kloubů. V oblasti prevence však vidím velký prostor pro podporu organismu ještě před vypuknutím nemoci. Moderní medicína v diagnostice upřednostňuje vyšetření pomocí kvalitních a přesných přístrojů. Lékař nenavazuje vztah s pacientem, který za ním přišel, aby se podělil o svůj problém. Každá nemoc má svou psychologickou příčinu a jsem toho názoru, že skutečný lidský zájem o pacienta může výrazně pomoci při léčbě nemocného. Tady právě vnímám důležité mezery – bohužel dnešní lékař má příliš mnoho vedlejších administrativních povinností, které jej při vykonávání jeho povolání časově omezují.

▼ Jaký je Váš pohled na tradiční čínskou medicínu?

Základem tradiční čínské medicíny je práce s energetickým systémem. Průtok energie meridiány je podle čínské medicíny základním předpokladem pro zdravé tělo i ducha. Pokud nedochází k energetické disharmonii v meridiánech, tak je tělo schopno provádět samoregulační ozdravné procesy. Zrcadlem fyziologických činností organismu jsou duševní pochody a způsob myšlení jednotlivce. Stav mysli se odráží na celkovém zdravotním stavu jedince. Pro zdravý jednotlivých orgánů je důležitá psychická rovnováha, která v konečném důsledku ovlivňuje celkové zdraví člověka. Tradiční čínská medicína je označována jako medicína celostní – na rozdíl od medicíny západní.

Tradiční čínská medicína vnímá člověka jako součást celku, tedy Vesmíru, se kterým je v neustálé interakci.

Z hlediska mikrokosmu je člověk zcela celistvým. V tomto smyslu neexistuje onemocnění jen jednoho orgánu, nebo dokonce jeho části, ale vždy jde o onemocnění celého jedince. Přednostní léčení jednoho orgánu ovlivňuje stav orgánů ostatních, dokud nenastane energetická rovnováha v celém organismu. Tradiční čínská medicína klade hlavní důraz na prevenci, nikoli na odstra-

ňování důsledků nemocí. Primárně se zaměřuje na odstraňování příčin nemocí. Slovy čínského klasika: „Léčit nemoc po jejím propuknutí je už příliš pozdě.“ Můžeme to přirovnat ke kopání studny v momentě, když už jsme žízniví.

▼ Čínská medicína je komplexní systém lékařského myšlení – dokáže i v dnešní moderní společnosti oslovit lékařské specialisty a širokou veřejnost?

Zkusme si spolu v krátkosti zrekapitulovat dědictví a odkaz starověké Číny. Tradiční čínská medicína chápe člověka jako miniaturu Vesmíru, jako mikrokosmos. Člověk je stvořený ze stejných látek jako celý Vesmír a v organismu člověka probíhají stejné děje jako v makrokosmu. Přitom dochází k přeměně jin-jang substance, čchi, respektive k přeměně pěti prvků.

Základem čínské medicíny je celostní přístup k pohledu na zdraví člověka. Všechno ve Vesmíru podléhá stejným zákonům. Člověk je vnímán jako buňka v organismu Vesmíru.

Platí zde jednota lidského těla, kde jednotlivé části těla jsou spojené do jednoho vzájemně propojeného celku prostřednictvím sítě energetických drah. Vznik tradiční čínské medicíny se datuje do období více než 2700 let před naším letopočtem a během tisíciletí se základ učení nezměnil. Z dochovaných a zdokumentovaných písemných zdrojů je tedy prokázáno, že čínská medicína je stará 5000 let.

V Číně se nesměly provádět pitvy, proto se lékaři mohli jen domnívat, jak orgány vypadají a jak fungují. Úžasné je, že vycházeli z logických úvah a nemýlili se. Hluboké znalosti a dokonale vypracovaná teorie v definitivní podobě nás dosud nesmírně překvapuje. Teorie tradiční čínské medicíny do detailů pojednává o jevech, které moderní věda mnohdy teprve nyní začíná objevovat a chápat. Musím konstatovat pravdivost východisek tradiční čínské medicíny. Nejstarší informace jsou zdokumentované na takzvaných věšteckých destičkách, které se datují zhruba do 14. až 11. století před naším letopočtem. Na želvích krunýřích a lopatkách zvířat se našly záznamy – znaky mluvící o přítomnosti různých chorob v populaci a také o jejich léčbě. Tradiční čínská medicína představuje komplex více oborů. Na propracované teorii tradiční čínské medicíny se až do dnešní doby podílelo velké množství čínských panovníků a vzdělaných lidí v různých odvětvích.

▼ Jaký je hlavní odkaz tradiční čínské medicíny pro dnešního člověka?

Tradiční čínská medicína je holistická neboli celostní terapie. Čínská medicína při léčbě nemoci hledá možnosti využití přírodních prostředků a metod. Upřednostňuje princip vzájemných vztahů, které vycházejí z toho, že vnější vlivy mohou působit na vnitřní děje, a naopak probíhající vnitřní procesy se mohou viditelně manifestovat navenek.





Tradiční čínská medicína klade důraz na energetickou rovnováhu v těle. Dokáže rozpoznat vznik energetické nerovnováhy, která vede ke vzniku chorobného stavu v orgánu, a tím už preventivně předcházet rozvinutí nemoci.

Mám za to, že hlavní odkaz čínské medicíny pro současnou dobu spočívá v tom, že v ní můžeme nalézt návod na nový životní styl. Ukazuje způsoby, jak předcházet nemocem, abychom mohli žít šťastný a plnohodnotný život.

▼ Jak chápe tradiční čínská medicína člověka?

Tradiční čínská medicína se na člověka dívá jako na součást celku – jsme součástí Vesmíru a prostředí, které na nás neustále působí.

I z hlediska mikrokosmu se tradiční čínská medicína dívá na člověka jako na celek. Je to komplexní propracovaný systém, který byl celá staletí doplňován životními zkušenostmi a ověřenými postupy starověkých léčitelů a lékařů. Je to vyšlapaná cesta k tělesné a duševní harmonii člověka. V takovém pojetí neexistuje onemocnění jednoho orgánu nebo jeho části ani u člověka ani u zvířete. V každém živém organismu probíhá na základě energeticko-informačních dějů neustálá vzájemná interakce jednotlivých orgánů mezi sebou. Léčebný postup tradiční čínské medicíny se řídí diagnostikovaním projevů chorobných syndromů kon-

krétního člověka, avšak s přihlédnutím k probíhajícím vztahům s prostředím. Důraz je v první řadě kladen na prevenci. Platí hlavní pravidlo, že nemocem je lepší předcházet, než je léčit. Ve starověké Číně byl lékař placený za to, že bděl nad udržením zdraví člověka. V případě, že se člověk stal pacientem neboli onemocněl, tak přestal platit svému lékaři. Ten ho pak léčil zadarmo. Cílem léčby v tradiční čínské medicíně je zharmonizovat organismus tak, aby si sám věděl poradit s onemocněním, aby se dokázal vrátit zpět do rovnovážného stavu.

▼ Myslíte si, že znalost základů čínské medicíny dnes patří k obecnému přehledu v oblasti péče o zdraví? Jsou tyto znalosti potřebné i v dnešním světě?

Myslím si, že každý člověk, který se zajímá o vlastní zdraví a zdraví svých blízkých, by měl znát základní principy, ze kterých vychází čínská medicína. Díky poznání starého více než pět tisíc let si každý lépe a snáze uvědomí, jak vše se vším souvisí a že pevné zdraví si lze udržet do vysokého věku na základě zdravých návyků. Podle mého názoru další generace lékařů, absolventů medicíny, by měla povinně na lékařských fakultách absolvovat základy čínské medicíny.

Měl by to být alespoň dvou až tří semestrální předmět pro pochopení vzájemné provázanosti jednotlivých soustav. Považuji to za důležité z hlediska

pochopení a vnímání živého organismu jako celku. Pomohlo by to hlavně z hlediska detekování chorob před jejich vypuknutím. Možná by se tak dařilo lépe léčit civilizační choroby nebo jim efektivně předcházet.

Dnes je moderní medicína vysoko úzce specializovaná a často chybí ústřední komplexní pohled na vzájemnou souhru jednotlivých orgánů a procesů v těle. Dalo by se tak zabránit – díky včasnému preventivnímu zásahu – vzniku a později i rozvinutí některých onemocnění.

Nijak však nezpochybňuji obrovské úspěchy moderní medicíny ani cestu péče o zdraví a léčebné postupy lékařů v moderní vědecké medicíně. Jsou to úžasné věci, kterých bylo dosaženo na poli operačních postupů, transplantací a náhrad kyčelních, kolenních, ramenních kloubů. Velké úspěchy vnímám v estetické chirurgii, transplantačních programech, mikrobiologickém výzkumu, v oblasti virologických poznatků, biochemických studií, stomatologických zákroků, výsledků očních klinik, kompenzací sluchu a implantátů, naslouchátek, operací mozku, cévní chirurgii, chirurgických postupech při řešení úrazů a odstraňování a nahrazování chorobou poškozených orgánů.

Poznání a pochopení základů čínské medicíny vycházející z teorie pěti prvků známé jako Pentagram je obohacením a vkladem do života každého z nás. V této komplexní teorii jsou akumulovány empirické zkušenosti, které se nahromadily za tisíce let. Díky poznání všeobecných zákonitostí by mohla lépe probíhat prevence dnes vážných a nevyléčitelných civilizačních chorob, ty často vznikají z nerespektování obyčejných zákonitostí souvisejících se stravováním, sportováním, psychickým přepětím a někdy i s nadměrnou medikamentózní léčbou.

Uvědomuji si, že pohled čínské medicíny na fungování organismu je zaměřený hlavně na energetické toky. S touto teorií západní medicína zatím nesouzní. Možná jednou v budoucnosti dojde k propojení obou systémů a k jejich vzájemné synergii, což bych si velmi přál.

Více se dočtete v knize Gabriely Svitaničové *Připravte se na zázraky. Českou verzi knihy připravujeme.*

VELKÁ JARNÍ PŘEDNÁŠKA bioterapeuta Vladimíra Ďuriny

12. 3. 2024 od 17.00 hod.

Francouzský institut, Praha 1, Štěpánská 644,
přednáškový sál 5. patro

VSTUP ZDARMA

Info a objednávky: info@diochi.cz, tel.: 222 764 004



Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



19. 3. 2024
16 hod.

PÍSEK, Penzion Sport
Info a objednávky: Hana Grasslová,
tel.: +420 737 484 081

21. 3. 2024
17 hod.

KARLOVY VARY, Základní škola Tuhnice,
Poštovní 19
Info a objednávky: Naděžda Jandová,
tel.: 776675898

25. 3. 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

26. 3. 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

27. 3. 2024

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

Nutno
objednat
předem

16. 4. 2024
16hod.
DIAGNOSTIKY

OLOMOUČ,
Bea centrum – Kosmonautů 1288
Přednáška a diagnostiky
- Vladimír Ďurina
Bea centrum – Kosmonautů 1288
Info a objednávky: ZdravoTĚKA,
olomouc@diochi.cz, tel.: +420 608 711 410

Nutno
objednat
předem

17. 4. 2024
16.30 hod.

PROSTĚJOV, KaS centrum
Info a objednávky: Mgr. Martina Bedřichová,
tel.: +420 728 036 738

18. 4. 2024
9 hod.

BRNO, Palác IMOS Malinovského nám. 4,
Individuální léčení
s Vladimírem Ďurinou (na objednání)

16 hod.

Přednáška a diagnostiky V. Ďuriny
Info a objednávky: Ing. Radka Moudrá,
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

29. 4. 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

30. 4. 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

Diagnostiky zdraví Oberonem

6. 3. 2024

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

21. 3. 2024
CELÝ DEN

TÁBOR, Centrum Regenerace, Koželužská 140
Diagnostiky Leoš Poskočil
Info a objednávky: Iveta Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: 381 258 109

Nutno
objednat
předem

17. 4. 2024

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

25. 4. 2024
CELÝ DEN

TÁBOR, Centrum Regenerace, Koželužská 140
Diagnostiky Leoš Poskočil
Info a objednávky: Iveta Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: 381 258 109

Nutno
objednat
předem



AKADEMIE DIOCHI

Zámek Čejkovice

24. - 26. 5. 2024

Hotel Chateau Zámek Čejkovice

VSTUPENKY V PRODEJI OD 28. 2. 2024

VZPOMÍNKA

Dovolte nám zavzpomínat na paní Petru Melničákovou,
dlouholetou členku Diochi, lektorku a především člověka,
který produkty Diochi léčil nejen sebe, své známé,
ale i svoji milovanou psí smečku. Bude nám chybět.



KDYBY TADY NEBYLY TY VOSY

aneb Sláva hmyzu...

DAVE GOULSON, foto H. Růžičková

Kdyby zmizel celý lidský druh, svět by se zregeneroval do stavu bohaté rovnováhy, v němž existoval před 10 000 lety. Kdyby ale měl zmizet hmyz, celé životní prostředí by se v chaosu zhroutilo.

E. O. Wilson, americký biolog

Na podzim roku 2017 jsem se dostal do živého vysílání pro jeden pořad v australském rádiu o poklesu stavu hmyzu. První, rozjařeně vyslovená otázka redaktora zněla: „Takže hmyzu ubývá. To je dobrá zpráva, ne?“ Jsem si zcela jistý, že ta otázka byla ironická, ale protože jsem byl 12 000 mil daleko na druhém konci telefonní linky, bylo těžké to určit s jistotou.

Ať byla motivace jakákoli, tato otázka ve skutečnosti odráží názor mnoha lidí, kteří vnímají hmyz především jako škůdce, obtíž, šířitele nemocí, bodavé, kousající, otravné a ošklivé potvory. Jen málo lidí nařiká nad současným úbytkem hmyzu nalepeného na oknech a kapotách aut.

My ekologové a entomologové bychom měli být silně znepokojeni, jak špatnou práci odvádíme při vysvětlování zásadní důležitosti hmyzu laické veřejnosti. Hmyz tvoří většinu známých druhů na naší planetě, takže kdybychom měli ztratit mnohé z jeho druhů, došlo by samozřejmě k významnému snížení celkové biodiverzity. Kromě toho je hmyz vzhledem ke své rozmanitosti a hojnosti nevyhnutelně úzce zapojený do všech pozemských a sladkovodních potravních řetězců a potravních sítí. Housenky, mšice, larvy chroustíků a sarančata jsou například býložravci, kteří proměňují rostlinný materiál v chutný hmyzí protein, jenž je lépe stravitelný pro větší zvířata. Jiné druhy jako vosy, střevlíci a kudlanky tvoří další článek potravinového řetězce coby predátoři býložravců. Ti všichni jsou kořistí pro celou řadu ptáků, netopýrů, pavouků, plazů, obojživelníků, malých savců a ryb, jimž by nebyl hmyzu zůstalo jen málo



nebo vůbec nic k jídlu. Vrcholoví predátoři jako krahujci, volavky a orlovci, kteří se živí hmyzožravými špačky, žábami, rejsky nebo lososy, by tím pádem bez hmyzu také zůstali o hladu.

Vymizení hmyzího života z potravního řetězce by nebylo katastrofou jen pro život v divoké přírodě. Mělo by také přímé důsledky pro zásobování lidí potravinami. Většinu Evropanů a Severoameričanů odpuzuje vyhlídka na konzumaci hmyzu, což je divné, protože vesele jíme krevety (které jsou se svým segmentovaným tělem a vnější kostrou hmyzu docela podobné). Naši dávní předci hmyz nepochybně konzumovali. Celosvětově je ale konzumace hmyzu běžná a v některých zemích tvoří hmyz významnou součást stravy.

Zhruba 80 procent z celosvětové populace pravidelně konzumuje hmyz a tato praxe je běžná v Jižní Americe, Africe a Asii a mezi domorodými národy v Oceánii.

Lidé jedí zhruba 2 000 různých druhů hmyzu, včetně housenek motýlů a můr, larev brouků, mravenců, vos, kněžic, sarančat a cvrčků. Jako pouhých pár příkladů si můžeme uvést, že každým rokem se v jižní Africe prodá pro lidskou konzumaci odhadem 1 600 tun tzv. mopa-nových červů (velké, šťavnaté housenky druhu *Gonimbrasia belina*) a mnoho jich lidé sbírají a konzumují individuálně. Vedle své role potravy zastává hmyz spoustu dalších životně důležitých služeb v ekosystémech.

87 procent ze všech rostlinných druhů vyžaduje opylení prostřednictvím živočichů a většinu z toho obstarává hmyz.

To je v podstatě veškeré rostlinstvo až na trávy a jehličnany (jejichž opylení zajišťuje vítr). Barevné okvětní plátky, vůně a nektar květů se vyvinuly tak, aby přitahovaly opylovače. Bez opylení by divoké květiny nevytvořily semena a většina z nich by nakonec zmizela. Neexistovaly by žádné chrpy nebo máky, náprstníky ani pomněnky. Mohli bychom naříkat, že náš svět pozvolna ztrácí na své barevnosti, ale absence opylovačů by měla mnohem ničivější ekologický dopad než jen ztrátu pěkných květů. Protože kdyby spousta rostlinných druhů nebyla schopna vytvářet semena a vymřely by,

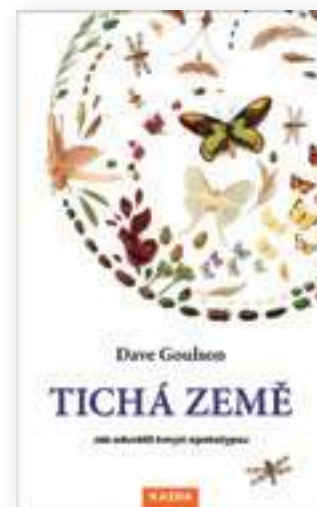
všechna společenství na pevnině by se zásadně změnila a ochudila vzhledem k tomu, že rostliny tvoří základ každého potravinového řetězce. Ze sobeckého lidského pohledu by ztráta divokých květů mohla vypadat jako to nejmenší, čeho bychom se měli obávat. Opylení hmyzem totiž vyžadují také přibližně tři čtvrtiny plodin, které pěstujeme pro svou obživu. Důležitost hmyzu bývá často vysvětlována v souvislostech služeb, které zajišťuje ekosystému, jimž je možné připsat určitou finanční hodnotu, a celosvětové opylování samotné je odhadováno na 235 až 577 miliard amerických dolarů ročně (tyto kalkulace nejsou příliš přesné, proto takový rozptyl hodnot). Finanční aspekty nechme stranou: bez opylovačů bychom zkrátka nebyli schopni nakrmit rostoucí celosvětovou populaci.

Bez opylovačů bychom sice dokázali vyprodukovat dostatek kalorií, aby nás udržely při životě, protože větrem opylované plodiny jako pšenice, ječmen, rýže a kukuřice tvoří většinu naší stravy, ale přežívání na stravě složené výhradně z chleba, rýže a kaší by nás brzy dovedlo k nedostatku důležitých vitamínů a minerálů. Představte si stravu bez jahod, chilli papriček, jablek, okurek, třešní, černého rybízu, dýní, rajčat, kávy, malin, cuket, fazolí a borůvek, a to je jen pár druhů.

Svět už tak produkuje méně ovoce a zeleniny, než by bylo zapotřebí, kdyby měl mít každý člověk na planetě k dispozici zdravou stravu (zatímco současně produkuje nadbytek obilovin a olejů). Bez opylovačů by nebylo možné ani náhodou vypěstovat oněch doporučených pět porcí ovoce a zeleniny, které všichni denně potřebujeme.

Kromě opylování je hmyz důležitým činitelem biologické regulace (i když to je poněkud nepřesný argument pro důležitost hmyzu, protože mnozí škůdci, které je zapotřebí regulovat, jsou také hmyz). Nicméně nebýt predátorů, jako jsou mimo jiné slunéčka, střevlíci, škvori, zlatoočky, vosy a pestřenky, problémy se škůdci na našich hospodářských plodinách by byly mnohem obtížnější zvladatelné a byli bychom nuceni používat mnohem víc pesticidů. Bez opylovačů bychom se museli víc zaměřit na těch pár větrem opylovaných plodin, které

opylovače nepotřebují, to by ale pak ztížilo meziroční rotaci plodin a problémy se škůdci ještě zhoršilo. Role hmyzu v regulování škůdců je neatraktivní, někdy hrůzná a obvykle nedoceňovaná. Vosy by se například na pomyslném žebříčku oblíbenosti hmyzu u lidí umístily hodně dole. Většina lidí si totiž zřejmě neuvedomuje, že velká většina vos jsou parazitické druhy, z nichž mnohé jsou neobyčejně výkonné v regulaci počtů škůdců. Například v mojí zahradě na brukvovité rostlině – zelí, brokolici, květák a další často útočí žravé housenky bělásků zelných a bělásků řepových, které vykousou díry v listech, a pokud jsou ponechány bez povšimnutí, zvládnou zlikvidovat celé zelí až na stonek nesoucí spleť tužších, nekonzumovatelných částí listové žilnatin. Naštěstí pro mě úplnému poškození obvykle zabrání příchod druhu *Cotesia glomerata*. Jsou to vosičky velikosti mravenců, černé se žlutými nohama. Samičky jsou vybavené ostrým kladélkem, jímž propichují nebohé housenky a do každé nakladou snůšku svých vajíček. Larvy, jež se z nich vylíhnou, požírají housenky zevnitř, nakonec hromadně vylezou ven a utkají si shluk drobných žlutých kokonů kolem čerstvé mrtvolky své hostitelky. I ty nejznámější, žluto-černě pruhované vosy, které nás tak obtěžují v pozdním létě při piknicích a venkovních posezeních, jsou mnohem užitečnější, než je o nich běžně známo. Jsou to jednak opylovači divokých květů, jednak nelítostní predátoři škůdců na hospodářských plodinách, jako jsou mšice a housenky. Možná bychom neměli vnímat s nevolí, když uždíbnou jeden nebo dva kousičky i z našeho lidského jídla.



Více se dočtete v knize *Tichá Země – Jak odvrátit hmyzí apokalypsu* Dave Goulsona, vydalo nakladatelství Kazda 🐞

HÁDES

čili *Pluto*

Mystérium proměny

ČÁST II.

LENKA ADAMOVÁ

Proměna – transformace – autenticita čili opravdovost – být sama či sám sebou – objevit své nehlubší zdroje – dospět ke svému jádru – regenerovat se – vyluštit hádanku sebe sama – být vnitřně silný – „nepodělat se“ ze života... Tyto výrazy a další slovní vyjádření úzce souvisejí s psychickými procesy, jež spojujeme s archetypem, jenž má v mytologiích podobu podsvětního božstva. V řecké mytologii se toto podsvětní božstvo jmenuje Hádes. Jeho druhé jméno je Pluto. Pod svým druhým jménem vstoupilo Pluto do evropské astrologie. V astrologii je Pluto „vládcem“ znamení Štíra (které má podobná témata). Pokud psychologicky chápeme, co podsvětní božstvo symbolizuje, pak je celkem jedno, jestli ho nazveme Plutem, Plutónem či třeba Pluťákem.

Tholos

MYTOLOGIE JAKO FORMA PSYCHOLOGIE

Už víme, že řecká mytologie je výsostnou „psychologií“ své doby. Rozhodně nejde v mýtech jen o metafory. Jde o smysluplné příběhy, které vyprávějí barvitě charakteristiky, sklony, typické zápletky toho, čemu dnes říkáme archetypy. Příběhy bohů se prolétají s příběhy lidí – a jejich prostřednictvím je ukázáno, co je člověk pod vlivem určitého archetypu zač. Slavná je věta „povaha je člověku osudem“. Příběhy také ukazují, jak lidé dokážou, či nedokážou těm archetypovým silám (bohům) čelit, zpracovat ty obrovské síly. Kdo nepozná svůj osud čili povahu, je osudem smýkán (či drčen). V této volné parafrázi z řeckých myšlenek je patrné, že člověk může kultivovat, rozvinout, zušlechtit svou povahu, svůj osud. Ale je to svého druhu zápas, zahrnuje sebepoznání (které je dosti „bolestivé“, má-li být pravdivé) a zahrnuje krize (které jsou nutnou podmínkou hlubší proměny).

ZMĚNA POHLEDU JE NĚKDY DOST BOLESTNÁ

Jeden z krajních příběhů o změně pohledu je příběh o Oidipovi. Byl to Sigmund Freud, který nahlédl psychologické možnosti mýtu. Vytěžil z příběhu svůj slavný „Oidipův komplex“. Ale mnohem více je ten mýtus naplněn tím, že Oidipus je sice jinoch kurážný a bystrý, avšak také prchlivý a zaslepený. Až dramatické vnější okolnosti způsobí krizi jeho pohledu na sebe sama. Připraví se o zrak, protože ač viděl – vlastně neviděl. Jasně že nelze brát mýty doslova. Silné archetypové, ať mýtické či umělecké příběhy však „kondenzují“ to, o čem jde. Právě vidění není povrchní ani snadné. Změna pohledu zpravidla neznamena ztrátu zraku, spíše **ztrátu významu toho, co dříve poutalo náš pohled**, naši pozornost. Transformační procesy však někdy přinášejí také velmi těžké a bolestné události.

Ale proč vůbec my dnes více než dříve spojujeme podsvětí s transformací? S regenerací? Proč dnes to archetypové božstvo spojujeme s cestou ke své autenticitě čili opravdovosti? Bylo tomu tak už u Řeků? Zamysleme se nejprve nad pojetím smrti u Řeků a nad tím, jak to souviselo s jejich kulturním vzestupem.

pem. **Jaké důsledky mohlo mít vnímání smrti na jejich život?**

„SMRT JE ZLO...“

Bůh Hádes obdržel podsvětí a říši mrtvých při dělbě moci mezi bohy. Mladší bratr Poseidón získal moře a oceány se zemí pod nimi, nejmladší Zeus (osvoboditel svých sourozenců) panuje nad pevninami a horami. Hádes nebyl mezi ostatními bohy oblíben. Tím spíše se protivil lidem svou zasmušilou podobou a neúprosnou mocí nad životem. Známa jsou slova básnířky Sapho ze 7. stol. př. n. l.: *„A smrt je zlo, tak Bozi uznali, vřdyť kdyby byla krásná, též by zmírali.“*

Pohled do tváře smrti vyvolává u lidí různou reakci. Vzpomeňte na to, kdy jste prvně hluboce prožívali smrt blízké osoby. Nebo kdy byl někdo blízký či dokonce vy sami smrtí ohrožován. Mnoha lidem to v dospělosti přináší změnu životních hodnot. Vnímání smrti je samozřejmě ovlivněno nejen věkem, povahou a zkušeností, ale také kulturním kontextem.



Řekové vnímali smrt jako „nutné zlo“. O to plněji se snažili žít svůj život. Podsvětí vnímali jako zvláštní zrcadlo toho, jak člověk žil. Říše mrtvých měla několik úrovní či oblastí. Byla v ní trestná pole – mohli bychom říci, jakýsi očistec k odpykání vin. Pro nejhorší viníky byl určen děsivý Tartaros. Pro duše lidí bez zásluh i bez zločinů byla určena bezútesná rovina, možná s liliemi. Elysejská pole byla určena pro duše spravedlivých či moudrých lidí a hrdinů. To byla oblast, kterou bychom mohli zvat

rájem. A také to byly Ostrovy blažených (požehnaných). Podsvětí jako zrcadlo tedy ukazovalo, jak lidsky plně člověk žil. Pojetí hrdinů bylo u Řeků široké – byli to ti, co odvážně čelili hrozbám, bojovali, překonávali sami sebe a pomáhali druhým atd. Podsvětí u Řeků tedy dobře zrcadlí, že naplněný život spatřovali v rozvíjení lidského potenciálu (byť se to nevztahovalo na otroky).

RITUÁLY SMRTI

Ve všech kulturách světa – a vlastně od počátků prehistorie člověka – se setkáme s rozmanitými rituály ve vztahu k zemřelým, k pohřbu, k uctění zásvětních sil apod. Zúčastnění a blízcí mají možnost rezonovat ve svém nitru a zvážit, uvědomovat si své životní hodnoty. Jaký to může mít význam znáte asi mnozí. Setkání se smrtí mělo transformační dopad na jistého indického prince – a pěkně to zobrazuje film *Malý Buddha* (1993).

Další rituály se týkají samotné smrti. Asi nejbarvitější tradici mají v Mexiku, kde bésnění kolem svaté smrti (Santa Muerta) se všemi těmi maskami, lebkami atd. se prolíná s katolickými Velikonočními. Rituály smrti umožňují lidem pocítit, že jsou sami ještě živí. Škoda, že většina rituálů jsou už dnes spíše zvyklostmi – a tím myslím třeba i „pohřbívání Smrtky“ ve slovanském prostředí. Chybí **prožívání na osobní způsob**, určitá mystičnost zážitku.

RITUÁLY PŘECHODU OD SMRTI K ŽIVOTU

Kromě těchto dvou forem rituálů (pohřbu a smrti) se v různých kulturách uplatňovaly také **přechodové rituály**, jejichž obsahem bylo setkání živých se smrtí, podsvětím, temnotou.

V Řecku byla **zkušenost symbolické smrti součástí terapie** v posvátných okrscích a v mystériích. Mimo posvátné okrsky se samozřejmě uplatňovaly i jednodušší lékařské zásahy. Avšak v posvátných okrscích působili kněží – terapeuti (díky nim známe toto slovo), jejichž léčení bylo celostní, protože zahrnovalo fyzické, psychické i duchovní působení. Nejznámější posvátný léčebný okrsek byl na poloostrově Peloponés – *Epidauros*.



Asklépio

Ten byl zasvěcen lékaři Asklépiovi. O něm se vyprávělo, že ho soucit přiměl k tomu, aby navrátil život mrtvému člověku. Za to ho Zeus usmrtil bleskem, protože Asklépios překročil božský zákon. „Zeus nám tak připomíná, že **důležitý je duchovní život, a nikoli nesmrtelnost těla.**“ ^{1/}

IMAGINACE A PROŽITEK TEMNOT

Z tohoto zorného úhlu můžeme úžasný medicínský pokrok považovat za neúplný, pokud se při něm neproměňují duševně a duchovně ti, co jsou léčeni... Psychosomaticky nikdy nejde jen o tělo. Zvláště důležité je to pochopit při těch nejobtížnějších onemocněních (např. rakovině). Počátkem roku byl uveden na našich obrazovkách původní český seriál „*Smysl pro tumor*“, který, domnívám se, pozoruhodně nahlíží na toto téma. Existují i jiné filmy či

plutonické příběhy, a nemusejí být o nemoci. Plutonicko-transformačním příběhem s katarzí je film s příznačným názvem „*Cesta do ztracení*“ (2002). A jsou další umělecké příběhy, které dokážou potencovat čili naředit, co ve vás může být potlačené. Zapátrejte sami. Život je tak trochu jako detektivka (a mně v mnohém pomohly příběhy A. Christie). Že je umění výsostným homeopatickým prostředkem, objevili právě Řekové. Proto bylo v každém posvátném okrsku divadlo. Transformace totiž není jednorázový proces. A horším událostem či nemocem je možné „předcházet“. Sestupovat k sobě. I to, co jsme třeba prožili na svých blízkých či na sobě samých je třeba potenciovat. Imaginace je léčivá.

CELOSTNÍ LÉČBA A TRANSFORMACE

V posvátných okrscích a mystériích se odehrávala vlastně celostní léčba. Šlo o propojení protikladů v člověku. Krajní protiklady symbolizují u Pluta také jeho barvy, kterými je dvojice černá a bílá. Tyto barvy známe právě z transformačních přechodových změn, jako je pohřeb, svatba, zasvěcení. (Byť je někde barvou smrti bílá, na což nejsme v naší tradici zvyklí.) Jedinec a jeho problém, nemoc či touha žít lépe se mohly transformovat v zážitcích plutonických („hádesovských“) i neptunických (vždyť Neptun čili Poseidón je bratrem Hádovým). Chrám zvaný *abaton* byl v Epidauru určen ke spánku a k výkladu snů. Tajuplná kruhovitá stavba *tholos* hrála zřejmě ústřední roli v terapiích Epidauru.

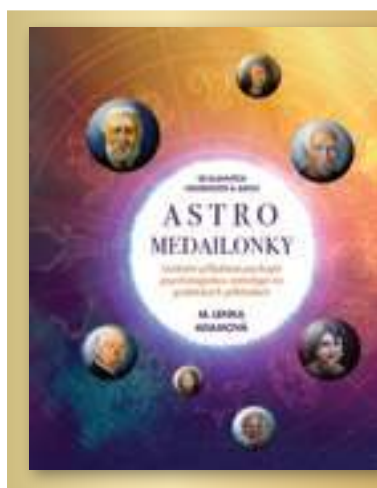
TAJUPLNÁ ZKUŠENOST SE SVÝMI TEMNOTAMI

Kruhovitý *tholos* s krásnými sloupy byl vystavěn nad podzemním labyrintem, který zdobila mozaika černobílé spirály a další působivé symboly. Předmětem diskusí dodnes je, k čemu *tholos* sloužil. Znalec píše: „*V symbolické rovině měl představovat ... jednotu těla, mysli a ducha... Je rovněž výrazem převahy ducha nad potenciálně ničivými, potlačenými touhami lidské přirozenosti*“ ^{1/} Podzemní labyrint vyjadřuje uznání podsvětních sil ve vztahu k člověku a v člověku, zatímco horní část stavby symbolizovala integraci a proměnu těch temných sil. Řečeno jungovským jazykem.

Není známo, co se v *tholu* odehrávalo. Možná šlo jen o symbolicky prožitkovou cestu labyrintem skrze temnotu za světlem. Předpokládá se však také, že v labyrintu byli chováni posvátní hadi a že možná součástí léčebného, transformačního procesu byl strach ze skutečné smrti. Hadi byli zřejmě i v *abatonu* a jejich rozeklaný jazyk, kterým se prý dotýkali přítomných, oživoval zážitek strachu a nicoty a ukazoval i uzdravující sílu. Asklépiova hůl obtočená hadem to dodnes připomíná. Lékař Asklépios, který žil dávno před Homérem, byl považovaný v Řecku za hrdinu. Byl ve spojení s Hádovým podsvětím a s transformačním Plutem a připomínal, že **život, jenž se duchovně nepromění a nezcelí s naší vymezenou fyzickou existencí, je hříchem.**



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.

Info: www.neptunica.cz,
ladamova@volny.cz



Epidauros

MRTVÁ A ŽIVÁ VODA

Dnes už jsme „vědecnější“ ve vztahu k psychologickým procesům. To, co se dříve prožívalo ve spojení s imaginací, dnes popisujeme. Víme, že proces transformace není lineární, je spíše podoběn bludišti. Že **stále kroužíme kolem sebe**, snad v širších kruzích (levelech). Že procesy transformace zahrnují horizontálu (pozemský život) i vertikálu, jež míří k tomu, co přesahuje náš pozemský život. Musíme sebe objevit nejen v jasu, ale i v temnotách, projít sebou jako labyrintem. Dotknout se svého stínu a to, co u sebe nahlédneme, zkultivovat. Tím se uzdravujeme. A zbavujeme druhé lidi či svět alespoň zčásti svých přenosů. Žádný opravdový proces transformace se přitom neobejde bez krizí, nejistot a potměnění. Někdy takový proces trvá dlouhá léta. Je to také o určitém „stažení“ se ze světa. Jako bychom pohřbívali něco podstatného z pohledu na sebe, z hodnot či témat svého života. Na objasnění přitom stačí i prosté příběhy. Zejména J. Erbenem uchovaná lidová pohádka o živé a mrtvé vodě. A všichni asi víme, čím se má nejprve kropit: mrtvou vodou. Až poté přijde kropení živou vodou.

TRANSFORMACE JAKO POBYT V JESKYNĚ

Hádovi čili Plutu nebyly stavěny velkolepé chrámy. Spíše byly menší stavby přidány k přirozeným prostorům, jako jsou jeskyně. Nejvýznamnějším posvátným okrskem, který se vztahoval i k Plutu, byly Eleusíny u Athén. Jsou s nimi spojena slavná mystéria z příběhu Demetry a Persefóny. To však budu interpretovat až v příštím čísle Sféry.

Ale u jeskyní zůstaneme. Jsou motivem pohádek. Motiv se objevuje např. v Erbenově baladě *Poklad*. Matka s dítětem v ruce objeví o Velikonocích vstup do jeskyně s bohatstvím. Položí dítě na zem a nabírá zlatáků, co může. Spěchá domů, kde se vše promění v kameny. Vzpomene na dítě, ale vstup do skály již nenajde. Až další rok, opět na Velikonoce. Ovládla ji hamižnost – ale důležitější měla být mateřská náruč. Není v tom symbolika života moderních lidí? Proč klesá po-

rodnost v západních, dosti bohatých společnostech? Motiv pokladu z jeskyně mívá různé varianty. Někdo objeví vstup do jeskyně s pokladem. Bud' se pokladu zmocní „bez zásluh“ a poklad se změní v listí či kameny. Nebo si to odpracuje a získaný poklad mu zůstane. S překvapením taková osoba zjišťuje, že místo tří dnů, pobývala v jeskyni rok či více. Ano, transformace plutonická není nic překotného a musíme si ji poctivě odpracovat a odžít. Jsme během ní jakoby uzavřeni se sebou samými. Pokladem, který získáme, **jsme my sami**. Nabydeme třeba trpělivosti, moudrosti, pracovitosti, mateřskosti, prohloubíme svou duchovnost apod. **A pokladem se stává život sám** – může být bohatší a tvořivější (Pluto je Bohatec – jak jsem o tom psala v minulém čísle Sféry!). Tak ať se daří!

Zdroje:

1/ Richard G. Geldard: *Esoterické Řecko*;
2/ Karl Kerényi: *Mytologie Řeků I.* ✚

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.



INZERCE

Rodinné konstelace 2024

- 21.3. Večerní konstelace, Vysoké Mýto
- 23.3. S vůní jara, Praha
- 20.4. Lásky čas, Praha
- 16.5. Večerní konstelace, Praha
- 18.5. Štěstí, Vysoké Mýto

vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu



ČCHI-KUNG

nástroj, s jehož pomocí je možné „opravovat“
sám sebe, zbavovat se nemocí a pochopit
sám sebe v propojení s celým Vesmírem

SU MING-TCHANG

Vzděláním jsem inženýr – programátor. Absolvoval jsem postgraduální studium na Pekingské univerzitě a dva roky jsem byl na stáži v americkém centru současných počítačových technologií. Byli jsme velmi silný ročník – moji spolužáci dobře postupují v kariéře a pracují v prestižních centrech různých zemí světa. Já jsem také začal pracovat ve svém oboru v Centru programování Akademie věd Číny. A nyní se zabývám čchi-kungem a tím, co je s čchi-kungem spojeno.

Často jsem dotazován, co mě pobídlo, abych zcela změnil druh činnosti a způsob života; jak se to stalo. Je těžké odpovědět několika slovy, protože příčiny se nejčastěji tvoří pozvolna, postupně, mají své kořeny v minulosti a nejsou viditelné, jako část ledovce pod hladinou. My však často věnujeme pozornost pouze tomu, co je na povrchu a co je zjevné. Ale v životě není vše jednoznačné.

Všichni žijeme v určitém světě, v určitém prostředí. Žijeme 50, 70, vzácně 100 let, ale potom, tak jako tak, umíráme. Náš život probíhá poměrně stejným způsobem: pracujeme, jíme, spíme, někdy se bavíme a neustále řešíme nějaké problémy. Pokusil jsem se analyzovat život svých přátel, svého okolí, rodiny a pomyslel jsem si, že je to hrůza, protože se nezabýváme svým rozvojem. Tak žili můj dědeček s babičkou, jejich rodiče... A v konečném důsledku, co po sobě zanechali, kromě některých věcí a vzpomínek na sebe v rodině a u svých blízkých? Tak probíhá život většiny lidí. Jsme nuceni pracovat, protože potřebujeme jídlo, bydlení, oblečení... Ale dnes podmínky života umožňují nejen pracovat, ale také zabývat se ještě něčím, co nám přináší radost a spokojenost.

Mnoho lidí má nějaké záliby. Přemýšleli jste o tom, co vám mohou v konečném důsledku dát? Já jsem se od dětství zabýval kung-fu v nejlepších tradicích Šao-linu a pokračoval s cvičením i na univerzitě. Ale jednou jsem se zamyslel nad tím, co mi to může dát? Co nám obecně může ke stáru dát záliba v nějakém druhu sportu? Dobře, člověk se například stane olympijským šampiónem, potom známým trenérem a autorem knih, váženým specialistou ve svém oboru. A co když si zranění vynutí přechod na jiný druh činnosti? A co mu to může dát poté, co už nebude mít sílu na sport?

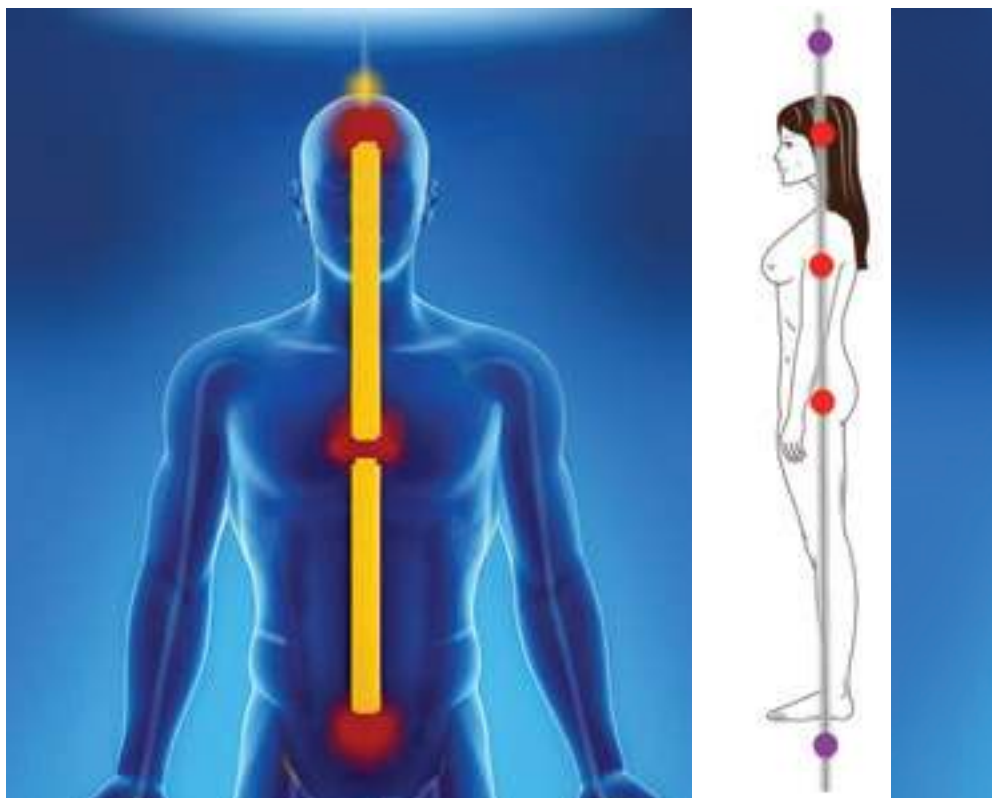
A tak jsem dospěl k závěru, že když je sport a sportování pouze koníčkem, zdravotním, nebo prostě příjemným cvičením, tak je to pochopitelné a správné. Ale když o něm mluvíme

jako o životním směru, jestli se stane cílem života, tak tady z mého úhlu pohledu něco chybí. Neviděl jsem v tom takovou cestu, na které je možné se neustále zlepšovat jako lidská bytost obdařená tělem a duší.

V té době jsem byl na stáži v americkém centru současných počítačových technologií. A zde se začaly objevovat ty samé otázky jako ve sportu: stále jsem nemohl pochopit, co je konečným cílem práce

jsem se nad tím, jakým způsobem se rozvíjet, **jak se poznat, jak poznat svoji budoucnost.** Jinými slovy, je-li nějaká cesta, po které je možné dojít do té budoucnosti? A začal jsem věnovat praxi čchi-kungu všechnen čas, který mi zbyl po práci v mojí hlavní odbornosti.

A pak, když jsem se ponořil velmi hluboko do praktikování některých cviků čchi-kungu, pochopil jsem, po jaké cestě musím jít. A pochopil jsem,



Centrální energetický kanál našeho těla.

s počítačem. Samozřejmě, můžeme provádět důležité výpočty, modelovat procesy, k nimž dochází v přírodě a různých sférách lidské činnosti, které mají jak teoretický, tak praktický charakter, můžeme vytvářet výukové programy, hry. Ale má-li se stanovit cíl v díle, které člověk považuje za dílo celého svého života, tak v oblasti programování a výpočetní techniky mi zdaleka nebylo vše jasné.

A tak jsem začal pochybovat, jestli mám věnovat celý svůj život tomu, abych se zdokonaloval v tomto směru. Začal jsem hlouběji pronikat do praxe čchi-kungu, analyzovat svůj život, své prostředí, uvědomovat si své osobní zkušenosti a znalosti. A zamyslel

že musíme věnovat určitý čas a energii na poznání sebe sama. Faktem je, že po celou historii rozvoje člověka jsme se zabývali pouze vytvořením a rozvojem vnějších metod. Stejně jako v každodenním životě, i ve vědě se pro nás už dávno stalo zvykem používat všelijaké vnější předměty: brýle a kontaktní čočky, mikroskopy a teleskopy, rádio a televizi, kuchyňské spotřebiče a auta... vnější zařízení, vnější nástroje, vnější metody... Proto je **nejoblíbenějším způsobem rozvoje našeho světa ten vnější.** Stejně jako v každodenním životě i ve vědě, technice a medicíně se rozvíjíme vnějším způsobem a potom často nevíme, jak dál. Nevěnovali jsme potřebnou pozornost metodám



Propojení se Zemí a Univerzem.

rozvoje nás samých, především našeho vnitřního světa.

My sami jsme velmi přesným přístrojem. Dodnes není žádný přístroj přesnější než naše tělo. Používáme svůj mozek, moudrost a znalosti k tomu, abychom se vypořádali s vnějším světem, a zpravidla nepracujeme sami se sebou. Pokud bychom věnovali stejný čas rozvoji nás samých, tak bychom možná mohli pro nás všechny, a také pro veškerý život na Zemi, udělat mnohem víc užitečného.

Znám mnoho odborníků a vědců, kteří byli na konci svého života znepokojeni tím, jak naučit mladé lidi všemu, co oni poznali za svůj dlouhý život. Když zestárli, tak pochopili, že život je velmi krátký a že existuje další oblast znalostí, kterou by bylo třeba se zabývat mnohem intenzivněji – zkoumání sebe sama. Ale jim už na to nezbyl čas.

Ze začátku je člověk mladý a plný sil, cítí se pánem na zemi, který všelico dokáže, dívá se do budoucna

Víte, že mnozí vědci, jako Newton, Mendělejev a další se ve stáří zabývali otázkou existence Boha? Jaká síla způsobuje otáčení Země? Co určuje tyto a jiné zákony vesmíru?

Jakými metodami je můžeme objevit? Jakým směrem se vydat k poznání našeho světa a toho, co je po smrti? Smrt – to je konec, nebo začátek něčeho jiného? Pokud člověk žil dlouho a hodně toho pochopil, tak kam se to poděje, když zemře? A co v případě, kdy člověk nezemře stářím, ale v důsledku nemoci? Lze tomu zabránit? Co kdyby se s tím něco dalo dělat?

a přemýšlí o minulosti. Ale čas rychle letí a on začíná chápat hranice svých možností. Se stářím přicházejí nemoci. Nikdo si to nepřeje, ale takový je život. Po čtyřicítce obvykle mnozí začínají cítit, že přišel čas zabývat se svým zdravím.

Protože všichni máme fyzické tělo, jsou nemoci nevyhnutelné a velmi často přinášejí nepříjemnosti

a problémy nejen nemocnému člověku, ale i jeho blízkým. Pak člověk kromě toho, že se necítí dobře, má bolesti a cítí beznaděj, často trpí i tím, že je nucen být odkázán na pomoc druhých. Proto bylo odedávna na prvním místě zmiňováno utrpení způsobené nemocemi.

Na druhém místě je utrpení způsobené stářím. Všichni chtějí být mladí, plní sil a zdraví. Ale stáří, bohužel, přichází ke všem. Je neodvratné jako smrt. A její očekávání je třetím druhem utrpení. A čtvrtým je narození. Když se dítě narodí, tak pláče. Proč? Necítí se moc dobře, zřejmě je bolestivé přijít ze známého prostředí do našeho světa.

Když člověk začne chápat, že už mu nezbývá moc života, obrací svoji pozornost do minulosti, kde bylo vše známé. Na rozdíl od budoucnosti, protože budoucnost, to je odchod ze života. A co je po něm? Tehdy začíná chápat, že nezná smysl života, a přemýšlí, jak si život a mládí prodloužit, jak zjistit, co bude po smrti, co je náš duch, duše a co se

s nimi stane potom, co opustí naše tělo.

Bojíte se smrti? Vždyť každý ví, že smrt je nevyhnutelná, že všichni zemřeme. Není tak důležité věřit nebo nevěřit v Boha a v posmrtný život, jako s tím mít vlastní zkušenost. **Je důležité ještě před smrtí vědět, co je to smrt, protože pak se jí přestaneme bát.** Vždyť člověk, jeho psychika a vědomí jsou stvořeny tak, že se obvykle **děsíme neznámého.** A když budeme z vlastní zkušenosti vědět, **co je to smrt,** když budeme moci kontrolovat proces své smrti, bude to úžasné. Víme, že pokud jde o narození, tak taková kontrola není možná, protože naše narození je na nás nezávislé. Na nás však závisí umění mít pod kontrolou příchod svého konce, a to je po určité praxi zcela reálné.

Jaký je cíl našeho života? Na to musí přijít každý sám. A pak nám bude jasnější, co je to Vesmír a svět kolem nás. A když se naučíme rozumět tomu, **odkud jsme přišli a kam půjdeme** po smrti, tak můžeme pochopit, **kým jsme.** A když člověk pochopí toto, nebude litovat marně prožitých let, protože bude rozumět sobě i svému životu, spojenému s minulostí a budoucností, spojenému s celým Vesmírem.

Každý, kdo žije zde na Zemi, zakouší utrpení, chudý, nebo bohatý. Důležité je rozumět souvislostem událostí, posuzovat svůj emoční stav a brát si z každé situace

ponaučení, které nám umožňuje se rozvíjet.

Čchi-kung – to je nástroj, s jehož pomocí je možné se naučit „opravovat“, zbavovat se nemocí, pochopit ve větší míře náš svět, pochopit sám sebe propojeného s celým Vesmírem, získat štěstí – životní štěstí, šťastné vztahy, štěstí plynoucí ze vzájemného porozumění, štěstí z vědomé volby své Cesty, prostě štěstí.

Proto, když se mě ptají, co je to čchi-kung a proč bychom ho měli studovat, tak někdy odpovídám otázkou: proč chodíte do divadla, proč navštěvujete koncerty? Protože se tam setkáváme s uměním. Ve výsledku něco získáváme – poznání, dobrou náladu a můžeme také zažívat štěstí.

Z hlediska toho, co můžeme získat praktikováním čchi-kungu, můžeme říct, že **čchi-kung je vyšší úroveň umění sebezvoje.** Přitom ještě získáváme znalosti o tom, jak se rozvíjet na této Cestě. Proto je takový druh Cesty zajímavý pro každého. Praktikování čchi-kungu nám pomáhá po celý život, stává se naší součástí. Nepodobá se to návštěvě kina nebo koncertu, na které časem zapomínáme. Tady všechno, co jste pochopili, získali, napracovali, zůstává už navždy s vámi. A obvyklý stav štěstí, který člověk ve svém životě zažívá, není takový, jaký je možno zažívat při praktikování čchi-kungu. V tomto případě vznikají zcela jiné pocity. Uvidíte, že to jsou různé úrovně štěstí. Když alespoň jednou

zažijete takový stav štěstí, tak potom už navždy budete chtít praktikovat.

A velmi důležité je také to, že když praktikujete čchi-kung, rozvíjíte se a stáváte se celistvými. Získáváte moudrost, znalosti a schopnosti. Tento proces nezávisí na věku. Proto ve stáří dokážete mnohem více než obyčejný člověk, vždy pro vás bude zajímavé žít a nebudete přivázáni ke svému fyzickému tělu. Až do posledních minut budete mít dost sil, abyste dělali to, co je třeba, a sami se můžete rozhodnout, kdy opustit své tělo.

Sü Ming-tchang



Více se dočtete v knize *Čung-juan čchi-kung – První etapa vzestupu: Uvolnění*, autor Sü Ming-Tchang, Tamara Martynovová, Vydal nakladatelský dům Grada. ➕



PROBUĎTE SVOJI ENERGII, ZHARMONIZUJTE CELÝ SVŮJ SYSTÉM PRO ZDRAVÍ A VITALITU

Pravidelné cvičení čchi-kungu a harmonizační
programy i on-line

Bližší info na:

www.monikakunovska.cz

Aromaterapie ELEMENT DŘEVO

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Mrazivá zima ztrácí svou sílu a chystá se předat vládu vlídnějšímu teplejšímu jaru, tak jako každý rok. Jaro už je cítit všude kolem nás a podle tradiční medicíny se ke slovu hlásí element dřevo. Jaro je obdobím růstu, všechny přírodní síly směřují vzhůru, vše začíná pučet. Klidná energie zimy schovaná uvnitř najednou přechází na rychlou a tvůrčí energii a velmi dynamicky se dostává na povrch. Pokud jsme v zimě nenabrali dostatek síly, nyní pomáhejme svému tělu získat potřebnou energii na nadcházející rok. Cítíte tu novou sílu, ten impuls do života? Pojdme si pomoci éterických olejů, akupunkturních drah s jednotlivými body uvolnit důležité části těla, aby mohla naše nová vlna energie volně proudit.

DŘEVO

Nejvyšší kvalitou elementu dřeva je soucit. Emocí jater je hněv. Element dřevo symbolizuje modrozelená barva, pojí se s větrným jarním počasím, východní světovou stranou a úsvitem. Archetypem dřeva je člověk dobrodružné povahy, který nevydrží na jednom místě moc dlouho. Chce stále nové zážitky a impulsy. Je velmi samostatný, nespolehlý se na druhé. Na svých cestách hledá sám sebe, smysl svého života a pravou skutečnost světa. Může být příliš sebestředný a spolupráce s ním může být velmi těžká, svým chováním občas ublíží druhým a mnoho lidí si dokáže znepřátelit. Jeho touha objevovat se také může projevit jako nespokojenost s tím, co má. **Meridiány dřeva jsou meridiány jater a žlučníku.** Úkolem jater je rozdělování čchi a krve po těle a uchovávání krve. Energie jater posílá čchi a krev vzhůru do hlavy a končetin. Pokud je jí příliš, mohou přijít bolesti hlavy, migrény nebo křeče. Stagnací ja-

ter pak mohou vznikat nádory a cysty na děloze a vaječnících nebo záněty v břišní dutině. A jak si přivodíme stagnaci jater? Nejčastěji potlačováním agrese a nezpracováním emocí, ty se mohou ukázat v podobě premenstruačního syndromu, zácpou, migrénou, bolestivou menstruací a křečemi kdekoli v těle. V játrech sídlí duch (hun), můžeme říci, že jde o naše ego. Pomáhá nám určit životní směr, učit se a poznávat svět. Pokud je příliš aktivní, stáváme se manipulativními, ovládáme druhé, ale také nejsme nikdy spokojení, což se může projevit přílišnou agresivitou a depresemi. Pokud játra dobře pracují, dávají nám životní směr a žlučník nám dává rozhodnost svůj směr následovat.

Meridián jater

Játra mají přes den za úkol rozvádět krev po těle, v noci pak krev ukládají a shromažďují. Touto činností pomáhají dráze srdce a dráze sleziny. Dráha sleziny zodpovídá za výživu těla krví a esencí. Z toho je jasné, že se dráhy vzájemně

ovlivňují, a proto je dobré s tělem pracovat komplexně. Dráha jater zajišťuje volný průchod energie směrem dovnitř a ven, a to fyzicky i psychicky, jde o pružnost emocí a mysli. Dráha jater jsou naše plány. Pokud játra neplní dobře funkci distribuce energie, dochází ke stagnaci.

Energie se zastaví v těle i mysli, dostáváme křeče. Meridián jater je tūe-jinová dráha nohou, má celkem 14 bodů, probíhá vzestupně od vnitřní strany nehtů palce přes nárt, vnitřní kotník, nad ním křížuje dráhu sleziny a postupuje za ní po vnitřní straně lýtky a stehna ke slabikám, kde obtáčí vnější pohlavní orgány.



Vede přes spodní stranu břicha, odbočuje na stranu pod volná žebra.

Meridián žlučníku

je šao-jangová dráha nohou, je zodpovědná za ukládání a vylučování žluči a zároveň pomáhá dráze jater, aby tok energie čchi byl plynulý. Pokud energie plyne, jak má, náš zrak je jasný stejně jako myšlení a rozhodování. Játra představují naše plány a žlučník jsou činy, které nám dodávají odvalu a motivaci své plány realizovat. Na fyzické úrovni pomáhá svalům k pohybu a hbitosti. Odebrání žlučníku může způsobit váhavost. Pokud jsme k sobě velmi tvrdí, anebo sebou necháváme manipulovat, žlučník zatěžujeme.

Meridián jde sestupně od hlavy až na chodidlo. Průběh celé dráhy je komplikovaný, má 44 akupunkturálních bodů. Začíná u vnějšího koutku oka, zvedá se v obloucích k temeni hlavy, klesá do prostoru za ucho, pokračuje po straně části šíje na rameno, k jamce nad klíční kost. Boční stranou trupu vede směrem dolů až k malíčku nohy. Od koutku oka se spouští nová větev až na dolní čelist, spojuje se s dráhou tří zářičů a přes lícni kost se vrací k oku. S dráhou je spojen žlučník, žlučové cesty, žluč, mozek, mozgová centra, mícha a mozkomíšní mok.

Aromaterapie pro meridián jater a žlučníku

Častým problémem těchto meridiánů je stagnace – energie neproudí, jak má. Vzniká bolest hlavy, zácpa nebo pre-

menstruační syndrom. Mezi éterické oleje, které povzbudí stagnující čchi jater patří **bergamot, mandarinka, levandule** a také éterické oleje ze semen jako **fenykl, koriandr** nebo **kardamom**. Krvetvorbu podpoří éterické oleje **šalvěj muškátová, kardamom, benzoin** nebo **rozmarýn**. Na horkost v játrech, s tím spojené ekzémy nebo časté angíny, pomohou ochlazující éterické oleje, jako je **cypřiš, citrón, růže damašská** nebo různé druhy **máty**.

TIP NA MERIDIÁNOVÉ SMĚSI

Směs proti pomalému trávení, zácpě nadýmání – krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček masírujeme oblast břicha. Použijeme 30 ml základního oleje například mandlového, do něj přidáme 5 kapek pomeranče, 3 kapky máty peprné, 4 kapky koriandru a 3 kapky vavřínu.

Směs proti průjmům se skládá ze 30 ml základního oleje a přidáme 2 kapky heřmánku římského, 4 kapky geránia, 5 kapek levandule a 4 kapky citronu.

Směs na anémii a podporu krvetvorby – směsí masírujeme spodní záda, přes boky až do podbřišku. Při mdlobných pocitech vetřeme pár kapek do dlaní a několikrát silně přivoníme nebo po kapce od každého z uvedených éterických olejů naneseeme na inhalační tyčinku a podle potřeby vdechujeme. Směs se skládá z 30 ml základního oleje, do kterého vmícháme 5 kapek benzoinu, 3 kapky rozmarýnu, 3 kapky kardamomu, 4 kapky šalvěje muškátové.

Směs na bolestivou menstruaci – masírujeme spodní část zad, přes boky až do

podbřišku. Skládá se z 30 ml základního oleje a přidáme 4 kapky cypřiše, 5 kapek majoránky a 4 kapky heřmánku římského.

Akupresurní body pro harmonizaci drah meridiánu jater a meridiánu žlučníku

LR3 se nachází na nártu mezi palcem a ukazováčkem, těsně za hlavním kloubem palce. Je sedativní bod pro meridián jater a pomáhá uvolňovat stagnaci jaterní čchi, což se může projevit výkyvy nálad. Také napomáhá v celé řadě potíží, jako je premenstruační syndrom, bolesti břicha, menstruační bolesti, uvolňuje svalstvo, spasmus a křeče, uvolňuje křeče žaludku, poruchy trávení, koliky. Působí proti migrénám, motání hlavy, snižuje nespavost, stres, frustraci, hněv a doplňuje krev. Trpíme-li některými z uvedených potíží, pravděpodobně máme tento bod velmi citlivý. Můžeme zpočátku bod jemně hladit, masírovat a protahovat místo mezi palcem a ukazováčkem od prstů vzhůru. Využijeme směs masážního oleje, třeba vybereme některý z výše uvedených receptů.

GB 39 se nazývá „zavěšený zvon“ a nachází se 4 prsty nad vnějším kotníkem, na předním okraji lýtkové kosti. Podporuje oběh čchi, krve a odblokovává dráhu, je mistrovským bodem pro kostní dřeň, mozek a míchu. Posiluje esenci, rozhojňuje krev, ulevuje od bolesti zad vystřelující do nohou, ulevuje od bolesti dolních končetin, oživuje proudění čchi v dolních končetinách, působí na záněty mandlí, rýmu, pomáhá při krvácení z nosu, suchosti nosní sliznice, při porodu spouští kontrakce, proto v těhotenství nemasírovat. 🌱

Mgr. Petra Strmisková

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



DETOXIN kapky DETOXIN čaj

Bioinformační bylinné doplňky stravy pro posílení meridiánu jater a žlučníku

Obsahují: ostropestřec mariánský, puškvorec obecný, pampeliška lékařská, šišák bajkalský, pelyněk brotan, řepík lékařský, divizna velkokvětá, jitrocel kopinatý a další.



Doplňky stravy



I MUŽI MAJÍ SVŮJ PŘECHOD

Homeopatie a andropauza

MUDr. JAROSLAV ČUPERA



Obdobně jako přichází u žen menopauza, což se někdy označuje jako velká změna v životě ženy, tak i u mužů v určitém věku dochází k větší či menší změně v jejich životech. Někdy se to označuje jako krize středního věku, ale někdy se tyto změny nazývají mužským přechodem. Jak může mužům v tomto pomoci homeopatie?

Ač se to nezdá, tělo muže stárne rychleji než ženské, což ve finále dokládá prostý fakt, že muži mají menší průměrnou délku života než ženy. Syndrom stárnoucího muže čili andropauza, má mnoho synonym. Někdy se plete s krizí středního věku a dodnes to není všeobecně uznávaný syndrom. Na rozdíl od ženské menopauzy, což je vlastně skokový pokles tvorby ženských pohlavních hormonů, je to u mužů pokles spíše postupný, hladina klesá o 1 % ročně asi od 20. roku věku a problémy se objeví, až když testosteron klesne pod „kritickou hodnotu“.

Andropauza není krize středního věku, andropauza má původ v hormonálních hladinách, kdežto krize středního věku pramení spíše v emocionálních faktorech (odchod dětí, smrt rodičů, přátelé mají první infarkty atd.) a zahrnuje spíše potíže jako jsou nenaplněné ambice, uvědomění si smrtelnosti, manželství bez lásky a sexu, pocity opuštěnosti a zbytečnosti atd.

SYMPTOMY ANDROPAUZY

Ač vědecky je s poklesem testosteronu spojeno pouze 9 symptomů, z různých zdrojů lze jako hlavní příznaky andropauzy považovat:

- Snížené libido
- Strach ze ztráty potence, fantazie o sexu s jinou partnerkou
- Erektální dysfunkce (ale 80 % poruch erekce má jinou příčinu než pokles testosteronu)
- Snížení objemu svalů a pokles svalové síly
- Zvýšení tělesného tuku
- Nárůst hmotnosti
- Metabolický syndrom
- Osteoporóza
- Křehkost vlasů, vypadávání vlasů
- Pokles vitality
- Psychologické symptomy – deprese, podrážděnost, pocity osamělosti, nemilovanosti, neatraktivita, zapomnětlivost, problémy se soustředěním

Příznaků mužského přechodu je tedy celá řada a jejich řešení je komplexní, což velmi dobře poskytuje právě homeopatie.

CO NABÍZÍ HOMEOPATIE?

Mužům lze pomoci na mnoha rovinách, jak na úrovni jednotlivých potíží, tak i některými známými, tzv. terénními léky, které pomáhají nejen na rovině psychické a duševní pohody, ale i na rovině tělesné. Hlavní, které lze použít, jsou tyto:

▪ **Nux vomica** – velký lék pro přetřžené podnikatele a manažery. Osobnosti, které budou dobře reagovat na tento lék, jsou energičtí lidé, kteří hodně pracují a chtějí být ve všech ohledech nejlepší. Nicméně neustálé napětí, ve kterém žijí, vede k tomu, že jsou netrpěliví, a pak podráždění a ze sebemenších příčin snadno vybuchnou. Nesnáší selhání, prohru, odporování či jiný názor. Jsou velmi soutěživí, chtějí být za každou cenu nejlepší, a pak mohou být i dominantní a agresivní. Pro udržování „výkonu“, ale i jako ventil psychického přetlaku rádi používají alkohol, kávu či cigarety. Na tělesné rovině se pak objeví tendence k hypertenzi, vředové chorobě či infarktům. Na sexuální rovině je jejich touha zvýšená, z toho pramení tendence k excesům a promiskuitě. Nicméně mohou trpět tím, že erekce rychle opadne už během „předehry“.

▪ **Arsenicum album** – je to lék pro osobnosti rigidní, které mají vysoké standardy a očekávání jak stran výkonu (sebe i ostatních) i pořádku a čistoty. Ve své nejhlubší podstatě jsou to ale lidé velmi nejistí a pečlivost a lpění na detailech je způsob, jak tuto nejistotu kompenzovat. Jejich úzkost se může týkat výsledků jejich práce, protože chtějí, aby vše bylo dokonalé do nejmenšího detailu. Znepokojí je sebemenší problém, hned se obávají, že se může jednat o nějakou vážnou nemoc a hned to chtějí řešit a vyhledávají lékaře.

▪ **Argentum nitricum** – je to úžasný lék pro plaché, úzkostné a nervózní muže. Čas jim tíká příliš rychle, jsou zbrklí a chaotičtí. Mají sklony k trémě a mívají strach z toho, co přijde – z vystoupení, zkoušek a podobně, což je doprovázeno onou velkou úzkostí a neklidem a vede to k přetótnému a zbrklému chování.

▪ **Hyoscyamus** – lék pro upovídané extroverty, kteří dovedou navazovat snadno sociální kontakty. Mají tendenci

ke hledání potěšení až s rysy erotomanie a chlípčnosti. Rádi si pohrávají s vlastními genitáliemi. Nicméně může se u nich objevit i velká podezřívavost vůči druhým a žárlivost. Pak se mohou objevit i pocity pronásledování a perzekuce.

▪ **Staphysagria** – lék pro navenek jemné muže s tichou náturou, kteří jsou ale velmi citliví na to, co o nich kdo říká. Uvnitř mohou skrývat spoustu vnitřních zranění, zejména těch, které pocítují jako ponížení či urážku vlastní hrdosti. To pak mohou ventilovat výbuchy vzteku ve skrytosti. Špatně spolupracují v kolektivu, destabilizují jej. Jsou podráždění a hádají, když se po nich něco chce, co nechtějí dělat. Mají ale stále sexuální myšlenky a tendence k osamělé masturbaci.



▪ **Ignatia** – Je to lék pro muže, jejichž potíže by se daly charakterizovat třemi slovy a to precitlivělost, proměnlivost a paradoxnost. Mají neúměrně velkou tendenci k předvádění emocí, jsou to trochu exhibicionisté, kteří vše dramatizují. Nicméně i když jsou jejich projevy hodně živé, emoce jsou bez hloubky, povrchní. Jejich nálady jsou velmi kolísavé a mohou se velmi rychle měnit. Jejich potíže i psychický stav se vůbec nezlepší pokusy o utěšování, ale především rozptýlením. Prvek paradoxnosti a protikladnosti se projeví například tím, že v tichu nemohou usnout, ale bez problémů usnou třeba při běžící televizi. Nebo jim nevádí tučné jídlo, a naopak po lehkém jídle je jim těžko.



- **Aurum** – lék pro velmi zodpovědné workoholiky. Jsou to silní pesimisté, depresivní. Mívají až pocity beznaděje a vyčítají spoustu věcí sami sobě. Po tělesné stránce mívají tendence k hypertenzi a kardiálním nemocem. Opět je to lék pro muže s velkou sexuální touhou.
- **Natrum muriaticum** – hodí se pro muže citlivé, vážné a spolehlivé. Navenek se snaží být milý, i když se moc neusmívají. Velký lék romantických introvertů, kteří se neustále zabývají minulými selháními a problémy. Emoční zranění u nich místo hněvu vedou spíše k tomu, že neustále přemýšlí o tom, co oni udělali špatně, jak měli reagovat, proč se k nim ostatní takto chovají a toto se jim stále dokola honí v hlavě. Svoje

slzy skrývají a rozhodně nesnáší pokusy o útěchu. Po sexu jsou slabí, depresivní a mohou si stěžovat na bolesti zad.

- **Lycopodium** – odpovídá osobám, které se mohou projevovat dominantně a někdy až arogantně. Nesnáší při rozhovoru jakýkoliv odpor, oponování, což je dokáže pořádně rozzlobit. Nicméně ve skutečnosti touto fasádou jen maskují velké vnitřní strachy – z vlastní nedostatečnosti, neschopnosti a také malou sebedůvěru. V sociálních situacích jsou odměření, bojí se, že řeknou něco špatně. Díky vlastním úsudkům selhávají v emocionálních, ekonomických i sociálních rolích i v zaměstnání. Velký lék impotence mladých mužů, ale hlavní lék starších mužů s poruchami erekce.

- **Pulsatilla** – je nejvhodnější pro muže jemné a mírné povahy, plaché a nesmělé. Mají nedostatek zdravého sebevědomí, pasivně plní přání druhých, nejsou schopni fungovat nezávisle. Jejich velkým problémem je nerozhodnost. Mají rádi společnost a při potížích je zlepši sympatie okolí a utěšování. Rádi si stěžují na kdejaké nepříjemnosti běžného života.
- **Calcarea carbonica** – lék pro ochablé a obezní muže, kteří mají rádi svůj stereotyp a věci, na které jsou zvyklí. Nemají rádi jakoukoliv změnu, případně se této změny, pokud ji mají sami udělat, bytostně bojí. Nemají rádi hádky, i když sami dovedou být tvrdohlaví a paličatí. Mají tendence k různým metabolickým problémům a artróze. Sexuální touha u nich sice může být zvýšená, ale erekce se dostavuje jen pozvolna. Po sexu bývají úplně vyčerpaní.

Příslušný lék lze podávat v ředění 15 C či 30 C, zpočátku i 1x denně v dávce 5 granulí a při příznivé reakci lze prodlužovat intervaly mezi podáními až na dávkování 1x týdně.

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

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 🇨🇪

INZERCE

PŘÍRODNÍ FYTOHORMONY PRO MUŽSKÝ ORGANIZMUS

- ▼ **ANDROZIN** kapky
- ▼ **ALFA ARTRIZONE** kapsle

Podle TČM je mužský hormonální systém spojen i s ledvinami, prostatou a močovým měchýřem. Pečujte o meridián ledvin a posílíte nejen prostatu, ale i kosti a klouby.



Doplňky stravy

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

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Jaro je nejkrásnějším obdobím roku – již na jeho začátku můžeme sledovat přírodu, jak se začíná probouzet ze zimního spánku, jak propuká životní energie v každém slunečním paprsku, v každé rostlince, v každém živočichovi. Jaro patří podle tradiční čínské medicíny elementu DŘEVA. Je obdobím plným změn, růstu a rozmachu.

S jarem se o slovo hlásí játra a žlučník. Játra jsou čističkou těla a je zapotřebí je udržovat v dobré kondici. Energie na jaře je nejsilnější, proto pokud jsou játra zatížena zimní nestřídmou stravou, nedostatkem pohybu nebo z jiného důvodu, pak se začínají projevovat zdravotní problémy. První viditelnou známkou nerovnováhy v meridiánu jater a žlučníku bývá nažloutlé oční bělmo nebo změny na pokožce. Nezřídka přichází „jarní únava“ a první příznaky alergií. V březnu je nejvíce ohrožen žlučník, v dubnu játra. Oba tyto meridiány se podílejí na procesu trávení a jejich stav je možné pozorovat i na psychické úrovni. V případě nerovnováhy chybí sebejistota, motivace, nastupuje agresivita a nespokojenost.

JAK TEDY UDRŽOVAT MERIDIÁN JATER A ŽLUČNÍKU V KONDICI?

Využijte sílu přírody, která nabízí řadu bylin, jejichž působnost je velmi široká a má dalekosáhlé účinky. Zelená řada produktů Diochi je sestavena právě na podporu elementu DŘEVA a harmonizaci jater a žlučníku. Proto jsme pro vás připravili jarní kůry, které pomáhají vyčistit střeva a posílit játra. Tuto kombinaci najdete v balíčku „**PROTI JARNÍ ÚNAVĚ**“ který obsahuje **INTOCEL** a **DETOXIN**

kapky. Byliny v INTOCEL kapkách uleví střevnímu traktu a byliny v DETOXINU zase játrům a žlučníku.



„**NA ALERGIE A ČISTÁ STŘEVA**“ – to je název balíčku dvou produktů, které pomáhají, aby se alergie vůbec „nerozjely“. INTOCEL kapsle obsahují humáty, dračí krev a byliny čistící střeva, a když k nim přidáte ještě byliny v **DEVIRAL Plus** kapslích,



získáte silného bojovníka proti všem potížím, které z nečistých střev vyplývají. Zdravá střeva, to je základ imunity a volného dýchání, protože podle TČM jsou střeva spojená s plícemi.

Ačkoliv si to mnohdy ani neuvědomujeme, přemírou cukru, bílé mouky a zpracovaných potravin vytváříme v organismu vynikající prostředí pro vznik plísni a nežádoucích bakterií. Proto bioterapeut Vladimír Ďurina kombinaci přípravků **SAGRADIN** a **BAKTEVIR kapky** doporučuje na likvidaci těchto nežádoucích jevů.



Jako čtvrtý balíček je připravena kombinace **DETOXIN** a **ESTROZIN** kapek. Byliny v DETOXIN kapkách posílí játra a žlučník a v ESTROZIN kapkách zase nastartují hormonální systém. Trávení je velmi úzce spojeno



s hormonálním systémem, proto je tato kombinace velmi účinná pro všechny, kdo plánují rodinu nebo pro ty, kteří chtějí udržovat svůj hormonální systém v harmonii a být v pohodě.

Vzhledem k tomu, že bylinné kúry je zapotřebí absolvovat alespoň 3 měsíce, jsou připraveny i množstevní balíčky 3 + 1 za 50 %. V případě vitamínu D3 dokonce 2 + 1 zdarma – to proto, že jsme si vědomi důležitosti jeho dostatku v organismu. Mezi těmito balíčky nemůžou chybět **DETOXIN** kapky a **GEROCEL** kapky, které velmi pozitivně působí na



trávení a posilují meridián slinivky a sleziny. Jestliže posílíte játra, je zapotřebí dodat energii i dalším trávicím orgánům – slinivce a slezině.

Na suché ekzémy je určený ozonizovaný bylinný **KRÉM DETOXIN**. Do zelené řady patří i k elementu DŘEVA se řadí i kapsle **VISTA Clear**, které díky obsahu borůvky pomáhají posilovat oči. Oči jsou taktéž v působnosti meridiánu



jater. **Kapsle GEROCEL BIOENZYM** jsou vynikajícím doplňkem stravy na odvádění těžkých kovů z organismu, zvláště po dlouhé zimě. Obsahují totiž humát draselný, který umí na sebe vázat toxiny a v nezměněném stavu je i vyloučit ze střev, a navíc obsahuje enzymy z kalifornských dešťovek – tím získáte silné působení s přesahem do onkologických problémů nebo stavů po jejich léčbě. Enzymy urychlují regeneraci a trávení.



Beta-glukany jsou látky přírodního charakteru, které mají přímý vliv na imunitní systém a jeho reakce, proto jsme do množstevních akcí zahrnuli i šumivé tablety **CASSIS**, které jsou díky vysokému podílu vitamínu C, fytolátů z ACAY Berry a beta-glukanů výborným doplňkem stravy pro boj proti jarní únavě.



Jdeme s dobou – jsme vám ještě blíž **NOVÁ MOBILNÍ APLIKACE DIOCHI**



Stáhněte si aplikaci Diochi.cz a získáte rychlý přístup do osobního účtu a všechny slevy a výhody máte hned po ruce.

Apple

Android



VÍTEJTE VE SVĚTĚ DIOCHI





PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ

(Smetanka lékařská)

Pampeliška je trvalka s vretenovitým kořenem, má bezlistou lodyhu – stvol, zakončený jediným květem. Listy vychází z přízemní růžice. Kořen, stvol i listy roní typickou mléčnou tekutinu, kvete od dubna do července. Po odkvětu zdobí odkvetlý stvol chmýří, které se větrem uvolňuje, a tak se pampeliška lékařská intenzivně rozšiřuje.

Pampeliška je trvalka, velmi rozšířená plevelná rostlina na lukách, mezích, parcích a prakticky na všech volných plochách. Předmětem sběru je kořen sbíraný v březnu a na podzim v říjnu a listopadu.

Kořen pampelišky obsahuje inulin – nejvíce na podzim, hořčiny (germakranolidy, eudesmanolidy), taraxin – nejvíce v červenci a srpnu, taraxasterin, sliz, třísloviny, triterpeny (faradiol, arnidiol) a flavonoidy. V bílém mléce pak cerylalkohol, laktuceryl, kaučuk, organické kyseliny, minerály – sodík, draslík, hořčík, oxid křemičitý, soli manganu, stopy zinku a mědi, sacharidy, steroly (taraxasterol), fytosteroly – homotaraxasterol. Nadzemní části rostliny obsahují vitamin A, B, C a D, terpenové alkoholy a karotenoidy. Pampeliška lékařská má diuretické, žlučopudné a digestivní účinky, protože obsahuje enzymaticky pů-

sobící látky, které příznivě ovlivňují činnost jater a ledvin. Působí též na tvorbu žaludečních kyselin. Celkově se používá při nemocech jater, žlučníku, žaludku, dvanáctníku, sleziny a slinivky. Hořčiny povzbuzují srdeční rytmus a vylučování žlučových kyselin ze žlučníku. Díky tomu, že harmonizuje meridián žlučníku, má pozitivní vliv při regeneraci rozpadajících se kyčelních kloubů. Odstraňuje klasické žlučňkové bolesti po stranách hlavy, kolem uší a bolesti vlasových kořínek, odstraňuje otoky a čistí krev. Dále pomáhá při zánětu močových cest, žaludku, ledvinových a žlučňkových kaménkách, vysokém krevním tlaku, při zvýšené kyselosti žaludku, pálení žáhy, nechutenství, dně a žloutence. Zlepšuje kožní potíže, akné, lupénku, různé vyrážky a ekzémy. Pozitivně ovlivňuje degenerativní změny kloubů, chrupavek a onemocnění kostí při artritidě a osteoartritidě. Celkově podporuje látkovou výměnu.

Připrav si ji můžete jako čaj:

Na 3/4 litru vody dáme 2-3 lžičky jemně drcených kořenů a vaříme 5 minut. Odvar ihned slijeme, nebo necháme vyluhovat dalších 5-15 minut podle toho, jak silný čaj chceme mít. Slabší používáme na stimulaci funkcí organismu, silnější na detoxikaci. Čaj působí jako mírné projímadlo.

Mladé listy si můžeme připravit jako salát. Kdo snese více hořkosti, udělá si salát z čerstvých mladých zelených listů, kdo má raději salát jemnější, může si pampeliškové trsy předem vybělit tak, že je na několik dní přiklopí hrcem.

Detoxin

kapky, čaj



Tromboserin



Doplňky stravy

RDESNO HADÍ KOŘEN

(*Bistorta major*)

Rdesno hadí kořen je vytrvalá statná bylina dorůstající výšky až 1 m s krásně růžovými květy. Je to typická rostlina podhorských a horských luk. Má ráda vlhké půdy, nevápenaté, neutrální až slabě kyselé, živné, písčité i hlinité. Vyskytuje se na březích vodních toků a rybníků a stoupá až k horní hranici lesů, v nižších polohách se nevyskytuje. Množí se dělením plazivého oddenku na jaře a na podzim.

Na jaře a na podzim se sbírá kořen, nať se sbírá spíše zřídka, a to počátkem rozkvetu. Nemá výraznější aroma a chuťná trpce až svíravě. Obsahuje hojně tříslovin katechinového, galového a elagového typu, flobafen, bistortovou červeň, bílkoviny, škroby, sliz a pektin. Nať obsahuje kromě jiných látek také kyselinu křemičitou.

Přípravky z ní užíváme vnitřně (odvar, tinktura, nálev) i zevně. Rdesno lze užívat i dlouhodobě. Má výrazné svíravé (adstringentní) působení, což ji předurčuje k použití proti průjmům a proti vnitřnímu



krvácení různého typu. Rostlina je bylinou první volby u chronického zánětu tlustého střeva, Crohnovy choroby, působí jako antipyretikum (proti horečce), dezinfikuje trávicí trakt, proto ji lze použít jako náhradu za Endiaron. Lze ji úspěšně použít při zánětu žil, cukrovce, při

hemeroidech, silné menstruaci nebo pro zpevnění dásní. Pomáhá na záněty sliznic, změkčuje je, má močopudné a projímavé účinky.

Má také své „malé tajemství“ – zatím neznámým mechanismem příznivě ovlivňuje tvorbu a složení krve, proto je využíván při hematologických indikacích např. při anemii – nedostatku červených krvinek nebo při určitých formách leukemie. Zároveň působí jako hemostyptikum, tj. zastavuje krvácení. Zevně ji lze použít jako obklad na hnisavé rány, mokvavé vyrážky, popáleniny nebo zanícené vředy.

Lze ji podávat samostatně nebo ve směsích. Přejeme-li si jemnější účinek, dáváme přednost přípravě nálevu, protože odvar se

vyznačuje razantnějším účinkem. Nálev podáváme vnitřně po šálcích, obvykle dvakrát nebo třikrát denně. Odvar využíváme spíše zevně, vnitřně pak po lžících. Vhodnou formou je i tinktura, aplikovaná třikrát denně 20 kapek.

V Diochi produktech najdete Rdesno hadí kořen v Intocel kapkách a kapslích.



Doplňky stravy

NAHLÉDNUTÍ DO AJURVÉDSKÉHO CENTRA



Milí přátelé dobrých a prospěšných metod, vážení čtenáři Sféry. Dnes mám opět možnost (a čest) být jedním z týmu autorů článků, jež vás mohou obohatit a snad pohladit...

V listopadu roku 2023 jsem pobýval v ajurvédském resortu Barbery Reef – dle mého soudu v současné době v tom nejlepším na Srí Lance. Snad si mohu troufnout toto posoudit. Sám jsem i ajurvédský lékař a na ostrově jsem byl odhadem tak 15krát – téměř vždy v místech, kde se praktikovala tato prastará lékařská věda (véda). Zohledňuji hledisko odbornosti, lidského nasazení celého týmu (lékaři, terapeuti,

kuchaři, pomocníci, management), energie a záměr majitele a konečně i prostředí a snadno přístupný a bezpečný oceán. Můj pokoj byl cca 6 metrů od jeho břehu.

Úvodem předkládám krátké zamyšlení nad činností odborníků, jejímž smyslem a posláním je snižovat lidské utrpení a přivádět nemocné ke zdraví a harmonii těla i mysli. Víím, o čem píši, protože

jsem se během svého profesního života blízce seznámil s mnoha jeho obory včetně různých odborností vědecké medicíny. Dosud mnohé z nich aktivně provozuji a různě kombinuji, navíc spolupracuji s obory, jež neovládám. Jsem stále otevřený a vše, co může nemocnému pomoci je pro mne svaté.

Nelze přehlédnout jeden podstatný fakt:



Všechny obory – z pohledu západní školní medicíny tzv. alternativní (nesmyslné označení) – mají několik společných rysů. Mají často hlubokou tradici a výsledky, vzájemně se respektují a případně se doplňují v blahodárné spolupráci. Není řevnivost a potírání „konkurence“, je naopak pokora a duchovní pohled na lidskou bytost. Jediným cílem je pomoci uzdravit, případně vést k účinné prevenci dlouhého zdravého a šťastného života. Homeopat nekroučí hlavou nad autopatií či bylinkami. Tradiční čínský lékař si váží jiných fungujících bylinných a dietologických systémů, akupunkturista si bude považovat čchi-kung nebo shiatsu. Všichni respektují zákony psychosomatiky a Feng – Shui. Nikdo neodsuzuje jasnovidné léčitele. Žádný z těchto nauk a oborů nikdy neslouží ničemu a nikomu jinému.

V ostrém protikladu stojí praxe vědecké medicíny a stejně i materiální věda sama, jež je v zásadních otázkách Života povrchní a polovědomá. Vše ostatní neuznává a navíc zesměšňuje a své pacienty od jiných léčebných metod odrazuje, nebo je dokonce „zakazuje“, a to opírajíc se o zákony. Ohledně uzdravení má velmi chabé výsledky a je poplatná zájmům korporací. Nepodporuje metody samoléčení jako je autopatie, práce s dechem nebo myslí a systémů různých tělesných cvičení, AFT, reflexních masáží, akupresury, jež jsou zcela zdarma a mohou vést k uzdravení z „neléčitelných“ chorob! Pokud lékař

selže, neděje se nic. Dokonce, ani když selhává celý systém! Pokud by selhal terapeut jiného zaměření, nastane velký trestně-právní problém. Ale již dost vzdychání, přesunujeme se na tropickou Srí Lanku.

Ajurveda (nauka o životě) má relativně jednoduchý cíl: Uvádět do harmonie živlové energie (oheň, vodu, zemi a vítr) našeho těla i mysli.

Jakákoliv výraznější nerovnováha těchto energií zákonitě vede k nepohodě, chorobným příznakům, chorobám a smrti. Pracuje s bylinami (rozlišuje téměř 50 tisíc různých bylin a částí stromů, používá i nepatrné částičky zlata a drahokamů. Využívá živlových energií pokrmů. Zakazuje maso, alkohol a kávu. Ajurvedské potraviny neobsahují lepek ani jiné látky dráždivé střeva.

Základní a všem dostupná metoda je pañcakarma – tedy patero vyčištění základních orgánů, krve, lymfy, mysli a spirituality.

Tyto „věci“ se dějí v ajurvédských centrech. Aby tato terapeutická snaha byla účinná, je třeba její striktní dodržování a to včetně chování a zklidnění emocí a mysli. V tom je bohužel, u nás, civilizovaných lidí ze Západu velký problém. Také doba pobytu má svůj význam. Přiletět na dva týdny a ještě do toho začlenit řadu nákupních a výletních aktivit jsou vyhozené peníze a znevážení tisíce let staré moudrosti a totálního nasazení ajurvédského týmu. Zdůrazňují, že pobyt v ajurvédském centru nemá nic společného s turistikou a spole-

Necháme se masírovat, polykáme bylinné léky, jíme léčivou stravu. Neumíme se ale zklidnit. Pobíháme, chrlíme zbytečná slova, zíráme do mobilů – a to i u jídla, které by mělo probíhat v tiché meditaci a uvědomění přítomnosti a koncentraci na každé sousto, vnímání chuti, pomalé kousání, tedy zásady vipassany.

českými či obchodními aktivitami. Já jsem ku příkladu čtyři týdny chodil bos, podnikl jsem asi dvouhodinový nákup (čaj, koření, ajurvédské léky) + návštěva hinduistického obřadu a vše jsem vykonával pomalu a vědomě. Vyhýbal jsem se živým diskuzím – zejména v restauraci a snažil vnímat sebe a vše, na co mi padl zrak. Plaval jsem v teplých vodách Indického oceánu a oddával se dávno zapomenutému umění nicnedělání. Na stará kolena jsem se rozhodl investovat do sebe.

V centru (Herbal garden) můžete přímo vidět, jak pro vás individuálně ručně vyrábí léky, které vám pak dají do vašeho číslu označeného boxíku, kde je přesný popis dávkování a načasování. To se děje denně v citlivém souladu s informacemi o vašem zdravotním stavu, detoxikačních reakcích i osobních přáních – a to od lékaře i terapeutů, kteří se o každého intenzivně starají. Ještě večer za hluboké tmy jsou někteří k dispozici a ošetřují vás, např. čerstvými teplými olejovými obklady či bylinnou kaší pro noční obklady. Všichni včetně zaměstnanců kuchyně a restaurace o vás ví vše a mají společný zájem vám pomáhat. Neuvěřitelná

energie. Generuje ji majitel resortu, velmi skromný, nenápadný starší muž, objevující se občas bosý v sarongu a bílé košili u recepcie. Věděl, že jsem ajurvédský lékař (on lékař není) a tichým hlasem se mě po večerech vyptával, co by v resortu mohli zlepšit. Taková pokora tak bohatého a významného člověka...

Když musely na ostrově všechny podobné resorty nedávno asi na rok a půl zavřít pro veřejnost, on svých 300 zaměstnanců vyplácel po celou dobu covidového lockdownu – což je na místní (ba i naše) naprosto neuvěřitelné! Musím však poznamenat, upřímný a osobní zájem (znatelná energie buddhismu v praxi) celého týmu nám západním turistům mnohdy nedochází (díky divokému běhu myšlenek a uzavřené srdeční čárce), a tak se ochuzujeme – ani netušíme jak. Pokud jsme se ani za dva tisíce let nic nenaučili, těžko to „doženeme“ za pár týdnů v ajurvédském prostředí – ale věčnost má času dost a trpělivě a laskavě čeká...

P(É)S:

Po celé Srí Lance (jakožto po celé Indii a přilehlých oblastech) pobíhají milióny polodivokých žlutých psů s krátkou mnohdy zjizvenou tvrdou srstí. Často se spolu rvou, člověku se většinou vyhýbají nebo jsou k lidem neteční. Občas se některý dá i pohladit... Mám ve zvyku na Srí Lance otevřít dokořán dveře k oceánu a zavřít je, když opouštím ostrov. Od světa mne tedy celou dobu



„dělí“ jen bílý jemný záves. Většina západních lidí by jistě měla paniku, co všechno může do pokoje z té divočiny vlézt (a sežrat mě - štír, varan, krysa větší než kočka, kobra, vampír...). Toto se nikdy nestane. Jediná ochrana spícího nahého těla (klimatizaci ignoruji) je moskytiéra nad lůžkem.

Jednou se takhle ráno probudím a cítím, jak mě něco rytmicky štouchá do ramene. Otevřu „oka svá“ a co nevidím: Žlutý pes (fena) mě čumákem provokuje ke hře či mi přeje dobré ráno. Tak jsem se vystrachal z moskytiéry, vzal podlouhlou žlutou

hlavu s oddanýma skoro taky žlutýma očima do dlaní, drbal ji za ušima a česky jsem na ni promlouval. Asi rozuměla. Od té doby spala v noci pod mou postelí. Trochu jsem se o tom zmínil uklízečům a během několika dní mi všichni domácí jednoduchou angličtinou říkali: „Dog sleeping“ a chechtali se na celé kolo. Asi to nikdy předtím nezažili. Sám nevím, jak jsem si „vysloužil“ takovou společnost... asi že mám vše živé rád.

Tak se mějte také rádi a chtějte pro sebe to nejlepší a také to nejlepší ze sebe vydávejte. A vy i svět bude v pohodě. ✨

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

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



INZERCE

STUDENT AGENCY
LETKY

Levné letenky do celého světa

studentagency.cz





HARMONICKÉ HUBNUTÍ

aneb Spokojená se sebou

Slovo hubnutí v ženách vyvolává nepříjemné pocity. Představí si diety a cestu plnou různých omezení a zákazů. Chtěla bych vás z toho vyvést a ukázat vám, že to může být cesta plná poznání a radosti.

Každá z vás má jiné tělo a také jinou příčinu nabírání. Je to velmi individuální a neexistuje jeden všemocný návod.

Mnoho žen si myslí, že zhubnout nedokážou, protože mají vyšší věk. Jiné zase věří v dědičnost. A další tíží špatná zkušenost, protože v minulosti váhu shodily a zas ji nabraly zpět. Jsem šťastná, že se mi podařilo vytvořit úplně jiné pojetí a koncept hubnutí, díky kterému ženám měním pohled na hubnutí. Vlastně je to pro mě životní styl, ve kterém jde o to, aby se každá žena co nejvíce propojila se svým nitrem a více rozuměla svému tělu a vnímala jeho signály. My ženy jsem symbolem krásy, a proto je zcela přirozené, že chceme hezky vypadat a také se dobře cítit. Čím více jsme spokojené samy se sebou, tím je náš život harmoničtější a šťastnější. A o to přeci jde. Vraťme se ale k tomu, že se právě teď' asi úplně dobře necítíte a chtěla byste to změnit.

KDYŽ SE SAMY SOBĚ PŘESTÁVÁTE LÍBIT

Možná patříte k ženám, které nabyly pocit, že už jim to tolik nesluší. Postupně jste si přestala kupovat oblečení, které se vám líbí. Saháte po něčem, co až tak nevyzdvihne vaše křivky, které chcete spíše

skrýt. A možná jste se zahalila do „zeštíhlující“ černé barvy, i když se někde uvnitř toužíte obléknout do barev a cítit se zase spokojená. Některé z vás určitě občas utrousí kritickou poznámku při pohledu do zrcadla. A pak je tu část z vás, které už to raději neřeší a tuhle bolístku jste uzamknuly uvnitř sebe na deset západů. Nicméně o ní víte a ohýnek naděje, že by to někdy mohlo být jiné, tam stále je. A věřte, že je. Pokud je žena nespokojená sama se sebou a se svou postavou, vždy to má dopad na její sebevědomí. Setkávám se se stále více ženami, které přijdou jen proto, že se chtějí cítit spokojené samy se sebou. Jsou to ženy, pro které mám mnoho poznatků, protože pro mě je zdraví a udržení si hezké postavy životním stylem, který miluji, protože je úzce spojen se sebeláskou a sebezpoznaním.

PROČ PŘÍBÍRÁTE NA VÁZE?

Těch důvodů je mnoho a pár jich zmíním. Asi vás překvapím tím, že hlavní příčinou nebývá jen jídlo, i když je to první věc, na kterou se většina žen zaměří.

I zdravá potravina se pro vás může stát nevhodnou a narušit rovnováhu v těle.

Cílem není vyhazovat cokoli z jídelníčku, ale jíst potraviny tak, aby tělu prospěly. Díky plným supermarketům jsme se vzdálily přirozenému stravování podle ročních období. Také jsme uvěřily, že je zdravé jíst každé ráno jogurty. Kupujeme jahody v zimě. Vytváříme v těle disharmonii, která oslabuje orgány. Oslabené orgány nakonec zapříčiní nabírání. Je to tak i se zdravím. Ráda říkám, že zdravé tělo nepřibývá. A skutečně to tak je.

ČÍM VÍCE JSTE VYČERPANÉ, TÍM POMALEJI HUBNETE

Dalším důvodem je vyčerpání. Žijeme v rychlé době, a to jde ruku v ruce s únavou. Jen si představte, jak jste výkonná, když jste vyčerpaná. Jde vám práce od ruky? Když je tělo vyčerpané, nedokáže hubnout tak, jak to po něm chceme. Nemá na to sílu. Proto je potřeba i tohle mít na paměti. Proč máte chuť na sladké?

Z pohledu čínské medicíny je každá chuť (sladká, slaná, kyselá, pálivá, hořká) spojena s určitým orgánem. **Když**

je daný orgán oslabený, vyvolává určitou chuť, a dokonce i emoce.

Když máte chuť na sladké, sdělení těla zní asi takto:

„Dej mi sladké, protože máš oslabenou slinivku a také ti chybí sladkost a radost života. Podívej se, co tě trápí.“

Chuť na sladké je sdělení těla, které si žádá nápravu. Čím déle budete tuto informaci přehlížet, tím větší dysbalance v těle vznikne. Tělo vysílá opakovaně signály prostřednictvím chutí, emocí, nadváhy, psychického i fyzického stavu, aby nám dalo vědět, že něco není v pořádku a je potřeba to napravit. Když jeho signálům nerozumíme, je těžké s tím cokoli dělat.

Jak je to s toxickým odpadem?

Nadváha je také znakem nahromadění toxického odpadu, se kterým si tělo neví rady a ukládá ho. Takže je potřeba tento odpad z těla vyvádat. Nutno říct, že i emoce jsou toxické.

Pokud chcete mít hezkou postavu, musíte tělu umožnit odplavení všeho toxického a vyladit se psychicky.

ROZHODUJE NASTAVENÍ MYSLI?

Rozhodně ano, protože jsme tím, čemu věříme.

Tolik žen chce zhubnout, a přesto jde jejich pozornost na nadbytečná kila. Dokola se zabývají tím, jak špatně vypadají. Pokud se zabýváte nadváhou a máte obavu z hubnutí, proces hubnutí zpomalíte. Pokud ale věříte, že můžete mít hezkou postavu, pak ji hezkou mít budete. Musíte to v sobě přenastavit a důvěřovat tělu, protože ono to

skutečně umí, pokud mu k tomu vytvoříte patřičné podmínky. Je to proces. Nicméně ženy skutečně baví, protože ví, že každý krok ve změně myšlení se jim propíše do celého života.

SEBELÁSKA

Sebeláska je klíčem. Je mocná a velmi důležitá. Nejen pro hubnutí, ale pro vztah k sobě a k tělu. Hodně se o ní mluví a je to moc dobře. Jakmile navážete hezčí vztah se sebou, projeví se to nejen na těle, ale i na duši. Mnoho žen mi říká, že tohle pro ně bylo nejvíc. Začaly se cítit spokojeně, a to pro ně bylo víc než to, že shodily pár kil.

PROČ MI POČÍTÁNÍ KALORIÍ A DIETY NEDÁVAJÍ SMYSL?

Asi už víte, proč mi počítání kalorií nedává smysl. Chápu však, že pro někoho to cesta být může, to je v pořádku. Jakmile si skutečně uvědomíte, že nabírání je pouhým sdělením těla o tom, že nežijete v souladu se sebou a že žijete ve velké disharmonii, nebude to dávat smysl ani vám. Naše tělo je úžasné. Má vlastní inteligenci a umí se úžasně regenerovat. Je také velmi tolerantní k našim hříchům, jakými jsou nadměra stresu, přepracování, nedostatek odpočinku, málo spánku atd. Má ale také své limity a hranice. Pokud je dlouhodobě

překračujete, dá vám to vědět skrze nadváhu, nebo onemocnění. A je na každé z vás, zda tyto signály skutečně uvidíte a začnete je napravovat.

Diety vnímám jako takový bič na tělo i na sebe. Pravdou ale je, že tělo nepotřebuje další bič. A myslím, že ani vy ho nad sebou nechcete. Potřebujete více klidu, lásky, harmonie a porozumění sama sobě i tělu.

HUBNĚTE PŘIROZENĚ A S LEHKOSTÍ

Zhubnout a udržet si hezkou postavu netkví v dietách a věčných zákazech, ale v naslouchání svému tělu, v harmonii a rovnováze v těle i životě. Je to cesta k sobě, která je naplněná sebeláskou a porozuměním. Proto jsem ho nazvala *Harmonické hubnutí*.

KDYŽ SE ZAČNETE MÍT VÍCE RÁDA

Vždy u žen vidím velké posuny ve vztahu k sobě. Často mi říkají, že už jim ani o ta kila nejde, protože jakmile urovnají a prohloubí vztah k sobě, začnou být spokojenější, sebevědomější, a to je pro ně nakonec víc než shozená kila. Je to krásná cesta a jsem moc ráda, že ji s vámi mohu i takto sdílet. Stále více žen se zabývá sebezpoznaním, a to je moc dobře. Díky tomu dokážeme změnit nejen svůj vzhled a zdraví, ale také svůj život. ✚

Lenka Pavlíková www.lenkapavlikova.cz

Inspiruje ženy svým přístupem a péčí o tělo i duši. Pomáhá ženám k vnitřní harmonii, aby byly co nejvíce v souladu samy se sebou, cítily se zdravější, šťastnější, spokojenější a sebevědomější v osobním i pracovním životě. Je mentorka, autorka projektu *Žena v harmonii* a lektorka kurzu *Harmonické hubnutí*. Miluje cestování a nově pořádá pobyty v zahraničí s tematikou znovuzrození a osobní proměny.



LENKA PAVLÍKOVÁ BUDE HOSTEM KVĚTNOVÉ DIOCHI AKADEMIE.

PŘESTAŇTE BÝT „KYSELÍ“ A ZHUBNĚTE

INZERCE

LIPODESTRON kapsle

Cesmína paraquayská pomáhá:

- ▶ kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí
- ▶ vylučovat vodu z organismu
- ▶ podporovat činnost svalů a duševní zdraví



DIOCEL SUPRACID kapsle

Sépiová kost, kadidlovník pilovitý, piskavice – řecké seno pomáhají:

- ▶ udržovat rovnováhu pH v těle
- ▶ podporovat metabolismus tuků
- ▶ udržovat normální hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- ▶ udržovat normální stav kostí



Doplňky stravy

KDO JSEM?

Astrotyp podle Feng Ren Shui

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



Kdo jsem? Proč tu jsem? Jaký je smysl mého života? To jsou jedny z nejstarších otázek, které si lidé kladou již od nepaměti a jako by stále nemohli najít uspokojivou odpověď. Lidé se rodí, jsou vychováváni, učí se, vzdělávají a v dospělosti se snaží uplatnit na „jevišti života“, ale životem si nesou nekončící pochybnost, jestli je to to pravé. Rodiče se často při výchově dětí ptají: „Co z ní či něho jednou bude?“ Děti se ptají: „Čím mám být?“

Jsou to kardinální otázky. Myslíme si, že na ně není lehká odpověď a že na to musíme jednou přijít sami, ale většinou nepřijdeme. A tak žijeme životy, které možná vůbec nejsou naše, řídíme se tím, co nám říká okolí a společnost, a to považujeme za správné, ale někde uvnitř nás vládne jakýsi neklid, pocít, že to není to pravé. A i když naplňujeme očekávání okolí, jsme tím, kým nás ostatní chtějí mít, slavíme dokonce úspěchy, společnost nás obdivuje, uvnitř jsme stále prázdní, život nás nenaplňuje. Protože to nejsme my, není to náš život, není to, proč tu jsme.

Je ale otázka „Kdo jsem?“ skutečně nezodpověditelná? Co když na tuto otázku zná lidstvo odpověď již tisíce let? Ve staré Číně se před tisíci lety hovořilo o tzv. „mandátu Nebes“, určení života, smyslu života – Ming 命. Podle mandátu Nebes se také „volil“ císař. Tím se mohl stát každý, u koho se předpokládalo, že má mandát Nebes vládnout (mohl to dokonce být i člověk z prostého lidu). Naopak, když se došlo k závěru, že císař již nemá mandát Nebes, aby vládnul, byl nahrazen novým císařem.

Víme, že každý člověk se rodí s daným přirozeným talentem a silnými stránkami. Jak říkal Albert Einstein: „Každý se narodil génielem.“

Jde o to, jestli si svého génia uvědomíme a budeme ho v životě rozvíjet. Pak dosáhneme kýženého životního naplnění a budeme žít naplněný život.

Škola Feng Ren Shui vychází z učení starého více jak pět tisíc let a pracuje

s energií Nebes a Země. Díky tomu umíme poznat „mandát Nebes“ (energie Nebes – Jang) a způsob, formu, jak tento mandát naplnit (forma = energie Země – Jin). Nebesa jsou energie Jang. Ten nám určuje, CO máme dělat. Jang je energie funkce. Země je energie Jin – forma, podmínky. Energie Země = Jin nám ukazuje, JAK máme danou funkci zabezpečit, jinými slovy, jaké podmínky máme pro danou funkci vytvořit (je to stejné, jako když sázíte např. rajčata, kdy v semínku je funkce – získání plodu rajčete a aby toto rajče vyrostlo, musíte ho zasadit do správných podmínek – půda, teplo, vlhko atd.).

Když víme, jaké semínko držíme v ruce (rajče, paprika, jablko apod.) a víme, jaké podmínky potřebuje k tomu, aby z něho byla úroda, pak stačí tyto podmínky vytvořit a rostlina i plod vyrostou pak již samy.

Stejně je to i u člověka. Abychom mohli člověka rozvíjet, musíme nejprve vědět, co je jeho potenciálem, jaká je jeho funkce (jako u semínka, kdy musíme vědět, zdali z něho vzejde rajske jablko, nebo hruška). Pokud známe potenciál, pak stačí pro člověka vytvořit ty nejlepší podmínky pro jeho rozvoj a tento člověk pak může ve svém životě dosáhnout svého naplnění.

Jak ale zjistím, jaký člověk jsem, jaký je potenciál mého „semínka“? Jak jsme již uvedli výše, hovoříme zde o mandátu Nebes, tedy o jangové energii. Jang určuje, CO máme dělat

(neboli kým/čím máme být). Stejně jako u Nebes, jangová energie je dána časem – tedy KDY. Jak říkají Angličané: „For everything there is a season.“, neboli „Vše má svůj čas.“. Z tohoto pohledu jsou pro člověka klíčové datum a hodina narození.

Víme, že čas zrození/vzniku je odjakživa považován za velmi důležitý, a to nejen na Východě, ale i zde na Západě. Jako příklad si můžeme vzít určení přesného data stavby Karlova mostu. Proč musela stavba začít právě v přesně vypočítaný čas? Ten byl stanoven na roku 1357, 9.7. v 5:31 – neboli 135797531. Vy, co se zbýváte numerologií, jste si určitě vědomi síly tohoto čísla. Z pohledu čínské numerologie rozhodně stojí za povšimnutí, že se jedná pouze o lichá – tedy jangová čísla.

A stejně tak je důležitý pro život člověka právě čas jeho zrození. Jak jsme již uvedli: čas = Jang = CO. Čas našeho narození nám tedy říká: CO máme v životě dělat, kým/čím jsme se narodili. Čas nám ukazuje, jaké přirozené talenty a silné stránky máme, co nám Nebesa dala do vínku, s jakou výbavou jsme přišli na svět. Právě tato výbava, tento talent, tyto silné stránky nám jasně ukazují, CO máme v životě dělat, jaký je smysl našeho života, k čemu jsme byli povoláni (od toho také slovo „povolání“ – tedy to, co máme v životě dělat). Běžně užíváme slovo povolání: jaké je vaše povolání? Neboli: k čemu jste byla/byl povolán? Neboli: CO máte na tomto světě (v tomto životě) dělat?

Pokud tedy známe energie času našeho zrození, víme, jakou výbavou



jsme byli od Nebes obdařeni a tím pádem také víme, CO máme v životě dělat. Pokud nám Nebesa/čas dala do vínku housle, asi bychom se neměli snažit být chirurgem – s houslemi se opravdu špatně operuje. Naopak se skalpelem toho na housle moc nezahrajete.

Škola Feng Ren Shui nás učí energie času. Víme tedy, jestli jsme se narodili v jangovém, nebo jinovém čase. Podle toho jsme pak více jangoví nebo jinoví ve svém životě. Dále víme, v jakých fázích/elementech jsme se narodili. Je rozdíl, jestli jsme se narodili na jaře, nebo ráno, nebo jestli jsme se narodili na podzim, nebo odpoledne. Jaro a ráno je element Dřeva, podzim a odpoledne je element Kovu. Dále také víme, kteří vládci zvěrokruhu vládli v okamžiku našeho narození, a tím pak máme vlastnosti Draka, Opice, Hada atd.

To, jaké energie nám díky času dala Nebesa do vínku nám Škola Feng Ren Shui ukazuje pomocí tzv. Astrotypu – typologie člověka. Zde vidíme, jaké energie máme z pohledu roku, sezony, měsíce, dne a hodiny narození. Každý rok má dvě energie. První jsou energie tzv. pozemské větve neboli zvířata zodiaku (čínského zvěrokruhu). A tak

každý z nás je buďto Drakem, nebo Koněm, nebo Opicí... podle toho, který vládce vládnul v roce našeho narození. Tím máme k dispozici všechny jeho vlastnosti, které máme v životě využívat. Tato zvířata ovlivňují hlavně náš intelekt, způsob myšlení, hodnocení apod.

Druhou energií roku je tzv. Nebeský kmen. Těch máme celkem deset: jangové/jinové Dřevo, jangový/jinový Oheň, jangovou/jinovou Zemi, jangový/jinový Kov, jangovou/jinovou Vodu. Pokud jsme se narodili např. v roce jangového Dřeva, máme ve své výbavě hodně kreativity, schopnosti přicházet s novými nápady, s novými pohledy na různá řešení, můžeme bourat status quo, můžeme být rebely, inovátory apod.

Dalším časovým určením je pak sezóna. Jaro nám dává energii jangového Dřeva, léto energii jangového Ohně, pozdím jinový Kov a zima jinovou Vodu. Máme zde pak ještě sezony tzv. Mezidobí Země (leden, duben, červenec, říjen), které nám dávají jin-jangovou Zemi. Sezóna nám dává specifickou sílu pro život, kterou můžeme využívat k prosazení se v našem životě (je to síla fyzická i psychická). Tuto energii si musíme

hlídat a hýčkat, abychom se v životě nevyčerpávali.

V rámci sezon pak dále využíváme energii měsíců. Každému měsíci opět vládne jedno z dvanácti zvířat zvěrokruhu. Toto zvíře nám pak určuje energii našeho projevu navenek, schopnost a styl komunikace, jak bychom se měli prezentovat, jak nás bude vnímat naše okolí apod.

Další energií je energie daného dne. Zde nám vládne 28 Nebeských zvířat (28 Xiu). Ta nám dávají do vínku jangovou energii. Jang = pocit. Tato energie nám ukazuje, jak budeme vše ve svém životě vnímat, jak se máme k situacím v životě stavět a jak s nimi potom naložit. Je to energie, které se říká „letmý dotek okamžiku“. Je velmi lehká, téměř nevnímatelná, ale silně ovlivňuje naše vnímání světa a života vůbec. Často bývá hlavním zdrojem našeho podvědomého rozhodování.

V rámci dne pak máme energii dvouhodin (každý den se skládá z 12 dvouhodin). Tyto dvouhodiny mají velký vliv na naše fyzické tělo, fungování a sílu našich orgánů. Z Tradiční čínské medicíny např. víme, že existují orgánové hodiny.

Víme také, že TČM nerozděluje náš organizmus na fyzický a psychický, ale vnímá ho jako „jednotu“. A tak každý orgán má svoji fyzickou funkci, ale ovlivňuje také naši psychiku a naše emoce. Tím ovlivňuje, jak co zvládáme fyzicky i psychicky. Energii hodiny opět určují zvířata zvěrokruhu.

Astrotyp nám tak dává šest úrovní energií, které tvoří člověka a jeho výbavu pro život (2 energie roku, 1 energii sezony, 1 energii měsíce, 1 energii dne, 1 energii dvouhodiny). Díky těmto šesti úrovním se dostáváme na další a mnohem vyšší úroveň. 6 = hexagram. A ten patří k tomu nejvyššímu, nejbližší nebeskému a jangovému, co doposud známe – Knize proměn Yi Jing (I Ťing). A tak každý Astrotyp také určuje osobní životní hexagram Knihy proměn pro každého člověka. A z ní pak můžeme čerpat téměř bezedné informace o každém z nás a jak žít svůj život. Kniha proměn se tak stává naším celoživotním průvodcem,

ukazuje nám možnosti, cesty, způsoby, jak dosahovat svých cílů a nevyčerpávat při tom naši energii a neoslabovat náš organizmus.

Škola Feng Ren Shui nám pomocí svých nástrojů (Astrotyp, I Ťing a další) jasně ukazuje, kým jsme, k čemu jsme byli povoláni a jak máme prožít naplněný život. Neukazuje nám jen CO/KDO jsme, ale také JAK máme žít, abychom toto své CO bezzbytku realizovali a dosáhli svého životního naplnění.

A tak na tyto odvěké otázky lidstva – KDO jsem, PROČ tu jsem, JAKÝ JE SMYSL MÉHO ŽIVOTA – umíme dát velmi jasnou odpověď. Umíme také říct, jak s tím správně pracovat. Stačí se tím pak jen řídit, vytvořit si ty nejlepší podmínky pro svůj život,

rozvíjet své dary, své talenty a silné stránky a o plody svého snažení se dělit s těmi, kteří je potřebují. Protože i to nás Škola Feng Ren Shui učí:

Nejsme tu kvůli sobě, ale kvůli ostatním. Naše dary nejsou pro nás, ale máme je proto, abychom jimi obdarovali ostatní, kteří je potřebují. Žádná jablko není své jablko, žádná řeka nepije svoji vodu.

A tak i úkolem člověka (jako součásti přírody a celku) je sdílet své dary (talenty a silné stránky) s ostatními a tím být k užtku celku stejně tak, jako každá entita v přírodě slouží ostatním entitám a tím tak přírodě jako celku. ✚

Ing. Jiří Černák

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



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

INZERCE



Ve dnech 25. 2. - 9. 3. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace PIAFA Vyškov. Výtěžek z naší společné sbírky použijí na nákup nového koně do hiporehabilitace.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 650**

PIAFA Vyškov již 30 let pomáhá dětem i dospělým osobám se zdravotním postižením, dlouhodobě nemocným, nebo sociálně znevýhodněným klientům a jejich rodinám díky svým sociálním a zdravotním službám.

Ve dnech 10. - 16. 3. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Mateřského centra Kidztown. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na pomůcky pro děti s poruchou autistického spektra a jinými vývojovými odchylkami.



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

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 651**

Posláním Mateřského centra Kidztown je poskytovat pravidelné výchovně-vzdělávací a volnočasové programy pro děti předškolního a školního věku, jejich rodiny a širší veřejnost. Jsou součástí spolku Síť pro rodinu a Diakonie Apoštolské církve.

Ve dnech 17. - 30. 3. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Klubu nemocných cystickou fibrózou. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na dechové pomůcky pro nízkopříjmové rodiny z jejich poradnickové listiny.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 652.**

Klub nemocných cystickou fibrózou je dodnes jedinou organizací v ČR, která pečuje o pacienty se vzácným nevyléčitelným onemocněním cystickou fibrózou. Poskytují poradenskou službu a propojení s lékařskou společností.

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 ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** nebo **DMS TRV HUSY 190** na telefonní číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 nebo 190 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit. Více na www.darcovskasms.cz.



NAJDI SEBE... NA POUTI

O cestě do Santiaga de Compostela

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ, foto autorka



Každoročně se tisícovky poutníků vydávají na svatojakubskou pouť do španělského Santiaga de Compostela. Někteří putují pár stovek kilometrů, jiní jsou na cestě měsíce, v nohách pár tisíc kilometrů.

Proč? Protože pouť vybízí k hlubokému ponoru do sebe sama, ke znovunapojení na své hodnoty, k přemítání, rozjímání, k sebereflexi.

Často přichází impulz k cestě v době nějaké životní pauzy – intermezza – ve vztazích, na poli seberealizace, v otázce zdraví, při hledání a pro nalezení odpovědí...

Já jsem osobně toužila vydat se na pouť již v období studia na vysoké škole. Cestu tehdy absolvovala moje nejlepší kamarádka Veronika. Velmi mě inspirovala a pouť mě lákala, ale nedopřála jsem si ji. Dnešním jazykem bych to shrnula takto: „*Nedovolila jsem si to*“. S ohledem na své studijní a pracovní povinnosti, pak ty mateřské a rodičovské, také manželské... jsem své potřeby a touhy odkládala na neurčito. Až jednou bude čas... až, až, až. Až na prahu čtyřicítky jsem na vlastní kůži pocítila, co skutečně stojí za pojmy SEBELÁSKA, SEBEHODNOTA, SEBERESPEKT. Ono se o tom dobře čte, ale kdo si dopřeje skutečný osobní prožitek a teorii přetvoří v praxi? Někdo najde tu sílu a odvahu ve dvaceti, jiný ve čtyřiceti a mnozí nikdy. Vlastní prožitek mě ukotvil v přesvědčení, že s každým vědomým krokem do svého nitra, s každou sebereflexí, s každým AHA momentem, se milovými kroky přibližujeme také ke skutečnému prožitku štěstí a radosti ve svém životě. A to už je pádný důvod, proč se na pouť vydat. Samotná pouť do Santiaga není samozřejmě jediným nástrojem na cestě sebereflexe, je jednou z možností, já jich prošla více. Nyní vás zvu k té svatojakubské...

CO JE SVATOJAKUBSKÁ POUŤ

Svatojakubská pouť (španělsky Camino de Santiago) je název sítě dvanácti poutních cest, které vedou ke hrobu svatého Jakuba Staršího v katedrále v Santiagu de Compostela ve španělské Galicii. Trasy jsou hojně značené žlutými šipkami a mušlí, tzv. hřebenatkou, která se stala také symbolem poutníků. Zavěšená mušle na batohu poutníka ochraňuje

a zároveň prokazuje jeho záměr, osobní pouť za sebezpoznáním.

Historie pouti a trasy

První historicky doložená pouť do Compostely se uskutečnila v roce 951 a vykonal ji francouzský biskup z městečka Le Puy. Podél cesty byly postupně pro usnadnění cesty poutníkům vztyčovány orientační kameny, kamenné kříže, boží muka, upravovány studánky, zřizovány kaple, kostely a kláštery, které poskytují poutníkům azyl dodnes. Tak vznikla síť celkem 12 poutních cest, vedoucích z Itálie, Francie, Portugalska, ale také z Čech, Belgie, Nizozemí. V podstatě odkudkoliv můžete vykonat svou pouť do Santiaga, ideálně ze svého domova. Na naší pouti jsme s dcerou potkaly mnoho poutníků, i ty, kteří se na cestu vydali právě ze svého domova. Třeba z Belgie. Chlapec putoval sedm měsíců, v nohách měl nakonec 3300 km, nocoval jak ve svém stanu, tak v prostorách far, radnic, statků... vždy po dohodě s majitelem. Putoval velmi nalehko, jinak to ani nejde. Vše potřebné si totiž nesete na zádech v batohu. Jako šnek svou ulitu.

TROCHA ČÍSEL A SOUVISLOSTÍ

Zájem o svatojakubskou pouť začal prudce vzrůstat od konce 80. let 20. století. V roce 1982 pouť absolvoval papež Jan Pavel II. V roce 1993 byla pak svatojakubská cesta zapsána na seznam světového dědictví UNESCO a její nové značení bylo podpořeno grantem Evropské unie. Kancelář poutníků v Santiagu de Compostela vydává poutníkům certifikáty o absolvování pouti a vede si tak podrobné statistiky o počtech poutníků, kteří dorazí do města. Například v roce 1970 absolvovalo

pouť pouhých 68 poutníků, v roce 2000 pak 55 000 poutníků a v roce 2022 celých 437 507 poutníků. Zájem o pouť roste, cesta je stále více populární, troufám si říct snad i „mainstreamová“. Překvapilo mě, že se dnes dokonce pořádají zájezdy na pouť. Člověk si objedná cestu, průvodce, luxusní ubytování, jídlo a zavazadla si nechá každý den vozit z výchozího bodu až do místa, kam má dle itineráře skupiny dorazit. No... je na každém, jak svou pouť pojme. Důležité vždy je si něco niterního z pouti odnést. Můj obdiv patří všem těm, kteří se vědomě rozhodnou na pouť vykročit, překonávají sami sebe, rozpouští své nefunkční myšlenkové vzorce, posouvají své hranice, rozšiřují svůj rozhled, otevírají svou mysl a srdce.

Kredenciál neboli občanka poutníka

Kredenciál (španělsky Credenziale) je tenkou knížkou, do které si poutník zaznamenává trasu a sbírá razítka na místech zastavení. Slouží jako takový poutní průkaz totožnosti, kterým se poutník prokazuje a čerpá určité výhody, může se tak levně ubytovat v útulnách (Albergue – ať už státních, církevních anebo soukromých) a najíst se, dát si například speciální zvýhodněné „Menu de peregrino“. Na základě doložení své cesty díky záznamům v Kredenciálu pak na konci své pouti, přímo naproti katedrále sv. Jakuba v kanceláři poutnictví, poutník obdrží certifikát o absolvování cesty – v latině.

NAŠE OSOBNÍ ZKUŠENOST A PLÁNY

Na podzim roku 2022 jsem v rodině nadhodila téma absolvování pouti do Santiaga. Děti jsou už velké, manžel



taky, dva týdny to beze mě zvládnou. K mému překvapení se ozvala tehdy dvanáctiletá dcera, že by se na cestu chtěla vydat se mnou. Překvapila mě. Říkám: „Adri, ta cesta bude mít bez mála 300 km, chodí se denně, v těžkém batohu taháš vše od spacáku až po zásobu proteinových tyčinek.“ Byla neoblomná: „Mami, to půjdeme jako šneci. Moc se na tu cestu těším.“ Spadla mi brada, začaly jsme plánovat termín a shánět letenky. To jsem ještě netušila, že si v té šnečí ulitě potáhneme i dvoukilogové gumáky a namísto prodlouženého léta budeme čelit povodním a brodit rozvodněné řeky. Holt, pouť přináší každému takovou osobní zkušenost, která je mu na míru šitá. A my si zřejmě měly zapracovat na rozvoji vědomého vystoupení z komfortní zóny. Vedle dalších osobních témat. Již léta organizuji harmonizující pobyty pro mámy a dcery a mámy a syny. Tak tato pouť bude zosobněním našeho vzájemného vztahu matka – dcera, slibovala jsem si. A na společné ladění a očekávanou ponorku jsem se těšila. Vytýčily jsme si pro pouť termín podzimních prázdnin 2023, tedy konec října, začátek listopadu. Na cestu včetně letu jsme měly 12 dní. Toužily jsme jít podél oceánu, tedy tzv. Portugalskou pobřežní cestu, která začíná v Portu a do Santiaga čítá nějakých 285 km. Na doporučení bratra, který

pouť absolvoval vloni se svou ženou a tehdy rok a půl starou dcerkou, jsem si stáhla velmi užitečnou aplikaci Cami-no Ninja. V podstatě jsem si říkala, že cesta podél pobřeží je pohodlná, téměř bez převýšení, a s praktickou apkou, která počítá trasu, ukazuje nejbližší ubytovny a obchody, nás vlastně už nic moc nemůže překvapit. Napadlo mě, za jakých podmínek absolvovala cestu má kamarádka před dvaceti lety, bez mobilu, bez dat, bez apek, jen s tištěnou mapkou v ruce. Dcera si sbalila také plavky a plavecké brýle. Moře miluje a v oceánu jsme se dosud nekoupaly. Tak jsme se těšily na prodloužené léto, dny zaplavené sluncem, na koupání v oceánu, sklenku portského a dobré jídlo na závěr putování každého dne... Takové byly plány...

REALITA CESTY

Již při cestě na letiště v Praze jsem začala pociťovat vnitřní tíseň. Během letu Praha – Barcelona – Porto mi přicházela aktuální témata mého života, která jsem toho času řešila. Strachy, obavy, plány, o slovo se hlásily již přechozené a nefunkční myšlenkové vzorce, které zřejmě začaly tušit, že nastal čas hluboké revize. Realita cesty pak také ukázala, že i s moderní apkou a na pohodlné cestě můžete čelit obrovskému nekomfortu a nevídaným výzvám.

Téma č. 1: Strachy

Na téma strachu jsem narazila během pouti mnohokrát. Strach měnil svou podobu a intenzitu, tak trochu jako chameleon. Někdy přicházel plíživě, jako strach z teroristického útoku na letiště, z pádu letadla, z ohrožení neznámým mužem uprostřed lesa. Někdy strach udeřil náhle, například příchodem ducha z jiného světa otevřením dveří uprostřed noci do našeho pokoje v klášteře ve Vairão anebo silnými bouřkami a větrem, který hrozil zrušením našeho zpátečního letu do Prahy. Za své celoživotní téma považuji kultivaci dovednosti rozeznání reálné hrozby či vnitřní předtuchy od omezujících bubáků, kteří vyplývají především z mé fantazie, občasného sledování médií či obsahu sociálních sítí. Tito bubáci, na rozdíl od ospravedlnitelného strachu či intuice, nás nechrání, nýbrž nám berou naši vnitřní svobodu. No, a právě toto téma se mi hojně demonstrovalo během celé naší pouti. Naučit se rozeznávat tu křehkou hranici mezi intuicí a bubákem je občas oříšek a pro mě celoživotní úkol ke kultivaci.

Téma č. 2: JÁ se rozpouští na MY

Člověk vychází na pouť obvykle sám za sebe. Pokud Bůh či Vesmír dovolí, svou pouť ukončuje jako vědomá součást všeho bytí. Končí sobecké pojetí já a k vědomí se dostává kolektivní

sounáležitost. Na pouti jsem si znovu připomněla, že jsme součástí veškeré přírody, že za ni neseme rovným dílem plnou zodpovědnost. Stejně jako jsme součástí společenství živých tvorů a lidí. Každý může celou svou pout' absolvovat sám – jít sám, jíst sám, spát sám. Nicméně cesta vás propojí s dalšími ať už poutníky či místními lidmi, kteří vás mohou inspirovat, otevřít vám obzory, pomoci pochopit své životní otázky díky vzájemnému sdílení a zrcadlení. Můžete společně putovat, vařit si, oslavovat i plakat. Právě díky těmto propojením můžete na vlastní kůži pocítit tzv. kvantovou provázanost, tedy sounáležitost se vším a se všemi. Já na pouti v rámci sounáležitosti rozstříhla svůj ručník na dvě poloviny a jednu jsem věnovala již zmíněnému Belgičanovi, který putoval tak nalehko, že své tělo utíral do malé hadry na nádobí. Navrch jsem mu darovala také šampón a mýdlo.

Téma č. 3: Hlava versus srdce

Jsem člověk převážně racionální, mysl využívám ke zkoumání, analýze, vyhodnocování, k plánování. Mysl je můj úžasný rádce. Dříve bývala dokonce pánem. Ale již před mnoha lety jsem dospěla do bodu, kdy jsem vnímala, že absolutní nadvláda mysli a logiky vede k vnitřnímu vyčerpání, snad i vyhoření. Dala jsem tedy důvěru svému srdci, které se ujalo vedení. Mysl od té doby přizývalo k diskuzi. Pout' přinesla další zkoušku. Hlava totiž naplánovala putovat z Porta do Santiaga a ujít denně necelých 30 km. Již první den však přišly bouřky, tak silné, že znemožňovaly cestu po pobřeží, kvůli větru přšelo téměř vodorovně, kapky deště se dostaly úplně všude. Byly jsme vybaveny na déšť, ale ne na víchr a dlouhodobou průtrž mračen. Hlava a Ego si dalo cíl: „Zavázaly jsme se a nyní je třeba plán naplnit. I bratr s batoletem cestu přeci zvládl.“ Předpověď počasí v regionu na následujících 10 dní však předpovídala trvalý déšť, silný vítr a teploty kolem 12–15 stupňů. A tak srdce vybralo alternativu. Po nakoupení potřebného vybavení do intenzivního deště v portském Decathlonu jsme zvolily cestu centrální, Camino Central. Chráněny kopci a lesy jsme mohly putovat i v dešti. Ego se ještě nějakou chvíli bránilo, a nejen to moje.



Přicházelo s výčitkami, výhrůzkami o selhání, nabízelo polohu oběti... No Ego tyto manévry umí. Držela jsem se srdce. Vedlo nás skvěle. Během cesty se mnohokrát ukázalo, že rozhodnutí bylo správné. Například varovná SMS zpráva od portugalské vlády, kterou jsme obdržely v povodněmi zasažené oblasti Ponte de Lima, o život ohrožujícím silném větru a bouřích v následujících 72 hodinách.

Téma č. 4: Zpracování nekomfortu

Cesta celodenním deštěm v těžkých gumácích a třech pláštěnkách (neb každá po nějakém čase promokne) neumožňuje žádné fyzické rekordy. Ono i chození „na malou“ v lese v tomto počasí je výzvou samo o sobě. Do toho batoh čítající asi 10 kg. Šedá krajina, mračna, prázdné cesty, občas

automobil, ale téměř nula poutníků na dobré náladě nepřidá. Namísto plánovaných 30 km jsme ušly obvykle 20 km denně. Výjimkou bývalo 25 km, ale to jsme dorazily do ubytovny v naprostém vyčerpání. Tělo si však časem zvyklo. Nekomfort se nám dařilo zvládat i díky tomu, že jsme situaci naprosto přijaly a netoužily ji měnit. Prostě jsme šly dál deštěm a užívaly si jedinečnost přítomného okamžiku.

Téma č. 5. Vděčnost

Každá zdánlivá drobnost či potěcha naší poutě byla příležitostí pro poděkování. Úměrně k tomu, jak rostla naše únava a vyčerpání, rostla také hloubka naší vděčnosti. Za občasné vysvitnutí slunce a jeho hřejivé paprsky, které sušily promočené boty a ponožky zavěšené na batohu,

za povzbuzující snídani ať už ze samoobsluhy či z kavárny, za šálek teplé kávy, za uzrálé pomeranče na cestě, které nechávali majitelé na svých plotech pro poutníky, za teplý a suchý spacák, za nová a inspirativní přátelství, za společnost mé dcery, za to, že náš let domů nakonec nezrušili a my se mohly po dlouhém odloučení opět obejmout s manželem a synem. Ne jednou můj vděk doprovázely slzy vděčnosti. Znovu jsem si připomněla, že nic se neděje automaticky. Díky Bohu mohu každý den, každé probuzení, každý nádech... ocenit svou vděčností.

CO NÁM POUŤ PŘINESLA

Naše pouť byla nakonec velmi důkladným úklidem mé mysli, takovým jarním, kdy se nekompromisně zbavujete všeho, o čem tušíte, že vám již dávno neslouží. Tak vám vznikne prostor, který můžete zaplnit něčím novým a svěžím, co můžete pěstovat a rozvíjet. Ve věci posílení našeho vzájemného mateřského vztahu celá akce naplnila očekávání. Jak jsem již jednou citovala ve své knize *Mateřství a seberealizace*: „Kvalita vzájemného vztahu roste úměrně s kvalitou společně stráveného času.“ Během putování jsme měly spoustu času sdílet svá trápení, radosti, plány, zdolávat výzvy, i jen tak jít, zpívat si a užívat si přítomný okamžik.

Má třináctiletá dcera si z pouti také nese svá poznání. Položila jsem jí otázku, co konkrétního jí pouť dala. Odpověděla, cituji: „Celá cesta mi před nose prosvištěla, jako bych ji prožila v jiném životě anebo v jednom z mých snů. Pro mě byla pouť jak vystoupením z domácí pohodlné bubliny, tak přímou konfrontací s mou tendencí prokrastinovat. Zároveň mi přinesla jakousi lehkost v mé přirozené náročnosti na čistotu, krásné zážitky s mámou i s jinými lidmi, možnosti konverzovat v angličtině a čas strávený v překrásné přírodě včetně setkání s mocným oceánem.“ Necht' vás naše řádky inspirují k vlastním krokům směrem k poznání, pochopení a lásce – k sobě sama i ke světu, ve kterém žijeme. Každému pouť přináší jemu na míru šité individuální poselství.



JEDINEČNÝ ONLINE PROGRAM **MOJE BODY & MIND TRENÉRKA**

- naučíš se efektivně cvičit a pracovat se svým tělem
- budeš se ve svém těle cítit silně a sebevědomě
- ukotvíš se ve svém energetickém středu a získáš nadhled
- zažiješ skutečnou podporu své trenérky
- včleníš do svého života zdravé návyky

POUŤ ZA LEPŠÍM FYZICKÝM I DUŠEVNÍM ZDRAVÍM, JEDINEČNÁ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE SFÉRY

Pokud toužíte první kroky vědomé změny ve svém životě podniknout již nyní a nečekat až do plánovaného odletu směr Porto či jakákoliv jiná destinace, kde začíná proslulá „Camino de Santiago“, máte jako čtenáři Sféry jedinečnou možnost využít 3měsíční mentoringový online program **Moje BODY & MIND Trenérka**. Tento program můžete nyní zakoupit s mimořádnou 30 % slevou s kódem: 30sfera2024. Najdete v něm odborné vedení v oblasti zdravého pohybu, cvičení jógy, Pilatesovy metody i funkčního tréninku, meditace a bonusové programy rozvíjející zdravé návyky tak, abyste se naučili vědomý pohyb, správné držení těla a zpevnění hlubokých svalů středu těla včlenit a plně využívat ve svém životě. Program je skvělý jak pro úplné začátečníky všech věkových

kategorií, tak pro ostřílené sportovce, které občas pobolívají záda, klouby, chtějí zpevnit a vyrýsovat svůj střed či jen vnímají, že potřebují podpořit celkovou regeneraci, zdravé a funkční návyky.

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



Slevový kód: 30sfera2024

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

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



Sluneční znamení

trochu jinak

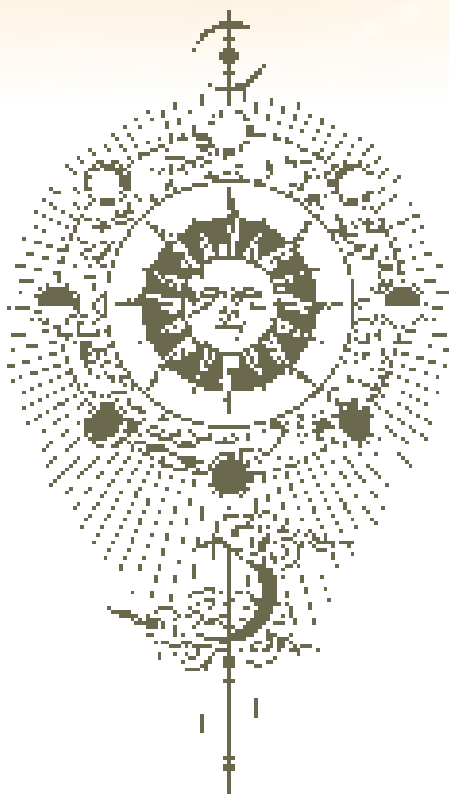
DANIELA FILIPÍ, ilustrace autorka

Jak působí okolní planety sluneční soustavy na naši planetu Zemi? Jaké je jejich energetické působení? Tuto otázku si klademe od nepaměti. Pokusím se to vysvětlit svým vhledem a poznáním, ale samozřejmě se mnou nemusíte souhlasit. Použiji i některé vědecké ověřené poznatky a karmický zákon přitažlivosti stejnorodého.

Je vědecky dokázané, že ve středu Země se nachází žhavá zlatožlutá láva o teplotě asi 400 000 stupňů Celsia. Její vznik vysvětlujeme velkým třeskem. Představme si, jak vše plulo a pohybovalo se vesmírem, nejprve v chaosu, a pak postupně začala vznikat naše Sluneční soustava. Kusy kotoučů ze Slunce se začaly obalovat úlomky hmoty z velkého třesku. Například zlaté žíly v útrobách země jsou zhmotněná zlatá láva ze Slunce. A stejně tak naše planeta obsahuje kusy neboli úlomky všech planet naší sluneční soustavy. Vše pluje kolem slunce a vzájemně na sebe magneticky působí – jako lidé, Sluneční znamení zvěrokruhu.

Hmota je v podstatě zhmotněná energie.

Žádná energie nemizí, jen se přeměňuje (voda – led, plyn – oheň a podobně je to i s naší duší, která když vystoupí z našeho těla, zcela jistě nepřestává existovat, ale působí dále ve svém vývoji). To je platný fyzikální zákon, nicméně v některých vědeckých kruzích se o tom ještě pochybuje. I naši budoucnost si vytváříme v mysli, a to buď pozitivním směrem, nebo negativním – je to jen na nás. Myšlenky jsou živoucí energie, která se časem zhmotňuje. Všechn hmotný svět vzniká nejprve v mysli.



Jaká to musí být geniální mysl, která stvořila vesmír a člověka!

I dům, který chce architekt postavit, se nejprve zrodí v jeho mysli, poté jej nakreslí a teprve poté se začíná stavět. Obráceně to určitě nejde! Tolik pár slov k naší sluneční soustavě, kterou by bylo dobré číst a vnímat i „mezi řádky“.

Ještě několik slov k tématu znamení. V každém zdravém jemněhmotném těle (duši) se nachází v oblasti srdce květ s dvanácti okvětními lístky.

Takový člověk je srdečný empatický a je nám s ním velice příjemně. Někdo je nemá vůbec rozvinuté, jiný jen částečně nebo je srdce zcela zablokované. Denně se setkáváme s lidmi různých znamení – je jich dvanáct, jako okvětních lístků v oblasti srdce. Učíme se tedy lásce ke každému znamení a měli bychom z něj přijímat jen to dobré a na oplátku vydávat něco krásného z toho našeho. Poté začneme vibrovat číslem třináct a můžeme nabýt andělských kvalit.

K zamyšlení připomínám, že rok má dvanáct měsíců, Ježíš měl dvanáct apoštolů, sám byl třináctý (dokonalá čistota a pravda). Král Artuš měl dvanáct podkrálů a i diamant se musí brousit podél dvanácti os, aby dosáhl dokonalého lesku.

A tak to je i s námi, milí přátelé, také nás život pěkně obrušuje, abychom dosáhli této zářící hodnoty anděla. Ještě bych podotkla, že znamení jsou symbolizována „**zvěrokruhem**.“ Což značí náš vývoj částečně ze zvířete (konzum, agrese, boje o místa, půdu, pudy atd.) v člověka moudrého (Homo sapiens). Níže uvedená znamení jsou však vyobrazena a popsána z pohledu duchovního a týkají se každého z nás – všichni musíme projít vším, abychom pochopili a uvědomili si jednotu a lásku našeho Stvořitele.

Beran: 21. března – 20. dubna

Když se řekne Beran, okamžitě si představím hlavu s rohy, jak se bezelstně brání – hlava, nehlava (pokud je ovšem napaden). Hlava je také orgánem, který Berany někdy trápí a rovněž srdce a krevní oběh. Emoce nemusí být viditelné, mohou být uvnitř schované a pak to také srdíčko odnáší. Někdy je u Beranů i neústupnost ega. Doporučuji vše, co máme uvnitř, vyventilovat a svěřit se. Poříd'te si boxovací pytel a hned je tíha menší. Nebo si zajděte do lesa a vypovídejte se nahlas – přírodní bytosti, zvláště Gnómové (bytosti stromů) nás jistě chápou a možná se nám poté i uleví. Také je ověřené vypsát se na papír a vše přeměnit ohněm na všeobjímající lásku. A znovu se budu opakovat, že nic nemůžeme změnit, pouze přeměnit.

Ještě bych zde poznamenala pravou a levou hemisféru, nervovou soustavu, která je velmi citlivá a může dojít při větším i vnitřním rozčilení k narušení harmonie. K pravé hemisféře přiřazujeme ženský princip, což je laskavé slovo, něha, hudba, zpěv, všechny druhy umění, okrasné písmo aj. K levé hemisféře přiřazujeme mužský princip, kterému náleží pořádek, řád, matematika, posvátná geometrie, písmo a bojová umění. Tyto hemisféry by v nás měly působit v rovnováze. Pokud jsou jedna, či druhá přetížena, projeví se to na našem zdraví. Bylo by dobré nezapomenout na laskavost a věřit, že se vše dá vyřešit i v klidu. Neznám Berana, co by se chtěl mstít. Vždy po čase vychladne a někdy ho to i mrzí. Jsou ale i komplikovanější povahy.

Je to první znamení zvěrokruhu, a tak se na něj budeme nahlížet jako na kojence, a když mu něco schází, tak prostě křičí. Jeho heslem je: „**Já jsem na světě**“. Dokud nepozná v lásce i jiná znamení, tak nic jiného nevnímá, jen svoje potřeby a své blízké. V životě se dobře prosazují, protože jsou houževnatí a pracovití. Svou činnost berou vážně a zodpovědně, pokud ji dělají s láskou. Toto znamení může vykonávat jakoukoliv profesi, která mu přilne k srdci, jen ne s nadřazeným egoistick-



kým šéfem. Měl by mít svobodu, a poté se brzy učí a může tak hodně dokázat. Omezení všeho druhu jsou mu proti srsti. V lásce jsou většinou oddaní a věrní. Běda však když se zklame, pak již není cesty zpět. Někteří mají úžasný smysl pro humor. Beran nevydrží někde v koutě sám, má rád společnost, ve které se projeví svým originálním „beraním“ způsobem.

Pamatujme, že berani se nevzdávají. Jsou plní odvahy, když se pro něco nadchnou. Komplimenty a pochvala berana vždy potěší a posílí. Drahými kameny berana jsou **rubíny, granáty, rubelity a růženíny** pro ženy. Rubín je symbolem Ježíšovy krve, dává všemu nový život, chrání před zlem a jako jediný kámen svým paprskem může prorazit tvrdost diamantu (kámen kozoroha – pána času a karmy). Ne nadarmo je symbolem Velikonoc i Beránek boží. Květina berana je **ko-pretna, sedmikráska, sněženka, konvalinka a některá jarní luční kvítí**. Může čerpat energii i ze stromů: **dubu, tuje, olše, akátu**. Jeho barva je **červená, karmínová, bílá, růžová, světle modrá** dle povahy a pohlaví. Jejich **živlem je oheň** a velice si v partnerství rozumí s ohnivými znameními (Lev,

Střelec). Opačné znamení jsou Váhy, které doplní berana svou krásou a smyslem po spravedlnosti. Láska však nerozlišuje. Vládce v astrálním a karmickém světě je planeta **Mars**. Pokud má člověk v srdci Krista, řídí jej pouze čistá Boží láska. Jen pro zajímavost, ve znamení Berana se např. narodily osobnosti: **Marlon Brando, Charles Chaplin, Vincent Van Gogh, Nikita Chruščov, Zdeněk Svěrák, Jitka Schneiderová, Elton John, Céline Dion**, aj. Vždy však záleží na ascendentu, kterým se Berani projevují v běžném životě a také na postavení planet v den zrození.

Sluneční znamení v nitru duše je ale vždy základem. Přejí všem Beranům hodně vnitřního klidu, více meditace a pobytu v přírodě. Hlavně neřešit věci, které nemůžeme změnit. Bylo by dobré vložit vše do Božích rukou, nechat to plavat a zbytečně se netrápit.

Býk: 21. dubna – 21. května

Představte si Býka, jak spokojeně žvýká trávu, pohledem k nebi děkuje Stvořiteli za potravu, a tím i vyznačuje vnitřní klid a rozvahu. Ve vývoji působí jako batole a jeho heslem v nitru duše je „**Já mám**“. Batole také všechno zkoumá, dotýká se a spokojeně mumlá. Běda však, když Býka někdo rozzuří nebo naštvě. Stává se to u býků tak jednou dvakrát za rok, někdy pouze jednou za život, ale stojí to za to. Člověk si tak hned zapamatuje své hranice. Tělesný orgán, kterým Býci nejvíce trpí je oblast krku, páteř, nohy, kotníky (jistota na zemi), někdy výjimečně i dýchací cesty. Záleží na tom, jak žije, myslí a vnímá realitu. V oblasti krku se to může týkat hrtanu, tepen přivádějících krev do krku, hlasivek, štítné žlázy, obratlů, trapéz apod.



Doporučuji pokoru, nepřetěžovat se a více pobytu v přírodě.

V mém okolí znám několik Býků, ale ne všichni jsou si podobní. Jedno mají zcela určitě společné, a tím je pracovitost, klid a rozvaha. Drží se více při zemi, což je u nich přirozené. Je to zemské znamení a může být příkladem jiným znamením, která se ráda vznášejí v oblacích. Říká se, že Býk (země) se Štírem (voda) můžou pohnout zemí v jakémkoliv projektu, nebo i lásce. Býci mají krásné a velké oči, zejména u žen působí velmi přitažlivě a půvabně. Žena ve znamení Býka je opravdová dáma, která působí velice žensky a šlechtně. Má ráda krásné a luxusní věci. Žádné levné a kýčové trešky. Co ale nejvíce obdivuji u Býků, je, že utáhnou jakoukoliv tíhu i bolest, někdy i trápení celé rodiny nebo firmy. Duchovní Býk brzy dojde k osvícení díky trpělivosti a spojení s Matkou Zemí. Tu bychom se měli od nich učit, obzvláště v této uspěchané době. Dále oplývají krásným vztahem k dětem a mají v sobě přirozený, výchovný a trpělivý element. Mají úžasné dovednosti, obzvláště muži v oblasti materiální, investic a peněz. Důležité je pro ně zázemí, jak materiální, tak partnerské. Nesmím opomenout, že jsou

také milovníci dobrého jídla. Pokud jste se dámy zrovna seznámily s býkem, věřte, že vás brzy pozve na vynikající večeři ve vybrané restauraci, nebo u sebe doma v krásném prostředí. Mají skutečně vytríbený vkus. Jsou velice oddaní a věrní, pokud jsou spokojeni. Je ale zvláštní, že nemají moc rádi stereotyp. Byť malinkou změnou, novým nápadem hned pookřejí. Silné emoční projevy okolí jim jsou nepřijemné. K životu jako celku se stavějí velice zodpovědně. Všimněte si, že Býk je stále spojen nějak vzdáleně s půdou nebo zemí. Rád cestuje, potuluje se někdy jen tak kraji-

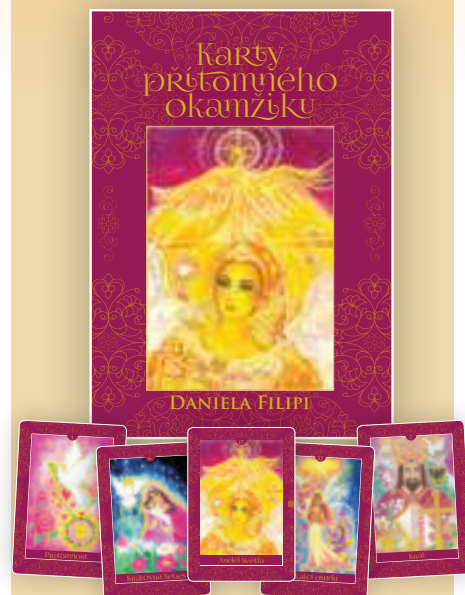
nou, chytá ryby... Jejich barva je **žlutá, zelená, modrá, růžová, hnědá**. Drahé kameny, které je povzbuzují jsou: **safír, turmalín, jantar, růženín, citrín, topas**. Energii mohou čerpat i ze stromů – **jilmu, tisu, topolu a z ořešáku**. Květina Býka je samozřejmě **růže**, ale i menší lupínkové květiny. Růže jsou symbolem lásky. Na zemi mají trny, které někdy píchnou, abychom si uvědomili sílu lásky. Bolest z lásky všechny posílí a postaví znovu na nohy, a to Býci velmi dobře vědí.

Některé známé osobnosti ve znamení Býka jsou velice vypovídající: **Královna Alžběta, Kateřina Veliká, Salvator Dali, Jack Nicholson, Karel Roden, Jiřina Bohdalová, Klára Issová** a jiné. Vládce v astrologii a některých karmických dějů je planeta **Venuše**. Je symbolem krásy, smyslnosti, umění, přitažlivosti a bohatství. Harmonicky si rozumí se znameními zemskými, což je Panna a Kozoroh. Protichůdné znamení Štíra je bude vždy fascinovat svou

tajemností a vzájemným obdivem. Ale, jak jsem již psala, láska je všemocná, a tak může vzájemně působit i v jiných znameních. Doporučuji Býkům rovněž vše, co nemůžeme změnit, vložit do Božích rukou a netrápit se tak zbytečně. Nemusíme mít vše pod kontrolou, která nám ubírá energii. Pokud máme čisté svědomí, trochu víry a udělali jsme, co je potřeba, nechme věci svému osudu a věřte, že se vše ve spravedlnost a k našemu dobru obrátí. Jen to chce čas a trpělivost.

Předávám vše s láskou a božím požehnáním. Daniela ✚

Karty přítomného okamžiku



Karty přítomného okamžiku nám nevěští budoucnost, ale pomáhají nám pochopit naši současnou situaci a případně poradit, jak z toho ven. Léčivě vyzařují, jsou jednoduché a jsou pro nás darem od Ducha svatého pro lepší pochopení životních dějů ve vývoji našeho ducha a duše ve stvoření. Karty jsou stažené z duchovních sfér akašického záznamu (Knihy života). Karty, knížky a autorské reprodukce obrázků si můžete zakoupit v E-shopu na stránkách www.danielafilipi.cz

Objednávky: Daniela.Filipi@seznam.cz

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



TEA GOLOB VE SLUŽBĚ GAI

Neustále cítím své spojení s Jednotou

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, Ph.D.



Slovinka Tea Golob je kulturní antropoložkou a doktorkou sociologie a zároveň léčitelkou a geomantkou. Je autorkou vědeckých publikací a projektů evropského dosahu, a zároveň autorkou knih *Dech nekonečnosti* a *Let věčnosti*, kde píše o své duchovní cestě a práci zařikávačky Země a intuitivní léčitelky přírodního světa. Je absolventkou geomantické školy VITAAA, kterou založil známý umělec a geomant Marko Pogačnik. Jako součást Markova týmu se podílí na přípravě telepatických měsíčních meditací, které pronikavou silou zachycují aktuální procesy živé Země – Gaii a umožňují nám meditujícím podpořit tvorbu filosofy (sféry lásky) Země. S radostí vám nabízíme rozhovor s Teou, který vznikl v lednu tohoto roku.

▼ **Po teplých deštivých dnech nastal mraz. Je i u vás ve Slovinsku takové bláznivé počasí?**

Ano. Já ale cítím, že nás to učí opravdu naslouchat, opravdu se naladit na probíhající změny a otevřít se. Můžeme tak přijmout mnoho zpráv. Jsme zvyklí, že je jaro, léto, podzim, zima, ale všechno se mění tak rychle, že nás to nutí otevřít a rozšířit naše vědomí. Naladit se na vše, co nás obklopuje, ať už je to zpěv ptáků, nebo sněhové vločky. Je to zajímavé i náročné. Pro naše těla je to šok, když se teplota mění nahoru a dolů. Ale myslím, že naše těla také odráží, co cítí Gaia. Je to těžké, ale je to příležitost, je to práh, který máme překročit k Nové Zemi.

▼ **Teo, můžete nám říci více o své životní cestě mezi akademickým a léčitelským světem? Jak se Vám daří tyto světy žít v rovnováze?**

Děkuji za tuto otázku. Myslím, že je velmi důležitá, nejen pro mne, ale pro celou společnost, pro celou planetu. Není to jen o tom, jak si poradit s různými přístupy – racionálním a intuitivním, ale odráží to cestu, kterou právě nyní jdeme: cestu k Jednotě. Je to výzva, které čelíme jako celek. Abych byla stručná. Už jako dítě jsem měla spojení s elementárními bytostmi, duchy, vílami. Byla to moje součást. Ale nebyla jsem v tom podporována vnějším prostředím – rodinou či školou. A proto jsem racionalizovala tuto část své imaginace. V důsledku toho jsem měla pocit, jako by tato moje část umírala. Stala jsem se příliš skeptickou, pesimistickou. Něco uvnitř mne chybělo. A to hodně ovlivnilo mé dospívání a další roky. A také mne to možná přivedlo do akademického světa. Zajímala jsem se o to, jak lidé mohou lépe spolupracovat, jak nás podmiňuje kultura a jak můžeme věci změnit k lepšímu.

Začala jsem studovat kulturní antropologii, protože to pro mne byl nejsnazší způsob, jak rozvinout výzkum a zároveň zůstat otevřená emocím a citům lidí. Kulturní antropologie to umožňuje. Jak šla léta, narůstal ve mně velký rozpor. Cítila jsem to jako trhlinu. Něco chybělo. Začala jsem se více zabývat tím, co nazýváme „du-

chovní cestou“. Snažila jsem se rozvíjet svoje spojení s duší a duchem. A myslím, že to, co bylo nejdůležitější, byl můj záměr.

Díky synchronicitě se mi děly ty správné věci v pravou chvíli. Znovu jsem se spojila se světem víl, byla jsem vedena a ochraňována mými duchovními průvodci. Měla jsem zdravotní problémy, ale čím více jsem byla spojena s Gaiou, tím lépe jsem se cítila. Takže jsem věděla, že jsem na dobré cestě.

Bylo však pro mne těžké najít lidi, se kterými bych mohla o svých prožitcích otevřeně mluvit. A v ten čas mi přišly do rukou knihy Marka Pogačnika. Když jsem je četla, viděla jsem, že používá podobný jazyk, jaký jsem

děti, léčivé semináře, semináře reiki a podobně. Pro nějakou moji část to nebylo jednoduché. Cítila jsem, že nemám z akademického světa utkat, že je mojí misí přijmout výzvu, přijmout úkol v něm zůstat.

A to byla chvíle, kdy jsem posunula paradigma svého myšlení a přestala jsem oba přístupy vnímat jako oddělené. Jestliže jsem součástí Jednoty kosmického Vědomí, součástí Gaii a jejích světů, proč odmítám něco, co je také naší částí? Usiluji tedy o integraci, určitý druh syntézy. Začala jsem žádat o granty na projekty jiného druhu než dosud – na transformativní projekty. Nemnoho grantů jsem dostala, stále s tím zápasím, ale pracuji na znovupojení těchto oblastí. Nyní žádám o grant u slovinské vědecké nadace a tématem projektu je Planetární vědomí. Víím, že je to průlom do vědeckého diskurzu, tak uvidíme,



já intuitivně cítila, respektující duchy přírody, Gaiu. Dívala jsem se na Markův web, našla jeho geomantickou školu a začala ji před lety navštěvovat. Byla to pro mne zásadní změna. Nejen škola jako taková, ale celá moje cesta. Rozšířily se mi obzory, rozšířilo se vědomí a mohla jsem oslabit vnitřní konflikt práce pouze v akademickém světě. Začala jsem usilovat o rovnováhu obou světů. Na jednu stranu jsem musela vydělávat peníze, mám malého syna – nevěděla jsem, čím bych se jinak živila. A současně jsem začala pořádat geomantické semináře pro

zda financování získám, ale zkrátka nechci utéct. Kdybych uvnitř sebe cítila pokyn „jdi a dělej něco jiného“, tak se nebojím, ale já cítím, že toto je úkol, který mám. A cítím i výsledky – učím, mám studenty, a vidím, že mohu propojovat svoji vibraci, své náhledy. A to následně může ovlivnit i materialistický, zatuhlý přístup, který se učí. Tolik let jsem rozvíjela své intelektuální schopnosti, tak proč bych je nyní neměla používat jako nástroje pro vysvětlování i jiného přístupu? Chápu, že to pro někoho může být matoucí. Je to specifická terminologie, kterou po-

užívá i Marko, a pro mnoho lidí není při prvním setkání srozumitelná. Ale lidstvo se stává Jedním a jazyk může spojit.

Bylo období, kdy být intuitivní nebylo možné, protože náboženství se stalo příliš dominantním. A pomáhalo nám tehdy právě racionální myšlení. I když nám způsobilo mnoho problémů, myslím si, že mělo také svůj význam. Proč bychom nyní měli cokoli odmítat? Jako lidstvo máme obě stránky, intuitivní i racionální a obě mají svoje výhody i nevýhody, svoje pasti a dary. Je výzvou je propojit. Cítím, že jsem v této práci podporována svými duchovními průvodci, přáteli, Markem a skvělými jedinečnými lidmi ve skupině VITAAA.

▼ **Máte nějaké kolegy v akademickém světě, kteří by Váš přínos ocenili? Nemusí s ním souhlasit nebo ho chápat, ale je pro ně zajímavý?**

Ano. Všimla jsem si ale, že to opravdu záleží na tom, jak sama sebe vnímám. Když jsem dělala doktorát, měla jsem řešitele akademika. Představuje vše, co se snažíme změnit (*smích*). Je opravdu součástí starého systému. Nenasytný, příliš ctižádostivý, a podobně. A já se před ním a druhými lidmi schovávala. Ale v určité chvíli jsem se rozhodla, že už to dělat nebudu. Vždyť dělám důležitou práci! Je to součást mé služby Gaie a všemu, co je! A jednoho dne jsem od něj slyšela komentář na moje knihy o mé osobní duchovní geomantické cestě a byl překvapivě vstřícný a nadšený. Říkal: „Tak ty děláš také tyto věci, mohla bys ty dovednosti použít i v našich projektech!“ Neřekl mi: „Jsi šílený blázen“. Nebo mám spolupracovníka, který je stále přísně racionální, ale v jednu chvíli mi poděkoval, že s ním sdílím věci, které dělám. Řekl, že ne všemu rozumí, ale respektuje to. Také si všímám, že probíhá posun kolektivního vědomí a chování. Není to o tom, že by každý cvičil jógu (*smích*), ale už se to tak neřeší. Intuitivní práce už není stigmatizována. Navíc probíhají vážné vědecké výzkumy těla, mysli a vědomí, témata se posouvají do běžnějšího diskursu. A proto jsem ráda, že stále v akademickém světě pracuji.



▼ **Gaia potřebuje lidi všude, na každé úrovni společnosti – v akademii, politice, vězeňské službě... Když to přijmeme a žijeme, ukážeme svému okolí, že věci mohou být dělány jinak. Nemusíme křičet a bojovat. To je důležité. U Marka Pogačnika je pro mne velice důležitá skutečnost, že jeho práce je na jednu stranu mimořádně spirituální a intuitivní, s čistým vhledem a napojením, ale zároveň je i strukturovaná a zorganizovaná. Esoterická spiritualita bývá neptunská – pluje, nemá hranice a řád, je spontánně chaotická. A Marko ukazuje, že i v energetickém světě platí pravidla a má určitou organizaci. Pro zvládnutí práce v jemnomotných světech potřebujeme mít odpovědnost a disciplínu. Tvoří to neviditelnou strukturu pracující ve vyšších úrovních, aby se mohla realita na nižších úrovních zhmotnit.**

Ano. Cítím, že moudrost přichází skrze zkušenost, ale je také důležité, abychom této zkušenosti porozuměli. A je jednodušší ji pochopit, když ctíme strukturu. To je důvod, proč máme analytickou mysl – abychom z chaosu vytvořili řád.

Když najdeme rovnováhu mezi analytickým a intuitivním přístupem, tak je nám lépe přístupná moudrost, co znamená být v Jednotě s Božstvím a mít otevřené srdce.

Vnímáme potom jak fyzickým srdcem, tak otiskem duše.

▼ **Jak přicházejí nápady na měsíční meditace? Opravdu mám Vaše meditace ráda – namátkou připomenu požehnání pro vodu, meditaci s krystaly, meditaci s vánočními svíčkami. Jak přijde záměr pro meditaci?**

Channeluji. Medituji doma nebo v přírodě, otevřu se a vnímám svými smysly, kdo je v daném prostoru a co bych měla vědět, přijmout a sdílet s druhými. Třeba pro meditaci se svíčkami jsem žádala o vedení.

Nevlastníme myšlenky. Máme „antény“ a chytáme vibrace, informace. Ptám se, jak mohu být ve službě Gaie v těchto bouřlivých časech?

Co mohu zprostředkovat lidem? Mám zkušenost, že jsem byla vzata do velké hloubky a potkala se s prastarými bytostmi vnitřní Země pracujícími pro Gaii. Měly dračí energii, dračího ducha, ale byly z jiné říše. A meditace byla jejich nápad. Byla to spolupráce. Meditaci s krystaly mi poradily krystaly samy. Snažím se naladit na to, co je důležité v danou chvíli. Cítím se jako nástroj – každý z nás je jedinečný nástroj, lišíme se vibrací a tím, co můžeme vnímat a sdílet. A všichni společně můžeme vytvořit celý příběh.

Mám i spojení s vílami, sídhe (čti: ší) podle keltské tradice či s anděly. Ptám se, co je potřeba – ne pro mne, ale pro celý lidský kolektiv. K léčení přistupuji stejně – nejsem to já, kdo léčí, ale zprostředkovávám léčení. Když léčím, vytvářím bezpečný prostor, a potom povolám duchovní průvodce. A přicházejí různé bytosti, entity, podle člověka a podle tématu, který řešíme. Někdy přicházejí bytosti, které vidím úplně poprvé a neznám je, ale ony znají lidi, které léčím. A když po sezení mluvíme, lidé je podle popisu poznají. A to je důvod, proč mám ráda semináře s Markem: přijdeme na určité místo, naladíme se, vnímáme, kdo tam je a kdo není, kdo se s námi snaží spojit...

Řekla byste, že toto spojení mezi neviditelným světem, různými evolucionemi – druhy žijícími v dimenzích Gaii, a naší lidskou evolucioní, je dnes hlavní úkol? Nebo co je podle Vás naším hlavním úkolem?

Neřekla bych, že je to hlavní úkol. Myslím, že se to pro více a více lidí stává

dostupné a přirozené. Naším hlavním úkolem je, jak žít společně v míru s neviditelnými světy. Myslím, že linie hranic mezi různými světy, různými dimenzemi je stále tenčí a tenčí.

▼ O slunovratu 21. prosince se odehrála v Česku tragédie. Při střelbě zemřelo patnáct lidí. Druhý den mi volala kamarádka, že se jí o tragédii s dvoudenním předstihem zdálo. Když jsme s jejím snem v meditaci pracovaly, dostaly jsme se až k tématu, o kterém kdysi také mluvil Marko a ke kterému nabídl silnou meditaci, totiž k tahu „černé díry“ – temné, hypnotické smrti pro lidi. Tato černá díra – ideologie, fascinace, kult smrti – je pro spoustu lidí nevědomě přitažlivá. Je to podporováno např. médii, narativy apod. Co vnímáte po Slunovratu jako nejdůležitější práci? Protože čas zachraňování druhých, jejich „odvádění od okraje černé díry“, jak jsme to před lety v Markově meditaci dělali, už skončil.

Myslím si, že se nemůžeme a nemáme vměšovat do životní cesty druhých lidí. Protože nemůžeme vstupovat do evoluční cesty jejich duše. A také už nevěřím, že můžeme změnit naše vnější prostředí. Nemůžeme změnit systém jako takový, když jsme jeho součástí, protože používáme stejné mechanismy, nástroje a diskursy, proti kterým bojujeme.

▼ Systém je, vědomě či nevědomě, příliš velkou součástí nás samotných.

Ano. Jedinou možností vlivu, kterou máme, jsme my sami. Pro mne je všechno projekcí mého vnímání. A mé vnímání je tak to jediné, co mohu ovlivnit. Jako část kosmického Vědomí, jako částice Vědomí, jsme součástí Jednoty. Co mohu dělat?

Jedinou věcí, kterou mohu udělat, je změnit sebe.

Mám dva úkoly, které jsou propojené: jeden je opravdové rozšiřování svého vědomí. Neustále cítím své propojení s Jednotou. Toto propojení necítím jen v meditaci, cítím ho stále. Další úkol je toto propojení skutečně ztělesňovat. Protože moje tělo je součástí těla Gaii a já s ním potřebuji spolupracovat. Když toto uvědomění dokážu integrovat do svého těla, nejen že uvolním všechno napětí, stará pouta, kolektivní ideologie, ale také Gaie asistuji. Její duchovní evoluce je zároveň mojí evolucí, a naopak. A to mohu dělat.

Když se hluboce ponořím sama do sebe, mohu vidět mnoho překážek pro vzestup vibrace těla. To ale neznamená, že z toho uteču. Může mi to jít někdy lépe, někdy hůře, ale cílem je ztělesnit skutečně proces Gaii. V této kvantové realitě vše už potenciálně existuje a Nová Země, jak úroveň vědomí, tak fyzická manifestace, už tu je. Jen si to potřebujeme více a více uvědomovat. A to neustále, nejen pár minut denně. A v tomto směru vnímám pokrok. Nejen v mém životě, ale i v životech druhých lidí, kteří zažívají podobné věci. Je to složité a náročné, protože musím nechat odejít všechna stará přesvědčení spojená s naladěním starého systému, uvědomit si je – a to je výzva a práce. V meditaci, vědomé práci, rozhovorech s druhými lidmi, v bytí v přítomnosti... Je důležité nejen cítit, ale i reflektovat, odrážet, protože tak můžeme my sami ztělesnit jedinečnou chvíli.

▼ Děkuji za rozhovor a za Vaši práci pro Gaii a těším se na další meditace, které nám zprostředkujete!

Více o Tee Golob a její práci jak akademické, tak léčitelské a geomantické, si můžete přečíst zde (i v angličtině):

<https://magicfern.si/en/carna-praprot/> 

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“.



POSVÁTNÁ GEOMETRIE

Číslo [1]

ČÁST II

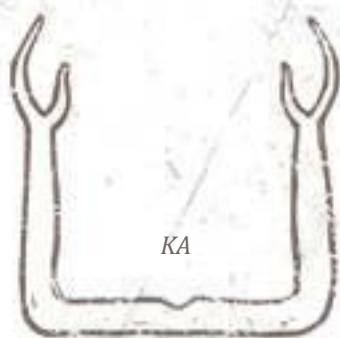
LÍDA KEJMAROVÁ



„Lidská bytost je součást celku, který nazýváme „vesmír“, součást ohraničená v čase a prostoru. Prožívá sebe sama, své myšlenky a pocity, jako něco odděleného od zbytku – je to druh optického klamu vlastního vědomí. Tento klam pro nás představuje jakési vězení, omezuje nás na naše vlastní touhy a vztah k několika nejbližším osobám. Naším úkolem musí být osvobodit se z tohoto vězení tím, že rozšíříme okruh svého soucitu tak, aby zahrnul všechna živá stvoření a přírodu v celé její kráse.“

(Albert Einstein)

V posvátné geometrii číslo jedna odkazuje na Stvořitele, ale zároveň nemůže být odděleno od ostatních čísel. Je všudypřítomné v celé posloupnosti čísel a ve všech dimenzích časoprostoru. Mezi časoprostorovým a duchovním řádem existuje neustálý a nutný vztah, přičemž ten první je zcela závislý na tom druhém. Bůh jako celek je identický sám se sebou ve své dělitelnosti, ve své mnohosti, ve své vlastní esenci. Staří Egypťané věřili, že původní stav vesmíru byl zcela vnitřní – a neobsahoval nic jiného než duchovní kvality. V umění starého Egypta pak číslo jedna odpovídá symbolu Boha Atuma, jeho oku – a zároveň jeho vědomí KA, jehož hieroglyfická značka má podobu rozpražených paží.



ZRAK JAKO SYMBOL BYTÍ

Oko je hlavním symbolem smyslového vnímání, které spojujeme též s duševním viděním. Těsně souvisí se světlem, sluncem a s vědomím – a říkáme o něm, že je „zrcadlem duše“. Symbolizuje také široký rozhled a vševědoucnost, je obrazem duchovního zření a tvoření. Oko je zároveň magickým symbolem jasného vidění a celistvosti. Stvořitelovo oko se pojí se sluncem, které je zdrojem života a znakem

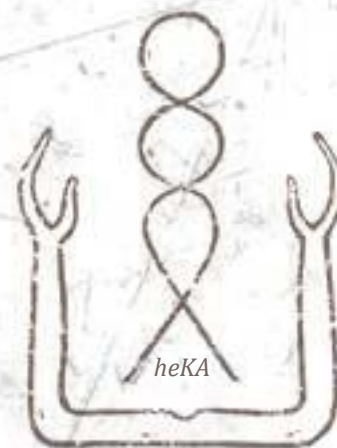


tvořivého ducha, který proniká celým světem. Tzv. třetí oko figuruje ve východních tradicích jako symbol probuzení šesté čakry. V egyptské tradici se oko váže k mýtu *O stvoření světa*, kde figuruje tvůrce světa, *Atum* – a z *Atumových* slz později povstali první lidé. Dále byl tento symbol vázán též k *Reovu* či *Horovu* oku a tyto příběhy jsou zpracovány v několika variantách. Velmi častým zobrazením je oko boha *Atum-Re* v kombinaci s hadem *Mehenem*. Byl to had, jehož tělo obtáčelo stánek slunečního boha v nebeské bádce a takto ho chránil před jeho úhlavním nepřítelem *Apopem* při své noční plavbě praooceánem *Nun*. Podle textů rakví bylo *Mehenovo* tělo svinuto v devíti soustředných kruzích, tvořících jakési ohnivé stezky. To by mohlo odkazovat na umístění třetího oka (vnitřního zraku) hluboko ve středu mozku, které se pojí s hlavním sídlem duchovní inspirace a s moudrostí. Na úrovni lidského těla by mělo jít o šišinku mozkovou (epifýzu), místo v mozku, které spojuje lidské, bdící

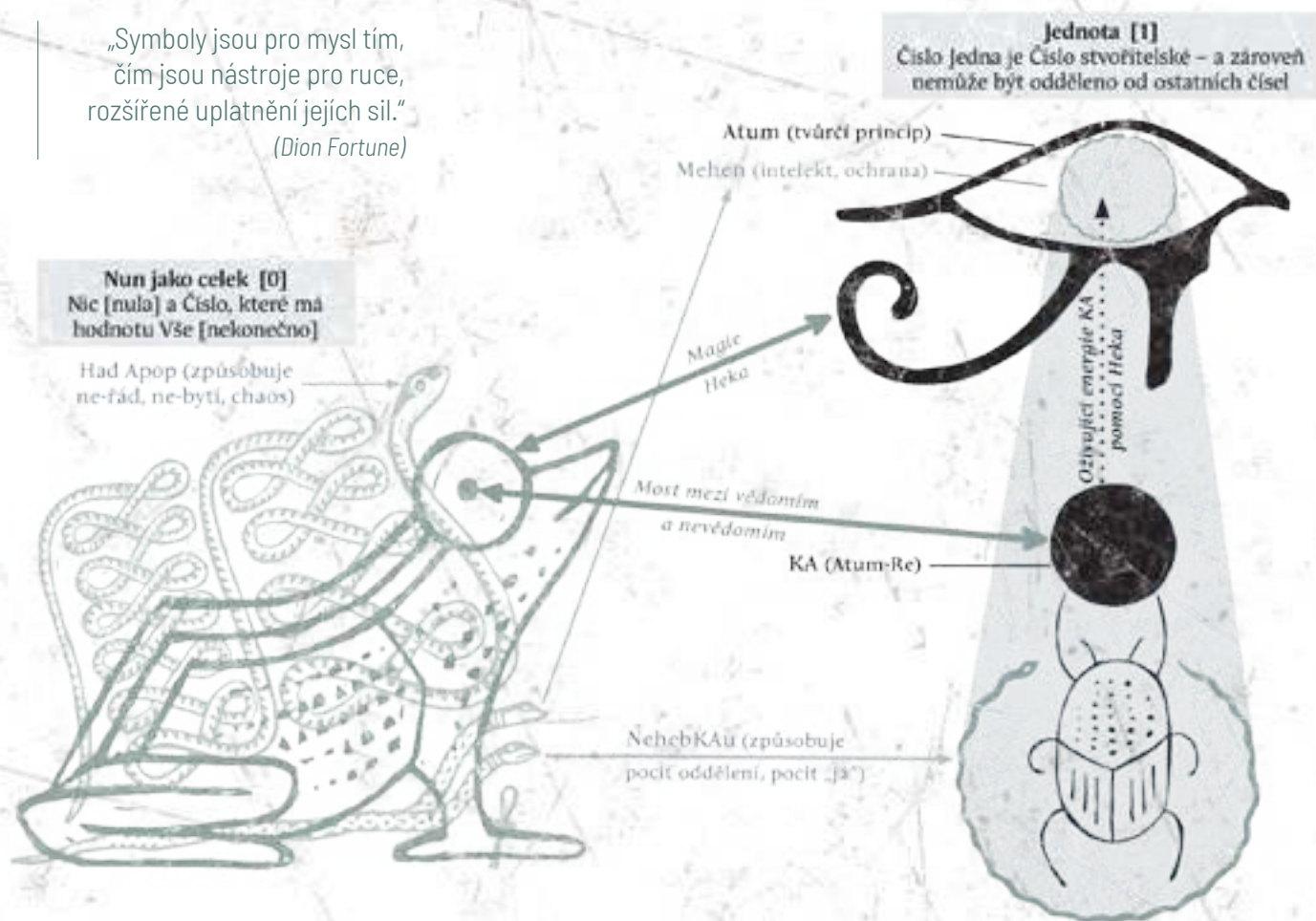
vědomí s hlubšími sférami (kvantové) myslí.

Třetí oko je spojeno se šestým smyslem a se zkušeností. Prostřednictvím tohoto vidění můžeme internalizovat vnější svět a symbolickým jazykem můžeme externalizovat vnitřní svět. Umožňuje nám přístup k objektivnějšímu nazírání, lepší práci s iluzí a získání přístupu k hlubším pravdám, tj. vidět za mysl a za slova. Můžeme tak zkoumat myšlenky a vidět konsekvence z vyšší perspektivy ve vztahu k objektivnímu řádu (tj. ve smyslu morálního jednání a řádu egyptské bohyně *Maat*). Odtud pramení smysl pro spravedlnost a etiku; vidění a vnímání hlubších významů životních situací duchovním srdcem. Obě hemisféry mozku pracují synchronně – kreativita a syntetické myšlení pravé hemisféry jsou integrovány a vyváženy logickým a analytickým myšlením hemisféry levé.

Oko a paže jsou základními symboly boha Stvořitele. Mytologické texty hovoří o tom, že *Atumovým* protějškem byla jeho vlastní ruka.



„Symboly jsou pro mysl tím,
čím jsou nástroje pro ruce,
rozšířené uplatnění jejich sil.“
(Dion Fortune)



Atumovo vědomí – KA má v Egyptě značku zdvižených paží, které také odkazují na tvůrčí čin a magii. Termín „magie“ máme dnes někdy podvědomě spojený s negativní konotací, ale v původním smyslu slova jde o poznání a ovládnutí duchovních sil, které pronikají celým vesmírem. Jakékoliv propojení hmotného s duchovním, či pozemského s nebeskými silami, vyžadovalo aktivaci magie, zvané *Heka*.

Za původem nemoci staří Egypťané rovněž viděli disharmonii mezi duchovní a hmotnou složkou člověka – a právě magie byla ústřední léčebnou metodou. Tím pádem byla medicína disciplínou, kterou nebylo myslitelné oddělit od náboženství. Aktivace pak probíhala zejména propojením složek obrazu, slova a rituálu.

Zrak, představivost a zkušenost hrála v tomto smyslu velmi významnou roli, mající přímou souvislost s duchovním srdcem, na jehož kvalitách extrémně záleželo. Podstatou magie je totiž fakt, že ji

nelze poznat jen intelektuálně, proto byla klíčová kvalita srdce a práce s vnitřním zrakem. Výraz „*bez srdce*“ byl ve své době synonymem pro „*mdlého rozumu*“. Veřejně činným mágem proto měl být moudrý člověk, který se vyznačoval zkušeností a dobrým charakterem, skutečně cítící zodpovědnost, hledající pravdu, tíhnoucí ke spravedlnosti a ke svobodě. Adepti studovali posvátné vědy ve školách, které byly zřizovány u všech hlavních chrámů; tam se seznamovali s ovládnutím nehmotných sil a energií.

Staří Egypťané věřili, že člověka nepostihuje jen slepota tělesná, ale i slepota duchovní. Byli přesvědčeni o tom, že i duše má své smysly, kterými vidí, slyší, cítí, hmatá a chutná svět duchovní. A i mezi smysly duše je zrak tím nejdůležitějším, proto také často nejpostiženějším. V textech pyramid se píše o dvou „zlých očích“, které zapečetí zámek dveří. Co bylo tímto výrokiem konkrétně myšleno je zahaleno tajemstvím, ale s nejnovějším rozvojem technologií

to v nás může budit přinejmenším ostražitost. Zdá se, že je to zmínka o „bezduchých lidech“, kteří mají oči jen pro povrch věcí.

Tvar oka, připomínající ústa – Atum:

Atumovo tělo ve tvaru oka připomíná též ústa – a reprezentuje představivost – nekonečný plodivý a tvůrčí potenciál. V lidském mozku jde o talamus a limbický systém. Bez inteligence (kterou vytváří *Mehen*) by bylo tělo slepé, zranitelné a nebezpečné. Had *Mehen* je tedy jakási integrovaná ochranná a stimulační síla intelektu, která zde vytváří místo pro *Atumovu* životní sílu, *KA*. *Atum* latentně obsahuje vše, tedy nekonečný potenciál kvalit, včetně kvalit ne-bytí, chaosu a zla. Všechny kvality podmiňují jeho



projevení. Zároveň neustále prožívá dynamický pohyb, sebe-aktualizaci a proměnu prostřednictvím tvoření.

„Pravým důkazem inteligence nejsou vědomosti, ale představivost.“
(Albert Einstein)

Spodní část připomíná jazyk či ruku – Magie Heka:

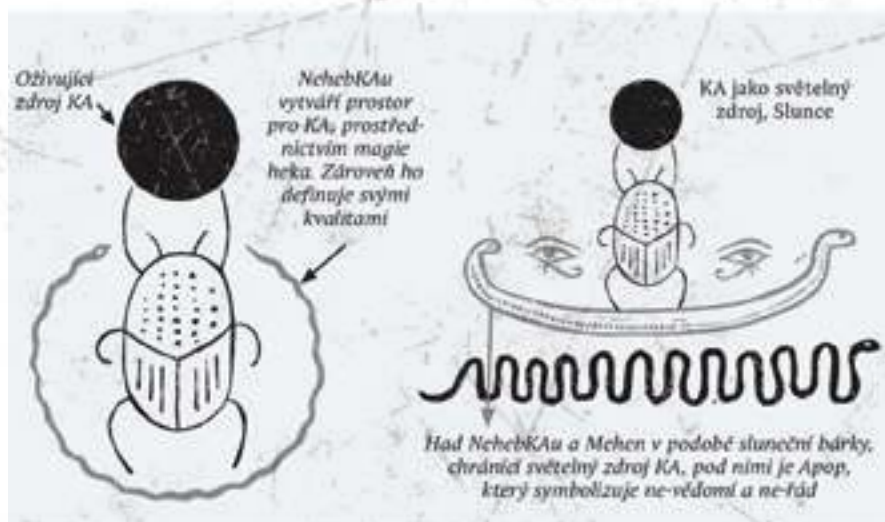
Spodní část oka odkazuje na dynamiku a pohyb, kontakt i činnost. Proto může symbolizovat práci v oblasti magie čili určité žité zkušenosti. V lidském mozku odpovídá hypotalamu, který souvisí s našimi vzorci chování, pudy a emocemi. Jde o bytostný kontakt s nevědomím, s výběrem a kultivací kvalit. Přitahování a ohmatávání kvalit; symbolické či doslovné tvoření pomocí představivosti, myšlenek a smyslů, která při správném zacházení může vést k moudrosti.

Zornička, světelný a oživující zdroj – Ka:

Zornička je *Atumova KA*, oživující síla a životní energie; světlo, reprezentující Život a čistý zrak. *Atumova KA* obsahuje princip magie *heKA*. Individuální povahu u člověka určuje *NehebKAu*, poskytovatel „ega“ či individuální „vůle k životu“, který váže životní energii *KA* prostřednictvím magie *heka* a má proměnlivé kvality v závislosti na našem jednání a poznání. *NehebKAu* neustále spolupracuje s *Mehenem* (intellektem) a probíhá tak sebe-poznání (sebereflexe).

Had NehebKAu („Ten, který poutá KA“) je síla, která projevuje *Atumovo KA* – zdroj životní energie a světlo – a uvolňuje životní energie. Když *NehebKAu* není kultivován, tak zaslepuje a stává se nebezpečným. Princip „Stávání se“ byl symbolicky znázorňován jako Skarabeus „ten, který vzniká“. Není to stav pouhého „Bytí“, ale stav „Stávání se“ a „měnění se“.

Mezi *Mehenem* (zprostředkovatelem „superega“) a *NehebKAuem* (poskytovatelem „ega“) probíhají střety. V případě našeho selhání



(nesprávného konání ega vůči ideálům superega), pocítujeme vinu. Pro funkci superega je klíčová sebereflexe. Pokud bychom ji neměli, tak bychom též neměli „svobodnou vůli“ a vykazovali bychom více kvalit „naprogramovaných robotů“.

Obočí jako způsob nazírání – Mehen:

Obočí reprezentuje intelekt (*Mehena*), který je oddělený od „ega“, definovaného *NehebKAuem*. Intelekt je u lidí při narození srostlý s vůlí (had *Mehen* a had *NehebKAu* mají jedno tělo), proto nazírají kvality



subjektivně, v souladu se svým individuálním stavem, ale je možné ho postupem času symbolicky oddělit a pak tyto kvality nazírat objektivně a z nadhledu. V lidském mozku to odpovídá dobře vyvinutému kalóznímu tělesu, které zajišťuje vzájemnou komunikaci obou hemisfér mozečku, talamu

a hypotalamu. Dále též nad tím oblastí, zvané cingulum, která rozhoduje o vyšších citech.

Stát se čistým subjektem poznání znamená zprostit se sám sebe. Protože to však lidé většinou nesvedou, jsou zpravidla neschopni čistě objektivního chápání věcí, jež vytváří nadání umělce.
(Arthur Schopenhauer)

Autorčinným záměrem je výtvarné ztvárnění Posvátné geometrie a její propojení se staroegyptským náboženstvím a hermetismem, ale zároveň i některými vědeckými poznatky. Cílem je osvětlení staroegyptských symbolů novým způsobem, aby byl čtenáři ponechán i dostatek prostoru pro fantazii a představivost. ✚



EX LIBRIS Lida Kejmarová

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 jejich stránkách: www.design21.cz





VELIKONOCE *našich babiček*

Ing. ALENA GAJDUŠKOVÁ

Jak v úvodu své knihy *Rok v kuchyni* (1949) napsala Marie Tilschová-Úlehlová, cesta žaludkem nevede jen k srdci, ale především ke zdraví. Pominu-li těžké doby, kdy skutečně hrozil hladomor, byli na tom naši předci vlastně o dost lépe než my. Z podstaty neřešili průmyslově zpracovávané potraviny a jejich nulovou výživnou hodnotu. Hospodyně sice musely vystačit s málem a často improvizovat, ale a z celkového pohledu se vařilo velmi zdravě. Používaly se základní i sezónní potraviny včetně planých bylin a potraviny, které nám činí tolik problémů – tuky a cukry, byly natolik drahé a tudíž vzácné, že se konzumovaly pouze v minimálním množství. A nelze opomenout i fakt, že se řídili přirozeným rytmem roku, ve kterém se střídala roční období i dny všední a sváteční.

Nadcházející předjaří je ve znamení půstu i oslav probouzejícího života. Hned první neděli po svátku Tří králů začíná masopustní období, jeho délka není přesně určena. Trvá zhruba měsíc a půl, neboť patří spolu s Velikonocemi a Letnicemi mezi pohyblivé svátky. Je to období zábav a hojnosti. Celé období vyvrcholilo masopustním úterým, přesně o jeho půlnoci skončily veškeré světské radovánky a zároveň započal čtyřicetidenní půst i zklidnění

životního rytmu až do Velikonoc, kterým se také říká svátky jara.

O tzv. *Popeleční středě* (letos připadla na 14. 2.) se v katolických kostelích koná obřad *popelce*, který dal tomuto dni název. Dlouhá postní doba je časem ztišení i vnitřního obrácení k sobě a dobru.

Tradičně k tomu pomáhá uskromnění v jídle, v zábavě a požitcích. Půst *zdrženlivosti* zakazoval konzumovat

suroviny od teplokrevných zvířat, jednalo se o masné a mléčné produkty, vejce a živočišné tuky, také pivo a víno. Nejprísrnější půst zahrnoval úplné, šestitýdenní hladovění, s výjimkou nedělí. Později byla postní pravidla již mírnější. Na venkově byla strava během celého roku o poznání skromnější než v bohatých měšťanských rodinách, v období půstu to bylo opravdu znát. Používalo se minimum tuku, prim hrály nejrozumnější kaše, luštěniny a pečivo. Z kaší, které zbyly, se sušily placky, které se konzumovaly k vodovým polévkám z kořenové zeleniny. Do polévky i na slané kaše se sypaly posekané lístky prvních jarních bylin – kopřiv, popence, řeřichy, pampelišky či potočnice. Byliny tělu dodávaly tolik potřebné minerály a vitamíny. Pečivo bylo v období postu zadělané vodou a ze žitné mouky, proto ho lidé nazývali neveselými názvy jako *žebrácká bída*, *chudí rytíři* nebo *pekařská bolest*. Dělal se z něho požitelnější pařenec, třeba tak, že se neplněné pečivo přelávalo horkým mlékem s trochou medu. V průběhu celého jara se namáčel neloupaný hrách ve vodě a v teple se nechal několik dní vyklíčit. Především děti ho jedly pro jeho nasládlou chuť jen tak. Bylo to nejen vítané zpestření stravy,

ale i důležitý zdroj vitamínů. Naklíčený hrách se také pražil a konzumoval nasladko, nebo naslano jako *pučálka*. Byl tak oblíbený, že ho na ulicích celé jaro prodávaly báby *pučálnice*.

I v dnešní době nás může postní doba inspirovat. Nemusíme dodržet půst zdrženlivosti zcela, ale odlehčená, prostá strava prospěje celému organismu. Očistíme si tělo po zimě od toxinů i posílíme svoji vůli. Postní dobu předěluje šest postních nedělí. Každá z nich má v katolické tradici svůj latinský název, ale známější jsou ty lidové. První neděle se říkávalo *Černá*, nebo *Liščí*. V tento den se rozdávaly preclíky z kynutého pšeničného těsta. Pekly je obvykle v noci maminky, ráno je navěsily na stromy v zahradě a dětem se říkalo, že jim je tam v noci nechala liška. Druhá neděle má svůj název *Pražná*. Hospodáři se scházeli, rokovali a jedli přitom naklíčený a upražený ječmen, ze kterého se také vařila vydatná polévka. Třetí neděle má název *Kýchavá*. Přestože byla venku ještě zima, děti už musely odevzdat boty a chodily bosy. Nebyla tedy o kýchnutí nouze. Čtvrté se říkalo *Družebná*. Lidé se scházeli, družili a v krušné postní době trochu poveselili. Pekly se například koláče zvané družbance. Pátá neděle byla *Smrtná*, kdy se vynášela smrtka, morana z vesnice a nastal tak oficiální konec zimy. Poslední postní neděle je pojmenována jako *Květná*, tradičně se peklo pečivo v podobě domácích zvířat, ale i lišek, hadů, ještěrek a ptáčků. Květná neděle otevírá tzv. *Svatý týden*, kterým postní doba vrcholí. Říká se mu také *Pašijový*, během kterého se odpočítávají dny *Modré pondělí*, *Šedivé úterý*, o *Škaredé* středě se pečou *jidášci*, pečivo, které svým tvarem připomíná smyčku, na které se později Jidáš oběsil. Jedí se pomazané medem, ovšem až další den, na *Zelený* čtvrtek. Podával se i špenát z kopřiv spolu s vařeným vejcem.

Po celý *Velký pátek* byl nařízený přísný půst, v mírnější verzi bylo povoleno jedno hlavní jídlo, kdy se mohla podávat kyselá polévka se zelím, ryba, ať už opravdová nebo z těsta, či *ušelo*, prastarý magický pokrm, jehož recept se liší kraj od kraje. Vařilo se tři dny a postupně se přidávaly jednotlivé



suroviny a každý den chutnalo trochu jinak. *Bílá* sobota je posledním dnem půstu, celý den se ještě hladovělo a až večer se pila káva nebo bylinkový čaj, jedly se vnitřnosti z kůzlat, rodina společně povečeřela obřadně rozdělené vejce. Celou sobotu se pekly nádivky, sekaná, chystalo se sladké pečivo – mazance, vrkoče, medové dobroty, opékaly se oplatky, to vše na následující *Boží hod velikonoční*, den *Zmrtvýchvstání*. Sváteční pokrmy, které přijdou na rodinný stůl přinášejí po staletí křesťané na slavnostní bohoslužby a nechávají je požehnat. Na slavnostní stůl patřila i jehněčí nebo kůzlečí pečinka, starodávny obřadní pokrm. Bylo to první maso po dlouhé době odříkání.

Následující *Velikonoční pondělí* bylo dnem plným radosti a veselí, hodování a koledování. Vyplácení pomlázkou má své kořeny v předkřesťanských tradicích, kdy se šlehání čerstvými zelenými pruty přičítal magický účinek omlazení. Tradičně se jedla sekaná, polévka *šmigrustovka*, uzené maso. Nechyběly kopřivy ani mladé zelené lístky ve všech běžných pokrmech, především v polévce a nádivce. Zužitkovala se vykoledovaná vajíčka, na stole nesměl chybět mazanec. Velikonoce skončily a začalo jaro, dlouhé období hojnosti na talíři.

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.

Recepty

Bylinková zelená polévka

Z másla připravíme světlou jíšku, kterou se studenou vodou vymícháme do hladka. Osolíme a krátce povaříme. Na lžici másla zvláště podusíme mladé bylinky, které už rostou – listy kopřiv, chudobek, fialek, popence, jahodníku, pampelišky či bršlice. Množství bylin je dvě až tři hrsti na litr polévky. Dušené bylinky necháme v polévce krátce přejít varem, přimícháme celé vajíčko. Na závěr přidáme čerstvou posekanou pažitku a podáváme s opečenými chlebovými kostičkami.

Salát z mladých kopřiv a popence

Tři velké hrsti mladých kopřiv spaříme krátce horkou vodou a necháme okapat. Dvě lžice olivového oleje smícháme s citronovou šťávou, solí, cukrem a mletým pepřem, prošleháme, přelijeme spařené kopřivy a hrst popencových lístků, vše dobře, zlehka promícháme.

Pučálka

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

Fazole se švestkami

350 g bílých fazolí uvaříme ve vodě, v níž byly namočené. Zvláště si z másla a mouky připravíme světlou jíšku, kterou vařené fazole částečně zahustíme. Osolíme, přidáme spařené sušené švestky, podle chuti okyselíme octem a vaříme, dokud švestky nezměkknou. Hotové fazole na talíři mastíme máslem. 🍷



EFEKTNÍ ATMOSFÉRICKÉ JEVY

RADOSLAV PATOČKA, VLASTIMIL VALÁŠEK, foto R. Szpuk

Atmosférické jevy jsou poměrně širokým pojmem, který meteorologové definují jako meteory pozorované v atmosféře nebo na zemském povrchu s výjimkou oblaků. Nápadnými úkazy jsou především fotometeory, mezi které patří duha, irizace, koróny a soumrakové jevy.

Bezkonkurenčně nejkrásnějším optickým úkazem je duha. Zmiňuje ji už Starý zákon (Genesis 9, 8-17), kdy Bůh řekl Noemu a jeho synům:

„Ustavuji s vámi svou smlouvu. Už nebude vyhlazeno všechno tvorstvo vodami potopy a nedojde již k potopě, která by zahladila zemi... Položil jsem na oblak svou duhu, aby byla znamením smlouvy mezi mnou a zemí.“

Slovanská Živa, která podle legend zosobňuje obnovu a tvořivou sílu, byla považována za bohyni života, vitality,

počátku světa, léta, plodnosti, usmíření, uzdravení a síly vody. Mezi její symboly kromě zlaté koruny patřila duha a most přes vodní tok. Mezi pradávne zvyky patřilo vyhazování obětí – nejčastěji barevných stužek do tekoucí vody nebo vázání stužek na stromy vedle studánek a potoků. Pestré stužky samozřejmě symbolizovaly duhu.

Původ duhy se snažilo vysvětlit mnoho učenců. Byl to např. starověký řecký filozof Anaximenes (585–525 př. n. l.) usoudil, že duha vzniká, když padne sluneční záře na hustý stlačený vzduch. Aristoteles (384 – 322 př. n. l.) se domníval, že jde o odraz slunečních paprsků na dešťovém mraku. Předsokratovský starořecký filozof

Anaxagoras vysvětloval vznik duhy jako odraz sluneční záře od hustého mraku. Všiml si, že se klene vždy naproti Slunci nebo Měsíci. Počátkem 14. století se problematice vzniku duhy věnoval i Dietrich z Freiberga. Dlouho laboroval s dutými skleněnými koulemi naplněnými vodou a výsledky pokusů zveřejnil ve spise „*O duze a vjemech paprsků*“. Výrazným způsobem přispěl k objasnění vzniku duhy holandský fyzik W. Snell (1580–1626), který formuloval zákony lomu světla, René Descartes, I. Newton, Christiaan Huygens a mnozí jiní.

Meteorologé uvádějí, že v případě tohoto krásného optického úkazu, je třeba rozlišovat duhu hlavní (primární)

a vedlejší (sekundární). Hlavní duha je vytvořena lomem a jedním vnitřním odrazem světla na dešťových kapkách. Rozdělení velikosti kapek určuje, které barvy jsou zastoupeny a jak široký pruh zaujmají. Vždy je však fialová barva na vnitřní a červená na vnější straně duhového oblouku, jehož poloměr je 40 úhlových stupňů. Méně jasná vedlejší duha se objevuje jen někdy, a to společně s duhou hlavní. Její poloměr je 50 stupňů, vzniká následkem lomu a dvojnásobného odrazu světla a pořadí barev je opačné.

Vraťme se k duze hlavní, kterou tvoří sedm barev. Od vnějšího okraje směrem k vnitřnímu plynule přechází červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigová a fialová. Studentům se pro zapamatování může hodit mnemotechnická pomůcka „Červený oznámil, že zítra máme i fyziku.“ Tučně označená písmena jsou prvními písmeny označující sled barev.

Měsíční duha vzniká rovněž na kapkách vody obsažených v oblacích, ovšem světlo odražené od Měsíce je slabší, a tudíž je měsíční duha mnohem světlejší a matnější. Zvláště při úplňku nepostrádá měsíční duha určitý mystický rozměr. Existuje také **duha bílá**, která se objevuje nikoliv při dešti, nýbrž v mlze. Bývá podobně jako měsíční duha velmi slabá a na rozdíl od té „klasické“ není fotogenická. **Červenou duhu** můžeme spatřit při dešti a svitu Slunce, které je nízko nad obzorem na opačné straně oblohy. Ve všech případech platí, že velikost oblouku závisí na výšce Slunce nad obzorem a výšce, kde se nachází pozorovatel.

Duha se objevuje v mnoha citátech slavných osobností:

„Pokud chceš duhu, musíš se smířit s deštěm,“
(John Green).

„Podívej se na oblohu, nikdy nenajdeš duhu, pokud se díváš dolů.“ (Charlie Chaplin).

„Co je to duha? Z barevné záře brána naděje vzpruha.“
(L. Rusek český básník a grafik).

DUHA VE RČENÍCH A POVĚRÁCH

Dánské přísloví tvrdí, že „šťěstí a duhu nevidíme nad sebou, ale nad hlavami druhých.“ V českém a slovenském prostředí je známé přísloví o duze pijící vodu. Dlouho lidé věřili a mnozí stále věří, že konce duhy zasahují do studánky, rybníka, řeky či potoka. Tam duha vodu „pije“ a vynáší ji v podobě vícebarevného oblouku k nebesům. Problém je v tom, že duha nikde nezačíná a nikde nekončí, neboť má podobu kružnice, což je krásně vidět např. z letadla. Nicméně rčení se zalíbilo slovenské etnografce Zuzaně Profantové natolik, že svoji sbírku lidových pranostik vydala knižně pod názvem „Dúha vodu pije“. V Čechách a na Moravě máme rčení, mající podobu neurčitého, avšak všem srozumitelného příměru „pije jak duha“. Z pověr uvedme dvě: „Duhu viděti – štěstí míti“ a „Duha, kterou spatříme ve svatební den, přináší novomanželům štěstí a vášně do celého manželství.“ Poněkud mysticky zní rčení, že „duha je mostem k nadpřirozenu.“ Pranostik o duze není mnoho. Na tu nejznámější „Je-li duha světlá – bude do tří dnů pršet,“ bychom moc nesázeli. Naopak rozhodně bychom se vsadili, že pohádka *Jak Rumcajs vysadil duhu na nebe podle Václava Čtvrtka v režii Ladislava Čapka se bude dětem líbit i dnes.*

IRIZACE OBLAKŮ

Na rozdíl od duhy, která na obloze nějakou tu dobu vydrží, je irizace neboli iridiscence jevem, který může trvat pouze několik desítek vteřin. Poměrně vzácný úkaz, při kterém dochází k pestrému perletovému zbarvení řídké oblačnosti je způsoben rozptylem a ohybem slunečních paprsků v drobných kapičkách nebo krystalcích ledu uvnitř oblaků. Nezbytnou podmínkou vzniku jevu je, aby byl oblak téměř průhledný nebo alespoň tenký, ka-

pičky v něm stejně drobné a nebyl od slunečního disku vzdálen víc než 20 úhlových stupňů. Při irizaci převládají v perletovém či pastelovém zbarvení červenavé, růžové a zelené odstíny. Větší naděje irizaci pozorovat máme v čase, kdy je Slunce nízko nad obzorem. Z fotografování tohoto vzácného jevu má bohaté zkušenosti pan Roman Szpuk z meteorologické stanice Churáňov. „Jde opravdu o vzácný jev, který se někdy objeví i na cárech oblaku, klidně přímo před očima. Jde o úkaz velmi prchavý a člověk musí na ten pravý okamžik číhat. Ani poříditi fotografii jevu není snadné. Ideální je, když je zachycen obzor nebo silueta nějaké historické budovy,“ napsal. Dáváme mu za pravdu, neboť irizace oblaků nad věží kostela Zvěstování Panny Marie v Dobrušce na Strakonicku je úžasná.

MĚSÍČNÍ KORÓNA NAVOZUJE POCIT TAJEMNA

Zajímavým optickým jevem je tzv. koróna, objevující se v okolí našeho nejbližšího vesmírného souseda. Jev vzniká průchodem a lomem měsíčního světla kapičkami vody obsažených v některých oblacích nízkého patra nebo v mlze. Působivý úkaz má podobu bleděmodré kruhové plochy dotýkající se měsíčního disku. Bleděmodré zbarvení plynule přechází do odstínů načervenalé hnědých. Koróna může sahát do vzdálenosti deseti úhlových stupňů od Měsíce. Předpokladem vzniku úkazu je, aby kapičky byly nepříliš rozdílných velikostí. Není-li splněna uvedená podmínka, je úkaz nevýrazný a má podobu světlé kruhové plochy těsně kolem Měsíce. V případě výrazné, déletrvající měsíční koróny je předpoklad, že lze očekávat zhoršení počasí.

Pozoruhodných optických úkazů existuje daleko víc, třeba těch, které vznikají na ledových krystalcích vysoké oblačnosti. Platí však, že čím vzácnější úkaz, tím je méně zřetelný. 🌈

Vlastimil Valášek

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

Radoslav Patočka

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

KVĚTY NA TALÍŘI

aneb Od kořene až po květ...

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Život je neustálá změna a příroda nám to ukazuje dnes a denně. Nikdy není pozdě začít s něčím, co jsme dosud nedělali. Sběračem se může stát každý.

O tom, že květy rostlin nejen zdobí, ale jsou i atraktivní součástí chutných jídel, barvitě hovoří historie stravování. Není nad čerstvé jedlé květy, které pokrm nejen ochutí a provoní, ale i noblesně zkrášlí. Mnoho se změnilo, ale zároveň se nezměnilo nic. Stravovací návyky a móda se stále přizpůsobují modernímu životnímu stylu. Objevují se nové pokrmy, zjednodušují se pracovní postupy při vaření, občas se mění obliba používání některých přísad, ale rostliny se nemění a stále si rostou divoce a svobodně tam, kde se jim zlíbí. Člověka to zvláště uklidní, když je nachází stále na stejném místě, ale hledání potravy v přírodě je daleko dobrodružnější. Pojďme se zaměřit na kvetoucí rostliny z čisté louky u vody nebo na horském svahu, které se dají konzumovat. Rozhodně nás to uspokojí daleko víc než cesta do supermarketu. Přírodní kvalita je nad veškerou supermarketovou kvantitu. Nakonec úplně nejdelší část lidské evoluční historie jsme strávili jako lovci – sběrači, tedy vlohy pro to máme. Blíží se jaro, čas fialek a petrklíčů, takže z pohledu sběrače přichází ideální čas hojnosti.

Můžeme si natrhat plné vázy pro radost, ale také můžeme odemknout studnici nápadů a ponořit se do časů, kdy křehká rovnováha přírody nebyla narušena a připomenout si dovednosti našich předků a začít používat byliny a rostliny mnoha zapomenutými způsoby. Pojďme se soustředit na jedlé květy a jejich dobrou pověst tenkrát i dnes.

UMĚNÍ NA TALÍŘI

Pokrmy nazdobené vzácnými květinami na opulentních hostinách v dobách největší slávy Řeků a Římanů byly považovány za vrcholnou delikatesu. V průběhu času se na květiny v této roli trochu pozapomíná, ale jen proto, aby se zas a znovu tento módní trend mohl vrátit na výsluní zájmu. A s ním i kuchařské řemeslo, které mistři oboru posunuli blíž k umění. Dnes ti nejlepší kuchaři z nejlepších mají velký cit pro detail a ku-

chařský kumšt ovládají tak bravurně, že už dávno vědí, že jedlé květy netvoří jen estetický dojem, ale dotvoří i komplexní chuť každého pokrmu. Ten najednou začne dávat hlubší smysl. Příroda se tak stává dokonalým nositelem chuti a vůně. Poptávka po „plevelu“ z českých luhů a hájů je v současné době ve špičkové gastronomii velká. Dobrý kuchař musí mít i svého sběrače! Pokud se jím v zápalu vášně nestane on sám. A že tomu tak je, občas je můžeme potkat i v terénu. A to je pro českou gastronomii jediné dobře. Máme se kde inspirovat.

LOUKA, POLE, LES

Gastronomičtí nadšenci přesně vědí, co se kdy nabízí k utržení a dokáží to rozhodnout v každé fázi růstu. Dobrý kuchař jde s trendy, takže se neschovává jen v kuchyni, ale dopodrobna má zmapovanou svou lokalitu a ví, kdy a kde co roste.

Nabídka z říše divokých bylin k přímé konzumaci jen z naší přírody činí dle hrubého odhadu více jak 250 druhů. A pokud přihlédnu k faktu, že adresa dodavatele je „louka – pole – les“, máme k dobru navíc bonus. Na faktuře dodavatele totiž bude výdaj ve výši 0. Květy divokých volně rostoucích bylin jsou tu zdarma.

Které květiny se dají jíst a před kterými se musíme mít na pozoru? Jedlé květy tvoří úžasný barevný repertoár, ale navíc nám nabízejí i léčivé účinky. Velmi oblíbené jsou sedmikrásky, pamelišky, jetel, fialky, květy šeríku i bezu, chrpy, macešky, levandule, denivky, lichořeřišnice i růže. To ovšem není nic nového pod sluncem. Kuchaři stále hledají nové trendy. Kakosty, květy zběhovce, vikev ptačí, pilát lékařský, květy štírovníku, čičorky pestré atd., takže můžeme s klidem pokračovat, bádat a studovat. Důležité je, že kdo chce sbírat v přírodě, musí mít perfektní botanické znalosti. Je spousta rostlin, před kterými se musíme mít na pozoru, proto je musíme dokázat naprosto ne-

omylně rozlišit. Studium přírody a záliba v krásných herbářích tak jde ruku v ruce s kuchařským uměním.

HERBÁŘ DO KAŽDÉ KUCHYNĚ

Herbáře bych zařadila do krásné literatury, protože ty nejkrásnější z nich opravdu zdobí každou knihovnu. Jedním z nejzásadnějších děl je Mattioliho herbář. Jeho text vycházel z původních děl antických, zejména z Dioskoridova *De materia medica* a byl tak v podstatě jeho rozšířením o nové rostliny, čímž si získal značnou popularitu a až do konce 18. století byl základní výbavou každé školní i domácí knihovny, taktéž praktickým rádcem lékařům i kuchařům. V Čechách se stal vzorem pro většinu bylinkářů, kteří na jeho základě dali vzniknout i prvním ryze českým herbářům. Zajímavostí je, že základní informace o bylinkách jsou z něj opisovány dodnes.

KDO JE POUČEN, NEMŮŽE BÝT ZASKOČEN

Z pohledu moderní vědy měli autoři prastarých herbářů většinou pravdu, ale jindy se jejich názor musel z pohledu nových vědeckých poznatků na základě ověřování opravit. V dávných dobách se poznatky o rostlinách zčásti tvořily i ze zažitých pověr, kde byl přítomen též dotek magie a zbožných přání. Takový je vývoj. Úkolem moderní vědy je ověřování a opravování informací. Studium nových informací je naprosto nezbytné a je to něco, co umí dostat člověka blíž k přírodě, a to po všechna krásná roční období, která jsou zvláště u nás v Čechách dost rozmanitá.

Znáte 10 nejedovatějších rostlin z naší přírody?

Brslen, janovec metlatý, chvojka klášterská, lilek potměchuť, lýkovec jedovatý, pěništník, štědřenec – zlatý déšť, tis červený, trnovník akát, zerav západní... Např. se v herbáři dozvíme, že pouhé dva až tři listy náprstníku mohou být smrtelné!



OZDOBA KAŽDÉ SPIŽÍRNY

Jarní a letní květiny a byliny jsou krásné v plném květu, ale než odkvetou, uvadnou nebo se uloží k zimnímu spánku, můžeme si jejich půvab uchovat navěky. Sbírání rostlin do herbáře a tvorba atlasu rostlin je naprosto skvělý nápad a naučíme se u toho spoustu nových věcí. Lisované květiny se dají použít dekorativně na okrasu, ale když zůstaneme v kuchyni, tam bych to viděla i jinak. Je tu spousta starých i novodobých receptových trendů, které nám pomohou naplnit kuchyňskou spižírnu květinovými delikatesami, které se postupně dají obdivovat, a nakonec použít a sníst. A navíc u toho budeme mít i radost z uměleckého dojmu.

JEDLÉ KVĚTY A TRENDY V KUCHYNI

Nejjednodušší je dekorování polévek, salátů, pomazánek a zdobení talířů s teplými pokrmy. Zajímavější je výroba domácích octů, olejů, květinových solí, čajových směsí, medů, likérů, cukrovin. Stačí projít bylináře z doby našich

babiček. Možná se budeme divit, kolik zajímavých receptů najdeme, které nám mají ještě dnes co říct. S největší pravděpodobností zjistíme, že skladba původní flóry ze zahrad, luk a mezí za časů našich předků se trochu proměnila, ale všestrannost velké palety rostlin máme pořád k dispozici, což je skvělé. Mistři kuchaři dokázali fantasticky propojit přírodu s kuchyní, protože tak to vždycky bylo obvyklé. Jenže ti nejlepší vždycky chtěli objevovat něco víc. Proto je zajímavé nechat se inspirovat tím, jaké trendy vyznávají a co mají ve spiži. A když k tomu přidáme ještě naše nové nápady, nevyjdeme z údivu, jak zábavné je po celý rok něco venku sbírat, sušit, nakládat a fermentovat. A také je zajímavé zjištění, že i sběr má svá přesně daná pravidla, která je třeba dodržovat, abychom se setkali s úspěchem. Když nestihneme sběr ve fázi kvetení, můžeme si počkat na dozrání plodů, protože chytrý „sběrač“ umí dary přírody zhodnotit v každé fázi růstu. Plané rostliny nás doprovázejí podstatně delší dobu než rostliny domestikované, proto je logické vydat se opět v oblasti výživy na správnou cestu. Plané rostliny nás

v těžkých chvílích vždycky dokázaly zachránit, ale i sběr rostlin má své hranice.

Nikdy nesbíráme ty, které jsou ohrožené nebo zákonem chráněné. Nikdy nesklízíme z jednoho stanoviště všechno, protože je třeba myslet na to, že se musí vysemenit, aby mohly pokračovat v růstu. Většina bylin je důležitým medonosným zdrojem pro hmyzí opylovače, pro které jsou jedinou obživou. Nikdy nesmíme zapomenout na respekt a pokoru. Chovat se k přírodě s tou nejvyšší mírou citlivosti musí být samozřejmostí. Člověk nesmí být tím největším škůdcem v přírodním ekosystému. Ten, kdo se stane opravdovým „sběračem“, měl by umět žít tak, že když



si někde něco ubere a něco odepře, přesto bude schopen dokázat sobě i okolí, že má stále dost toho, z čeho se lze radovat.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA V KUCHYNI, VE SPIŽI I NA TALÍŘI

Kdybych měla doporučit něco z mého sběračského repertoáru, bylo by to jen pár návodných nápadů, jak na květiny v kuchyni, protože s nimi v přírodě a pak v kuchyni moc ráda trávím čas. Nejraději suším květy středomořských bylinek, protože je v nich spousta koncentrované chuti. Dekorativní jsou pažitkové květy ve tvaru bambulek, namodralé květy šalvěje, rozmarýny, chrpy, popence břečťanovitého. Fialky, prvosenky, šeříkové květy a levandule používám na výrobu jemných octů a aromatizovaných olejů. Nadměrně dekorativní jsou květy kandované, které krásně vyzdobí každý cukrářský kousek. Květy máku, růží, denivek, chry-

zantém, měsíček, heřmánek, cuketové květy. Je toho spousta, co se dá použít různými způsoby. Hodně jsem se v poslední době věnovala nakládání mladých poupat sedmikrásek a pampelišek na způsob kapary. Jednak v kombinaci se solnými květy a také do slané nálevy. Na dekoraci mám moc ráda květy kopru a fenyklu. Lipový květ suším na čaj. Bezové květy zpracované do podoby sirupu nebo v sezóně čerstvě smažené v těstíčku (staročeské kosmatice) také nikdy nevynechám. Dýňové květy naplněné jemnou nádivkou nebo jen dokřupava osmažené v těstíčku na způsob tempury, to je naprostá delikatesa. Jak bych mohla opomenout květy lichořeřišnice? Mladé lístky a květy jsou krásné a chutné třeba jen na obyčejném



chlebu s máslem. Zkoušela jsem natrhat poupata z naší magnolie a nadívat je marcipánem a poté opékat s medem. Prastarý recept mě zaujal při listování kuchařské knihy z doby renesanční Florencie. Už v ten moment jsem věděla, že bude fungovat. Intuice mě nezklamala. Když sleduji trendy, láká mě vyzkoušet sběr mladých poupat topolů ze staré aleje v naší krásné jihočeské přírodě. Slyšela jsem, že chutnají jako mladý hrášek. Když se „sběrač“ dokonale sžije s přírodou, nachází inspiraci hlavně ve své bezprostřední blízkosti. A to je to, co mě na tom všem láká a přitahuje. Člověk nemusí nikam daleko cestovat, jenom si tak na chvíli vyjde za humna.

Když najdu divoké porosty brutnáku, mám z toho nefalšovanou radost. Květy ve tvaru hvězdiček s živě modrou až azurovou barvou jsou neobyčejně elegantní. Ve starém herbáři Johna Parkinsona ze 17. století jsem se dočetla, že květy brutnáku odjakživa patřily mezi

ženami k nejoblíbenějším vzorům, které používaly na výšivky. A také to, že většina slovných botaniků souhlasila s Pliniem, který tvrdil, že brutnák člověka obšťastňuje. Když najdu čas vyrazit si na rozkvetlou louku, cítím se opravdu šťastná. A pokud jde o brutnák, svá tajná místa mám, tak vím, že ho najdu letos zas a znovu. Tím jsem si to štěstí pojistila.

Vařit s květinami, které jsou zdrojem krásy stvořené sluncem a vodou, vůní a barvami v kombinaci s herbářovou vášní a botanickou moudrostí znalců přírody, to je vyšší stupeň radosti. A nikdo mi to nevymluví.

Kdo pěstuje lásku k přírodě, ten moudře udržuje rovnováhu těla i ducha a také tu prastarou touhu být tady a teď se všemi, kteří to cítí podobně. Tak na viděnou někde v jarem probuzené přírodě.

Recepty

Z MĚ KUČAŘSKÉ KNIHY RANDE
S GURMÁNKOU NEJEN V ČESKÉ
KUCHYNI

FALEŠNÉ KAPARY

Ve Středomoří se nerozvívá poupátka květů keře kapary s oblibou nakládají do sklenic a prosypávají se jemnými krystalky mořské soli. Jako kapary se dají naložit poupátka řady rostlinných druhů i u nás. Ideální možnost k tomu máme na jaře, kdy jsou pampelišky, bahenní blatouchy a sedmikrásky ještě před rozpuštěm.



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.



PAMPELIŠKOVÁ POUPÁTKA JAKO KAPARY

Potřebujeme:

- 250 g ještě nerozvinutých poupat pampelišky
- středně hrubou mořskou sůl
- ocet

Postup přípravy:

Aby poupátka pampelišek připomínala kapary, doporučuji dobře je očistit i od pevně přimknutých jemných zelených lístků. Připravená poupátka nasypeme do malých skleniček a po vrstvách je mírně nasolujeme. Poté zalijeme jemným vinným octem, pevně uzavřeme víčky a uložíme v temnu a chladu. Před konzumací pampelišková poupata dobře propláchneme vodou.



SEDMIKRÁSKOVÁ POUPÁTKA V SOLI

Potřebujeme:

- hrst sedmikráskových poupátek
- kvalitní krystalickou sůl, např. solné květy z Camargue ve Francii

Postup přípravy:

Sedmikrásková poupátka nasypeme do malých skleniček, ale nepěchujeme je příliš natěsno. Postupně prosypáváme troškou soli a skleničkou potřásáme, aby se všechna poupátka obalila rovnoměrně. Ideální poměr by měl být 75 % sedmikrásek ku 25 % soli. Jakmile je sklenička téměř plná, dobře ji zavíčkujeme a uchováme v chladu. Za dvacet dnů můžeme použít ke konzumaci. Předem propláchneme vodou.

Můj tip do kuchyně:

Víte, že kapary naložené v octě a soli doporučoval již středověký bylinář Mattioli? Kapary se hodí jak do studených, tak do teplých pokrmů. Do omáček je přidáváme pár minut před koncem, aby se stačily pouze prohrát. Dlouhý var jim nesvědčí.

Inspirace na zajímavé čtení

Požádej a je ti dáno

Esther a Jerry Hicks

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Tato fascinující kniha vám předkládá učení nefyzické entity Abraham. S její pomocí se naučíte zhmotňovat svá přání, tak abyste mohli žít radostným a spokojeným životem, jaký si zasloužíte. Pochopíte, jak jsou vaše vztahy, zdravotní problémy, finance, otázky týkající se zaměstnání a dalších věcí ovlivněny vesmírnými zákony, jež vládou v naší časoprostorové realitě.

Kromě tištěné verze možno zakoupit elektronickou knihu či audioverzi.

Ájurvéda a jóga pro ženy

Ruzana Klingrová

Vydalo nakladatelství Albatrosmedia
www.albatrosmedia.cz

*Cesta k vnitřní harmonii, zdraví
a kráse v každém věku*



Objevte sílu jógy a ájurvédy pro ženy! Zkušená lektorka Zuzana Klingrová vám ukáže, jak mít spokojenější, šťastnější a zdravější život. Dozvíte se, jak přistupovat ke svému tělu, mysli a každodenním návykům podle aktuálního

zdravotního stavu a věku z pohledu ájurvédské medicíny a jógové filozofie. Osvojíte si praktické tipy týkající se cvičení, stravy, spánku, meditace a péče o tělo. Vydejte se na cestu sebepoznání, harmonie, radosti a dlouhověkosti!

Jarní tradinář - od ledna do června

Martina Boledovičová, Martina Viktorie Kopecká

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

*Masopust, postní
období, Velikonoce,
čarodějnice, letnice*



Jarní Tradinář navazuje na čtenářsky úspěšné tituly Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů a Vánoční Tradinář – od Dušiček po

Hromnice a pokračuje masopustem a postním obdobím do Velikonoc a následně až do letnic. Autorkami Jarního Tradináře jsou opět Martina Viktorie Kopecká a Martina Boledovičová. Do knihy dále přispěli etnograf Jiří Mačuda, blogerka Tereza Rak (Srdce z jeřabin) a celá řada dalších svými recepty a vzpomínkami.

Karty vodních chrámů

Kniha a 44 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Karty vodních chrámů oslavují mnoho tváří bohyně, která je odedávna uctívána v mnoha kulturách na celém světě. V těchto kartách se moudrost strážkyň vodních chrámů propojuje s mocí vaší vnitřní kněžky, aby posílila vaše intuitivní vize. Zavedou vás do jedenácti chrámů, kde se setkáte s jejich strážkyněmi a posvátnými vodními místy. Zvou vás, abyste se koupaly v léčivých vodách těchto pramenů a nechaly se jimi zklidnit, uzdravovat a transformovat.





Křížovky a sudoku

o ceny

[illegible]

LEHKÁ

TĚŽKÁ

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

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

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

TĚŽKÁ

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

Výherci z čísla 11-12/2023 - Tajenka křížovky: „myši díry nahlédne někdy slunce“, sudoku: 317. **Křížovka:** Dvořák Václav, Rumburk; Karbanová Hana, Veselí nad Lužnicí; Hermanová Soňa, Praha 9; Stupňánková Věra, Zlín; Janda Karel, Karlovy Vary; Řeřichová Hana, Plzeň. **Sudoku:** Čekalová Renáta, Jindřichův Hradec; Hublarová Ludmila, Praha; Janíková Renata, Praha 10; Katucká Jarmila, Dolní Němčí; Kodoušková Zdenka, Jaroměř 1; Filandrová Dana, Jaroměř 3.

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
Biologie lásky
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



MUDr. Jan Vojáček, CFMP
Jak nevyhořet



Monika Ben Thabetová
Více než mistrovská čísla



Alžběta Šorfová
Nové informace 5

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**, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
- **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po–Čt: 9.30–17, Pá: 9.30–15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
- **Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
- **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10–17, Út, St: 10–18, Pá: 10–16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po–Čt: 8–17, Pá: 8–16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16–19, St: 11.30–16, Čt: 9–14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po–Pá: 7–17.30, So: 8–11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, 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 Vrtišková, Koželušská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 – 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, Zdravotníka, Kvítková 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po–Čt: 10–13, 13.30–18, Pá: 10–16, tel.: 603 562 584

- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00–17.00, Út: 8.00–16.00, St: 10.00–17.00, Štv: 8.00–17.00, Pia: 8.00–13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102 Po–Štv: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00–17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Dominikánske námestie č.6, (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30–17.00, Str: 9.30–18.00, Pia: 9.30–14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po–Str 14.00–17.00, Pia: 13.00–16.00, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po–Štv: 10.00–17.00, Pia: 10.00–15.00 hod., tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po–Út–St–Štv: 09.00–17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00–13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30–17.00 hod., Str: 9.30–18.00 hod., Pia: 9.30–15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30–16.30, Str: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00–15.30 (prestávka 12.30–13.00), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk), Po, Str, Štv: 10.00–16.30, obedná prestávka 13.00–13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30–16.30, Str: 8.30–17.30, Pia: 8.30–16.00, obedná prestávka: 13.00–13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po, Str, Štv: 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 761972

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



NEDEJTE ŠANCI JARNÍ ÚNAVĚ ANI PYLŮM!

PODLE TČM HLEDEJTE PŘÍČINU ALERGIÍ V MERIDIÁNU JATER A ŽLUČNÍKU

DETOXIN kapky + INTOCEL kapky

- ▼ **Ostropestřec mariánský** napomáhá normalizovat činnost jater, přirozený antioxidant
- ▼ **Pampeliška** pomáhá detoxikovat, upravuje funkci žaludku, jater a močové soustavy, působí protizánětlivě
- ▼ **Řepík lékařský** podporuje normální funkci jater, vylučování, trávení a fungování žlučníku
- ▼ **Jitrocel kopinatý** působí jako přirozený antioxidant, normalizuje funkci střevního traktu a podporuje mikrobiální rovnováhu
- ▼ **Smil písečný** normalizuje funkci jater a žlučníku



DELTAVIR kapsle + DEVIRAL PLUS

- ▼ **Perila křovitá** pomáhá udržovat normální produkci cytokinů a specifických protilátek pro normální reakce imunitního systému
- ▼ **Perila křovitá** podporuje normální funkci dýchacího systému a pomáhá chránit nervový systém
- ▼ **Korálovec ježatý** pomáhá při únavě a stresu



Doplňky stravy