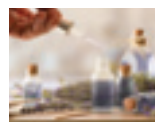




Duchovní
učení JÁ JSEM



FENG REN SHUI
Harmonický
domov



Tajemství
parfémů

Sféra

DIOCHI®

KVĚTEN - ČERVEN 2024
ROČNÍK 21 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR
**SANDRA
MENDELSON**
TELEPATICKÁ
KOMUNIKÁTORKA
SE ZVÍŘATY

**SRDCE
a naše odolnost**

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART:
SAMOLÉČBA

**Nemoci moderní doby
podle TČM**

**Aromaterapie
na květen a červen**

**Stopy zdraví
v české kuchyni**

Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje:
Období pod vládou OHNĚ



UNIKÁTNÍ SYSTÉM **Regenerace ve Sféře** | 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☺



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



12 **Není nad zdravá střeva**



47 **Herbář: Právenka latnatá**



49 **Přestaň být hodným klukem aneb: Co jsou hodní kluci zač?**



70 **Medicínální likéry a vína**

4 **Kaleidoskop**

5 **Editorial**

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 **Nemoci moderní doby podle TČM**

10 **Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**

12 **Jednoduché způsoby samoléčby**

16 **Když se achilovka hlásí o slovo...**

18 **Není nad zdravá střeva**

20 **Zdraví v české kuchyni: jogurt**

24 **Srdeční rytmus a resilience? Jste odolní a vypořádáváte se s životními změnami snadno?**

ROZHOVOR

26 **MUDr. David Frej**

EKOLOGIE

30 **Homo sapiens aneb Ohrožení vyhynutím**

ASTRO-MYTOLOGIE

32 **Matka s dcerou: Demeter a Persefona**

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 **KRÁSNÁ směrem ZE VNITŘ VEN v jakémkoliv věku**

40 **Aromaterapie v meridiánech pro tělesnou i duševní pohodu**

42 **Homeopatie v léčbě bradavic a molusek**

44 **Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**

47 **Herbář: Právenka latnatá**

48 **Herbář: Perila křovitá**

OSOBNÍ ROZVOJ

49 **Přestaň být hodným klukem aneb Co jsou hodní kluci zač?**

53 **Umíte naslouchat? aneb Z uší do uší, od duše k duši...**

54 **Jak si vytvořit harmonický domov pro letní sezónu**

SPIRITUALITA

57 **Sluneční znamení trochu jinak**

60 **Vysoké duchovní učení JÁ JSEM**

64 **Posvátná geometrie Číslo [2] část III**

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 **Neslavný konec slavného vynálezce Jak zemřel Nikola Tesla?**

70 **Medicínální likéry a vína Odkaz přírody a tradice v každé kapce**

72 **Sandra Mendelson: Rozhovor s telepatickou komunikátorkou zvířat**

76 **Tajemství parfémů**

80 **Inspirace na zajímavé čtení**

81 **Křížovky**

MÁTE RÁDI ARAŠÍDY? VÍTE, JAK ROSTOU?



Podzemnice olejná pochází z Jižní Ameriky a je neobyklá tím, že kvete nad zemí, ale plodí pod ní.

Asi 40 dní po výsadbě se kolem spodní třetiny rostliny objeví jemné žluté květy, ty jsou opylovány hmyzem a po několika dnech se tyto samosprašné květy zmuchlají, uzavřou a stočí se k zemi. Plody se následně zavrtávají do půdy, kde zrají v hloubce asi 5-8 cm. V podzemí se pomalu vyvíjejí do lusků, z nichž každý obsahuje pár semen – arašídů.

Celý proces od výsadby do sklizni trvá asi pět měsíců.



„ŽIVÁ KŮŽE“ CHRÁNÍ VELKOU ČÍNSKOU ZEď

Biokrusta tvořená mechem a lišejníkem se ukázala jako zásadní při ochraně částí Velké čínské zdi před ničivými silami větru a deště. Přestože toto impozantní obranné opevnění podél někdejší severní hranice Číny je dlouhé necelých 22000 km a je staré 2 200 let, rozhodně není imunní vůči přirozenému rozkladu.

Nyní však vědci zjistili, že části zdi jsou dobře chráněny před erozí díky tenké, jen několik cm silné, vrstvě známé jako biokrusta. Ta je tvořená sinicemi, mechem a lišejníkem a výrazně snižuje škody způsobené větrem a deštěm, které po staletí pomalu zeď ničí. Jedním z důvodů, proč je zeď tak zranitelná vůči erozi, je to, že její velké části byly vytvořeny pomocí udusané zeminy, která se skládá ze ztuhnutých organických materiálů, jako je zemina a štěrky.

„Jako ztuhnutá zemská struktura je Velká čínská zeď velmi zranitelná vůči větrné erozi, dešti, salinizaci a cyklům zmrazování a tání, což vede k vážným problémům, jako je praskání, rozpad, a dokonce i zhroucení,“ napsali vědci ve studii publikované v Science Advances. Tyto přírodní materiály zároveň poskytují dokonalé prostředí pro živé organismy včetně takových, jako je biokrusta, která pomáhá přirozeně chránit zeď.

Důvod, proč tyto sinice a další mikroorganismy pomáhají posilovat strukturu, je ten, že vylučují látky podobné polymerům, které fungují jako přírodní pojiva pro organický materiál – v podstatě fungují jako cement.

ROK 536 N. L. NEJHORŠÍM ROKEM HISTORIE?

Harvardský vědec, archeolog a historik středověku Michael McCormick tvrdí, že rok 536 n. l. byl nejhorším rokem v historii, což se může zdát překvapivé.

Proč právě rok 536 n. l.? Neexistovali žádní tyranští vládci, kteří by prováděli nějaké brutální výboje, nebo morové rány, které by zničily celé civilizace. Ale na nebi se schylovalo k něčemu zvláštnímu, co poslalo svět do zapomnění. Velká mlha bránila Slunci svítit v Evropě, na Středním východě a v některých částech Asie a teploty na těchto kontinentech prudce klesaly. To ve velké části světa způsobilo úpadek, protože v těchto postižených oblastech řádilo sucho, zastavila se produkce plodin a byl hladomor. Tento mlžný mrak zůstal ve vzduchu 18 měsíců, což způsobilo tolik devastace, že hospodářské oživení nastalo až v roce 640 n. l.

Podle časopisu Science teploty v létě 536 klesly na 1,5 až 2,5 stupně Celsia. Abnormálně chladné léto zahájilo nejchladnější desetiletí, jaké svět zažil za posledních 2300 let.

Ale jak se ten mlžný mrak, který způsobil takovou pohromu, vůbec dostal na tak velkou část světa? Klíčem k vyřešení hádanky se stal ledovec Colle Gnifetti na hranici mezi Švýcarskem a Itálií. Stálá ledová ložiska se v průběhu času s každým ročním sněžením hromadí jedna na druhé, což znamená, že ledová ložiska lze nalézt v kterémkoli daném roce a lze je analyzovat a zjistit tak, jaké bylo v daném okamžiku počasí. A nános ledu z ledovce Colle Gnifetti z roku 536 n. l. naznačoval přítomnost sopečného popela. To znamenalo, že toho roku došlo k velké vulkanické činnosti a popel způsobil vytvoření mlhy, která visela nad zeměkouli téměř rok a půl a uvrhla svět do chaosu.



Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
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 Růžicková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

„Správně vidíme jen srdcem...”

...Co je důležité, je očím neviditelné.“

Antoine de Saint-Exupéry



Rytmus roku nás vede ohnivým obdobím a naléhavě nás upozorňuje, že právě teď je ta správná doba spojit se se svým srdcem a naslouchat mu. Kdo z nás by nechtěl cítit lásku, klid a mír? Gregg Braden na svých seminářích nabízí jednoduchou techniku: Dotkněte se svého srdce a pak zkuste procítit vděk za cokoli, za co jste schopni vděk cítit. Nenásilně se tak dotkneme vibrace lásky a začneme „zářit a vibrovat“ na jiné frekvenci. Pokud navíc přestaneme soudit a hodnotit, rázem se ocitáme v jiné realitě... Vyzkoušejte!

Energie ohně se z pohledu tradiční čínské medicíny váže právě k srdci a tenkému střevu. O tom, jak můžeme zvýšit svoji odolnost, když se se svým srdcem spojíme, se dočtete v článku na téma resilience. Petra Strmisková doporučí aromaterapeutické směsi vhodné pro toto období a MUDr. Tomáš Lebenhart nás zasvětit do jednoduchých principů samoléčby. K elementu ohně se váže i téma zánětu – právě o tom chronickém jsem si povídala s MUDr. Davidem Frejem, věřím, že vám rozhovor bude inspirací.

Všichni asi víme své, jak je v našem duálním světě obtížné neustále prožívat klid a být pozitivně naladěni – povídání ze světa archetypů naší lidské psyché připravila Lenka Adamová, tentokrát na téma světlo a stín, Demeter a Persefona. Inspirací nechť je vám i vysoké duchovní učení JÁ JSEM, které přináší Jaroslav Kalousek. Pokud máte rádi zvířata, určitě vás potěší rozhovor s telepatickou komunikátorkou se zvířaty Sandrou Mendelson, který zprostředkovala Terezie Dubinová.

Kromě dalších zajímavých témat, které najdete v aktuálním vydání Sféry, samozřejmě nechybí ani rady a doporučení bioterapeuta Vladimíra Ďuriny týkající se právě současného ohnivého období.

Vibrujte jen láskou a pevným zdravím!

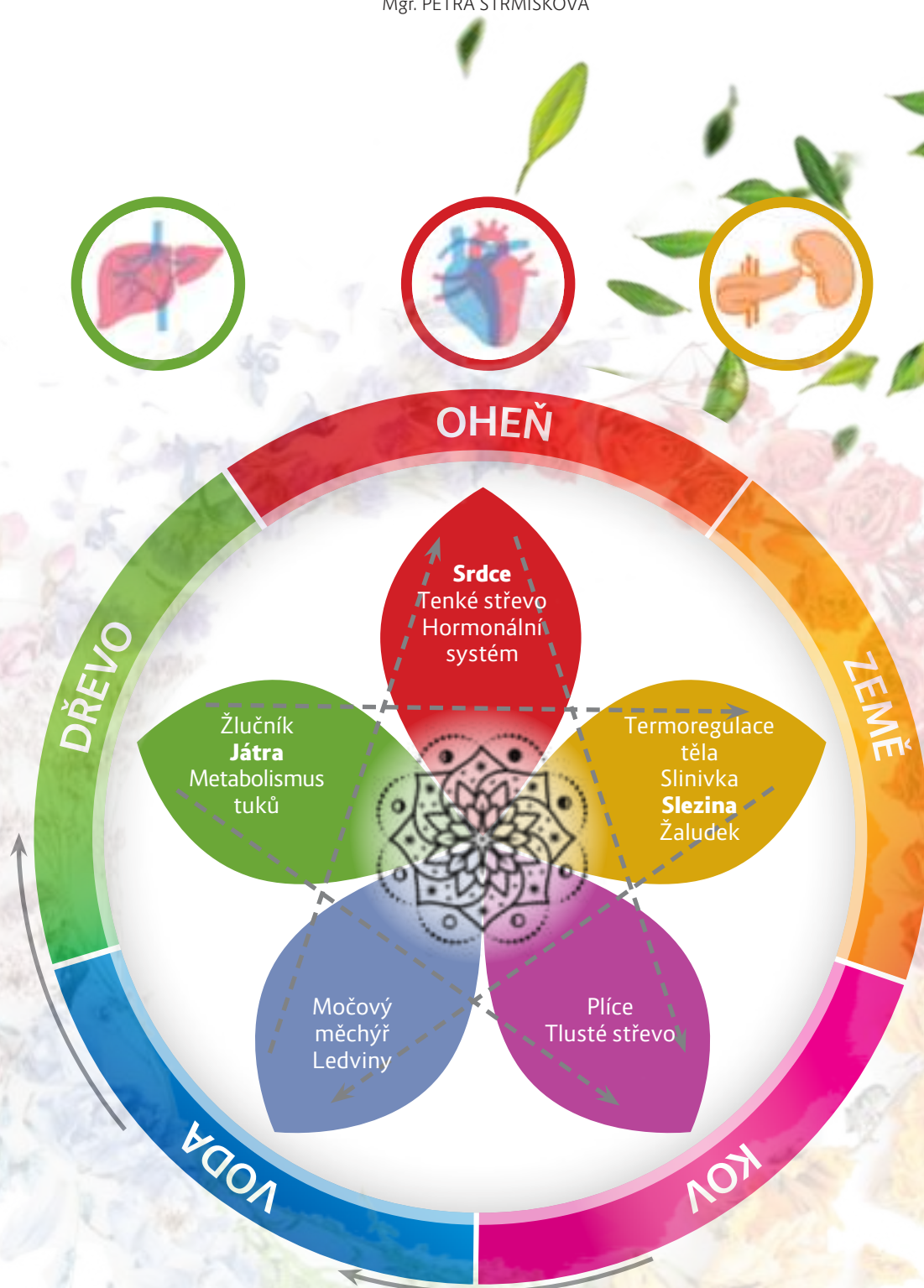
Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz



NEMOCI MODERNÍ DOBY

podle čínské medicíny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



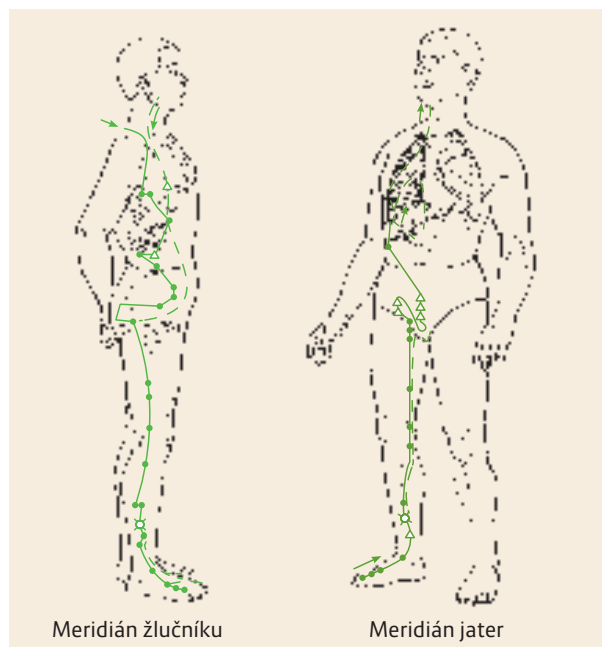
Proč moderní společnost sužuje stále více civilizačních chorob a jak na ně nahlíží tradiční čínská medicína? Jaké syndromy a skupiny příznaků mohou za tak velkou skupinu potíží napříč celou společností? Z pohledu čínské medicíny mezi základní syndromy patří stagnace jaterní čchi, horkost v srdci a vlhkost ve slezině. Menší skupinu tvoří stagnace čchi a krve v drahách, dále vnější patogeny – nejčastěji vítr a posledním syndromem je nedostatek wei čchi. První tři výše uvedené stavy jsou natolik rozšířené a tak často se vyskytují ve vzájemných souvislostech, že všechny tři dohromady by mohly být také považovány za samostatný „super syndrom“. Kombinace stagnace jaterní čchi, horka v srdci a vlhkosti ve slezině v důsledku starostí, strachu, spěchu a přejídání vykazuje speciální trojitý vztah.

PSYCHICKÉ POTÍŽE - STAGNACE JATERNÍ ČCHI

Nejdůležitějším úkolem jater je udržovat v těle i mysli plynulý tok čchi do všech orgánů a tkání, aby mohly vykonávat své funkce. Jakmile jaterní čchi někde uvízne, je Shenu (duch, který ovládá psychiku a myšlení, pozn. redakce) zaslána zpráva o duševní anebo psychické bolesti. Stagnace je velmi rozšířená a vyskytuje se téměř ve všech moderních částech světa. Nebylo tomu tak vždy – dříve se objevovala velmi málo, a i starými Číňany byla považována za ojedinělý problém. Ale dnes je široká škála duševních onemocnění a výskyt poruch Shenu neboli psychiky rozšířená a stále rostoucí po celém světě, přičemž vznikají nové a nové formy. Myšlenkovými vzorci, které způsobují stagnaci jaterní čchi, jsou chronický strach, starosti, úzkost, stres, nejistota, vztek nebo pocit viny.

Moderní kultura podporuje snahu vše vlastnit, kontrolovat, a to včetně toho, co je ze své podstaty nekontrolovatelné (minulost, budoucnost, jednání a názory druhých lidí). Asijské kultury kladou menší důraz na kontrolu, více se zaměřují na pouhé unášení proudem života, což je pro naši kulturu výzvou.

Při stagnaci jaterní čchi dochází k poruše cirkulace čchi, krve a ta



čchi hrají meridiány jater a žlučníku. Dráha žlučníku vede na hrudníku laterálně, zatímco dráha jater směřuje podél jeho přední strany. Úzkost způsobí stagnaci čchi, čímž se stáhnou svaly kolem srdce a plic, což časem způsobí, že se tento stav stává hlavní příčinou srdečních příhod. Úzkost tyto dva meridiány doslova utáhne, a to zejména v oblasti šíje a ramen, aniž byste o tom vůbec věděli, dokud se na tuto oblast skutečně nezaměříme.

zabraňuje a zastavuje fungování srdečního svalu, plic a wei čchi (energetický obal, brnění, který nás chrání před vnějšími vlivy, pozn. redakce). Dochází pak k tvorbě a šíření výrůstků a tumorů, omezení dělohy a nejručnějším menstruačním potížím a problémům s plodností, k svírání reprodukčních a močových orgánů a omezení jejich funkce, k stahům zažívacích orgánů, což vede k celé řadě onemocnění trávicí soustavy. Úzkost stahuje svaly, což způsobuje bolesti. Chronická úzkost brání léčení poranění a sabotuje ochranu organismu proti toxinům a jiným útočnickům. Mysl a tělo jsou neustále blízce propojené. Významnou roli v mnoha případech stagnace jaterní

Uvedeme několik nejběžnějších nemocí způsobených stagnací jaterní čchi v mysli, těle a poruchami Shenu. Jedná se o syndrom dráždivého tračníku, většinu vředů trávicího ústrojí, chronický únavový syndrom, Crohnovu chorobu, bolesti hlavy vyvolané stresem, bronchiální astma, potíže s močovými cestami, menstruační potíže nebo vysoký krevní tlak.

Pár tipů, jak rozhybat jaterní stagnaci:

- ▼ Strach nikomu neprospívá. Vypněte ve své mysli všechny starosti. Váš Shen se musí naučit žít v přítomném okamžiku, protože v něm existuje klid mysli.

PŘÍRODA V KAPKÁCH



DETOXIN

JÁTRA A ŽLUČNÍK



GEROCOL

SLEZINA A SLINIVKA



VENISFÉR

SRDCE



Doplňky stravy

▼ Nesnažte se mít vše pod kontrolou, kontrola budoucnosti nám způsobuje starosti, úzkost a lítosti a nezdary minulosti vyvolávají další stagnující pocity, jako jsou vina, deprese a nenávisť k sobě i k druhým. Nechejte vše jen tak plynout. Rozhýbejte energii cvičením, sportem, tancem i zpěvem. Vše, co vám dělá radost, je tou správnou aktivitou.



ZÁNĚTLIVÉ A AUTOIMUNITNÍ POTÍŽE - HORKO V SRDCI

Zánětlivá onemocnění a autoimunitní choroby jsou v moderní době neuvěřitelně rozšířené. Jejich primární příčinou je horko v srdci. Termín autoimunitní znamená, že imunitní systém je příliš zaneprázdněný a přetížený natolik, že útočí i na zdravé tkáně. Zaneprázdnění už zde neznamena činnost, je spíše známkou toho, že si hrajeme s ohněm. Jak fyzika, tak čínská medicína se shodují, že pohyby vytváří tření. Tření produkuje teplo, které se obvykle nazývá termínem zánět. Příliš mnoho pohybu vytváří příliš mnoho tepla a toto teplo je přirozeně přitahováno k vytrvalé pracujícímu srdci, jež je centrálou těla pro tření a pohyb. Nadměrný pohyb podceňující rychlost a vytrvalost těla a myslí se vyvine v chronický

nadbytek, který nazýváme horkem v srdci. Je prokázáno, že většina lidí z měst trpí po celý život mírným zánětem a horkem v srdci. Můžeme si toho všimnout u lidí, kteří na sebe nakládají přemíru povinností, a u těch, kdo trpí hyperaktivitou, podrážděností, nespavostí a symptomy větru, jako jsou třes a neklid. Andrew Weil, autor knihy *Zdravé stárnutí* napsal:

„V posledních letech vědci začali připouštět, že nevhodně situovaný, nadbytečný a dlouhotrvající zánět může být často hlavní příčinou mnohých chronických degenerativních onemocnění, ačkoli se dosud zdálo, že mezi nimi žádná souvislost není. Kardiologové potvrzují, že ischemická choroba srdeční a ateroskleróza začínají zánětlivým procesem ve výstelce tepen. Alzheimerova choroba se ve své počáteční fázi projevuje jako zánět v oblasti hlavy. U všech autoimunitních onemocnění, jako je revmatoidní artritida a lupus, je poškození tkání a orgánů způsobeno nepřiměřeným zánětlivým procesem.“

Jakékoli onemocnění s příponou „itis“ znamená zánětlivý stav, který pravděpodobně generuje či stimuluje horko v srdci. Běžné a rozšířené načervenalé kožní problémy a vyrážky jsou výsledkem vzplanutí vnitřního horka, které vyvěrá na povrch těla. Horko v srdci je jak příčina, tak i následek rychlého a agitovaného chování, které je pro dnešní dobu tak běžné a normální – zlozvyky jako rychlé řízení a nedodržování bezpečné vzdálenosti, rychlá chuze, překotná mluva, rychlá a nepřetržitá práce bez přestávek, mnoho času stráveného u obrazovek, nepřetržitá produktivita a ponocování, výkonnost po neskutečně dlouhý čas a pokračování v pracovní činnosti beze spánku... Horko v srdci se snadno šíří do jater a žlučníku a vyvolává poruchy spojené s pocity frustrace, zlosti, agrese a psychická onemocnění jako je autismus, poruchy pozornosti

a hyperaktivita, dyslexie, panické záchvaty, agrese a výbuchu zlosti.

Jak ochladíme horko v srdci:

- ▼ Spánek je nejdůležitější aktivita, jež umožňuje ochlazování horka v srdci, zklidňování wei čchi, vyživování mysli i těla a účinný boj se zánětlivými procesy. Proto si dopřejte dostatečný kvalitní spánek. Ačkoli se srdce udržuje v činnosti po celou noc, tluč v tuto dobu pomaleji a s delšími mezerami mezi jednotlivými údery. Snížená aktivita v srdci i uvnitř celého těla znamená snížení tření a redukci horka ve všech orgánech a tkáních. Noční doba je časem jinu (tma, ticho, chlad, klid a výživa). Je to čas, kdy vzkvétá jin a obnovuje se jang – proto není noční doba přirozeným časem pro práci a vytváření hojnosti.
- ▼ Dělejte jen jednu věc a věnujte jí maximální pozornost, vyvarujte se multitaskingu (dělání v jednom čase více věcí najednou), který může za zvyšování horkosti v srdci.
- ▼ Nebuďte na sebe tvrdí a nechtějte po sobě nerealistická přání a cíle. Přehodnoťte své aktivity. Neustále si připomínejte, že zdravé tělo a mysl je pro vás nejvyšší prioritou, bez něj se všechen úspěch rozplyne.

NADMĚRNÁ KONZUMACE JÍDLA - VHLKOST VE SLEZINĚ

Slezina má ráda tekutiny a umí s nimi dobře zacházet. Jestliže se slezina z jakéhokoli důvodu přetíží, nahromadí se v ní kal a zpomalí se její činnost. Čchi sleziny slábne, jelikož je zmateným Shenem nucena pokračovat v konzumaci jídla i přes tělesný pocit sytosti a spokojenosti. Synonymem vlhkosti ve slezině a stagnace stravy je veškerá nadváha. Dalším jednoduchým nástrojem pro diagnostiku vlhkosti a jejího rozsahu je zjištění, že pacient má jen slabý pocit hladu nebo hlad nepocituje vůbec. Pomalá, nemocná či zaneprázdněná slezina totiž nepožaduje jídlo.

Vysoký počet zdravotních problémů spojených s nadbytkem tělesného tuku a vlhkosti ve slezině je vskutku působivý. Zahrnují většinu nejčastějších zabíjáků moderního světa jako jsou srdeční onemocnění, rakovina, mrtvice, hypertenze, onemocnění jater, diabetes II. typu a nehody. Poznání souvislosti mezi nesprávnou funkcí sleziny a stagnací stravy objasňuje příčiny vzniku nadváhy a dalších projevů vlhka ve slezině, jako jsou potravinové alergie, problémy s překyselením žaludku, zácpa, bolesti hlavy a kožní problémy. Vlhkost ve slezině, která stagnuje v žaludku nebo ve střevech, se může přeměnit na vlhké horko, což vede ke vzniku toxického prostředí ve všech orgánech. Stagnující strava v tlustém střevě se přeměňuje v jangmingové horko, které putuje nahoru drahami tlustého střeva a žaludku. Stagnující strava v tenkém střevě si zase snadno najde cestu do srdečního meridiánu a do srdce, kde přispívá k tvorbě horka v srdci a rozrušuje Shen. Stagnující vlhkost a přebytný tělesný tuk je zánětlivá stagnující bažina. Podporuje stagnaci jaterní čchi a zánětlivá onemocnění, jako je Alzheimerova choroba a zvýšená hladina LDL cholesterolu.

Tipy jak na vlhkou slezinu:

- ▼ Úprava stravovacích návyků je základní podmínkou zdravé sleziny. Hlad je měřítkem suchosti a síly čchi sleziny. Chuť k jídlu je touha Shenu po stravě. Proto je nutné věnovat pozornost skladbě jídla, množství i frekvenci během dne.
- ▼ Udržujte si optimální množství tělesného tuku – pak máte svaly nejsilnější, reflexy nejrychlejší, energie na nejvyšší úrovni, smysly nejostřejší, mysl nejjasnější a emoce nejživější. Přidejte do stravy zahřívací byliny, po kterých slezina touží. Nejběžnější je skořice a kardamom. Dle čínské medicíny rozproudí stagnující energii čchi, vylučují škodlivé vlhko a posiluje střední ohniště. ☸

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

ŠUM V UCHU A VYSOKÝ TLAK

Oslovil mě muž ve věku 38 let – chtěl předejít medikaci od lékaře a zlepšit své zdravotní problémy přírodní cestou. Dozvěděl jsem se, že má již delší dobu lehký šum v pravém uchu a občas zvýšený krevní tlak. Podnikal a byl velmi pracovně vytížen. Jeho strava a pitný režim byly v pořádku, jen jsem doporučil přestat konzumovat kávu a navýšit pohybové aktivity. Vzhled jazyka napovídal, že je příčinou zdravotního stavu horko v játrech, proto jsem doporučil užívat kapky



Detoxin v dávce 3x12 kapek a na noc ještě **Nervamin** 2-3 kapky. Za několik týdnů se mi klient ozval s tím, že se jeho stav upravil i bez nasazení léků.

ZVLÁŠTNÍ EPILEPSIE

Zavítal jsem do Brna, kde mě v poradně navštívila žena středního věku s podivnými obtížemi. Dozvěděl jsem se, že v posledních 5 letech mívá stavy,

kdy má pocit, že ztrácí vědomí, má tendenci upadnout, opakuje některá slova, nebo si nepamatuje okamžiky těsně před „záchvatem“. Vyšetření na různých pracovištích neukázala jednoznačnou příčinu, nicméně diagnóza zněla epilepsie a podle toho i medikace. I přes dlouholeté užívání léků a jejich navýšení nenastala žádná změna. Stav se objevují pouze v sedě, hlavně při práci, nikdy za chůze nebo vleže. Klientka sdělovala, že pocitově přisuzuje své potíže srdci a krvi, proto chtěla udělat přístrojovou diagnostiku na Oberonu. Provedli jsme měření a opravdu – nejhorší hodnoty byly přímo na řezech srdce, dále v oblastech kolem krční páteře a rovněž se týkaly stavu krve. Hodnoty napovídaly, že krev je hustší, srdce oslabené a dále se na úrovni svalů paží a krční páteře vyskytují blokády. Špatný nebo chybějící pohyb může následně vyvolat špatné oxygenučení mozku a mohou tak vzniknout chvilkové obtíže. Doporučil



jsem nasadit kapky **Venisfér** v dávce 3x15 kapek, **Tromboserin** pro lepší viskozitu krve v dávce 1x1 kapku a pravidelné cvičení a uvolňování oblasti kolem krční páteře.

TRÁVÍCÍ OBTÍŽE MLADÉHO MUŽE

Také další zajímavý příběh je z Brna a musím přiznat, že jsem z něho byl zpočátku rozpačitý. 23letý mladý muž velice upraveného vzhledu mi vyprávěl, že je unavený, někdy podrážděný, má sklony k zácpě, pálení žáhy, někdy říhání, a navíc by chtěl ještě zhubnout. Na dotaz ohledně životosprávy jsem byl ohromen – sdělil mi, že všechny složky potravy jsou váženy a jsou zcela bez sacharidů. Vše vychází z diet na internetu. Rovněž měl již naplánovány kosmetické úpravy na celý rok dopředu, stejně tak cesty... Pokusil jsem se vysvětlit, že je potřeba jíst také zeleninu a ovoce, právě kvůli obsahu vlákniny, která předchází zácpě, že maso, které v jídelníčku převažuje, je obtížněji stravitelné a leží dlouho ve střevech a zatěžuje organizmus, což může vést k dalším problémům. Dále jsem apeloval na to, aby se zamyslel nad motivací, proč to všechno dělá, proč má ve svém životě tolik kontroly. Čeho se mu v životě nedostalo, nebo nedostává? Proč nežije ve větší pohodě a uvolnění.



Doporučil jsem užívat **Supracid** na zlepšení stavu trávicího traktu a k tomu popíjet čaj **Aloisii** na psychickou pohodu a uvolnění energie jater.

SENIORKA A JEJÍ STAŽENÍ V PASE

Na doporučení mě navštívila velice vitální paní ve věku 84 let, která měla jiskru v oku, kterou by ji většina mladých lidí mohla závidět! Ke mně ji přivedla následující obtíž: Občas se jí stane, že v oblasti břicha a bedrech dojde k velikému stažení. Sama to přirovnala k tomu, jako by byla stažená obručí. Provedl jsem měření – její hodnoty byly stejně výborné jako životní vitalita, pouze jsem si všiml zhoršení v hlubších vrstvách trávicího traktu, což poukazuje na vliv psychosomatiky. Navedl jsem na toto téma řeč a pak už bylo vše jasné... Paní má takový potenciál a energii, že řeší všechny své blízké a jejich dobro, a hlavně by si přála, aby bylo vše podle jejích představ, což je nereálné. Doporučil jsem jí užívat **Levamin**, aby jí pomohl být více nad věcí a aby se pokusila změnit některé vzorce chování. Děkovala mi, že jsme to společně rozebrali, že jí to dává smysl a že se bude snažit i ve svém věku provést změny.



HEMOROIDY

Nedávno mi volala klientka, že má její manžel veliký problém s hemoroidy, že je to akutní a bolestivé, krvácí a potřebuje co nejrychleji úlevu. Jsou ze vzdálenějšího místa, takže i obratem zaslaný balíček bude mít prodlevu minimálně další den. Doma používají výrobky Diochi pravidelně, tak jsem jí řekl, aby se podívala a nadiktovala, co vše mají ihned k dispozici. Mezi výrobky byl i **krém Venisfér**, doporučil jsem ho



použít několikrát denně. Samotného mě překvapilo, jak velice rychle zajistil úlevu, manžel si jeho pomoc nemůže vynachválit.

CROHNOVA CHOROBA

Minulý měsíc byla objednána na konzultaci mladá slečna. Dozvěděl jsem se, že má diagnózu Crohnova choroba, tato diagnóza a obtíže již trvaly několik let – velice dobře znala celou problematiku nemoci a snažila se vyvarovat všeho, co by mohlo stav zhoršit. Pozorovala, že někdy je funkce trávení horší se sklony k průjmům a nadýmání, aniž by si uvědomila dietetickou chybu. Proto se objednala na měření a konzultaci, zda se podaří zjistit další příčinu potíží. Při procházení výsledků měření jsem zjistil, že je ve velké míře přemnožená kvasinka, ta by mohla způsobit občasné zhoršení trávení, ale také by mohla nepříznivě ovlivnit rozsah zánětu stěny střeva. Sledně jsem doporučil dlouhodobé užívání **kapek Intocel**, které napomáhají snížit rozsah zánětu a zároveň obsahují dračí krev, která je účinná na potlačení patogenních činitelů.



OTOKY ŽENY STŘEDNÍHO VĚKU

Navštívila mě sousedka s tím, že má neustále otoky po těle a že vyzkoušela všechno možné a nic nefunguje. Je po dlouholeté léčbě onkologického onemocnění, což je také velké zatížení pro organizmus. Podíval jsem se na otoky, dozvěděl jsem se ještě, že je hodně zimomřivá a má nízký tlak. Vzhled jazyka odpovídal velice výraznému nedostatku energie, a hlavně oslabené slinivce, kde je výrazná vlhkost. Přemýšlel jsem, jak nejlépe pomoci, zvažoval jsem různé preparáty. Nakonec jsem doporučil **kapky Venisfér**, které výrazně posílí nejen srdce a slinivku, navíc obsahují



houbu pornatku kokosovou, která se používá v čínské medicíně na odvodnění. Asi za týden radostně volala, že voda odtéká a otoky se zmenšují.

ALERGIE A VIRÓZY

Můj kamarád mě požádal, zda mu doporučím něco na opakující se virózy v jarním období s tím, že je tu také možnost alergické reakce. Respirační nemoci jsou u nich v rodině v poslední době velice časté a jsou řešeny antibiotiky, čemuž by se on sám nejraději vyhnul. Mezi opakující se projevy patřila zvýšená teplota, vodnatá rýma, bolest hlavy, zatuhlost šíje a svalů, občasné začervenání očí a kašel. Doporučil jsem kombinaci kapek **Baktevir**, které pomohou zharmonizovat celý dýchací aparát, působí proti možným patogenům a dále vše podpořit tabletami **Deltavir**, které mají vynikající protizánětlivé a protialergické účinky, navíc obsahují houbu



žampion brazilský, která obsahuje betaglukany ve velkém množství a používá se jako obdoba silného přírodního antibiotika. Doufám, že bude s účinky spokojen.

BIOMINERÁL A ZLEPŠENÍ ÚNAVY

Navštívila mě klientka, která se přišla podělit o svoji zkušenost s Biominerálem. Před časem jí byl jejím terapeutem Diocel Biominerál doporučen na podporu funkce nadledvinek. Zakoupila jej a začala užívat, postupně zjistila, že když Biominerál pravidelně užívá, má mnohem více energie a cítí se dobře. Pokud jí kapky dojdou, nebo má týdenní pauzu, dojde k postupnému navýšení stavu únavy. Byla to pro mě zajímavá nová informace, s kterou budu i nadále pracovat a děkuji za ni. 🌿



Leoš Poskočil

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





JEDNODUCHÉ ZPŮSOBY SAMOLÉČBY

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Zdravím vespolek. Jak se pořád máte? Doufám, že se vám vede dobře, ale přeci jenom, kdyby vás něco obtěžovalo – myslím zdravotně, nabízím letmý přehled snadné svépomoci, abyste nemuseli vstupovat do jednoho z nejnebezpečnějších prostředí (v dobách mírových) – do zdravotnictví (myšleno lehce s nadsázkou, samozřejmě...). Jednoduché, snadné, lehce dostupné a levné metody jsou „od Boha“ čili přirozené a kompatibilní s námi, živoucími lidmi, částčkami přírody a jejího Stvořitele. Navíc nemusíte nikam cestovat, nikde čekat a nemají vedlejší účinky.

Mimochodem, to jak se máme, je do značné míry naší věcí. Řídíme se citem, resp. pocity, též selským rozumem a respektujeme se (sami sebe i navzájem), milujeme Život, sebe, vše co JE. Budme sebevědomí. Sebe vědomí je základ skutečné víry v Boha a Dobro. Chtějme čistotu, světlo a vše dobré v sobě, kolem sebe i ve svém životě. Stále a za všech okolností. Nejde o projev sobectví, jde o respekt a úctu k sobě a k Životu a jeho Tvůrci + jeho pomocníkům, poslům Světla a Lásky. Duchovně zaměřené lidé často radí: Zvyšujte své vibrace a nic vám nemůže ublížit. Kdyby to bylo tak jednoduché, tak bych tento text asi nepsal...

Můžete pracovat se svým dechem.

Ten máme k dispozici po celý život, stále a zdarma. Existují různé metodiky. Např. starodávný indický systém prana-jama, jógový přístup a nyní velmi doporučuji praktické a (dokonce i pro mě) překvapivé techniky popsané v knize *Změň svůj dech* od Rostislava Václavka.

Dech je naším tichým společníkem ve všech možných situacích a může být používán jako „vodič“ soustředěné mysli. Můžeme tak zavádět dech na různá místa našeho těla, pracovat s jeho hloubkou a frekvencí.

Také šamani – curanderos používají dech formou vyfukování kouře, vody či jen vzduchu při svých léčivých a očišťujících obřadech.

Dech můžeme využít i při aplikaci moderní a velmi inteligentní

samoléčbě pomocí autopatie – viz kniha jejího autora Mgr. Jiřího Čehovského *Autopatická samoléčba*. Když už jsem nakoukl tuto pouhých 20 let starou metodu – existuje i její velmi jednoduchá forma: Akutní autopatie, kterou jednoduchým způsobem popisují na svém webu www.lebenhart.cz v rubrice Autopatie – článek: Technika akutní autopatie. S dovolením autora přinášíme celé znění textu (pozn. redakce):

Zde je jednoduchý univerzální návod, jak si velmi rychle a účinně pomoci při akutním, zejména infekčním onemocnění. Tato metoda je téměř 100% účinná u malých dětí. Je zásadní ji použít co nejdříve. Při prvních náznacích nemoci (špatná nálada, únava, bolesti, kašel, rýma, průjem, atd.). Čím je onemocnění povrchnější, tím snadněji a rychleji jej posílená a nasměrovaná imunita zvládne. Postup provádíme několikrát denně, 4-6x... 2-3 dny. Když už nejsou známky nemoci, aplikaci neprovádíme.

Dítě plivne do čerstvě odšroubovaného víčka od pet lahve s čistou vodou. Ta by měla být doma v pohotovosti. U malých dětí aplikaci provádí rodič s rouškou na obličeji. Pokud jde o kojence a malá batolata, odebereme slinu či nosní hlen dosud nepoužitým kapátkem. Větší děti (od cca 7-8 let) by měly metodu zvládnout samy. Po dodání biologického materiálu do víčka jdeme k vodovodu a pouštíme do něj studenou vodu přiměřeným proudem, aby se víčko vyplachovalo. Poprvé vyplachujeme půl minuty, a pak vždy přidáváme čtvrt minuty. Zbytek vody nakapeme dítěti nebo sobě na čelo, miminkům raději

na pupík. Toť vše. Dbáme, aby nikdo neotvíral petku během léčení. Vždy víčko hned našroubujeme. Víčko se nesmí kontaminovat cizím dechem. Po ukončení léčby je možno vodu normálně vypít.

Ve svém starším článku Akutní autopatie (Archiv článků) popisují tuto metodu se skleničkou. Není to ideální, protože sklenička v domácnosti běžně obsahuje molekuly nápojů a saponátů... Víčko z petky od čisté vody by mělo být relativně čisté.

Tato metoda perfektně funguje zejména u malých dětí. Zde obzvláště, ale i obecně v první svépomoci záleží na časovém faktoru. Pokud jsme napadeni nepřátelskou energií či infekcí, konejme co nejdříve! Jako kdyby nás někdo či něco napadlo přímo fyzicky.



Autopatická lahvička

Zdroj: www.cehovskyrystof.cz

Dále je v češtině k dispozici základní kniha o dechu s titulem *Dech* od amerického autora Jamese Nestora. Pozoruhodné dílo. Další



velmi zajímavá a informačně přínosná kniha má název *Naučte se správně dýchat*. Autor Yvan Cam. A konečně asi každý zná metodu „ledového muže“, impozantního Holanďana Wim Hofa. Ano, i **rozumné otužování** patří mezi metody podporující naše zdraví. Wim určitě není pro každého, ale každý se individuálně v souladu se svými fyzickými a energetickými možnostmi může otužovat. Jde však o metodu prevence. Ne první pomoci.

Je zvláštní či zajímavé, že uvedení autoři – a mnozí další na tomto poli jednoduchých a fungujících rad NEJSOU lékaři. Mám pocit ale i zkušenost, že opravdový pokrok a zdravotní přínos lidstvu nepřinášejí jen lékaři. Spíše vyjímečně. To platí zejména posledních cca 50 – 60 let, kdy lékařský výzkum je převážně komerční záležitostí. Každý může posoudit sám. Uvádím svůj pohled, ač sám lékař.

Dále je zde tradiční korejská reflexní metoda **SU-JOK**. A jiné reflexní metodiky – **AFT**, **akupunktura**, **akupresura** (zejména **čínská akupresura chodidla**), **moxování**, atd. Možná si vyhledat na internetu nebo u živého učitele. Výborně pomáhá i **trefně zvolená**

homeopatická informace.

Homeopatie je velmi široká oblast, kterou se adeпти učí mnoho let. Zde mohu pro rychlou pomoc uvést homeopatikum **Aconitum napelus** (z prudce jedovatého oměje šalamounku), která velmi rychle pomáhá při akutních stavech – a to jakýchkoliv. Je indikován (nejlépe v potenci 30) u napadení, jež přichází náhle – např. rychlý vzestup horečky, panické ataky, apod. Podrobněji ale z úst zkušeného homeopata. Přesto NIC nezkazíte, když si při náhlých potížích nasypete do úst pár kuliček a to i opakovaně dle potřeby a pocitu. Je však podmínkou mít tubičku doma či u sebe, že...

Dalším homeopatickým pomocníkem je **Schusslerova tkáňová sůl DHU č.3** – tedy Ferrum phosphoricum. Tam je velmi doporučeno zhruba prvních 24 hodin brát mega dávky, což u dospělého činí 3x denně klidně až 30 tablet – rozkousat jednu po druhé. **NELZE předávkovat**. Viz můj článek na webu v rubrice Homeopatie: Schusslerova sůl č.3. Rychle zvyšuje protivirovou imunitu! Přes hemoglobin.

Jsou zde i **bylinky** samozřejmě. Ty mají delší latenci v léčebném účinku, ale jsou tradičně osvědčené směsi, co vám mám vykládat, např. osvědčený Baktevir z DIOCHI, ale i např. bylinná



Aconitum napelus

směs Kouzlo první pomoci ze šuplíku TČM dr. Petra Hoffmanna – www.patentnimedicina.cz. Tam dávkovat na divoko, zejména první den, klidně 5 tablet 5x ze den (pro dospělého). Jsou k dispozici i bylinné tinktury, Bachovy bylinné esence – ale pozor, zde už mne unáší proud léčivých metod, ve kterých je třeba se již orientovat a nejsou k dispozici ihned a za půldarma. No a sám bych se v této oblasti asi ztratil ☹.

Vraťme se k rychlým a jednoduchým praktikám. Velmi vysoko kladu aplikaci čili použití energie LÁSKY (což zní poněkud neohrabaně až komicky)... ale MAKÁ to.

Ručím za to. Jak na to? Jednoduše a v plné pokoře a víře. Jakékoliv místo v našem fyzickém těle, které začalo vysílat SOS, čili bolet nebo vytvářet nepříjemný pocit či selhávání funkce, z celé své bytosti MILUJTE! Anatomicky si ho dle svých možností představte (ev. kuk na Wiki) a přiložte na tuto oblast svou dlaň. A upřímně a vroucně pomocí vize tomu místěčku posílejte světlo, teplo zájem a vděk!

Nevědomá praxe bývá zpravidla zcela opačná. Toto místo rádi v tuto chvíli NEMÁME! Klidně dokážeme upřímně nenávidět např. svůj žlučník. Vždyť nás TAK týrá! Zkuste opačný přístup – léčivý. Milujte jej a prostě ho za odpuštění, že jste ho vy tak týrali... atd. Bolí v krku? Milujte své hrdlo, své krční mandle, lásku jim posílejte. Upřímně a vroucně. A je to. TAK jednoduché! Lze aplikovat i na systémy těla. Např. na imunitu, lymfatický systém, krev... jistě je lepší mít o jednotlivých složkách nějaké znalosti a představu jejich anatomie a funkce. Prostě věnujte svému celoživotnímu nerozlučnému, chytrému a láskyplnému souputníkovi pozornost a zájem. A milujte jej. Preventivně! Denně. Pár minut... Bude reagovat.

Další osobně mnohokrát ověřená – ne drahá a prostá metoda (navíc působí, zatímco spíme) je toto: „Něco na vás „leze“. Je večer a jdete

do postele. Ráno chcete být fit. **Rozkrojte větší cibuli** – tu úplně obyčejnou, naši, žlutou, musí být ale v kondici na omak tvrdá. A položte si ji na talířek na stolek k posteli. Zatímco spokojeně spíte, molekuly cibule zabíjejí viry ve vašem dýchacím ústroječku i v prostoru kolem vás. Jistěže takovou cibuli je třeba vyhodit, ani omylem zkonzumovat...

Nakonec nemůžu opominout léčbu zvuky. Existují léčebné mantry a to nejen indické... velmi účinný je známý zvuk **ÓM**. Z ryze praktických důvodů dlouhé mmmmm krásně rozechvívá drobné nosní a obličejové dutinky a pomocí jemné vibrace je zbavuje hlenů. Taková blbost, že? A tak úžasně funguje, když na nás leze rýmička.

No a tímto požehnaným zvukem se s vámi pro dnešek loučím a věřím, že si každý z vás z tohoto neuspořádaného povídání odnesl ten svůj kousíček ☺. 🙏

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.



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 28. 4. – 11. 5. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Salesiánského střediska mládeže – domu dětí a mládeže České Budějovice. Výtěžek z naší společné sbírky použijí na revitalizaci dvou učeben v prostorách na adrese Emy Destinové 1.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 654

Salesiánské středisko mládeže nabízí volnočasové aktivity dětem a mladým lidem, které vzdělávají a pomáhají jim v obtížných životních situacích. Jejich aktivity jsou komplexní, zahrnují také práci s rodinami a jsou úzce propojeny se sociální službou NZDM, kterou také poskytují. Cílem je samostatný a spokojený člověk připravený na budoucnost.

Ve dnech 12. – 1. 6. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Asociace genové terapie, z.s. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na výzkum léčby genetických onemocnění, konkrétně Angelmanova syndromu.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 655

Asociace genové terapie vznikla v roce 2018 poté, co se zakladatelé organizace dozvěděli diagnózu jejich malého syna „vzácné genetické onemocnění Angelmanův syndrom“. V reakci na to iniciovali základní výzkum léčby vzácných onemocnění v ČR. Výzkum a jeho vědce podporují nejen finančně, věnují se advokační činnosti i na mezinárodní úrovni a šíří osvětu léčby/prevence genetických onemocnění.

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

Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS na číslo **87 777** v hodnotě, kterou si sami zvolíte:
DMSHUSY 30 nebo **DMSHUSY 60**
nebo **DMS HUSY 90** nebo **DMS HUSY 190**.
Nadace Divoké husy obdrží 29, 59, 89 nebo 189 Kč.



Můžete přispívat i trvale, stačí odeslat dárcovskou SMS na telefonní číslo 87 777 - ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** nebo **DMS TRV HUSY 190** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 nebo 190 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit.

Více na www.darcovskasms.cz.

KDYŽ SE ACHILOVKA HLÁSÍ O SLOVO...

EVA KUPILÍKOVÁ

Velká část populace tráví denně několik hodin na nohou a večer se pak stává, že nohy jakoukoliv další aktivitu odmítají. Někdy se ozývají noční křeče v lýtkách, nebo jsou první ranní kroky pomalé a třeba pociťujeme i pichlavou bolest v oblasti achilovky. Pojdme se podívat na možné příčiny a na to, co můžeme udělat pro zlepšení.

Všichni víme, že svaly svým častým používáním sílí a bolest vnímáme jako součást procesu nárůstu svalové hmoty. Ve skutečnosti je její nárůst způsobený opravou a regenerací mikrotrhlinek, které vznikají na svalech při tréninku – jejich zacelování totiž způsobuje zpevňování svalu. Tedy za samotným růstem svalu stojí zmíněný regenerační proces, jehož součástí je i bolest, kterou po tréninku pociťujeme. Častá zátěž bez správného odpočinku a nutného odplavení nečistot v podobě kyseliny mléčné a hormonů má však za následek únavu a ztuhnutí svalu. Svalová vlákna se „zanášejí“, fascie se na sebe nalepují a vážne jejich kluznost, výměna živin a prokrvení. To samozřejmě platí i pro namáhaný lýtkový sval.

ZRÁDNÁ ACHILOVKA

Chceme-li co nejlépe pochopit spojení a spolupráci achilovky, lýtka a šlach v chodidle, je důležité si uvědomit, že Achillova šlacha je sice na patě, ale je přímo propojena s chodidlem dolů a s lýtkem vzhůru až ke koleni.

Pokud řešíme patní ostruhu v místě osifikované části šlachy a její samotný nárůstek na šlaše (zjištěný rentgenem) nebo jen podrážděný úpon, je zapotřebí myslet na celou část naší nohy od kolene dolů.

Tato nepříjemnost se projevuje samotným došlapem, který bývá citlivý. Vše vzniká postupně přetěžováním dané končetiny. Mezi jednostranné aktivity nepatří jen různé sportovní výkony, ale i práce s předkročenou odrazovou nohou nebo domácí práce, jako je zametání či vysávání... Někdy preferujeme jednu končetinu jen z pohodlnosti a na důsledky myslíme až v případech, když začínáme pociťovat diskomfort. Svůj vliv mívá i to, že končetiny nejsou často stejně dlouhé, a rozložení váhy je tak na obou končetinách různé.

ČÍM TENTO PROBLÉM VZNIKÁ

Největším problémem je to, že naše nohy zatěžujeme bez relaxace, uvolnění a nedopřáváme jim patřičnou péči. Ve stavu našich nohou se odráží v podstatě vše: Jakým aktivitám se věnujeme, jak je zatěžujeme, jaký je došlap na chodidlo. Třeba dlouhé kroky a s tím spojené dupání mají určitý vliv na jejich celkový stav.

Vytáčení kotníků dovnitř, nebo ven napomáhá vzniku ostruh z vnější nebo vnitřní strany paty.

Zkrátka – pokud je šlacha namáhána nějakým směrem více, než je zdravé, řekne nám to. A jak jinak než bolestí? Proto je zapotřebí vnímat bolest jako informaci těla. Tedy zprávu našeho nitra o jakémsi procesu, který v těle probíhá. Bolest nás žádá o změnu, o řešení. A řešení tohoto požadavku například analgetikem na bolest je podobné, jako když chcete „zacpat“ malému dítěti pusku sladkostí, protože křičí, že ho bolí zub. Třeba to na chvíli zabere, ale obvykle se tím ještě podpoří zhoršování stavu.

JAKOU OBUV VOLÍTE?



Na samotnou dispozici k **výskytu ostruhy nebo jen nepohodlí v dolních končetinách** může mít vliv také špatný výběr obuvi vzhledem ke zvolenému terénu a denní aktivitě. Často obouváme na sport měkké, lehké a odpružené tenisky, tím šlachu můžeme ještě více zatěžovat – měkká obuv není úplně vhodná pro nášlap na patu. O době strávené ve společenské obuvi, speciální obuvi (holínkách apod.) ani nemluvíme. Takový diskomfort se pak promítá do svalů lýtka, které se zprvu hlásí křečemi, a pokud tyto signály ignorujeme, mohou vznikat problémy závažnější.

Jako příklad nevhodné obuvi si můžeme uvést třeba dámské lodičky na vysokém podpatku, kdy celá váha těla není rozložena na celém chodidle, ale

převážně jen na prstech a záprstních kůstkách. Jednotlivé kosti nártu nejsou rozloženy do plochy, ale naskládány nad sebou. K tomu je noha v této botě omezena i na šířku, čímž trpí i boční klenba a jednotlivé klouby samotných článků prstů jsou na sebe přitlačovány. Proto tlak, který je každým krokem vyvinut na patu, není utlumen (odpružen) a odráží se nahoru do lýtky – často tak dochází ke zkracování úponové šlachy.

Dalším přímým důsledkem nošení takové obuvi, a potažmo nevhodného rozložení váhy může být zkracování samotné Achillovy šlachy i následné působení na jednotlivé prsty nohy – ty jsou pak často ohnuty do tzv. kladívkových prstů. Když k tomu přičteme ještě váhu na samotných prstech a tupý úhel v propnutí achilovky a všech šlach (oproti klasickému pravému úhlu při chůzi na boso), vidíme, že taková volba obuvi pro nás ženy není rozhodně ideální! Zprvu se diskomfort projevuje „jen“ otlak a kuřimi oky, nicméně dlouhodobé nošení takové obuvi pro naše nohy nepřináší nic dobrého. Dokonce chůze na boso se po dlouhém nošení bot na vysokém podpatku může zdát jako nepříjemá a omezující, protože si šlachy, vazy a svaly natolik zvykly na svůj stav napětí při propnuté špičce, že bosá noha (bez vyvýšené paty) je pro ně nepříjemnou.

Mezi mé klienty nicméně patří i ti, kteří se s tímto stavem narodili a prokazují, že kladívkové prsty mají v rodině dědičně. I tak protahujeme jednotlivé šlachy prstů a uvolňujeme napětí v prstech. Protože bez protahování a důkladného pravidelného ošetření se stav bude dále zhoršovat.

DŮSLEDKY ŠPATNÉHO ODPRUŽENÍ
Špatné odpružení se vždy přenáší na klouby, které se na těle nacházejí o „úro-

veň“ výš. Proto nejsou výjimkou ani přidružené problémy s koleny a kyčlemi.

Tělo je jako dům – pokud dům nemá pevné základy, trpí zdi, praská omítka a mohou se rozestupovat jednotlivé cihly. S lidským tělem je to obdobné. Vše je „sestrojeno“ tak, aby bylo vyvážené, rovnoměrně funkční a jakékoliv vychýlení od standartu se časem ozve právě zmiňovanou bolestí.

OBVYKLÁ LÉČBA

Na začátku se používají podpatky pro změkčení došlapu, dále také rázové vlny, injekce a lasery. My si sami dokážeme pomoci hlavně tím, že pochopíme, čím je tento problém způsoben, kde vznikla prvotní nerovnováha. Unavená krev v napjatém svalu stagnuje, neproudí a drží v sobě nepotřebné látky. My do něj naopak potřebujeme dostat ty, které sval zregenerují – kyslík, živiny, enzymy a další.

Ideálně manuální cestou – to lze velmi úspěšně pomoci tzv. brnkání – Bowenovou technikou. Ta funguje podobně jako hra na kytaru. Sval si můžeme představit jako strunu, která rozvibrováním vytvoří tón.



Je ale dobré si před tím představit, jak lýtkový sval vypadá. Skládá se ze dvou hlav a třetí je uložena v hloubce za těmi dvěma.

OŠETŘENÍ SI MŮŽEME PROVÁDĚT SAMI

Sedněte si na postel a ošetřovanou nohu před sebou ohněte v kolenu. Chodidlo nechte na podložce. Zkontrolujte, zda je lýtko volné a může se „pohupovat“ do stran. Palcem nahmatejte vrchol lýtkového svalu a přes kůži sjedte do středu lýtky (do prostoru mezi dvěma hlavami), zpevněte palec a mírným přitlakem jakoby přebrnknete sval ven.



Pohyb, ke kterému se chceme dostat, se dá také představit jako šňůra na prádlo plná kapek. Abychom z ní kapky sundali, stačí prstem chytnout šňůru a nechat ji rozkmitat. Kapky se rozletí do všech stran a šňůra je suchá. Podobně fungují svaly. Tímto chvěním se také rozkmitají a začnou se více prokrvovat a zbavovat nepotřebných tekutin a látek.

Stejný postup můžeme opakovat i na každé ze šlach prstů na chodidle. Abychom si je nahmatali, ohneme daný prst, šlacha se zpevní. Zase ji povolíme zpět a projíždíme (brnkáme) na každou z nich po celé délce.

Lidské tělo je kouzelně sestavené a na nás je se umět postarat o to, aby bylo funkční. ✚

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



Masážní ozonizované krémy:

INZERCE



DIOCEL ARTRIZONE krém

♦ regenerace svalů, kloubů, kostí a šlach



VENISFÉR krém

♦ regenerace cévního systému při křečových žilách a těžkých nohou



DETOXIN krém

♦ regenerace suchosti a vitality pokožky



ESTROZIN krém

♦ přírodními fytohormony tonizuje pokožku

**NENÍ NAD**

ZDRAVÁ STŘEVA!

ULRICH STRUNZ

Střevní potíže se stále více dostávají do popředí zájmu. V současné době existuje nespočet vědeckých studií, které ukazují, že nemocná střeva mohou vést k mnoha chronickým onemocněním, depresím a ADHD, obezitě, revmatoidní artritidě a senné rýmě, dokonce i k rakovině. Dost často ke mně přicházejí pacienti s autoimunitním onemocněním nebo únavou. Příčina jejich potíží se často nachází ve střevech.

JAK SE STŘEVA LÉČÍ?

I když se začnete stravovat geneticky správně, často se zpočátku nic neděje. Tomu říkám časová past. Mohou tak uplynout měsíce, a to velmi frustrující. Samotné živiny nedokážou zázraky, pokud budete i nadále žít geneticky nesprávným způsobem. Epigenetika funguje teprve tehdy, když jsou, pokud možno, všechny genové spínače nastaveny na zdravý stav.

Zdravá střeva potřebují hodně zeleniny a správné množství bílkovin. Potřebují relaxaci, spánek a pohyb. Strava – cvičení – myšlení, to je recept na uzdravení.

Střeva by měla zajímat každého, nejen chronicky nemocné. Se zdravými střevy

předcházíte typickým civilizačním chorobám. Se zdravými střevy zvýšíte svou sportovní výkonnost. A zdravá střeva jsou důležitá pro každého, kdo chce žít dlouho plný energie. V tom je výjimečnost, genialita epigenetiky. Umí všechno: léčit, chránit, zvyšovat výkonnost. Který lék to dokáže? Žádný! Se správnými živinami, správnou stravou a několika dalšími správnými životními návyky přepnete své geny na zdravý stav. To je to, co mě každý den znovu okouzluje.

Ponořte se do magie, kterou pro vás představují vaše geny a vaše tělo.

Vaše střeva je super orgán. Musí správně fungovat, abyste mohli žít zdravý a dlouhý život.

STŘEVA - TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO VAŠE ZDRAVÍ

Zdraví střev rozhoduje o vaší fyzické a emocionální pohodě a o tom, zda zůstanete zdraví až do vysokého věku, nebo zda časně onemocníte.

Dlouhou dobu bylo střeva považováno za oddělené od ostatních orgánů a metabolických procesů, a přitom ovlivňuje vše! Střeva je zodpovědné za vstřebávání živin, které jsou pak důležité pro každou buňku v těle. Střeva musí bránit vstupu toxinů, alergenů a nebezpečných mikroorganismů do těla.

Nemocné střeva propouští do těla cizorodé látky, proti kterým začne bojovat imunitní systém a dochází k chronickým zánětlivým reakcím.

Chronické zánětlivé reakce vedou k neinfekčním onemocněním, jako jsou alergie, revma, akné, autoimunitní onemocnění, kardiovaskulární choroby, psychické problémy, dokonce i autismus, rakovina a mnohé další. V lékařském výzkumu existuje nespočet studií, které prokazují souvislost mezi střevními problémy – i těmi nepozorovanými – chronickými zánětlivými reakcemi a nepřenositelnými nemocemi.

NADVÁHA - KDYŽ VE STŘEVECH CHYBÍ LÁTKY POTLAČUJÍCÍ CHUŤ K JÍDLU

Nadváha není způsobena nadbytkem energie, jak se bohužel mnozí stále domnívají. Představa, že „příliš mnoho přijaté a málo vydané energie způsobuje tloustnutí“, je mylná. Nadváha je mnohem složitější. Většinu lidí s nadváhou chybí důležité živiny, mají neustálý hlad, a proto jedí. Kromě toho je u lidí s nadváhou narušen metabolismus tuků a důležité hormony jsou v nerovnováze. Lidé s nadváhou navíc mívají narušený mikrobiom. Střevo je osídleno příliš mnoha škodlivými a příliš málo zdraví prospěšnými střevními bakteriemi.

Lidé s nadváhou mají obvykle nedostatek střevních bakterií *Akkermansia muciniphila*.

U zdravých lidí s normální hmotností tvoří *Akkermansia muciniphila* tři až pět procent celkové bakteriální masy. Lidé s nadváhou mají ve střevech buď mnohem méně *A. muciniphila*, nebo téměř žádné bakterie tohoto druhu. Tato bakterie se podílí nejen na tvorbě ochranného hlenu, ale má také pozitivní vliv na metabolismus tuků. *A. muciniphila* tvoří mastnou kyselinu s krátkým řetězcem propionát. Ta se zase podílí na regulaci metabolismu tuků. Pokud se zvýší koncentrace mastných kyselin s krátkým řetězcem, tvoří se méně nových tukových buněk. V jedné studii bylo prokázáno, že pouhým zvýšením propionátu ve střevech se snižuje množství tělesného tuku a také ustává ztučňování jater. Množství *A. muciniphila* ve střevě se zvyšuje, pokud jíte převážně zeleninu a salát. I bobulovité ovoce, rebarbora a grapefruit nebo grapefruitový extrakt podporují množení této bakterie. Pozitivní vliv má

rovněž kurkuma, zelený čaj a extrakt ze zeleného čaje.

Chcete zhubnout? Zařaďte do svého jídelníčku probiotika a zeleninu.

Užívání probiotik může usnadnit hubnutí, protože podporuje rozvoj zdravého mikrobiomu. Samotná probiotika však nedokážou zázraky. Proto vždy dbejte, aby většinu vaší stravy tvořila zelenina, abyste konzumovali dostatečné množství bílkovin, a především abyste vyřadili sacharidy.

Střevo se tak rychle hojí. Zdraví prospěšné bakterie pak pozitivně ovlivňují metabolismus tuků a zajišťují výrazný pocit sytosti. Díky tomu je snadné zůstat štíhlý.

PŘÍČINU ÚNAVY HLEDEJME VE STŘEVECH

Pojmy myalgická encefalomyelitida/chronický únavový syndrom (ME/CFS) zahrnují mnoho různých obtíží a příznaků. Jedno však mají společné: dlouhotrvající obrovské vyčerpání. Postižení navíc často trpí poruchami spánku a soustředění a zvýšenou náchylností k infekcím.

Než dojde k rozvoji onemocnění, rozhodující procesy v organismu jsou obvykle v nerovnováze. Imunitní systém je často oslaben již několik let a mitochondrie, elektrárny buněk, nefungují správně. Když se k tomu objeví infekce, sud přeteče a únavová nemoc je tu.

Pacienti s únavou vykazují výrazné změny ve střevech. Několik studií nyní prokázalo, že lidé trpící únavou mají narušený mikrobiom, zejména se v jejich střevech vyskytuje méně bakterií, které produkují mastné kyseliny s krátkým řetězcem, jako je butyrát. Mnoho pacientů s ME/CFS také trpí propustným stře-

vem, a tedy chronickými záněty v celém těle. Kromě toho dochází ke změnám ve spojení mezi střevem a mozkiem, což je mimo jiné způsobeno narušeným metabolismem tryptofanu a kynureninu.

ÚNAVA V DŮSLEDKU ČASTÉHO UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK

Antibiotika prokazatelně poškozují mikrobiom. Někteří vědci nyní předpokládají, že časté užívání antibiotik zvyšuje riziko únavového syndromu. Zajímavé je, že po užívání antibiotik se v mikrobiomu objevují podobné škodlivé změny jako u lidí trpících únavovým syndromem.

I léky proti bolesti, které patří do skupiny nesteroidních antiflogistik (NSAID), rovněž poškozují mikrobiom. Dosud však neexistuje studie, která by prokázala souvislost mezi častým užíváním léků s tímto typem účinku a zvýšeným výskytem únavových poruch. Vzhledem k účinkům léků proti bolesti na mikrobiom je však užívání ibuprofenu k léčbě ME/CFS problematické. Tento lék patří mezi nesteroidní antiflogistika. Je třeba zvážit riziko dalšího možného poškození mikrobiomu.

Bohužel se tyto poznatky zatím dostaly jen do mála lékařských praxí. Nečekejte na svého lékaře nebo svou lékařku. Začněte jednat a uzdravte svá střeva. Odměnou vám bude životní energie a pozitivní pocit v těle.

Více o tom, jak důležitá jsou střeva pro naše zdraví, se dočtete knize Ulricha Strunze *77 tipů pro zdravá střeva*, vydalo nakladatelství Kazda.



INZERCE

Čistá střeva – základ imunity



INTOCEL kapsle

◆ Humáty, dračí krev a byliny

GEROCEL kapsle

◆ Humáty, enzymy a byliny



Doplňky stravy



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA PRVNÍ: JOGURT

EVA LEŇOVÁ

Česká kuchyně nemá pověst zvlášť zdravé kuchyně, přesto bych naši domácí stravu šmahem nezavrhovala.

Neodvážila bych se ani tvrdit, že je vyhlášený styl přípravy jídel nějaké cizí země mnohem lepší. Ono to s těmi kuchyněmi a zdravím není až tak jednoduché.

Aby bylo možné říci, že je nějaké jídlo pro člověka zdravé, musí splňovat několik podmínek. Musí odpovídat jeho konstituci, věku, zdravotnímu stavu a každodenním aktivitám. Krom toho by mělo jídlo také odpovídat našim zeměpisným podmínkám, roční době, musí mít přiměřenou kvalitu a být dobře stravitelné. Když nedodržíme těchto pár jednoduchých zásad, nebudeme zdraví, ani kdybychom se živili vyhlášenou nejzdravější kuchyní světa, za kterou je teď právě považována kuchyně řecká (žebříčky se průběžně proměňují).

Na druhé straně – co je to vlastně česká kuchyně? Nic takového totiž ve skutečnosti neexistuje. Česká kuchyně je mýtus, který vytvořili obrozenci, když hledali způsoby, jak svou „národnostní otázku“ podpořit a přiblížit lidem. Styl vaření byl odjakživa podmíněn surovinami, které měli kuchař nebo kuchařka k dispozici, nejlépe na vlastní zahradě, doplněnými o koření a další speciality jednou za čas zakoupené někde na trhu. Přesnější by proto bylo mluvit o kuchyních *krajových*. Kuchyňské „kraje“ ovšem přesahují hranice krajů správních a často i hranice státní. Co se vaří například na Znojemsku je mnohem blíže stravě dolnorakouské než krkonošské.

Obecněji se pak dá hovořit o kuchyni typické pro **středoevropský region**. V chladnějších krajích s dlouhými obdobími bez dostatku slunce umístěných na křižovatce cest různých kolonistů a dobyvatelů se lidé museli živit tak, aby hodně unesli a dlouho vydrželi. „Zdravá“ pro nás taková těžší a hutnější kuchyně přestává být v okamžiku, kdy se život změní, lidé jsou víc v teple, víc v bezpečí, míň se hýbou a míň fyzicky pracují. Na druhé straně mají méně jistot, méně času a ohrožení se cítí věcmi méně konkrétními jako jsou společenské a kariérní požadavky.

KONTROVERZNÍ MLÉKO

Prostě říct, jestli je pro naše zdraví nějaká kuchyně nebo třeba potravina jednoznačně prospěšná, není až tak

snadné. Vezměte si takové mléko. Je to první potravina, se kterou se člověk ve svém životě v podobě mateřského mléka setkává. Mléko je také první potravina, kterou máme v přirozeném koloběhu roku vedle jarních výhonků a bylin k dispozici. Mléko dnes ovšem patří k tématům silně kontroverzním a na veřejnosti nijak zvlášť diskutovaným. Co byste taky chtěli říkat o té bílé tekutině nabízené



v supermarketech v krabicích někdy i s trvanlivostí až několik měsíců? Jedině, že to žádné mléko není.

Dříve se mléko konzumovalo okamžitě, často ještě přirozeně teplé po nadojení a jako potravina sloužilo hlavně dětem, starým, slabým a nemocným lidem.



Mléko totiž není jídlo pro dospělého člověka. Je určeno teletí a jak říká makrobiotika – vy chcete být jako tele?

Jako surovina k vaření se ovšem používalo nejen proto, že dobře živí, omastí jídlo, ale i kvůli tomu, že mléčnou polévku nebo omáčku uvaříte relativně rychle. I když se v kuchyni nevyplatí spěchat, všichni dobře víme, že existují situace, kdy jsme za rychlé jídlo skutečně vděční.

Traduje se také, že když se chtěli v minulosti dva mladí lidé vzít, odkládala se jejich svatba často až na květen, protože dřív nedávají zvířata mléko dost dobré na to, aby dalo muži sílu zplodit dítě a podpořilo schopnost ženy počít a dítě donosit. Přesto bych *kravské mléko* nepovažovala za základní surovinu tradiční české kuchyně. Krom jiného se u nás krávy v minulosti ve velkém nechovaly. Mnohem běžnější a snáze dostupné bývalo mléko *kozí*,

krajově i *ovčí*. Je poměrně zajímavé, že současné výživové teorie považují kozí mléko za nejpodobnější mléku mateřskému, pro člověka tedy nejlépe stravitelné a nejvýživnější.

Hlavním problémem spojeným dnes s mlékem je jeho průmyslové zpracování. Zákonem daná povinná **pasterace** neničí jen „zlé“ bakterie, s nimiž se zdravý člověk snadno vypořádá, pokud je celkově produkce mléka na slušné hygienické úrovni. Zničí bohužel i ty „hodné“, které dospělým lidem umožňují mléko a mléčné produkty vůbec strávit. Pasterací ztrácí mléko velké procento vitamínů, do průmyslově vyráběného mléka se proto některé vitamíny (D) dodatečně dodávají v chemické formě. Zničí i enzymy včetně fosfatázy, enzymu nezbytného pro vstřebávání vápníku. Takže paradoxně pravidelné pití pasterovaného mléka přispívá k odvápnění kostí.

Díky **homogenizaci** jsou uměle rozbité tuky v mléce náchylnější k oxidaci a spojení homogenizace s nárůstem srdečních onemocnění a aterosklerózy prokazují i některé vědecké studie (o nichž se samozřejmě veřejně nemluví).

Mléko ve své přirozené podobě zkysne během několika hodin, v závislosti na okolní teplotě. To se dříve řešilo tak, že se převařilo, dále zpracovalo nebo používalo ve fermentované podobě jako **kefír, zákys, kyška**. Zakysané mléčné nápoje se obecně považují za jednu z nejstarších potravin vůbec. **Tvaroh** je koncentrovaným zdrojem kaseinu, což je nejnáročnější a nekomplikovanější stravitelná bílkovina vůbec, nehodí se tedy ke konzumaci ve větším množství. Potravina, kterou naopak většina výživových odborníků k pravidelné konzumaci doporučuje, je kvašený mléčný produkt, kterému dnes říkáme **jogurt**. Celosvětově se za nejzdravější považuje jogurt bulharský, u nás se mu říká obvykle řecký. Údajně byl součástí stravy starověkých obyvatel Bulharska, Thráků.

Mléko (původně ovčí) se tehdy dávalo do pytlů z ovčí kůže, které se nosily připevněné na těle. Teplota těla a mikroflóra z pytlů způsobily fermentaci mléka, které tím bylo konzervováno a upraveno do mnohem stravitelnější podoby.

V zásadě se při výrobě „bulharského“ jogurtu z mléka odstraní tekutiny včetně syrovátky, takže je hutnější, má výrazně smetanovou chuť, ovšem na jeho výrobu je potřeba více mléka. Krom výživové hodnoty je prokazatelně léčivý pro zažívací systém a celá léta slouží také jako domácí prostředek na čištění pleti, léčení popálenin od slunce a mírnění bolestivosti aft. Jako běžná součást novodobé stravy se jogurt objevuje na přelomu 19. a 20. století, kdy se začal používat jako prostředek boje s podvýživou a střevními nemocemi té doby. Zajímavostí je naše česká stopa.



První ovocný jogurt byl vyroben v roce 1933 v Radlické mlékárně na Smíchově. Ovocné zavařeniny se začaly na povrch jogurtů dozrávajících ve sklenicích přidávat, aby se zabránilo tvorbě plísni.

Odborníci považují jogurt za kompletní potravinu s perfektní kombinací živin, které jsou pro tělo lépe vstřebatelné než přímo z mléka. Neměl by být ale slazený. Do původní české kuchyně možná jogurt nepatří, ale do současné určitě ano. Jen bychom s ním měli umět správně zacházet. Jogurt náš organizmus mírně ochlazuje, nebudeme ho proto jíst přímo z lednice, vzpomeňte si na Thráky, ohřívali ho vlastním tělem. Nebudeme ho raději sníst – žaludek ráno potřebuje nastartovat teplou snídaní – a nebudeme ho jíst pravidelně v případě, že jsme zimomřiví nebo trpíme na studené ruce a nohy.

K velmi oblíbeným potravinám z oblasti mléčných výrobků u nás patří různé **tvrdé sýry**. Vyrábět se ale kdysi koncem středověku začaly proto, aby čerstvé sýry vydržely až do okamžiku, kdy se s nimi hospodář vypraví na nejbližší trh. Byla to prostě z nouze ctnost, ze které se stala oblíbená delikatesa. A tak bychom s ní měli také zacházet. Jako s potravinou pro výjimečné příležitosti, které si občas dáme trochu na těstoviny, ale kterou určitě nebudeme jíst denně. Problémem tvrdých sýrů je velké množství

soli používané při jejich výrobě a špatná stravitelnost mléčných bílkovin, zvláště u produktů z pasterovaného mléka. Mnohem vhodnější jsou sýry měkké, dnes jim říkáme spíš čerstvé. Mystička a první žena v evropské historii, která se zabývala zdravím člověka v souvislosti s výživou, svatá Hildegarda z Bingen radí, že člověk má jíst sýr takový, jaké má sám maso, a zásadně sypaný kmínem.

Ještě bychom se měli zmínit o jednom mléčném výrobku, bez kterého si dnes českou kuchyni neumíme představit, a to o **másle**. Dvěma lžícemi másla denně zachraňuje sice dr. Müller podvyživené vegany a jiné extremisty, protože bez nasycených živočišných tuků nefunguje dobře vstřebávání živin a tělo nedokáže produkovat hormony. Ale máslo se v české kuchyni používalo velmi vzácně, převážně pak v podobě přepuštěného másla, ne syrové. Když už se na vesnicích máslo vyrábělo, prodávalo se do měst, kde měli lidé horší přístup ke kvalitním mléčným produktům a tukům. Namazaný chleba se v minulosti až tak často nejedl a když už se mazal, pak raději sádlem.

Jak to tedy s těmi (kravskými) mléčnými výrobky a jejich použitím ve zdravé kuchyni vlastně je? Srovnáme-li **výživové hodnoty** kravského a mateřského mléka, obsahuje kravské až trojnásobně bílkovin. Z toho jasně plyne, že ho budeme pro svou výživu potřebovat méně. Mléko a mléčné výrobky nás podle názorů některých výživových specialistů také příliš **zvlhčují**, zatěžují a zpomalují naše trávení a následně i nás celkově. Mléko tedy bude lékem pro lidi, kteří



zvlhčit potřebují a vyhýbat se mu naopak budou lidé, kteří mají problémy s tvorbou hlenů a nejrůznějšími hlenovitými výtoky. Mléko uklidňuje, dává pocit bezpečí, pohody, chuť si zalézt a zdřímnout, někdy se taková sklenice před spaním může hodit.

Pokud už se rozhodneme mléko pít, vždycky a zásadně bychom si ho měli ohřát na teplotu odpovídající teplotě našeho těla. Přednost dáme mléku a mléčným výrobkům zakoupeným přímo ze dvora, tedy nepasterovaným. Najít si svého vlastního dodavatele mléčných lahůdek může být hezký víkendový program pro celou rodinu. Chov dobytka a přístup ke zvířatům a jejich výživě celkově je samostatná problematika. Když už máme pocit, že s tím sami nic nenaděláme, můžeme daný stav aspoň nepodporovat a průmyslově zpracovávané mléko a mléčné výrobky od zvířat z velkochovů jednoduše nekupovat.

Otázkou, kterou bychom měli zvážit, než se rozhodneme, zda a kolik mléčných výrobků do své stravy zařadíme, je také jeho **kyselinotvornost**. Lidský organismus ke svému zdravému fungování potřebuje velmi specifické prostředí s pH kolem 7,35, a pokud by mu hrozilo překyselení, nastolí rovnováhu tak, že použije dostupné zásadotvorné minerály, antioxidační vitaminy a další živiny, které si vezme z vlastních zásob (a které jinde mohou chybět). Samo kravské **mléko** je sice zásadité, ale při trávení se bílkovina a tuk mění v silné

oxidanty. Překyselení vyvolává zánětlivé stavy v organismu a ty jsou dnes uznávanou příčinou většiny civilizačních chorob, k nimž některé zdroje přiřazují i rakovinu. Dobrou zprávou je, že udržet správné pH pomáhají jednoduchá opatření jako přiměřený pohyb, dýchačské techniky a v neposlední řadě úprava jídelníčku.

Pokud v tom všem teď máte celkem zmatek, nezdoufujte. Vyznat se v teoriích, a hlavně jejich praktické aplikaci pro vaše vlastní zdraví, vám rádi pomohou naši odborní lektoři v **Akademii léčivé výživy**. Právě proto jsme naši školu před lety založili. Aby si lidé mohli utřídit různé názory, zorientovali se v jednotlivých výživových směrech a sami zvážit, co bude nejlepší právě pro ně. Neřídíme se žádnými žebříčky nejzdravějších kuchyní ani nejzdravějších potravin. Vždy a zásadně sázíme na zdravý selský rozum, individuální přístup a časem ověřené znalosti. K našim oblíbeným zdrojům patří vědecká práce amerického dentisty W. A. Price, který byl velkým zastáncem syrového, nepasterovaného, plnotučného mléka ve stravě a kvalitních tuků vůbec. Říkal, že lidem zaručí dlouhověkost a uchovají zdraví také příštím generacím. 🌱

Eva Leňová

Tlumočnice, překladatelka, lektorka a průvodkyně na cestách Evropou i vnitřní krajinou. Kromě stravování a práce s lidmi ji baví zejména posvátná geometrie, geomantie, historie a poznávání souvislostí. Původně začínala s makrobiotikou, ale postupem času si ji sama pro sebe poněkud rozvolnila. U plotny a kolem stolu se se ženami pravidelně schází od roku 2010, protože téma žena-láska-péče-výživa-zdraví-pocit-jistoty-své-místo-ve-světě se podle ní nikdy nevyčerpá. Dále ho rozvíjí v rámci kurzů Akademie léčivé výživy, jejíž je nově spolumajitelkou.



INZERCE

Balzám pro žaludek

ASTOMIN kapky

OBSAŽENÉ HOŘČINY
NAPRAVÍ VŠECHNY
DIETETICKÉ CHYBY.

Astomin kapky obsahují:
Galgán lékařský, puškvorec
obecný, hořec žlutý,
lékořici a další.



SRDEČNÍ RYTMUS A RESILIENCE

Jste odolní a vypořádáváte se
s životními změnami snadno?

GREGG BRADEN



Změny se v současné době odehrávají velmi rychle a možná to není náhoda. Jeden objev obvykle potřebuje ke svému uplatnění objevy další, aby byl pro náš život užitečný. Mezi ně určitě patří objev „komunikace mezi srdcem a mozkem“ (soudržnost, koherence). Kromě mimořádných schopností jako je hluboká intuice, superučení, předvídavost, silný imunitní systém a tvorba enzymu telomerázy má pro nás komunikace mezi srdcem a mozkem i další výhodu. Nazývá se resilience, což znamená psychickou odolnost, houževnatost, a je to přirozený způsob, jak se zdravě vypořádat s velkými změnami.

Během posledních let vědci zjistili, že zvýšením resilience vůči životním změnám, můžeme výrazně snížit stres, jenž nám tyto změny mohou způsobovat. Jinak řečeno, pokud **posílíme systém mysl-tělo-emoce**, změníme tím i své pocity při životních výzvách, které pak dokážeme lépe zvládat. A to dokonce i tehdy, jestliže se okolnosti, jež nám způsobily problémy, nemohou změnit. Resilience by nám mohla pomoci

vyléčit emocionální zranění, jež bychom prožívali v případech prodlouženého života. Resilience má tu výhodu, že ji můžeme zvyšovat v každém věku, kdykoliv během života.

RESILIENCE

Podle konvenčního myšlení je resilience osobní vlastnost, která nám umožňuje vzpamatovat se ze smutných událostí

v životě, například ze ztráty milovaného člověka, práce nebo vztahu. *Americká psychologická asociace* definuje tento druh resilience jako „proces adaptace na nepříznivou situaci“ a „vzpamatování se z těžkých zážitků“. Existuje však ještě jiný druh resilience – *rozšířená resilience*: Stockholm Resilience Center popisuje resilienci jako schopnost „neustále se měnit a přizpůsobovat, přesto stále zůstávat v kritických mezích.“ Tato

definice mnohem lépe vystihuje druh odolnosti, kterou potřebujeme, abychom přijímali změny, jež bychom zažívali během prodlouženého života.

Resilience se týká způsobu myšlení a žití, díky němuž jsme dostatečně flexibilní a dokážeme se neustále měnit a přizpůsobovat novým problémům, novým podmínkám a novým způsobům myšlení a života, a ne se pouze otřepat z každé ztráty.

Tato forma resilience je klíčem k léčení nevyřešeného stresu. Pokud chápeme svoji osobní resilienci jako emocionální, fyzické a psychické baterie, jež nám dávají sílu v obtížných situacích, pak je rozšířená resilience něco jako náplň, která udržuje naše baterky stále nabitě. Všechno začíná u resilience, již vytváříme uvnitř svého srdce. Jedním ze způsobů, jak můžeme stanovit úroveň své resilience, je změřit rytmus svého srdce.

SRDCE A ÚROVEŇ NAŠÍ RESILIENCE

Mnoho lidí jistě zná graf srdečního rytmu, který lékař pečlivě zkoumá při lékařském vyšetření. Kromě informací o celkovém stavu srdce nám může srdeční rytmus prozradit také něco o zdraví naší nervové soustavy. Graf, na který se lékař dívá, je pravděpodobně EKG neboli elektrokardiogram. EKG měří elektrické impulzy, jež srdce vysílá do celého těla. Studium a interpretace srdečního rytmu by zaplnily celou knihu, proto se chci zaměřit pouze na jedinou věc. V srdečním rytmu se vyskytuje jeden aspekt, který je klíčem k vytvoření resilience. Podíváme-li se na křivku na tabulce EKG, i nezkušené oko může jasně vidět, že jsou tam opakující se vzory s výraznými špičkami, jež vznikly při každém úderu srdce (viz obrázek).



Obrázek: Ukázka typického EKG zobrazuje cyklické vrcholy a propady typického tlukotu srdce. Vzdálenost od vrcholu jedné vlny R (R1) k další (R2, R3 atd.) se mění od úderu k úderu. Tato variabilita srdeční frekvence nám poskytuje resilienci v životě.

Důležité je, že vzdálenost od jednoho vrcholu jedné velké špičky (nazývá se vlna R) k dalšímu není vždy stejná, liší se při každém úderu srdce. Na první pohled to sice vypadá, že mezery mezi jednotlivými vrcholy jsou stejné, ale při přesnějším měření intervalů zjistíme, že se vzdálenosti mírně liší. A to je dobře, protože zde totiž začíná naše resilience.

Největší variabilitu mezi údery a největší resilienci máme v okamžiku, kdy čelíme stresu a změnám ve světě.

Protože měříme variabilitu mezi údery srdce, měření se nazývá *variabilita srdeční frekvence – heart rate variability (HRV)*. V dětství máme vysokou HRV, což je pochopitelné. Dokud jsme mladí, objevujeme svět a zvykáme si na něj, naše tělo se potřebuje velmi rychle přizpůsobit tomu, co se naučí. Například když naše prsty objeví, jak horká může být voda z kohoutku v kuchyni, nebo že každý pes není tak přátelský, jako ten u nás v obýváku, potřebujeme rychle reagovat. Schopnost srdce změnit svůj rytmus – naše HRV – a poslat krev tam, kde je jí nejvíc potřeba, znamená, jak jsme biologicky vybaveni pro rychlou reakci, která je klíčem k našemu přežití. HRV je signál, který srdce vyšle do mozku a vytváří koherenci (soudržnost). Srdce a mozek jsou stále ve stavu koherence – soudržnosti, ale chaos každodenního života a negativní emoce mohou úroveň soudržnosti snižovat. Pomocí níže popsaného cvičení můžeme upravit emocionální prostředí svého těla a úroveň soudržnosti opět zvýšit. Mezi HRV, úroveň soudržnosti (koherence) a resiliencí (odolností) je přímé spojení – čím je vyšší úroveň soudržnosti – koherence, tím vyšší bude i naše HRV (variabilita srdeční frekvence a resilience (odolnost, adaptace)).

Větší harmonie srdce a mozku (koherence) vede k větší životní odolnosti – resilienci.

Většina nových výzkumů týkajících se srdeční koherence, srdeční inteligence a jejich využití v životě prováděli vědci z **Institute of HeartMath** a objevili, že s osobní resiliencí souvisejí dva faktory:

- ▼ Své emoce můžeme ovládat, abychom ve svém těle vytvořili koherenci.
- ▼ Pomocí jednoduchých kroků můžeme sami vytvořit koherenci, kdykoliv ji budeme v životě potřebovat.

Cvičení *Attitude Breathing®*:

Krok 1. Určete svůj nechtěný postoj nebo pocit, jenž chcete změnit. Může to být úzkost, smutek, zoufalství, deprese, sebeodsuzování, pocit viny, hněv, zrcení – cokoli, co je negativní.

Krok 2. Určete náhradní postoj a vdechujte ho. Vyberte si pozitivní postoj a pak vdechujte pocit z tohoto nového postoje pomalu a přirozeně přes svoji srdeční oblast. Ještě chvíli pokračujte, abyste ukotvili nový pocit.

Krok 3. Odejměte svému negativnímu pocitu nebo postoji důležitost. Řekněte si: Odejmám důležitost. Opakujte to stále dokola a prodýchávejte svůj postoj, dokud neucítíte posun nebo změnu. Pamatujte, že i když svůj negativní postoj vnímáte jako oprávněný, jeho negativní energie bude stále blokovat váš systém. Musíte to opravdu myslet vážně a skutečně chtít posunout svoje emoce do stavu, jenž podporuje koherenci. (Copyright © 2013 Institute of HeartMath)

S postupující praxí začnete vytvářet nové nervové dráhy a staré spouštěče postojů a odporů se začnou uvolňovat. Moderní věda odhalila, že se ve skutečnosti začínáme v okamžiku svého narození uzdravovat. A naše léčení začíná na nejzákladnější úrovni našeho těla, v samotné DNA. Nyní je na nás, abychom přijali své uzdravení a skutečnou možnost života trvajících několik set let, nebo dokonce nesmrtelnosti, pokud budeme chtít. Bez ohledu na to, jak dlouho žijeme na tomto světě, nám naše schopnost sebeléčení umožňuje prožít kvalitní život a zažít úspěch ve vztazích, v práci a v kariéře. Máme možnost se sami rozhodnout. Žádná jiná forma života tuto možnost nemá. Můžeme se sami rozhodnout, jestli chceme podlehnout okolnostem nebo jít vstříc svému skvělému osudu. ✨

Více se dočtete v knize Gregga Bradena *Co je člověk*, vydalo nakladatelství Eugenika.



A portrait of a middle-aged man with thinning hair, wearing a white shirt, smiling slightly. He is standing in front of a light-colored wooden wall.

MUDr. DAVID FREJ:

„Příčinu civilizačních nemocí hledejme v chronickém zánětu“

HANA NĚMCOVÁ

MUDr. David Frej po ukončení studia Lékařské fakulty Univerzity Karlovy pracoval několik let jako lékař na interním oddělení. Na stáži v Londýně se rozhodl studovat holistickou medicínu, protože ho vždy zajímala individuální léčba i prevence. Mimo jiné studoval funkční medicínu v Albuquerque v Novém Mexiku, v Rakousku a v indické Puně. Ve své praxi se zabývá léčbou chronických, zejména civilizačních nemocí, řešení chronických zánětů v těle jako příčiny nemocí, výživou, podporou detoxikace a zpomalením stárnutí.

Dále se zaměřuje u klientů na individuálně nastavený plán životosprávy.

▼ **Profilujete se jako lékař funkční a holistické medicíny. Co si pod tímto pojmem máme představit?**

Nezaměřuji se pouze jedním směrem a nevyužívám pouze jeden systém – holistická a funkční medicína se zabývá celostním pohledem na tělo a psychiku. Funkční medicína pak využívá západní

vyšetřovací metody – krevní odběry, CT, magnetickou rezonanci, ultrazvuk. Zejména podrobnější krevní testy jsou důležité z hlediska markerů, které mohou indikovat skrytý zánět v těle.

Chronický zánět v těle je vlastně
podstatou civilizačních nemocí.

O chronickém zánětu jsem napsal několik knih z toho důvodu, že mě navštěvovali klienti, kteří uváděli, že mají v těle zánět a nevěděli, co s tím. Často trpěli nějakým autoimunitním onemocněním, což je v podstatě chronický zánět. Zjistil jsem, že chronickým zánětem trpí velké množství lidí a vlastně vůbec nemají informace, co se s tím dá

dělat. Navíc spousta klientů ani neví, že chronický zánět má.

▼ Můžete vysvětlit podstatu chronického zánětu?

Chronický zánět koluje v těle a můžeme si to představit tak, že se do krve dostávají určité zánětlivé látky (např. cytokiny). Tyto látky jsou vyráběny např. imunitními nebo tukovými buňkami. I v případě obezity můžeme mluvit o zánětu, o čemž spousta lidí nemá vůbec tušení. Není jen estetickým problémem nebo zátěží na klouby, ale je vlastně chronickým zánětem v těle. Zánět potom může vést k metabolickému syndromu, cukrovce, k nemocem srdce a cév, k ateroskleróze – ke kornatění tepen. Tím, že je takový zánět nízkoaktivní, může trvat nějakou dobu, než poškodí tkáň. Nízkoaktivní vlastně znamená, že člověk ani neví, že koluje v těle. Můžete mít ale nespecifické příznaky, třeba dlouhodobou únavu nebo ekzém či depresi. Nicméně podstata je v zánětu, což je dnes již prokázané.

Podstatou depresí nebo obezity je chronický zánět.

▼ Laik si většinou představuje zánět jako třeba poraněný zanícený prst...

V takovém případě se jedná o akutní zánět, a ten je léčivý, jak bylo popsáno již ve starověku. V případě poranění a infekce nás zánět chrání a vede k vyléčení. Na druhé straně zánět chronický nás poškozujeme – zánětlivá reakce není ukončená a fyziologicky zánět pokračuje. V případě obezity si pak představme tukové buňky, které jsou prokrvené, jsou v kontaktu s krevním oběhem a vyrábí zánětlivé látky např. adipokiny a ty kolují v krvi a poškozují tkáň.

▼ Má i rakovina souvislost se zánětem?

Rozhodně!

▼ Co je tedy příčinou zánětů? Náš nezdravý životní styl, nebo genetika?

Genetika zodpovídá za 15–20 %, za 80 % zodpovídá životospráva a zevní prostředí. Pokud trpí někdo cukrovkou

1. typu, nebo má nějaké genetické poškození, mutaci, pak taková nemoc není zatím vyléčitelná. Většina civilizačních nemocí se dá ale řešit preventivně – např. na nemoci srdce a cév umírá ročně zhruba 55 000 lidí, což je jedno okresní město a dalo by se tomu zabránit.

▼ Dá se tedy říci, že naše zdraví máme ve svých rukou?

Velmi – kdyby ta procenta byla obráceně, asi bych se tomu nevěnoval... Dříve se stavělo na tom, že za všechno může genetika, samozřejmě někdy je dobré mít i genetické testy.

Chronický zánět souvisí s naším způsobem života – s kvalitou spánku, potravinami a jídelníčkem, rovněž nás ovlivňuje zevní prostředí, toxické látky, chemikálie, také souvisí s tím, jak jsme vystaveni chronickému stresu, na který nejsme uzpůsobeni.

▼ Co nedostatek pohybu?

Mezi klienty mám samozřejmě i ty, co chtějí zhubnout. 70 % Čechů má obezitu nebo nadváhu. Často slyší doporučení „méně jezte a více se hýbejte“, což je jedno z nejhorších doporučení, které může být, protože to nefunguje.

▼ Jaké je tedy doporučení?

Provádět určitý způsob pohybu, jako je posilování, ale ne intenzivní, a jíst dostatečně tak, aby bylo v jídelníčku co nejméně sacharidů a jednoduchých cukrů, protože zdrojem výživy jsou bílkoviny a tuky, ne sacharidy. Chcete-li zhubnout, cílem je nízkosacharidová strava spojená s posilováním a případně krátkodobým půstem. Posilování je důležité i ve vyšším věku, aby neubývala svalová hmota, což pak vede ke zložením, osteoporóze, ke zhoršení kvality života.

Je tedy úplně zásadní úbytky svalové hmoty zabránit, a to lze jediným způsobem – dostatkem zejména živočišných bílkovin a posilováním.

Posilujte vlastní vahou, závažím, prostě tak, jak vaše tělo dovolí. Pokud má někdo těžkou artrózu, pak asi dřepy dělat nebude. Lehké činky apod. Názor

„dělejte cokoli“ nestačí – musí jít o posilování. Taky se mi někdy nechce posilovat, ale ten pocit potom je skvělý...

▼ Zmínil jste dostatek bílkovin – jaký máte názor na maso a živočišné produkty?

Podle mého názoru jsou živočišné potraviny, zejména hovězí maso, základem naší stravy, protože jsme na tom historicky vyrůstali.

▼ Myslíte paleo dietu?

Nerad to nálepkuji – pak si lidé představí, že důležitá je jen strava... Lidé se často na seminářích ptají, co mohou jíst. Životospráva není jen o stravě. Nejsem pouze dietolog ani výživový poradce. S klienty řeším celkovou životosprávu – tam spadá spánek, cvičení, půst, otužování atd. Na to se lidi moc neptají – stále se dotazují na jídlo. Nicméně i naše psychika dělá přes 50 %, možná i více.

Často navštěvuji Středomoří a místa, kde žije více dlouhověkých lidí. Třeba stoletý včelař je v úžasné kondici díky komunitě a díky sociálním vazbám. Nemá hodinky, několik hodin jde pěšky do města, jí dvakrát denně, nejlépe šestkrát denně jako tady. A maso má v jídelníčku také a často.

▼ Co je základem vašeho jídelníčku?

Do mého jídelníčku patří nejvíce hovězí maso, také vajíčka, ryby, jiné druhy masa, některá zelenina, ořechy, semínka. A některé mléčné výrobky – podobně jako ve Středozemí. Za mě jsou živočišné bílkoviny základem jídelníčku a jsou nesrovnatelně lepší než v rostlinné stravě – to se vůbec nedá porovnat. Ve veganské stravě je min. 15 látek, které nejsou dostatečně zastoupeny.

Je potřeba si uvědomit, že cukr, sacharidy a rostlinné oleje ze semen podporují vznik zánětu.

▼ Doporučujete olivový olej?

Ano a mezi lepší tuky patří i sádlo, kokosový olej, ghí – přepuštěné máslo. To jsou stabilní nasycené oleje. Naše babičky věděly, co mají používat. Oxidované oleje ze semen jako řepkový

a slunečnicový patří mezi prozánětlivé potraviny. Také obiloviny, zejména pšenice. Existují studie, že pšenice poškozují střevo.

▼ **Co se týče konzumace masa – nedošlo u nás jako v lidské rase k nějakému posunu? Nevyvinuli jsme se? Přežili jsme, vybojovali jsme si tu místo a není na čase maso omezit? Zvyšujeme vibrace?**

Myslíte, že dochází k produhovňování lidstva? Chtěl jsem jen argumentovat, že jedna linie předků nepřežila na rostlinné stravě. Zatímco neandrtálec přežil na masové. V jeskyních lidi neseďeli kolem salátu. 70% planety pokrýval led a musíte tedy ulovit zvíře. Tedy jednoznačně jsme přežili na mase, tedy jsme takto geneticky nastavení. A druhá věc je, zda jsme měli přežít. Otázka je, co naší planetě způsobilo škodu –



průmyslová a zemědělská revoluce, ne že člověk občas ulovil mamuta.

▼ **Stáda krav také něco planetě způsobují.**

Preferuji hovězí farmářské maso, které nám dávají pasoucí krávy. Žijí na pastvě a je třeba si uvědomit, že 2/3 planety nejsou původně určeny k pěstování plodin. Co je lepší – koupit si avokádo z Peru, nebo místní hovězí?

▼ **Vegani argumentují i zabíjením zvířat...**

Při pěstování obilí se zabíjí daleko více zvířat, k tomu přičítáte pesticidy, které zabíjejí včely, hraboše... Jsou to vymyš-

lené argumenty, že zachráníme planetu veganskou stravou.

▼ **Zpět k zánětu jako zásadnímu problému týkajícího se našeho zdraví. Dotkli jsme se stravy, co dalšího bychom měli brát v potaz?**

Například výběr kosmetiky, třeba make-up se vstřebává přes kůži a tyto látky pronikají do krve a tam stimulují zánět, to platí i o opalovacích krémech... Zapátrejte po přírodní kosmetice a vyhněte se triklosanům a parabenům, které mohou zánět v těle stimulovat.

Na kůži byste si neměli dát nic, co byste nesnědli.

Kůži se absorbuje mnoho látek – vybírejte si kvalitní přípravky



podporu proti zánětu. K tomu různé jednoduché techniky, které zabere jen pár minut. Musím klientovi nastavit režim, který je prakticky zvládnutelný. Pokud má někdo malé děti, chodí do práce, tak mu nemůžu říct, aby se v 8 hodin ráno posadil na půl hodiny do meditace.

▼ **Vím, že jste příznivce půstů.**

Ano, v rámci životosprávy je doporučuji pravidelně aplikovat.

▼ **Jak tedy začít?**

Záleží na tom, co sledujete. Chcete aktivovat mechanismy, které vedou k zpomalení stárnutí? Což je mimochodem oblast, které se chci více věnovat – zvýšení kvality života ve vyšším věku. Nebo chcete zlepšit trávení a snížit zažívací obtíže?

▼ **Jaká je ideální doba půstu?**

Jak jsem zmínil, záleží na tom, co půstem chcete řešit. Ke zpomalení stárnutí potřebujete vícedenní půst – 3 až 4 dny jednou za půl roku, zatímco když chcete řešit trávicí problémy, stačí půst jednodenní, či 20hodinový třeba každý týden či jednou za 14 dní.

▼ **Jak vnímáte přerušované půsty?**

U časově omezeného půstu je důležité nastavení správných pravidel, protože i tento tzv. půst (jedná se spíše prodloužení doby bez jídla) může škodit. Pokud

někdo půstuje 8/16 a konzumaci má nastavenou do 21 hod do večera, pak to není ideální. Důležité je, aby poslední jídlo končilo odpoledne v 17 či 18 hod. Existuje studie – lidi, kteří jedli cokoliv od 7 do 15 hod, na tom byli lépe než ti, co se zaměřili na kvalitní jídelníček. V případě první skupiny nikdo nezkoumal, co jedli a kolik jedli, a přesto se výrazně zlepšili. Kvalita spánku se rovněž zlepšila, snížil se účinek inzulínu, který zvyšuje krevní cukr, což následně vedlo ke zlepšení metabolismu. Tím, že končili v 15 hod odpoledne, se velmi zlepšil zdravotní stav. Pro spoustu lidí je ale nepředstavitelné končit s jídlem v 15 hod.

U časově omezených půstů je velmi důležitá doba posledního jídla.

Zásadní je potom spánek. Zdravotní stav nejvíce ovlivňuje právě spánek – ne strava, cvičení, ale spánek. Zkuste tři dny nespát! Když budete jíst tři dny jenom pizzu, tak se vám asi nic nestane. Nebo když si tři dny nezacvičíte... Pokud ale nebudete několik dní spát, tak máte problém.

▼ Organizujete pobyty s půsty – jedná se o úplné půsty?

Je to podpora detoxikace. Máme stravu, která je určená k podpoře detoxikace, aby tam bylo minimum bílkovin, protože bílkoviny tento proces zastavují. Bílkoviny stimulují určité procesy v těle, které vedou k anabolickým účinkům. Tedy nevedou k tomu, co chceme

při půstu – aby se podpořily detoxikační mechanismy. Bílkoviny vedou k tomu, že se tvoří nové tkáně a buňky. Krátkodobé omezení bílkovin je dobré. Půst by ale neměl být delší než 4 dny – dlouhodobé omezení bílkovin škodí.

▼ Při pobytech také cvičíte?

Ano, zahrnuje otužování, masáže, dechová cvičení.

▼ Chceme-li uchopit zdraví do svých rukou, za jaký konec to tedy chytnout?

Zásadní je motivace. Chci se sebou něco dělat, nebo ne? Stačí vám pasivně přijímat předepsané tablety?

▼ Když přijde člověk s medikací, stává se, že je po čase bez léků?

To se stává často. Lidé si vyléčí migrény, štítnou žlázu. Klientům ale zásadně nemohu vysazovat léky – po dohodě s jejich lékařem řešíme výsledky, krevní testy, postupně jak se stav zlepšuje. Pokud někdo bere léky na cholesterol, tak to je z mého pohledu špatně – ty bych si prostě nevzal. Pokud ale někdo bere léky na tlak, tak to nelze vysadit, to se musí dít postupně a po dohodě s ošetřujícím lékařem. Mám vyléčené klienty, kdy léky nebo operace už není potřeba. Některé klientky si třeba zachránily štítnou žlázu.

Hana Němcová

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

Dnes je epidemie snížené funkce štítné žlázy.

Děje se to pravděpodobně vlivem zevního prostředí – případy se začaly rapidně šířit po Černobylu.

▼ Toto třeba ale nemohu ovlivnit.

Můžete ale ovlivnit spoustu věcí. Třeba si večer vypnete mobil a nemáte ho u hlavy celou noc. Nechodíte spát po půlnoci, nedáváte na sebe alergenní syntetickou kosmetiku nebo se otužujete a děláte krátkodobé půsty. Ve středomoří také nemají všechno ideální. Taky je tam civilizační vliv určitých nezdravých potravin. Mají tam ale trochu jinak nastavenou hlavu.

▼ Jak vnímáte spiritualitu? Je podle vás důležitá?

Jako velmi důležitou věc. Doma děti vedeme k víře v Boha. Všichni v Boha věříme – ne v takové ty únikové věci: „Já nevěřím, ale něco tady asi je...“. Buď věřím, nebo nevěřím. Až mi bude hodně špatně, tak uvěřím? Víra je zásadní věc – a právě dlouhověcí lidé jsou často hluboce spirituálně nastaveni. V naší společnosti je bohužel zakořeněný ateismus. Věřící člověk to má v životě jednodušší. ✨



Oslabte svoje telo a myseľ s prírodnou liečebnou silou moxa lampy!

VÁŠ ZDROJ POHODLIA A RELAXÁCIE!

MOXA LAMPA

Výhody moxa lampy



Žiarenie a teplo z moxa lampy pôsobia hlboko do svalov a kĺbov, pomáhajú uvoľniť napätie a podporiť prirodzený krvný obeh.



Pomocou moxa lampy si vytvoríte relaxačné prostredie, ktoré podporí hlboký a obnovujúci spánok.



Tradičná moxibustia je známa pre svoje povzbudzujúce účinky na energiu a vitalitu.



Objednať sa dá na: www.diochi.sk

Nechajte sa liečiť prírodnými liečebnými vlastnosťami moxa lampy a dajte svojmu telu to, čo si zaslúži!

Homo sapiens aneb OHROŽENÍ VYHYNUTÍM

PETER WOHLLEBEN



Největším divem našeho vývoje je nejspíš to, že vůbec ještě existujeme, protože od přírody nejsme zvlášť dobře vybavení k obraně...

VÝZBROJ KONKURENCE

Řada rostlin i živočichů má k dispozici výrazně lepší strategie, jak odrážet útoky jiných druhů. Některé rostliny například z kořenů nebo listů vylučují jedovaté látky, aby se obtížné konkurence zbavily. Nebo třeba ostružiníky na to jdou výrazně drsněji: proti mohutným stromům příliš nemají šanci, ty je totiž snadno přerostou a vzápětí svými objemnými olistěnými korunami přizemním druhům „zhasnou“. Na holých prostranstvích, například po kůrovcových kalamitách nebo vichřicích však ostružiník často nastupuje jako první. Utváří mnohametrové šlahouny, kterými obrůstá mladé stromky. Pichlavé křovisko si pak počká na zimu. Zatímco buky,

duby nebo lípy shazují listy, ostružiník si ty své ponechává, a když potom nasněží, bílá nádhera se na listech nakupí a může je pořádně zatížit. Celé houští klesne k zemi, semenáčky stromů se ohnou nebo rovnou zlomí, ztrácejí šanci vyrůst do výšky a často odumírají. Ostružiník naproti tomu dál každoročně obnovuje většinu šlahounů a může svoji hru rozehrávat znovu.



I živočichové využívají široké spektrum zbraní. K rafinovaným prostředkům patří třeba otrávené „šípky“, jaké používají medúzy. Jejich žahavé buňky při podráždění pukají s tlakem až 150 barů, tedy šedesátinásobně vyšším, než je v pneumatice auta, a vymrštují proti vetřelcům harpunovité jedovaté střely, propojené s medúzou vláknem. Možná jste už s těmito potvůrkami, které dokážou způsobit, že leckteré pobřežní moře zůstává navzdory rajským plážím liduprázdné, sami měli tu čest. V extrémních případech mohou medúzy člověka dokonce usmrtit.

A LIDÉ?

Od přírody jsme vybavení poměrně chabě: špičáky máme směšně malé, ani naše

nehty zrovna moc hrůzy nenahánějí. Jedy v těle postrádáme a ani rychlý běh nepatří k našim nejsilnějším stránkám. Ještě je tu však neobvykle velký mozek. S pomocí tohoto bílkovinného výpočetního centra dokážeme leccos kompenzovat, ovšem nezbytné jsou k tomu další fyzické schopnosti.

Pro důkladnější vysvětlení se vypravíme na výlet za kytovci. I ti se vyznačují velkými mozky, bývají považováni za mimořádně inteligentní, zpívají, mají vlastní jazyky a nářečí, vytvářejí nejen důmyslné strategie společného lovu, ale dokonce přímo kultury. Přesto neovládí svět jako my. Proč? Chybějí jim ruce. Kytovci je nepotřebují, protože jsou rychlí, dokážou se bránit a především se pohybují ve vodě, kde se nenajde moc materiálu pro výrobu nástrojů a zátěž by jim byla na obtíž. Místo paží a prstů se tak u nich vyvinuly ploutve, které umožňují dokonalé kormidlování.

Podobně inteligentní jsou také některé druhy ptáků, třeba papoušci nebo krkavcovití. Těm se přední končetiny přetvořily ve vzdušnou obdobu ploutví – v křídla, kterými také nelze nic uchopit. Oproti kytovcům mají ptáci nicméně jednu výhodu, zůstaly jim totiž pohyblivé nohy, jimiž mohou manipulovat s klacíky a používat je k dloubání jako jednoduché nástroje. Vrány novokaledonské si dokonce v experimentech samy sestavují nástroje až ze čtyř součástí a zvládnou například spojit dva kratší díly do jednoho delšího. Obdobné schopnosti jinak v živočišné říši pozorujeme pouze u lidoopů (a u lidí).

Ovšem chápavé končetiny nás lidí jsou mimořádně citlivé, a především dokážeme používat obě zároveň a vyrábět si tak mnohem důmyslnější nástroje a zbraně.

Teprve spojení myšlení a motoriky umožnilo druhu Homo sapiens přežít.

Nože, oštěpy a později i luky se šípy dopomohly našim předkům k trochu většímu bezpečí. Schopnost vyzbrojit se však dlouho stačila jen k nastolení určité rovnováhy s dalšími tvory, ne už k větší expanzi na úkor jiných druhů. Hlavním problémem lidstva z hlediska historie jeho vývoje totiž není přelidnění, nýbrž neustálé hrozící vyhynutí. Toto nebezpečí přetrvávalo po statisíce let. Dramatičnost situace jasně ukazuje příklad Evropy. Jen v zemích Evropské unie dnes žije přes 446 milionů lidí. Ve starší době kamenné však území zelo



prázdnou. Kdo se tehdy vydal na cestu, musel putovat celé týdny, než narazil na jiný kmen:

V období před 42 000 až 33 000 lety v Evropě sídlilo v průměru jen 1500 lidí.

Ti se soustředili na nemnoha místech; největší populace našich prapředků se zabydlela na jihozápadě Francie a tvořilo ji 440 jedinců. Druhé největší osídlení s 260 obyvateli se nacházelo na severu Španělska a pak už zbývala jen tři centra s více než 150 jedinci – minimálním počtem schopným zajistit přežití populace. Menší kmeny s 10–80 příslušníky mohly obstát jen díky tomu, že se vydávaly na cesty a udržovaly kontakty s většími skupinami. Možná naše záliba v cestování, dovolených a obecně přesunech na dlouhé vzdálenosti pochází právě z těchto časů.

O něco více lidí by byla krajina jistě unesla, ale hustšímu osídlení bránil tehdejší způsob obživy. Sběr bobulí, ořechů a kořínků představoval ještě ten nejmenší problém. V případě bobulí a ořechů rostliny samy takřka vybízejí k užívání a rozhodně to nevede k jejich zániku, naopak jim to prospívá. Například ostružiny se díky zkonsumovaným plodům, které prodou trávícím traktem, účinně šíří, protože jejich semena jsou vyměšována na nových stanovištích, kde mohou vyklíčit.

Naprosto odlišné je to ale s masem. To bezpochyby tvořilo podstatnou složku jídelníčku našich předků a bylo důvodem, proč se nemohli příliš rozmnožit. Než se zvíře sní, je přirozeně nutné ho zabít. Což v některých případech neznamená velký problém, a sice tehdy, když lidští lovci přijdou do kontaktu s populací živočichů, která s nimi ještě nemá zkušenost. Takové rájské poměry panují v některých oblastech dodnes, například na Galapágách. Zvířata se tam neobávají turistů a nechávají je přiblížit se na pár metrů.

Jakmile je ale vržen první oštěp, jakmile první šíp zasáhne cíl, situace se rázem mění. Z dvouořzců se v očích zvířat stávají nebezpeční predátoři a ta si od nich rychle začnou udržovat podstatně větší odstup.

Omezená populace, kolísající zdroje a přírodní katastrofy přivedly náš druh opakovaně na pokraj vyhynutí. Moc k němu nechybělo ani po výbuchu sopky Toba na indonéském ostrově Sumatra před asi 74 000 lety. Sopka tehdy do atmosféry vychrlila obrovské spousty popela, ty planetu na šest let zastínily a způsobily výrazné ochlazení. Naši předkové, jejichž některé kmeny opustily Afriku už před zhruba 120 000 lety, se v důsledku události udrželi pouze v menších skupinkách v Africe poblíž rovníku – a bylo jich tak málo, že jejich stopy jsou i tam stěží k nalezení. Všichni dnešní lidé jsou potomky této zbývající populace, jejíž velikost se odhaduje na 30 000 jedinců.

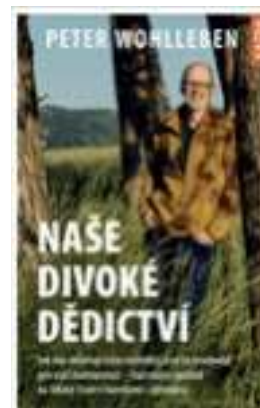
Poslední větší šok nastal možná před 7000 lety. Tehdy podle výzkumníků došlo v celé oblasti výskytu Homo sapiens k drastickému úbytku mužů.

Úbytek byl natolik výrazný, že na 17 žen připadal jediný muž.

Vyvodit to lze ze znatelného snížení genetické rozmanitosti chromozomu Y. Příčinou snad mohly být kmenové půtky. V té době zřejmě převládaly mužské skupiny, jejichž členové byli vzájemně přibuzní. Ženy se přiváděly z jiných území (ať už dobrovolně, nebo ne), takže přibuzenské svazky se udržovaly po mužské linii. Skupiny bojovaly od počátků zemědělství, a tudíž i pevně daných teritorií, proti jiným skupinám – do posledního muže.

Toto neustálé nebezpečí zániku našeho druhu je důvodem, proč se naše instinkty tolik zaměřují na zajištění existence v podobě materiálních věcí, ale také informací. Dnes bychom asi nazvali nenasytostí, jestliže člověku přetéká skříň oblečením, a přesto si objedná další kalhoty, avšak ještě před dobou z evolučního hlediska nedávnou představovala takováto nenasytost, nebo lépe řečeno touha, jeden z nejdůležitějších impulzů pro přežití.

Více se dočtete v knize Petera Wohllebena *Divoké dědictví*, vydalo nakladatelství Kazda.





Matka s dcerou: **DEMETER A PERSEFONA** *Život, smrt a proměna*

LENKA ADAMOVÁ

Řecká bohyně Demeter (římská Ceres) je bohyní plodnosti, úrody a mateřství. Představuje archetyp Velké Matky a tajemství života. Jejími symboly byly snopy či věnce z klasů a košíky plné plodů. Součástí mýtu o Demeter jako Velké Matky je příběh o únosu její sličné dcery Persefony do podsvětí. Cyklus návratu Persefony k Matce na Zem a jejího sestupu k Hádrovi pod Zem zrcadlí vegetativní cyklus. A rovněž tyto archetypy významně utvářejí psychiku člověka. Typ matky Demetery s ochrannou péčí a pocitem ztráty po odchodu dětí. Nebo typ ženy Persefony oscilující mezi světlem a tmou svého bytí. Tyto nevědomé archetypy nicméně působí více, či méně na každého z nás (také na muže). Jejich kořeny sahají až k počátkům lidstva.

HLUBOKÉ KOŘENY

Symbolem Demeter byl kromě zmiňovaných snopů, věnců a košíků také trojúhelník stojící na své základně. Symbol ženských genitálií, symbol rozkoše, zrodu i smrti. Tvar takového trojúhelníku byl ve starověkém Řecku součástí vstupu do hrobek zvaných **tholos**. Již dříve však v různých oblastech vznikaly hrobky podobné úlům, v nichž se zemřelý jako by vracel do lůna Země, do lůna Matky. Archaický kult uctívání přírody a plodnosti má totiž své kořeny ještě před vznikem zemědělství a rolnictví. Domnívám se, že sošky typu „Věstonické Venuše“ z pradávny minulosti jsou vyobrazením tohoto materské-přírodního archetypu, který je současně sexuálním symbolem. Mýty o výstupu z lůna Země jsou rozšířené po celém světě. Příroda je Velká Matka, stejně jako Matka Země. Toto archetypové téma se později pojí s dalšími tématy, jako je rodná krajina... (K. H. Mácha: *kolébka má i hrob můj*.) Může s tím být spojena i touha být pohřben tam, kde se člověk narodil.

JESKYNĚ A LABYRINT



S Matkou Zemí – s představou mateřského lůna Země – úzce souvisel **význam jeskyní a slují**. Byl to příbytek pro paleolitického člověka, ale nejen to. Jeskyně souvisí také s tématem labyrintu jakožto symbolem lidského života. Ten má mnoho cest, často slepých, ale jedna posléze vede do středu. Život od narození do smrti. Lze připomenout známý mýtus z řecké mytologie o Minotauru v krétském labyrintu, v němž hynuli athénské mladíci a dívky, až se jednomu z nich, Théseovi, podařilo s pomocí Ariadny vrátit se zpět mezi

živé. Minotaurus, který zastupuje **zemité znamení** Býka (latinsky Taurus), značí něco z **temných stránek pohlcující Země**.

Labyrint se stal duchovním symbolem i terapeutickým prostředkem.

Ve starověkém Řecku symbolicky zastupují jeskyni a labyrint zvláštní stavby zvané tholos, tedy stejně jako hrobky (symbol počátku a konce). Např. tholos – kruhovitá stavba s labyrintem v Epidauru (o kterém jsem psala v minulém Sféře). Dokonce i kruhová svatyně **tholos** v řeckých Delfách či **tholos** na athénské agoře (sloužící jako sídlo vlády) významově souvisely s labyrintem – hledala se v nich cesta, zodpovězení nějaké otázky, situace... Na agoře v Athénách politici v tholu přespávali. Nechme stranou vysvětlení, že měli být k dispozici pro nějaké naléhavé záležitosti. Mělo to také psychologický obsah. **I my uléháme ke spánku, jako bychom se vraceli se do pomyslného lůna v podobě lůžka.** Naše tělo by se mělo jakoby „zatáhnout“, vrátit ke zdrojům své energie. A naše sny bloudí labyrintem života a archetypů, na něž jsme napojeni. Občas narazíme na Minotaura v sobě. A s pomyslnou Ariadninou nití hledají některé sny cestu ke světlu našeho vědomí. A z náruče Matky, z noční sluje a labyrintu, se posílení spánkem znovu se vracíme do života.

ELEUSIS A MYSTÉRIA

Eleusis poblíž Athén bylo starobylé místo zasvěcené Demeter. Kromě posvátných a pomocných staveb je tam jeskyně zasvěcená Plutovi, údajné místo únosu Persefony. Mystéria se



v Eleusis konala malá (každý rok, určená všem) a velká (jednou za pět let, jen pro zasvěcené). Mystéria umož-

ňovala rituálně prožít téma cyklického umírání a vzkršení. Zasvěcenci byli vázáni slibem mlčení. A tak přes staletí dodnes mnoho nevíme o konkrétním průběhu iniciace, o symbolech a mystických zážitcích.

DIA S DIEM

Vrátím se však ještě k mytologii.

V mladších mytologických vrstvách dochází k oddělování různých stránek ženských božstev. V řecké mytologii jsou to např. bohyně vztahů a krásy Afrodita (Venuše). Lunární bohyně panenské přírody Artemis. Bohyně domáckého krbu Hestia. Bohyně moudrosti a pomocnice hrdinů Athéna. Panovačná Héra, manželka Dia (Jupitera). A Demetera. Její jméno je zaznamenáno už ve 2. tisíciletí př.n.l. O mnoho později ji pak Homér a Hesiodos začleňují do posloupnosti bohů.

Demetera patří ke generaci bohů – sourozenců, jež spolkl po narození jejich otec Krónos (římsky Saturn). Avšak nejmladší dítě, Zeus (Jupiter) své sourozence vysvobodil a ujal se spolu s nimi vlády nad světem. Sestrou nejvyššího Dia byla Demetera. Její jméno v homérském „Hymnu na Demeteru“ je uváděno také jako Dea (u Římanů též Dia ztotožněná s Ceres). Demetera čili Dia spolu s Diem měli dceru, spanilou Persefonu.

ŠTĚSTÍ A KRIZE

Demetera byla šťastná a svou dceru milovala. Příroda kvetla a plodila, lidé se radovali. Avšak nastává zvrát. Je uveden hned na počátku homérského *Hymnu na Demeteru*. Tím zdůrazněno, že tu jde o to nejdůležitější drama Velké Matky. Zářivá, nevinná dívka Persefona se vzdálí od své matky a na louce s družkami trhá krásné květiny. Také narcis, „ježž.... **nástrahou** zplodila Země“ – jak zosnovali bůh Zeus a podsvětní bůh Hádes. Když dívka utrhla zářivý narcis, Země se otevřela a bůh Hádes ji uchvátil do své temné podsvětní říše. Demeteru zachvátí hluboký žal a smutek, bloudí a nestará se o sebe, nekoupe se. Země chřadne a pustne, nastává hlad, lidé trpí. Až posléze hrozí, že svět pozemský zahyne. Toho se bohové zaleknou. Persefona se však nemůže již zcela vrátit do světa, neboť již „ochutnala“



něco ve světě mrtvých. Hádes jí lstivě vtiskl do úst granátové jádérko. A tak bůh Zeus (Jupiter) rozhodne, že Persefona bude třetinu roku pobývat v podsvětí a dvě třetiny roku u své matky. Nejde jen o zobrazení vegetativního cyklu od radostného jara do chladné zimy. Je to i psychologický obraz vývojové krize. Ta bývá spojena s pocitem nějaké ztráty či zrady, se stavem prázdnoty, smutku či deprese. Nemáme to úplně potlačovat, spíše spojit s regenerací. Život se obnoví.

VÝVOJ - JAKO SVĚTLO A TEMNOTA

V těch nemnoha verších o půvabné dívce, louce, květinách a o únosu se dozvídáme mnoho o archetypu Velké Matky. Že k ní patří nejen život-smrt – ale i proměna. Že součástí vývoje je nutné oddělení toho, co je zpočátku „slité“ (matka s dcerou v symbióze), i za cenu hluboké krize. Všimněte si, že Persefonu zplodí Demetera čili Dia spolu s Diem. I oni jako by byli „slití“. Příroda sama se cyklicky opakuje. Vývoj je však změna jiného druhu. Tu zpravidla v mýtech symbolizují mužští představitelé (Gilgameš v Mezopotámii,

mýtičtí hrdinové v Řecku apod.). I tady se odehraje drama. Prvotní jednota je zálučně porušena. Zeus, otec Persefony, dohodne s Hádem, svým bratrem, únos své nevinné dcery do podsvětí.

Zeus (Jupiter) jako archetyp symbolizuje **přesah, širší pojetí, smysl dění**. Představuje tedy jakýsi širší záměr, přesáhnutí sebe sama. Zatímco narcis představuje přílišné „zahledění do sebe sama“ (narcismus), což může být jakási psychologická „smrt“ individuálního vývoje. Krizi symbolizuje bůh Hádes (podsvětí, smrt). A proměnu symbolizuje Háдова druhá podoba, kterou se stal v antice bůh Pluto (bohatství, život). O tom jsem psala v minulých číslech Sféry. Co je pozoruhodné – bůh Pluto byl synem Demeter! (V mýtu má vše **smysl**, nikoliv nutně kauzalitu!) Nelekejme se tedy toho, že mýtus líčí incestní vztahy bohů. Už jsem o tom kdysi do Sféry psala. Ty úzké jsou symbolem našeho nitra, souvztažnosti čili příběz- nosti archetypových energií našeho nitra. Zpracováváme je svým životem.

ASTROLOGICKÁ VSUVKA

Mocnosti zvané Demeter (lunární archetyp), Persefona, Hádes (Pluto) tvoří dohromady komplex Velké Matky. Astrologicky může jít o spojení Luny (popř. také Venuše) a Pluta, nebo o energie zastoupená znamením Raka a Štíra. Může jít také o Pluto ve 4. domě či o Lunu v 8. domě či další konstelace. Únos Persefony může souviset se silným tranzitem Pluta na Lunu či Venuši. V psychické struktuře se může projevit umocněný lunární princip (Demeter), nebo naopak potlačený

(Persefona). K žádoucí proměně přispívá Zeus (Jupiter), ale může to být např. též Uran, či jiné konstelace.

ŽENA JAKO VELKÁ MATKA

Je to lunárně zemitý typ. Nachází svůj smysl v mateřství, v pečující výchově dětí. Bez ohledu na to, jak malé či dospělé jsou. Tradiční svátky či slavnostní příležitosti mívá spojené s představou toho, že se sejde celá velká rodina, že bude bohatě prostřený stůl a že všichni budou rádi spolu. Bývá štedrá praktickým způsobem. Svou starostlivost, emocionální zájem a mateřské srdce je schopna poskytovat i dalším lidem. Ale jako by zapomínala na sebe samu. Není pro sebe sama až tak důležitá. Venušanská zdobnost, erotika či sexualita není pro ni zvlášť důležitá. Partner by měl být především otcem pro její děti, pro jejich zplození a pro péči o ně. Často se posléze i k němu chová mateřsky. Je to jedna z postav v pozoruhodném filmu *Lantana* (2001). V jejích přednostech jsou však také slabiny. Co když má partner jiné potřeby, včetně sexuality? Co když členové rodiny mají odlišné cíle? Nebo co když jí její péče o druhé vyčerpává víc, než si uvědomuje? Z těch či oněch důvodů se může ocitnout v depresi. Cítit se vyhořelá. Odmítaná a nepochopená. Zrazena manželem (našel si třeba nějakou „Venuši“). Nebo zrazena dospělým dítětem, které se nechce podílet na těch rodinných ujařmovacích aktivitách – péči o rodinné sídlo, zahradu, společné víkendy či obědy, rodinné sešlosti atd. Zvláště když se v ní, Velké Matce, nevědomě projevují





dominantní a vlastnické sklony. Ve zvláštních případech může nastoupit citové vydírání či v horším případě somatizace, která obtěžká vinou účastníky rodinného „dramatu“. Ale i když se žádné drama neděje, jen děti prostě opustí hnízdo, může pro ženu typu Demeter život jakoby pozbýt smyslu. Dříve či později je tak postavena před otázku – a co učiní pro sebe samu? Může najít další své cíle v činnostech, ve kterých se uplatňují také ženy, jež nemohly mít vlastní dítě, ač mají silné mateřský komplex. Různé formy péče o druhé lidi. Ale neměla by zapomínat na jiné své potřeby, vlohy a možnosti vývoje! Péči by měla směřovat k sobě především. Sobě sama je Demeter a Persefona.

ŽENA JAKO PERSEFONA

Má zvláštní dívčí půvab. Má slunnou, radostnou povahu, a přece upadá do období smutků, chmur či nějakého churavění. Svým způsobem představuje protipól k Velké Matce. Ve zvláště dramatické podobě je to psychické odmítání lunárního principu a nevědomá somatizace např.

prostřednictvím anorexie. Ale mohou to být také ženy, které neuvědoměle žijí život, respektive představy své matky (jakoby posuzují svůj život jejíma očima). Komplex Velké Matky působí (zejména v jejich nitru) vlastně „macešsky“. Mohou zamrznout ve svém vývoji jakoby zakleté, očarované. V pohádce *Sněhurka* přichází princ, aby s dívkou řádně bacil o zem (jasně, dětem se vypráví o polibku...). Dívky typu Persefony se často ocitají v milostném vztahu, který z hlediska jejich psýchy vznikl jakoby volky nevolky, jako by byly zhypnotizovány – uneseny do podsvětní říše. A přece je tu možnost odpoutání se od Matky. Někdy k tomu přispěje, až když má dívka sama dítě. Což se ovšem nemusí snadno dařit. Pak je lepší obrátit se k moudřejší Velké Matce, a sice k Přírodě. I v jiných ohledech bývá ku pomoci přírodní medicína. Žena typu Persefona se jí ostatně může sama věnovat.

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.



MUŽ JAKO DEMETER NEBO PERSEFONA

Dokážeme si představit muže v roli Demeter. Nejen v rodinném prostředí, kdy na sebe přebírá vaření, péči o děti či domácnost... Ale uplatní se také v sociálních činnostech a v mnoha profesích. Od péče o strážníky, přes rodinné poradce, vychovatele až po ochránáře Přírody. Samozřejmě velmi často muži s tímto archetypem nachází pro tuto roli vhodnou partnerku (psychologická projekce). Podobně lze také nahlížet na uplatnění syndromu Persefony v psychice či životě muže. Nalezne třeba dívku, „za níž“ však stojí Matka. Bud' splňuje představy matky – stane se „pomocníkem“ naplňujícím potřeby rodiny. Nebo představy nesplňuje, pak... no, to je už individuální.

ZÁVĚREM

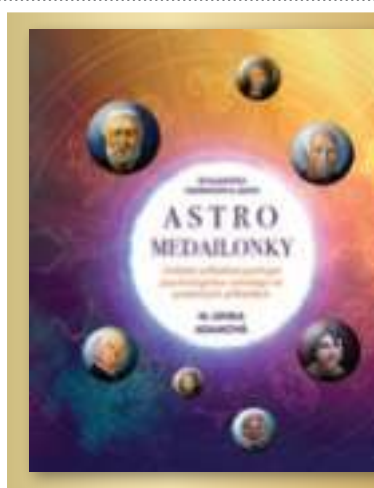
Ať muž, či žena, každý z nás jsme více či méně napojeni na Velkou Matku. Během individuálního vývoje je naše duše podobná nevinné, také ztracené a temné Persefoně, o níž máme pečovat. Tak ať se vám daří – ve světle i tmách, na loukách i v labyrintech života.

Zdroje:

Homérský hymnus Na Demeteru; Richard G. Geldard: *Esoterické Řecko*; Agapi Stassinopoulos: *Zamilovaní bohové a bohyně*. 



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

A woman in a white, flowing dress is captured mid-jump in a field of large, dried dandelion heads. She is holding one of the stems with both hands, and her body is angled upwards. The background is a soft, hazy landscape with more dandelions scattered around. The overall mood is dreamlike and ethereal.

KRÁSNÁ směrem ZEVNITŘ VEN
v jakémkoliv věku Aneb

NECHAT KRÁSU ZRÁT

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Co je pro vás krása? Jedinečné umělecké dílo, žena na ulici, jezero při
rozbřesku, kvetoucí třešeň...? Sto lidí, sto názorů. Co je pro jednoho krásné,
pro druhého může být zcela nezajímavé či ošklivé. Umíte krásu vidět, vnímat,
užít si ji a žít? Umíte krásu nacházet v sobě sama i kolem sebe?

Pojďme se zaměřit na vnímání a kultivaci své osobní krásy. Přestože se pokusím přiblížit vnímání krásy z pozice ženy a pro ženy, vše, co bude řečeno, platí obecně bez rozdílu pohlaví, věku, vzdělání, rasy či společenského statusu...

„Krása není o honbě za dokonalostí. Krása je o odvaze nahlédnout do svého nitra a o dovednosti nechat prozářit svůj jedinečný vnitřní poklad na povrch. Krása je vnitřní žár, který sálá na povrch kůže, vlasy, očima, dechem, slovem a činem.“

KRÁSA A ESTETIKA

Touha obklopotvat se krásou patří mezi základní lidské potřeby. Po uspokojení základních fyziologických potřeb, zajištění bezpečí, ukojení potřeb sounáležitosti a lásky, uznání, respektu a přirozené zvědavosti, tvoří právě estetické potřeby šestý z celkem sedmi (někdy uváděných osmi) stupínků Maslowovy pyramidy lidských potřeb. Nad estetickými potřebami stojí ještě touha po seberealizaci a sebetranscendenci, tedy nalezení vlastní cesty, vyjádření svého potenciálu a současně něčeho, co přesahuje náš fyzický život. Tato pyramida, jak ji definoval americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943, jasně znázorňuje, jakým způsobem



Maslowova pyramida potřeb

máme tendenci přirozeně uspokojovat své potřeby. Od těch zvířecích a pudových směrem vzhůru ke kultivaci svého nejlepšího Já. Touha po naplnění potřeb krásy, harmonie, rovnováhy stojí za vším uměním, architekturou, ale i každodenní úpravou svého zevnějšku. Osobně si trávím tvrdit, že to, co vní-

máme jako harmonické a povznášející, nazýváme krásným. Odkud se však krása bere?

EXISTUJE DOKONALÁ KRÁSA?

Každá epocha a každá kultura s sebou nese odlišný ideál krásy, ze kterého vytváří jakýsi celospolečenský diktát. Ten se pak dostupnými nástroji poplatnými době snaží šířit do svých řad. Je obtížné se s celospolečenskou doktrínou neztotožnit, protože se šíří podprahově, stává se součástí naladění a ducha celé společnosti. Pak i v tom, co jsme nejprve možná zavrhovali, začneme nacházet zalíbení. Přestože se nám v dnešní době média a sociální sítě snaží bez ustání vnucovat „ideály krásy“, které bychom měli následovat, je moc fajn udržet si nadhled. Není na



škodu pořídit si pěkný pár lodiček, hezkou trendy sukni či si dojít ke kaděrnici, na kosmetiku... Problém nastává, když žena sklouzne k popření sebe sama a své jedinečnosti v touze po naplnění společenského diktátu ideálu krásy. Anebo se pod tímto tlakem ocitá ve stresu z obav z nenaplnění doktríny krásy. Pak přichází problémy – duševní, zdravotní, vztahové. Krása je sice na jednu stranu vnímána jako harmonie, soulad a rovnováha, na druhou stranu, to, co je krásné, je jedinečné, originální, nějakým způsobem odlišující se od davu. Být krásná neznamená být dokonale nalíčená, trendy oděná, mít křivky 90–60–90 a nestárnout. Být krásná

znamená vyzařovat něco jedinečného, osobitého, mít jiskru v očích a žít život s vášní. Pokud se takto žena cítí, přijímá sebe sama s láskou a přesně tuto energii vyzařuje také do svého okolí. A okolí, přátelé, partner, rodina tuto ženu pak vnímá jako krásnou, šarmantní, úchvatnou.

„Krása není o dokonalosti, krása je o odvaze být autentická, tedy sama sebou, v souladu s planoucí energií života.“

BÝT A ZŮSTAT KRÁSNÁ JAKO PRIMÁRNÍ ÚKOL ŽENY

Pro mnohé začíná celoživotní problém se sebezpřijetím již v kolébce. Co obvykle slýchává malé děvčátko od narození? Přeci, jak je krásné. Krásné copánky,

krásná sukýnka, šaty, tvářičky jako dvě broskvičky, díky své krásě získává pozornost, zájem, možná i lásku... A co se tedy propisuje do podvědomí tohoto děvčátka a později ženy? Že to, jak vypadá, přímo ovlivňuje to, jak bude přijímána a milována. Nastavení mysli velkého množství žen vyvozuje lásku, kterou v životě přijímají (dovolují si přijímat) v přímé úměře od intenzity své krásy, případně také od své služby pro druhé (ale to je na další obsáhlé téma). Právě proto se snažíme být krásné, abychom byly milovány. Premisa KRÁSNÁ, tedy MILOVANÁ, tvoří pevné kořeny základního nastavení mindsetu většiny dívek a žen.



My ale nemusíme být krásné, abychom si zasloužily lásku! My chceme být především šťastné, žít naplněný život a přijímat sebe sama bez výhrad. Naučit se přijímat sebe sama takovou, jaká jsem a milovat sebe sama, to je náš úkol. A pokud se nám toto podaří, jako mávnutím kouzelného proutku nás i naše okolí začne vnímat jako krásné.

SNÁHA O NAPLNĚNÍ DOKTRÍNY KRÁSY JAKO NEGATIVNÍ SPIRÁLA VEDOUcí DO PEKEL

Média se v nás snaží kultivovat představu o vlastní nedostatečnosti v jakékoliv oblasti, pokud nesáhneme po tom, co nám nabízí – od kousku oblečení, přes kosmetické produkty, kouzelné doplňky stravy až po zásahy estetické chirurgie. Všechno je tvrdý byznys. A já si jen kladu otázku, jak daleko se necháme zatlačit. Konzumně nastavená společnost nám vnucuje uměle vytvořený obraz, působí tlak, stres, obavy, úzkost. Začneme se bát, že pokud nenaplníme potřeby doktríny, riskujeme ztráty – zaměstnání, společenského uznání, partnera, lásky obecně. Roste přesvědčení: „Pokud si nekoupíš to a no, nepodstoupíš tyto

zásahy estetické medicíny, nebudeš dost krásná a NEZASLOUŽÍŠ SI“ ... v důsledku lásky. Často kroky, které podnikáme, jsou motivovány strachem – ze ztráty krásy, blízkosti, lásky. A tak v našem nitru bobtná vnitřní konflikt mezi tím, jak to cítíme a tím, co po nás vyžaduje společnost. Docela mě děsí unifikované tvářičky a výplněmi vylepšená těla instagramových a některých mediálních hvězd. Tyto ženy často říkají, že veškeré zásahy podnikají proto, aby se cítily samy se sebou dobře. Není to však jen bílá lež, kterou dávno již přijaly a kterou se obelhávají v touze ospravedlnit své kroky v popírání vlastní podstaty? Popírání sebe sama, částí své osobnosti či částí svého těla vede k obrovské energetické zátěži, která se časem může projevit nějakým neduhem, nerovnováhou či nemocí.

DĚKUJEME, STAČILO. POJĎME NECHAT VYNIKNOUT SVOU VNITŘNÍ KRÁSU A PROZÁŘIT JI NA POVRCH

Jsmo moudré ženy. Dávno víme, že krása není jen o té skořápce. Krása vychází zevnitř. Sebekrásnější krabička se jednou omrzí, když je prázdná, když v ní není, co by nás potěšilo. Jsem žena a obdivuji ženskou krásu, za krásnou

ženou (i mužem) se otočím, komplimentem ocením... A je to vždy vnitřní kouzlo, které tyto ženy vyzařují, ať už to jsou to sebe-vědomé dívky či zralé ženy, to, co na nich vnímáme jako krásné, je postoj těla, záře očí, přímost pohledu, síla hlasu, energie, kterou vyzařují do okolí. Krásná žena je ta, která si je vědoma svých darů a talentů, své jedinečnosti a dovedností. Někdy se otočím za ženou štíhlou, někdy za tou oplácenější, někdy mě zaujme náctiletá dívka svým nečekaně zralým pohledem, jindy seniorka svou moudrostí a nadhledem.

„ Krása spočívá v očích toho, kdo se dívá.“

Takto zní známý citát o kráse. Co nám říká? Možností interpretace je více, například:

1. Můžu kultivovat úhel pohledu, jak **nazírám na sebe sama**, jak se vnímám, jak se oceňuji – a tím v důsledku změním také úhel pohledu těch druhých na sebe.
2. Můžu kultivovat úhel pohledu, jak **nazírám na okolní svět**. Můžu si dát záměr zřít krásu v tom, co žiji, ve světě kolem sebe, v lidech, které potkávám. Protože to, čemu dám svou pozornost, to vidím, a právě rozvoj této kvality podporuji.

DESET KROKŮ KE KULTIVACI SVÉ CELOSTNÍ KRÁSY:

1. Uvědomuji si svou JEDINEČNOST.

Jaké jsou mé DARY a TALENTY?

Možná umím hrát na piano, skvěle píšu texty, úžasně vařím nebo peču, dokážu vytvářet útulný domov, ráda pečuji o druhé či propojuji lidi... anebo jsem vysoká, malá, statná či subtilní, mám dlouhé kudrnaté vlasy, pihiy, velká ňadra, malá ňadra, kulatý zadeček – jsem prostě jedinečná.

2. Svou jedinečností přispívám k rozvoji DOBRA ve světě.

Naplnuji své poslání. Jakýmkoliv způsobem, ať už profesí, koníčkem, dobrovolnou činností či laskavou péčí o své blízké můžu svou jedinečností podpořit dobro, štěstí, radost či zdravý společenosti, které jsem součástí.

3. Zním své SLABINY a omezující myšlenkové vzorce a vědomě pracuji na jejich odbourání.

4. RADUJI SE HNED, nečekám až jednou. V každém dni hledám a nacházím zdroj RADOSTI, kterou si dovoluji vědomě prožívat. Raduji se z maličkostí.

5. Jsem SAMA SOBĚ tou nejlepší KAMARÁDKOU. Co na sobě mohu změnit k lepšímu, zlepším. Tak, abych se sama v sobě a sama se sebou cítila dobře.

6. PŘIJÍMÁM svou „NEDOKONALOST“, jak fyzickou, tak mentální či emoční. Co nedokážu změnit přirozeným způsobem, na tom se snažím vidět příležitost pro sebe sama a svůj životní úkol. Svou „nedokonalost“ přijímám s láskou.

7. RESPEKTUJI sebe sama, ctím své HRANICE.

8. ŽIJÍ V SOULADU se svými HODNOTAMI, které naplňuji.

9. DĚKUJI za každou svou vrásku, šedinu i jizvu, protože je pro mě cennou zkušeností. Každá má životní výzva mě dovedla právě tam, kde jsem.

10. ŽIJÍ KAŽDÝ DEN v tak HLUBOKÉM PROŽITKU, jako by byl poslední.

poslechu vám neunikne, jak s nadhledem Ewa nabádá k tomu, abychom s téměř posvátnou úctou přistupovali ke svému tělu. Protože každá vráska, šedina, falda na břiše či jizva je otiskem určité životní zkušenosti. Ne vždy jsou tyto zkušenosti pozitivní, ale ve svém důsledku nám něco přináší. Poznání a díky němu nový stav bytí, hodnotnější a hlubší než ten předchozí. Slovo anti je popřením. Stárnutí nelze popřít, je součástí života, přirozeným procesem mezi zrozením a smrtí, TRANSFORMACÍ



MYSLI A TĚLA. Namísto slova STÁRNUTÍ bych tedy raději použila výraz ZRÁNÍ. Tedy namísto anti-aging nástrojů pojďme nastavit svou mysl na proces well-aging či smart-aging, tedy ZRÁNÍ V SOULADU, s nadhledem, moudrostí. **Zrání jako transformace mysli a těla v čase v souladu se svými hodnotami, se životem. Pojďme zrát s grácií.**

CHCETE ŽÍT SE SEBOU SAMA
V SOULADU, NECHAT PROZÁŘIT
VNITŘNÍ KRÁSU NA POVRCH,
BÝT SPOKOJENÁ?

PROJEKT AKADEMIE CELOSTNÍ KRÁSY

Ve chvíli, kdy se zub času začal nekompromisně zakusovat také do mých křivek, rozhodla jsem se ke stávajícím nástrojům péče o tělo a mysl (zdravý pohyb, jóga, jógová terapie, meditace,

vyvážená strava...) přijmout také cvičení obličejové gymnastiky, aktivaci a masáže pleti, to, co souhrnně nazýváme face-jógou. Cvičení mimických svalů v konceptu tak, jak jsem se s ním seznámila ve škole Selavis Světlany Mihulové, považuji za velmi efektivní, funkční a skvěle promyšlený nástroj. Cvičení samo je jedním úžasných mechanických a dlouhodobě udržitel- ných nástrojů k oddálení přirozených důsledků zrání těla. U face-jógy jsem vnímala obecnou motivaci ke cvičení především v prevenci projevů stárnutí, eliminaci vrásek... tedy zajímavý cíl s ohledem na můj věk 40+. Položila jsem si však otázku: „*Jak obavu a strach ze stárnutí přetavit v pozitivní hodnotu tak, aby mě/nás podporovala?*“ Začala jsem vnímat face-jógu jako nástroj vyjádření sebelásky, projev laskavé sebe-péče, čas se sebou sama. K tomu jsem přidala také vědomou práci s pánevním dnem, kultivaci mysli a přenastavení mindsetu směrem k nastavení a udržitel- nosti vlastních hranic, sebe-hod- notě, sebe-respektu, sebe-vě- domí. A tak se zrodil nádherný projekt AKADEMIE CELOSTNÍ KRÁSY, kde vedle zdraví a krásy

těla vědomě kultivujeme svou mysl, světlo duše, radost ze života a prožitek štěstí. Mnohé klientky za mnou přichá- zí s úžasem: „*Lucko, já se konečně cítím krásná, mám ráda své tělo...*“ A mně se derou slzy do očí, protože to celé dává smysl. Neléčíme vrásky, ale společně se uzdravujeme a prozařujeme.

Pokud vás tento koncept zajímá, můžete se AKADEMIE CELOSTNÍ KRÁSY účastnit v celoročním kurzu, na víkendových pobytech či formou modulové prezenční výuky. Napište mi email na lucie@light-soul.eu a společně najdeme nejbližší termín, či možnost, jak vám předat tajemství života v sebelásce, spokojenosti a radosti. ✨

„Jsi krásná právě taková, jaká jsi.“

STÁRNUTÍ S GRACIÍ ANEB JE LIBO ANTI-AGING ČI WELL-AGING?

Osobně mě velmi oslovila píseň Ewy Farné s názvem „*Tělo*“. Při pozorném

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

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



Aromaterapie ELEMENT OHĚŇ

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Pomalů se nám blíží nejteplejší část roku – léto a s ním se pojí krásné slunečné a teplé dny plné energie. A právě o energii jde. Celá příroda je aktivní, rostliny rozkvétají a jsou v plné síle. Dozrívá vše, co jsme zjara nasadili, a chystá se čas sklizně. Je nejlepší doba se radovat, smát, užívat si energie letních dnů a dlouhých teplých nocí. Příroda i člověk se intuitivně snaží nahromadit energii slunce na celý rok, a pak z ní čerpat. Ohnivá energie rozproudí i naše meridiány, pomoci nám k tomu mohou éterické oleje jangové povahy a některé body akupunkturních drah.

OHĚŇ

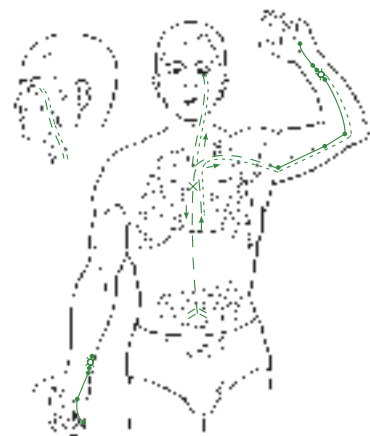
Nejvyšší kvalitou ohně je láska, je spojen se srdcem. Oheň představuje energii čchi na jejím nejvyšším vrcholu, tedy nejvíce jangu. Ve vztahu ke koloběhu života znamená dospělost, ve vztahu k ročním obdobím jej chápeme jako léto a v podnebí představuje horko. Jeho čchi má silně jangovou povahu, je horký a šlehá směrem vzhůru, proto souvisí se vším, co je horké povahy a stoupá nahoru. K ohni přináležejí jižní světová strana. Jihu patří červená a rudá barva. Hlavním orgánem elementu ohně je srdce. Patří k němu dále tenké střevo, cévy, tvář, dráha ochránce srdce a trojitý ohříváč. **Meridiány ohně jsou meridiány srdce a tenkého střeva.** Čchi srdce představuje hlavní jangovou energii v těle. Jeho funkcí je ohřívát, zateplovat a vysušovat. Funkcí srdečního jangu je zateplování vnitřku těla. Ve fázi cyklu proměn představuje dorůstání, nárůst. Čchi jihu se uchovává v srdci, proto se nemoci budou odrážet na orgánech cang, protože srdce je vládcem cangových – jinových, plných orgánů. V chuti ohně narazíme na chuť hořkou – proniká do srdce, aby je ochladila a vyčistila. Člověk pod vlivem ohně vnáší svou energii do světa síly

lásky, světla, vědomí a je výřečný, přitažlivý, má dar slova a osobní kouzlo. Díky ohni poznáme, co nás doopravdy naplní a uspokojí. Bez ohně budeme postrádat porozumění sami sobě, soucit sami se sebou a budeme mít komplikované vztahy i s druhými.

Meridián srdce

Meridián srdce je jinová dráha a jde sestupně. Probíhá po vnitřních stranách paží. Začíná v podpaží, směřuje dolů po vnitřní přední straně paže, dále přes vnější stranu zápěstí, po malík a končí u vnitřního okraje nehtu malíku. Nachází se na ní celkem 23 bodů.

Srdce je z pohledu čínské medicíny vládcem všech orgánů – pokud je srdce v harmonii, odrazí se to kladně i na funkci ostatních orgánů, pokud v harmonii není, pak se to projeví na orgánech v podobě zdravotních potíží. Srdce je sídlem ducha, ovlivňuje všechny emoce a nestabilitu našeho duševního života. Emocí srdce je radost, pomáhá vyzařovat přebytečnou energii čchi. Srdce na psychické úrovni vyjadřuje vztah k sobě samému. Srdce rodí krev, vládne jí a řídí cévy. Má zodpovědnost za cirkulaci krve v těle, je zodpovědné za pružnost a průchodnost cév. Nerovnováhu srdce můžeme pozorovat v pleti.



Pokud srdce neposílá dostatek krve, je plet' bledá, pokud srdce pracuje příliš, je rudá. Vývodem srdce je jazyk. Srdce kontroluje vzhled jazyka a ukazuje se na jeho špičce.

Fyzické a psychické projevy nerovnováhy meridiánu srdce jsou např. nerovnováha krevního tlaku, arytmie, bušení srdce, pocení, osteoporóza, bolesti na hrudi, různé emoční výkyvy, citová nestabilita, duševní neklid, poruchy paměti, poruchy spánku a mnohé další.

Meridián tenkého střeva

Meridián tenkého střeva je jangová dráha a má 19 bodů. Vede vzestupně od vnější strany nehtu malíku ruky, pokračuje přes zadní vnitřní stranu předloktí



a paže až k zadní straně ramene, pokračuje na lopatku až pod 7. krční obratel, dále vede po boční straně krku směrem na tvář a končí u horního okraje ušního boltce.

Dráha tenkého střeva má za úkol naplňování a přeměňování potravy na čistou esenci. Tuto esenci pak dopravuje do srdce, které ji následně krví rozvede po celém těle. Úkolem meridiánu je také řídit odpadní systém, oddělovat vodu od kalu, vodu dále využívat a kaly odeslat do tlustého střeva. Na psychologické úrovni je tenké střevo nazýváno mozkem břicha. I na této úrovni má za úkol poznat čisté od nečistého, tedy to, co jsou naše priority, čemu se chceme věnovat a co chceme nechat odejít. Pokud svou práci nedělá dobře, můžeme v sobě zažívat zmatek.

Fyzické a psychické projevy nerovnováhy meridiánu tenkého střeva jsou např. průjem a zácpa, nemoci dvanácterníku, revmatoidní onemocnění, bolesti v krku, bolesti zubů, otok pod bradou, závratě, potíže se sluchem, neschopnost být v rovnováze, přílišný smích, přílišná panika, přílišná kritika.

AROMATERAPIE PRO MERIDIÁN SRDCE A MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA

Nedostatek čchi srdce a s ním spojenou bolest, únavu a pocit nejistoty a smutku pomohou doplnit éterické oleje, jako je **rozmarýn**, **jasmín** nebo **vavřík**. Při chybějícím jangu srdce se k potížím jako je bledost, únava a pocity nejistoty a smutku, přidává ještě pocit chladu. V takovém případě mohou pomoci **éterické oleje zázvor** nebo **hřebíček**. Chcete-li harmonizovat jen srdce, jehož nedostatek se projevuje horkostí, živými sny, špatnou pamětí a neklidem, vyzkoušejte **ruži damažskou** nebo **geránium**.

Tip na meridiánové směsi

- ▼ **Směs pro zdravé sebevědomí** získáme z 30 ml základního oleje například mandlového, do kterého přidáme 4 kapky rozmarýnu, 1 kapku jasmínu, 4 kapky vavřínu a 6 kapek pomeranče. Takto kombinovanou směs naneseťme kdykoliv během dne na pokožku.
- ▼ **Směs pro „horkou hlavu“**, kterou potřebujeme harmonizovat. Použijeme 30 ml základního oleje například mandlového a z éterických olejů vybereme 3 kapky ylang-ylang, 5 kapek grapefruitu, 4 kapky levandule lékařské a ještě doplníme 2 kapkami santalu bílého. Tato směs aplikovaná na kůži zchladí „horkou hlavu“.
- ▼ **Směs pro „napumpování“ energie** - je velmi důležitá pro mnoho lidí, kterým energie chybí. Využijeme opět 30 ml základního oleje (mandlového), do kterého přidáme 2 kapky zázvoru, 5 kapek kardamonu, 4 kapky rozmarýnu a 4 kapky pomeranče. Užijte si silný příval energie!

Mgr. Petra Strmisková

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



Akupresurní body pro harmonizaci drah meridiánu srdce a meridiánu tenkého střeva

▼ **Bod HT7** (srdce) se nazývá Brána ducha a nachází se na zápěstní rýze, na malíkové straně. Zde pohmatem najdeme kost, která připomíná zrnko hrášku, a to je místo bodu. Jedná se o sedativní bod a bod pramene dráhy. Má mnoho účinků, mezi které patří to, že zklidňuje, uvolňuje a podporuje čchi srdce. Stimuluje a vyživuje srdeční krev, zmírňuje bolesti u srdce. Pomáhá snižovat vysoký krevní tlak. Zklidňuje mysl a je nejdůležitější bodem duševních chorob, zejména deprese. Léčí chronickou nespavost. Bod můžeme masírovat vhodnou směsí éterických olejů pomocí palce druhé ruky kdykoliv během dne.



▼ **Bod SI3** (tenké střevo) se nazývá Zadní soutěska a nachází se na hřbetu ruky těsně pod malíkovým kloubem. Při ohnutí prstů v pěst ho najdeme na konci největší rýhy. Nalezený bod stlačujeme palcem druhé ruky, k jeho masáži můžete využít i směsi éterických olejů v rostlinném oleji. Příznivě působí na záda, šíji a ramena. Aktivuje proudění energie na dráze a uklidňuje ducha. Odstraňuje horkost horečky a noční pocení. Posiluje nervy. Působí proti hysterii a pomáhá proti nosnímu krvácení. ☘



INZERCE

ASTOFRESH kapky DEZINFIKUJÍ VNITŘNĚ I ZEVNĚ

Podporují normální činnost dýchacích cest, eukalyptus posiluje přirozenou obranyschopnost organismu - imunitu a normální funkci dýchacího systému.

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

Doplňek stravy



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



HOMEOPATIE V LÉČBĚ BRADAVIC A MOLUSEK

MUDr. KATEŘINA FORMÁNKOVÁ

Máte problém s úpornými bradavicemi, na které nic nezabírá?
Zkuste homeopatickou léčbu. Dokáže zamezit neustále se
vracejícím výsevům bradavic, stávající bradavice se spontánně
vyléčí, a to bez zásahu kožního lékaře či chirurga.

Jedním ze základních léků léčby bradavic je lék **Thuya occidentalis**, která by neměla chybět v léčbě právě z toho důvodu, aby se bradavice nevracely. Je to lék, který stimuluje imunitní systém tak, aby se přestaly vytvářet bradavice a jiné kožní výrůstky jako jsou polypy, myomy apod. Kromě toho má Thuya přímý účinek na měkké bradavice, i mnohočetné, stopkaté a nahnědlé barvy. Podáváme ho v ředění 15 C, 5 granulí 1x denně alespoň po dobu 6 týdnů.

Další léky používané při léčbě bradavic se liší podle vzhledu bradavice, a to následovně:

▼ Tvrdé bradavice, popraskané, s tendencí krváčet, které se

vyskytují převážně na ruce, pod nehty nebo na obličeji dobře zvládne lék **Causticum 15 C** –
dávkování: 2x denně 5 granulí.

- ▼ V případě zrohovatělých bradavic umístěných v okolí nehtů použijte lék **Graphites 15 C**, 5 granulí 2x denně. Lék je určen pro pacienta, který je statný až obézní, zpomalený a špatně se mu hojí jakékoli zranění – na kůži zůstávají tzv. keloidní jizvy.
- ▼ Jiným lékem na tvrdé, zrohovatělé, ploché bradavice, které se vyskytují zvláště na nohou, ale i na ruce a většinou jsou pokryty bělavými šupinami a jsou bolestivé je **Antimonium Crudum 15 C**, 2x denně 5 granulí. Podáváme dlouhodobě, řádově 2-4 měsíce až do vymizení.

- ▼ Velké, rozpraskané, snadno krvácející, žlutě zabarvené, měkké bradavice na obličeji, v koutcích úst či v okolí konečníku výborně léčí **Nitricum Acidum 15 C**, 2x denně 5 granulí. Pacient má celkově sklon k tvorbě prasklin (např. pod nehty, v koutcích úst, kolem konečníku), kůže je suchá, zejména na ploskách nohou, a má nažloutlou barvu.
- ▼ Jiným lékem velkých plochých bradavic na dolních končetinách je **Calcarea Carbonica**, určená pro statné jedince s kulatým obličejem, čtvercovými zuby a rozvázným chováním (výborný lék bradavic i jiných kožních obtíží pro dítě tohoto typu). Podáváme v ředění 15 C, 2x denně 5 granulí.



- ▼ V případě velkých, plochých, hladkých a tvrdých bradavic na hřbetu ruky či na obličeji podáváme lék **Dulcamara 15 C**, 2x denně 5 granulí.

Všechny výše uvedené léky kombinujeme s lékem

Thuya occidentalis (nepoužíváme-li ho jako základní lék) v ředění 15 C, 1x denně 5 granulí.

- ▼ Specifickým lékem pro pacienta, který je horkokrevný, společenský, dobře naladěný, nepořádný, labužnický a trpí bradavicemi (tvrdými, zrohovatělými, někdy zanícenými a pálivými nebo svědivými) je lék **Sulfur 15 C**, 1x denně 5 granulí po dobu několika týdnů. Lék nepodáváme, je-li na kůži nějaká jiná vyrážka (např. ekzém), protože by mohlo dojít ke zhoršení stavu. V tomto případě začínáme léčbu lékem **Thuya occidentalis 15**

C, 1x denně 5 granulí po dobu 3 týdnů (abychom vyčistili organismus), poté pokračujeme pouze lékem Sulfur 15 C po dobu 6-8 týdnů.

V některých případech se může stát, že se ani po 2-3 měsících léčby nález nezmění, ale po vysazení homeopatického léku, během 1-2 týdnů, dochází ke spontánnímu vymizení bradavic. Jiným typem kožního onemocnění jsou tzv. mollusca contagiosa. Je to útvar podobný bradavicím, ale menší, proti světlu se leskne a uprostřed má malinký důlek. Stejně jako u bradavic se i zde jedná o virové onemocnění, které se může po těle roznášet škrábáním. Vyskytují se často na trupu a na končetinách. U molusek, podobně jako u bradavic, podáváme lék **Thuya occidentalis 15 C**, 1x denně 5 granulí, k tomu lék **Dulcamara 15 C**, 1x denně 5 granulí.

Velmi účinná je kombinace homeopatické léčby s lokálním potíráním bradavice nebo molusek tinkturou z túje.

Jestliže vám výše jmenované preparáty v léčbě bradavic nebo molusek nepomohou, budete muset navštívit lékaře – homeopata, který pro vás vybere tzv. terénní lék, aby pomohl změnit reaktivitu organismu a nastavil individuální léčbu.

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

Zdroj: www.svethomeopatie.cz

INZERCE

DEZINFEKČNÍ OZÓN + DRAČÍ KREV + BYLINY



Doplňek stravy

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



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



„Srdce je vládcem, z něj vyvěrá duch a všechno poznání.“

Začátkem května předává element DŘEVO vládu elementu OHĚŇ, začíná stoupat energie čchi a čeká nás nejvíce odstředivá síla, kdy nás to láká ven setkávat se s přáteli nebo se toulat přírodou. Ohnivý element ovládá meridián srdce a tenkého střeva.

V květnu je nejvíce ohroženo srdce, a tím i termoregulace. Srdce pracuje jako pumpa, která má za úkol dostat krev obohacenou o kyslík tepnami do celého těla. Poté se krev vrací zpátky do plic, kde odevzdá oxid uhličitý a nahradí ho dalším kyslíkem. Tento cyklus krevního oběhu je spojen se všemi orgány a tkáněmi a každá slabost se může okamžitě projevit.

V červnu je nejvíce ohroženo tenké střevo, které má podle čínské medicíny za úkol oddělovat tekutiny a kontrolovat příjem a přeměnu čistého od nečistého. Jinými slovy oddělit použitelné části potravy od nepoužitelných. Nečisté dále putuje do močového měchýře, odkud je vyloučeno z organismu. Problémy však vyvstávají, pokud je energie střev v nerovnováze.

Pokud mají dráhy srdce a tenkého střeva dostatek energie, je i srdce v dobré kondici a projevuje se spokojenost, láskyplnost a žijeme v radosti a smíchu. Pokud jsou tyto meridiány v nerovnováze, může se to projevit i na psychice a sice záští, nervozitou, rozčilením nebo tužbami. Mezi nejčastější příznaky nerovnováhy meridiánu srdce patří např. nespavost a později i problémy s dlouhodobou pamětí. Za těmito problémy stojí nedostatečné zásobování vlasečnic krví, a tím i kyslíkem a živinami.

Pro harmonizaci meridiánu srdce a tenkého střeva upravte jídelníček tak, aby převažovaly lehké potraviny, zelenina a ovoce, ostré, kyselé nebo hořké chuti koření, které pomáhají upravovat termoregulaci a podporují pocení. Prostřednictvím potu odchází z těla nejen odpadní látky, jako je močovina nebo roztok kuchyňské soli, ale

i některé minerály. Proto je zapotřebí tyto vitamíny a minerály ve zvýšené míře doplňovat. Proto si pravidelně připravujte chutný, chladivý nápoj z šumivých tablet CITRUS, které jsou v akci 1 + 1 za 50 %.



Bioterapeut Vladimír Ďurina pro toto období doporučuje byliny, které pomáhají čistit krev, posilovat srdce

a krevní oběh. Patří mezi ně kaštan koňský, jinan dvoulaločný, jmelí bílé, právenka latnatá, kopřiva dvoudomá a mnohé další. Tyto byliny jsou obsaženy v doplňku stravy **TROMBOSE-RIN Multivitamin**, který je svým složením zaměřen na harmonizaci termoregulace, aby nedocházelo v horkých letních měsících k přehřátí organismu. Metabolické kapsle **TROMBOSERIN Multivitamin** obsahuje širokou škálu vitamínů plus extrakty právenky latnaté, pampelišky lékařské nebo sibiřské houby ČAGA. Ušetřete a udělejte si zásobu i na dobu, kdy budete potřebovat prohrát organismus zevnitř. V květnu a červnu je můžete zakoupit s množstevní slevou 3 + 1 za 50 %.



Dalším z produktů, které podporují meridián srdce a tenkého střeva je čaj **REDIAN**, který ocení především „kardiaci a cukrovkáři“. Obsažené byliny pročišťují krev, pomáhají při kardiovaskulárních problémech nebo přispívají k udržení zdravé hladiny cukru v krvi. Taktéž jej zakoupíte v množstevní akci 3 + 1 za 50 %.



Pylová sezóna je stále v plné síle, a tak bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje byliny v kapslích **DEVIRAL Plus** kombinovat s cucavými kapslemi **ASTOFRESH**. Kuklík městský nebo řepík lékařský jsou byliny, které vám pomohou ulevit od dýchacích problémů a silice v **ASTOFRESH** kapslích vydezinfikují dutinu ústní, uleví od kašle a uvolní dýchací cesty.



Příroda kolem nás je plná zeleně, travin a člověka to láká ven, sednout si do trávy a vychutnávat slunečné počasí. To je bohužel spojeno i s rizikem setkání se s infikovanými klíšťaty. Mějte tedy po ruce kapky **DiNAvir**, **GEROCEL** a **SAGRADIN**, které ještě v kombinaci s kapslemi **DEVIRAL PLUS** velmi účinně likvidují napadení škodlivými mikroorganismy.



V organismu vše souvisí se vším, proto jsme pro vás připravili i byliny na pročištění trávení a destrukci tukových zásob v akci 3 + 1 za 50 %



% v doplňku stravy v kapslích **LIPODESTRON**. Pro ty z vás, kdo by rádi hubli do plavek jsme připravili balíček s kapslemi **DIOCEL SUPRACID**, které díky obsahu minerálních látek a vitamínů podporují odkyselení, a tím i hubnutí.

Teplé počasí láká k pobývání venku, posezení s přáteli, grilování a zábavám všeho druhu. Ať už si dopřáváte alkohol, přemíru tučných jídel nebo grilování, určitě nezapomeňte ulevit svému trávení hořkými bylinami v kapkách **ASTOMIN**, které umí napravit každou dietetickou chybu. Pro zvýšení pohody a dobré nálady jsou v akční kombinaci i bylinné kapky **LEVAMIN**, které pomohou udržet dobrou náladu a pohodu i v horších dobách.



Přejeme vám pevné zdraví!
Vaše Diochi 🌿

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



6. 5. 2024

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Bezkontaktní terapie - Vladimír Ďurina

Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: 728 318 160

14. 5. 2024
16 hod.

ČESKÝ TĚŠÍN, hotel Piast
Přednáška a diagnostiky V. Ďuriny

Info a objednávky: J. Kristenová,
tesin@diochi.cz, tel.: 777 293 601

15. 5. 2024
14.30 hod.
DIAGNOSTIKY

OSTRAVA, Lékárna Apavar,
Přednáška a diagnostiky - Vladimír Ďurina

Info a objednávky: Mgr. Zvariková,
ostrava@diochi.cz,
tel.: 724 484 811

16. 5. 2024
14 hod.

LIBEREC, ul. 8. března, 72/12a
Diagnostiky V. Ďuriny

Info a objednávky: D. Šlechtová,
liberec@diochi.cz, tel.: 602 295 795

24. - 26. 5.
2024

AKADEMIE DIOCHI
Zámek čejkovice

27. 5. 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

28. 5. 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

29. 5. 2024

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Bezkontaktní terapie - Vladimír Ďurina

Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: 728 318 160

24. 6. 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

25. 6. 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

26. 6. 2024

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

Diagnostiky zdraví Oberonem

9. 5. 2024

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

22. 5. 2024

ČESKÉ BUDĚJOVICE, U Tří lvů 4, II. patro
Konzultační odpoledne s Ing. D. Prchlíkovou

Info a objednávky: A. Mitter,
budejovice@diochi.cz, tel.: 775 622 006,
konzultace je možná také telefonicky

5. 6. 2024

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

6. 6. 2024
CELÝ DEN

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

12. 6. 2024

ČESKÉ BUDĚJOVICE, U tří lvů 4, II. patro
Konzultační odpoledne s Ing. D. Prchlíkovou

Info a objednávky: A. Mitter,
budejovice@diochi.cz, tel.: 775 622 006,
konzultace je možná také telefonicky

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



PRÁVENKA LATNATÁ

Andrographis paniculata (Měkkýn latnatý)

Právenka latnatá je stálezelená víceletá bylina dorůstající výšky až 1 m, lodyha je vzpřímená s oválnými, vejčitými, lesklými listy, které jsou až 20 cm dlouhé. Na koncích větví má hustá, klasovitá květenství s bílými, dvoupyskými kvítky. Rozšířena je v jižní Asii, Indii, Malajsii a Oceánii. Jako okrasná rostlina je rozšířena v teplejších oblastech.



Při pěstování vyžaduje dostatek tepla a slunce. Přes léto ji pěstujeme venku v nádobě, na záhoně či ve skleníku. V zimě se přechovává v chladnější světlé místnosti nebo zimní zahradě při teplotách 10-15 stupňů. Používáme běžnou zeminu, zaléváme, když substrát vyschne.

Biologicky účinnými látkami drogy jsou zejména alkaloidy, z nichž nejdůležitější jsou vasicin a jeho oxidační produkt vasicinon. Oba alkaloidy mají silný bronchodilatační účinek a bronchodilatační aktivita vasicinu je srovnatelná s theofylinem. Vasicin je také silným stimulantem respirace, ale má i trombopoetické a uterotonické účinky. Synteticky připravené deriváty vasicinu vykazují také bronchodilatační a antialergické účinky a lze sem zařadit i bromhexin

a ambroxol, látky, které našly uplatnění v humánní medicíně jako účinná mukolytika.

Využití drogy při onemocnění dýchacích orgánů pochází z ayurvédské medicíny. Jako domorodé zdroje léků se používají léčivé rostliny od starověku a právenka latnatá je jako léčivá rostlina používána po celém světě. Výtažky



z listů rozšiřují vlasečnice, usnadňují vykašlávání a uvolňují křeče. Tinktura z rostliny se používá při akutních zánětech dýchacích cest a senné rýmě. Používá se při horečkách, bakteriálních a virových infektech, proti plísním a jako prevence krevních sraženin. Zároveň má hepatoprotektivní účinky – chrání játra před poškozením zevními faktory a toxiny. Používá se také ke zlepšení sexuálních dysfunkcí a slouží jako antikoncepce. Dle nejnovějších zkušeností se zdá, že je léčivá rostlina velmi účinná na infek-

ce koronavirem Covid-19. Nedávné studie ukázaly, že andrographolid je potenciálním anti-HIV terapeutickým činidlem. Všechny tyto účinky lze shrnout jako univerzální, širokospektrální přírodní antibiotikum. Kromě uvedeného bylina působí jako imunostimulační agent.

Dokonce i EU nám dovoluje uvést zdravotní tvrzení: podporuje imunitní systém, normální funkci dýchacího systému, trávení a činnost jater a pomáhá normalizovat hladinu cukru v krvi. Optimalizuje premenstruační syndrom a zvyšuje menopauzální komfort.

Tromboserin



Doplňek stravy

PERILA KŘOVITÁ

(*Perilla frutescens* též *shiso*, *zi-su*)

ČÍNSKÁ BYLINKA, KTERÁ JE NEJEN KRÁSNÁ A DEKORATIVNÍ, ALE MÁ I VÝRAZNÉ LÉČIVÉ ÚČINKY

Perila křovitá je jednoletá léčivka čeledi Lamiaceae (hluchavkovité). Vypadá jako kombinace máty a kopřivy. Volně roste v horských oblastech Číny a severní Indie, ale vypěstovat ji můžeme i u nás. Lze ji pěstovat v zelených nebo červených kultivarech, v Číně se používá jako koření, přidává se do smažených i dušených jídel. Má nasládlou chuť a vyniká silným aroma, proto se doporučuje používat ji spíše do exotických jídel než v klasické české kuchyni.



kyselině má antidepresivní účinky a pomáhá při úzkostech.

Pomáhá i při zažívacích potížích, zvracení nebo průjmech. Bylo zjištěno, že výtažky z perily ochraňují žaludek proti vzniku žaludečních vředů, ba i dokonce potlačují množení bakterie *Helicobacter pylori*. Dále působí při zánětech žaludku, zánětu jícnu a refluxu, neurozánětu, proti parodontóze, proti androgenní alopecii, při cerebrálním ischemickém onemocnění, Alzheimerově a Parkinsonově chorobě. Tuky obsažené v oleji této byliny se vyznačují vysokým obsahem esenciálních mastných kyselin, čímž mj. snižují koncentraci LDL cholesterolu a triacylglycerolů. Bylina pomáhá i snižovat krevní tlak.

Zajímavý je pozitivní účinek při alergiích všeho druhu, snižuje tvorbu histaminu a funguje jako imunomodulátor cytokinu TNF. Tyto dvě látky se společně vyplavují při alergické reakci a jsou zodpovědné za všechny ty nepříjemné alergické projevy jako je svědění, slzení, zhoršené dýchání, kýchání nebo svědění kůže. Proto se úspěšně používá při alergiích různého původu, od senné rýmy, astmatu až k atopickému ekzému. V Evropě je bylina ve stádiu zkoumání a jak je

uvedeno i ve schválených zdravotních tvrzeních EU, rostlina zvyšuje tvorbu cytokinů (interleukin), což jsou signální proteiny mající za úkol značkovat patogeny, a tím je vystavit zničení pomocí imunitního systému. Perilu můžeme označit za rostlinu s harmonizačním účinkem na imunitní systém, nemá žádná omezení a v Číně se dokonce používá na potlačení těhotenské nevolnosti.

V Diochi produktech je perila křovitá: Deltavir, Estrozin čaj.

Obsahuje především vitamíny skupiny B: B1, B2, B3, z minerálních látek zinek, vápník, hořčík, fosfor a mangan. Má účinky sedativní, antispasmodické, analgetické, antiabortivní, antioxidační, antimikrobiální, antibakteriální, antivirové, antidepresivní, silné protizánětlivé, insekticidní, neuroprotektivní i účinky hepatoprotektivní. Jako protizánětlivé složky působí: alfa pinen, karyophyllen, myristicin, beta sitosterol, apigenin, fenylypropanoid a některé další bioflavonidy. Celkem již bylo identifikováno na 400 účinných látek.

Velmi účinně uklidňuje kašel, uvolňuje a rozpouští hleny a čistí průdušky, proto se uplatňuje při léčbě astmatu, plicních potížích, chřipce nebo kašli, kdy navíc i snižuje horečku. Díky obsahu rozmarýnové a kávové

Deltavir

Estrozin čaj

Doplňky stravy

PŘESTAŇ BÝT HODNÝM KLUKEM



aneb Co jsou hodní kluci zač?

Každý „hodný kluk“ je jedinečný, ale všichni mají řadu společných vlastností. Tyto vlastnosti jsou výsledkem scénáře, často formovaného v dětství, který ovládá jejich život. Jací vlastně „hodní kluci“ jsou?

Hodní kluci se rozdávají. Hodní kluci často prohlašují, že jim dělá dobře, když ostatním pomáhají. Tito muži věří, že jejich štědrost je známkou toho, jak jsou dobří, a získají si tím lásku a ocenění ostatních.

Hodní kluci všechno napravují a o všechno se starají. Pokud má někdo problém, něco potřebuje, je naštvaný, v depresi nebo je smutný, hodní kluci se za něj často snaží situaci vyřešit nebo napravit (obvykle bez toho, že by je o to někdo žádal).

Hodní kluci usilují o uznání druhých. Univerzálním rysem *syndromu hodného kluka* je snaha dosáhnout sebepotvrzení od ostatních. Všechno, co hodný kluk dělá nebo říká, je do jisté míry kalkulací, aby se mu od někoho dostalo uznání nebo aby se vyhnul situaci, kdy by se mu uznání nedostalo. Obzvláště to platí v jejich vztazích s ženami.

Hodní kluci se vyhýbají konfliktům. Hodní kluci se snaží, aby jejich svět zůstal poklidný. Aby toho dosáhli, vyhýbají se všemu, co by mohlo vyvolat konflikt nebo kohokoli naštvat.

Hodní kluci věří, že musejí skrývat to, co považují za své nedostatky a chyby. Tito muži se bojí, že se na ně budou ostatní zlobit, zesměšňují je nebo je opustí, když se provalí nějaká jejich chyba nebo slabina.

Hodní kluci se snaží dělat všechno „správně“. Hodní kluci věří, že k šťastnému a bezproblémovému životu existuje klíč. Jsou přesvědčeni o tom, že pokud se jim ho podaří najít, už nebude nikdy nic špatné.

Hodní kluci potlačují své pocity. Hodní kluci mají tendence více analyzovat než prociťovat. Mohou pocity považovat za ztrátu času a energie. Často se snaží držet své pocity na uzdě. Hodní kluci se často snaží být úplně jiní než jejich otec. Mnoho hodných kluků uvádí, že jejich otec je – odtažitý, úplně nepřítomen, pasivní, vzteklý, záletný nebo alkoholik. Není neobvyklé, že se tito muži rozhodnou otočit o sto osmdesát stupňů a být úplně jiní než jejich otec.

Hodní kluci často vycházejí lépe se ženami než s muži. Díky svým návykům



z dětství má mnoho hodných kluků jen pár mužských přátel. Hodní kluci často usilují o uznání žen a jsou přesvědčeni, že se od ostatních mužů liší. Rádi by věřili, že nejsou sobečtí, vzteklí nebo hrubí – což jsou podle nich povahové vlastnosti „ostatních“ mužů.

Hodným klukům dělá problém upřednostňovat své potřeby. Tito muži mají často pocit, že by to bylo sobecké. Věří, že se sluší, aby potřeby ostatních měly před těmi jejich přednost.

Hodní kluci si často dělají ze své partnerky „emocionální středobod“. Mnoho hodných kluků uvádí, že jsou šťastní jedněmi tehdy, pokud je šťastná jejich partnerka. Proto často vynakládají na své vztahy neuvěřitelné množství energie.

CO JE ŠPATNÉHO NA TOM BÝT HODNÝ KLUK?

Máme sklony problematiku *syndromu hodného kluka* bagatelizovat. Proč by mělo být konec konců tak špatné být hodný? Od té doby, co muži v naší kultuře představují snadný terč, karikatura citlivého chlapíka je spíše objektem obveselení než zájmu. Sami hodní kluci mívají často potíže s pochopením hloubky a závažnosti svého přesvědčení a chování. Když s těmito pasivně milými muži začínám pracovat, téměř bez výjimky se mě ptají: „Co je špatného na tom být hodný?“

Tím, že těmto mužům dávám nálepku hodný kluk, neodkazuji ani tolik na jejich aktuální chování, ale na podstatu toho, čemu věřím, že jsou – a čím je svět kolem nich. Tito muži byli vedeni k tomu, aby uvěřili, že pokud budou „hodní“, budou je mít všichni rádi, jejich potřeby dojdou naplnění a prožijí klidný život. Hodný kluk je vlastně špatné označení, protože hodní kluci jsou všechno, jen ne hodní. Uvedu zde několik ne úplně pěkných vlastností hodných kluků:

Hodní kluci nejsou upřímní. Tito muži skrývají své chyby, vyhýbají se konfliktům, říkají, co si myslí, že lidé chtějí slyšet, a potlačují své pocity. Tyto vlastnosti dělají z hodných kluků naprosto nečestné lidi.

Hodní kluci jsou tajnůstkáři. Protože tolik usilují o uznání, skrývají hodní kluci všechno, o čem si myslí, že by to kohokoli naštvalo. Mottem hodných kluků je: „Pokud se ti něco nepovede, schovej důkazy.“

Hodní kluci nejsou celiství. Hodní kluci jsou zběhlí ve sladování protichůdných informací o sobě samých, a to tak, že je ukládají do oddělených přihrádek své mysli. A tak si může ženatý muž vytvořit svou

vlastní definici věrnosti, která mu dovoluje popřít, že měl poměr se svou sekretářkou (nebo stážistkou), když nikdy nezasunul penis do její vagíny.

Hodní kluci manipulují s lidmi.

Hodným klukům dělá problémy upřednostňovat své potřeby a je jim zatěžko přímo a jasně si říct, co chtějí. To v nich vytváří pocit, že jsou bezmocní. A tak se při cestě k naplnění potřeb často uchylují k manipulaci.

Hodní kluci chtějí mít všechno pod palcem.

Hlavním cílem hodných kluků je mít bezproblémový a klidný život. To vyvolává nepřetržitou potřebu mít všechny lidi a věci kolem sebe pod kontrolou.

Hodní kluci dávají, aby dostali. Ačkoli mají hodní kluci sklony k tomu být

Hodní kluci jsou plní vzteku. Ačkoli hodní kluci často popírají, že by kdy byli naštvaní, celoživotní frustrace a roztrpčení vytváří hluboko v nich natlakovaný kotel plný potlačovaného vzteku. Tento vztek pak obvykle vybuchne v tu nejneočekávanější a zdánlivě nemístnou chvíli.

Hodní kluci trpí návykovým chováním.

Návykové chování uvolňuje stres, zlepší náladu nebo léčí bolest. Protože mají hodní kluci tendence k velkému vnitřnímu přetlaku, musejí ho nějak uvolňovat. Jednou z nejčastějších forem návykového chování je u hodných kluků nutková sexuální potřeba.

Hodní kluci mají problémy se stanováním hranic. Řada hodných kluků nedokáže říct „ne“, „přestaň“ nebo „udělám tohle“. Často se cítí jako bezb-

vztazích. Ačkoli kladou na tuto oblast neuvěřitelný důraz, jsou jejich vztahy často zdrojem potíží a frustrací.

Hodní kluci mají problémy se svou sexualitou.

Ačkoli hodní kluci popírají, že by měli se sexem problémy, nepotkal jsem ještě ani jednoho, který by byl se svým sexuálním životem spokojený, neměl nějakou sexuální poruchu (s dosažením nebo udržením erekce, s příliš rychlým vyvrcholením) nebo se nechoval sexuálně nepřiměřeně (nevěry, prostituce, pornografie, chorobná masturbace atd.).

Hodní kluci jsou obvykle jen relativně úspěšní.

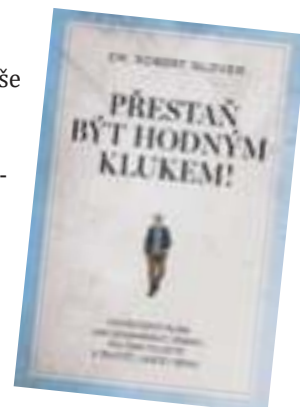
Většina hodných kluků, které jsem potkal, byli talentovaní, inteligentní a vcelku úspěšní muži. Ale téměř bez výjimky nedokázali plně využít svůj potenciál.

„VŽDYŽ SE ZDÁLO, ŽE JE TO TAKOVÝ HODNÝ CHLAP.“

Není neobvyklé, že si nic netušící lidé pletou pasivní, milou a štědou povahu hodných kluků s tím, jak se má chovat zdravý muž. Řada žen mi sdělila, že když se zpočátku s takovými muži scházely, také si myslely, že to tak je. Protože se zdálo, že je takový muž jiný než muži, se kterými doposud byly, měly pocit, že udělaly s hodným klukem vážně ternu. Bohužel výše popsané negativní vlastnosti začaly prosakovat do jejich života i vztahů. Ve skutečnosti mají tito muži sklony „přepínat“ mezi tím, kdy hodní jsou – a kdy zase tak hodní nejsou. Vyslechl jsem bezpočet manželek, partnerek a přítelkyň, které popisovaly vlastnosti hodných kluků jako vlastnosti dr. Jekylla a pana Hyde.

Milé dámy, ruku na srdce, kolika z vás se něco z výše uvedeného rovněž týká? Budme samy sebou a přestaňte si i my hrát na hodnou holku!

Více se dočtete v knize Roberta Glovera *Přestaň být hodným klukem*, vydalo nakladatelství Synergie. 📖



štědří, jejich dávání má často nevědomý a nevyčtený podtext. Chtějí dosáhnout uznání, chtějí nějakou formu opětování, chtějí, aby na ně někdo přestal být naštvaný atd. Hodní kluci často uvádějí, že pocítují frustraci nebo rozhořčení jako důsledek přílišného dávání oproti tomu, jak očividně málo dostávají.

Hodní kluci jsou pasivně agresivní.

Hodní kluci mají tendence vyjadřovat svou frustraci a roztrpčení nepřímou, oklikami, a ne právě hezkým způsobem. To znamená, že nejsou k dispozici, zapomínají, chodí pozdě, nedotahují věci do konce, nedokážou mít erekci, vyvrcholení dosahují příliš rychle a dělají stále dokola tu samou otravnou věc, i když slíbili, že už to nikdy dělat nebudou.

ranné oběti a původ svých momentálních problémů vidí v ostatních.

Hodní kluci jsou často osamělí.

Ačkoli hodní kluci touží po tom, aby byli oblíbení a milovaní, jejich chování ostatním v podstatě nedovoluje, aby se k nim více přiblížili.

Hodní kluci často přitahují lidi a situace, které potřebují nápravu.

Takové chování je často výsledkem návyků z dětství, toho, jak se hodný kluk snaží působit dobře, nebo toho, jak prahne po uznání. Bohužel jsou tyto sklony velmi spolehlivou zárukou toho, že hodný kluk stráví většinu svého času hašením požárů a řešením nějaké krize.

Hodní kluci mají často problémy ve

UMÍTE NASLOUCHAT?

aneb Z uší do uší, od duše k duši...

BLANKA NEORALOVÁ

Posloucháme. Ale co slyšíme? Jen to, co chceme, na co máme odpověď, nebo to, co nám druhý skutečně říká? Posloucháme svoje přemýšlení. Posloucháme, a už nám hlavou letí myšlenky: to znám, co chytrého odpovím, tohle jsme už slyšeli mnohokrát, ježiš, to je už hodin, na tohle já nemám čas... A často dokonce skočíme druhému do řeči. Neděláme to schválně, neumíme poznat ten rozdíl. A vzpomeňte si, jak umíme skutečně naslouchat svým dětem?

ZKUSME NĚKDY MÍSTO POSLOUCHÁNÍ NASLOUCHAT

Je to ta nejvíce podceňovaná a přehlížená dovednost – naslouchání. Naslouchání druhým, naslouchání svému tělu, naslouchání sobě. Když opravdu nasloucháme sobě, otevíráme se nejen odpovědím, ale i moudrosti, která je v nás stále přítomná. Je to proces, který nepřetržitě probíhá, v každém okamžiku máme možnost propojit se s tímto zdrojem moudrosti a vnitřního vedení.

Jednoduché, hluboké naslouchání není jen dovedností, kterou si osvojíme, ale spíše vrozenou schopností, která každého z nás stále provází. Nepotřebujeme k němu nic jiného než svou pozornost, a to bezpodmínečně. Tímto způsobem se otevíráme druhému člověku s úplnou pozorností, bez rušivých elementů, bez předpokladů a bez zbytečných otázek. Dokážeme se naladit na jeho prožívání, naslouchat nejen slovům, ale i tónu hlasu, gestům a emocím, které se skrývají za jeho komunikací.

Jen tak se objeví hlubší spojení s druhým člověkem a my jsme schopni mu porozumět a být mu skutečnou oporou.

Klíčem ke skutečnému naslouchání je všímavost. Pravidelným cvičením hlubokého naslouchání se začnou dít... Zázraky. Naslouchejte. Otevře se vám prostor pro upřímné sdílení. Dozvíte se, co druhého skutečně trápí nebo co ho hluboce zajímá. V té chvíli zažije pocit naprostého přijetí a laskavosti, pocítíte blízkost a hluboké porozumění. Váš protějšek mluví k vašemu srdci a vaše srdce odpovídá.

Nemluv, pokud tvoje slova nejsou lepší než ticho, radil prý Buddha. Být přítelem, znamená naslouchat. Naslouchat znamená ztišit se a být pozorný.

I když ještě nevím nic o skutečném naslouchání, poznám, když mi někdo opravdu věnuje pozornost. Je to záži-

tek, a už vždycky poznáte, jestli je to „jedním uchem tam, druhým ven“, nebo zájem a všímavost. Celý váš organizmus se začne uklidňovat, dobrá energie plyne ze srdce do srdce, z duše do duše. Když začneme naslouchat, celý náš svět se mění. Čím víc dárek rozdáváme, tím víc jich dostáváme.

CO NÁM NASLOUCHÁNÍ PŘINESE:

Bezpečné prostředí: Když nám někdo opravdu naslouchá bez odsuzování, můžeme se lépe otevřít a sdílet své pocity a myšlenky. Získáme atmosféru bezpečí a přijetí.

Zlepšení komunikace: Bez přerušování a s důrazem na naslouchání můžeme svobodněji vyjadřovat své názory. Snížíme komunikační šum a lépe si porozumíme.

Harmonizaci vztahů: Díky porozumění a lepší komunikaci budeme mít laskavější vztahy a lépe pochopíme jeden druhého. Povede to k lepší spolupráci a schopnosti odpouštět.

Prostor pro změnu: Vytvářením bezpečného prostoru pro komunikaci otevíráme nové možnosti a řešení pro dosud zdánlivě neřešitelné situace.

Sebeobjevení: Naslouchání a klidná mysl nám umožňují lépe pochopit sami sebe a objevit zdroje štěstí v životě.

Kouzlo okamžiku: Hluboké naslouchání se odehrává v přítomném okamžiku a přinese nám intenzivnější prožitek současnosti a hlubší porozumění sobě, druhým i světu.

JAK NASLOUCHÁME?

Při naslouchání věnujeme celou svou pozornost člověku, kterému nasloucháme. Nepřerušujeme jej, neskáčíme mu do řeči, nedáváme mu rady, neříkáme své názory, nehodnotíme, o čem vypráví.

Anebo:

Skáčíme druhému do řeči. Udělujeme rady. Ihned vyjadřujeme svůj názor a nutíme jej druhému. Promýšlíme odpověď, takže se soustředíme spíš na své myšlenky, místo abychom naslouchali.

Mlčíme, i když nastane ticho. Mlčíme, i když ticho trvalo déle, než je obvyklé.

Dáváme prostor, aby se hovořící mohl ponořit do svého srdce.

Anebo:

Ticho nám připadá neúnosně dlouhé, nevíme, co s ním, takže začneme pokládat otázky, udělovat rady, měnit téma...

Při naslouchání přestáváme dělat jakoukoli jinou činnost a soustředíme se pouze na vyprávění.

Anebo:

Koukáme do mobilu, do počítače, na televizi, odbíháme jinak...

Utečou-li nám myšlenky, všimneme si toho a vrátíme svou pozornost k naslouchání druhému člověku. Nerozvíjíme ve své hlavě domněnky. Mlčíme a klidně necháváme i dlouhou pauzu, když vypravěč domluví, a pozorujeme, co se bude dít.

Anebo:

Myslíme si, že tohle už jsme slyšeli mokrát a že přesně víme, co bude následovat. Nevnímáme řeč těla, zabarvení hlasu, nevnímáme emoce.

Ted' si představte sebe v roli vyprávěčího. Něco vás trápí, potřebujete, aby vás někdo vyslechl nebo si spíše utřídit myšlenky, potřebujete účast. Který průběh rozhovoru bude pro vás příjemnější a hlavně přínosnější? Vzpomínáte na film Avatar? Jejich „Zřím tě“? To také bylo naslouchání.

Naslouchejme srdcem.

Naslouchejme za slovy.

Naslouchejme z laskavého pocitu a nehodnocení toho člověka. Toho čistého bytí.

MILUJ, BUĎ, NASLOUCHEJ.

Naslouchání je lékem aktuálních globálních výzev, jako jsou válečné konflikty či klimatická změna, stejně jako léčí partnerské vztahy a životy jednotlivců. Existuje pouze jeden důvod, proč lidé nenaslouchají svým srdcem. Nevinná nevědomost. Myslí si, že naslouchají, ale ve skutečnosti nevědí, jak vypadá skutečně naslouchat. Nevědí, že mohou naslouchat i jinak. Proto nevědí, jak mocné naslouchání je a jaký má dopad. Zatím...



24. - 26. 5. 2024 proběhne první mezinárodní summit THE LISTENING WORLD 2024 Nasloucháme srdcem.

Má dvojí poslání: ukázat lidem, co znamená naslouchat za slovy, a stejně jako ostatním dokázat naslouchat i sám sobě. Naslouchání přináší naději zevnitř ven, ze srdce každého z nás, do světa, který sdílíme s ostatními.

Bez nároku na honorář na akci vystoupí řečníci z celého světa.

Koučové, psychologové, mentoři i úspěšní ředitelé firem se s námi podělí o klíčové poznatky umění naslouchání – ať už jde o naslouchání druhým, sobě samým nebo životu obecně. Celá událost proběhne v anglickém jazyce se simultánním tlumočením do češtiny, aby byla přístupná všem.

Svým zájmem naslouchat lépe tvoříme lepší svět.

Přístup na online summit bude PRO VŠECHNY ZDARMA. Osobně se můžete zúčastnit v Kongresovém centru Praha.

24. - 26. 5. 2024.

Na jediném místě se sejde kolem 30 světových řečníků a především lidí, kterým záleží na tom, co pro sebe uslyšíte a co si z akce odnesete. Tato historická událost má za cíl být začátkem světového kroku směrem k dobré vůli a porozumění. Společně s dalšími účastníky si můžete užít pečlivě sestavený program z přednášek a workshopů, ze kterých si můžete vybírat. Získáte nová přátelství a navážete nová spojení. Buďte u toho s námi.

Více informací o mezinárodním summitu **THE LISTENING WORLD 2024 Nasloucháme srdcem** získáte na www.naslouchamesrdcem.cz



Jak si vytvořit HARMONICKÝ DOMOV PRO LETNÍ SEZÓNU

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



Podle učení Feng Ren Shui přicházejí první letní energie již začátkem května. Sílí jang a nastupuje vláda elementu Ohně. Prvním „letním“ zvířetem zvěrokruhu je Had, který právě přináší energii Ohně. Tento element nám pak bude vládnout až do konce července, kdy ho v srpnu vystřídá energie Kovu, který přinese i první energie podzimu.

Nastavení energií našeho domova (ale také našeho pracovního prostředí) by mělo podporovat naši celkovou životní rovnováhu. Tu si nastavujeme pomocí různých nástrojů Feng Ren Shui. Zásadním nastavením je však soulad mezi energií času a prostoru. Zde pracujeme s tzv. **Třemi herci života: čas – člověk – prostor**. Je to z toho důvodu, že žijeme v tzv. časo-prostoru. V každém okamžiku jsme na určitém místě a v určitém čase. Dochází tak k průsečíku energií času a prostoru, které na nás působí současně. Na to, jak se cítíme, má vliv čas (jinak se cítíme doma ráno a jinak večer) i prostor (jinak se cítíme doma a jinak v kavárně).

Důležité je, abychom zachovávali soulad energií času a prostoru.

Čas i prostor by na nás měly ideálně působit stejnými energiemi. Pokud by nebyly v souladu, přineslo by to možný konflikt energií, a tím by nám čas a prostor narušily naši životní rovnováhu. Tím se pak oslabují naše energie, a může dojít až k oslabení našeho organismu. A tak by se mohlo stát, že čas na nás bude působit energií Kovu a prostor naopak energií Dřeva. A prá-

vě mezi Dřevem a Kovem existuje konflikt, kdy mohou působit dva konfliktní zákony elementů: zákon ovládnutí (Kov ovládá Dřevo) a zákon překonávání – destrukce (Dřevo překonává Kov).

V učení Feng Ren Shui tak respektujeme zákon Region – Sezona.

Region zde zastupuje energii místa – prostoru a sezona energii času. Z hlediska roku bychom tak měli respektovat dané sezony roku, tj. jaro, léto, podzim a zima. Ty vnímáme relativně silně a měli bychom se jim co nejvíce přizpůsobit. A právě podle dané sezony bychom měli upravit i svůj prostor – domov, pracovní prostředí, místa, kam chodíme trávit volný čas apod. Při úpravě prostoru se tak řídíme hlavně energií právě probíhající sezony – je tedy důležité sladit energii dané sezony s energií prostoru.

JAKÉ ENERGIE NÁS TEDY ČEKÁJÍ V LÉTĚ?

Léto je sezona maximalizujícího jangu a jeho projevem je fáze Ohně. Jang a Oheň (jako nejvyšší projev Jangu) jsou energie velmi aktivní. K této aktivitě je potřeba hlavně prostor, dostatek místa. A tím bychom v rámci ladění prostoru měli asi začít.

Náš domov bychom tedy v letních energiích měli co nejvíce uvolnit a otevřít. Je důležité, abychom často otvírali okna a pouštěli do interiéru co nejvíce čerstvého vzduchu.

V některých případech je také dobré, když budeme nechávat otevřené dveře do pokojů v rámci interiéru (kromě dveří na toaletu a do koupelny). To platí hlavně pro lidi např. ve znamení Koně, což je energie, která potřebuje mít pocit volného prostoru a pohybu.

Energie Ohně jsou stoupající, tedy míří směrem vzhůru. Proto bychom měli tuto energii nechat co nejvíce volně stoupat a „netlačit“ ji směrem dolů. V interiéru bychom měli využívat hlavně lehké materiály. Lehké a vzdušné záclony, lehoučké letní závěsy, lehké přehozy, jemné ubrusy apod.

Do prostoru bychom měli vložit co největší lehkost a jemnost.

Oheň je velmi silná energie a může nás rychle vyčerpat. Stačí si jen uvědomit, co s námi udělá slunce,



když ležíme na pláži. I když „jen ležíme“, jsme po pobytu na slunci úplně „vyštavení“. Aby Oheň nevysával energii z nás, měli bychom do prostoru dodat co nejvíce energie Dřeva. Tato energie je tzv. matkou Ohně a ten si bere energii právě ze Dřeva.

V interiéru bychom měli mít co nejvíce dřevěných doplňků.

Energii Dřeva také vytvoříme pomocí zelené barvy. Čím více zelené barvy budeme mít, tím méně nás silný Oheň bude vyčerpávat. Energii Dřeva dále podpoříte rostlinami. V létě bychom měli být rostlinami a květinami téměř obklopeni – stačí si uvědomit, jak dobře se v létě cítíme ve volné přírodě. I tím dokážeme velmi dobře sladit energii prostoru a sezony. Proto bychom měli volit hlavně rostliny a květiny, které jsou symbolem léta. Energie Dřeva chce hlavně rozmanitost a pestrost. Ideálně by tak mělo jít o různé rostliny.

Květiny ve váze by neměly být jednoduší, ale naopak by to měla být velmi pestrá kytice složená z různých květin jako pestrá rozkvetlá louka. To, co roste „venku“, bychom měli mít i „uvnitř“.

Jak nahoře, tak dole, jak venku, tak uvnitř – pomocí tohoto pravidla krásně sladíme energie sezony a interiéru. Sílu Dřeva podpoříte také tím, že květiny budete dávat do středu. Můžete mít velkou vázu plnou bohatých květů uprostřed jídelního stolu, uprostřed konferenčního stolu, uprostřed nějaké komody apod.

Uvolnění prostoru a vytvoření prostředí rozmanitosti a pestrosti může v letní sezoně doma nastolit trošku chaos a mírný nepořádek. Neměli bychom striktně vše dávat tam, kam to patří – můžeme si v tomto směru dovolit větší volnost. Rozhodně bychom se měli vyhnout „pedantským“ sklonům při úklidu a ukládání věcí. Chaos ale samozřejmě nesmí být příliš velký. Je důležité, abychom se v něm vyznali.

KONZULTACE: FENG REN SHUI PROSTORU VYTVOŘÍME TO NEJLEPŠÍ PROSTŘEDÍ PRO VÁŠ ŽIVOT, RODINU I PRÁCI

Prostředí, ve kterém žijete, pracujete a kde trávíte hodně času silně ovlivňuje vaše zdraví, kvalitu, a dokonce i délku vašeho života. Správně nastavené prostředí je zdrojem energie, a tak si nevyčerpáváte svoji vlastní energii.

Prostředí vám nastavíme na základně vaší typologie Feng Ren Shui a energie činnosti, kterou v daném prostředí chcete vykonávat. Toto prostředí tak podporuje KDO JSTE a CO DĚLÁTE. Tím přispívá k vaší celkové ŽIVOTNÍ ROVNOVÁZE.



www.jiricernak.cz

V létě to s úklidem nemusíme moc přehánět.

Pestrost a rozmanitost můžete také posílit využíváním různých barev. Prostor by měl působit velmi barevně. Tuto energii posílí hlavně výraznější barvy. Jang i Oheň mají rády pozornost. A tu podpoříte více výraznými odstíny barev. Barvy tak mohou do prostoru vložit jakousi hravost a kreativitu.

Dále je důležité si uvědomit, že energie Ohně a Vody jsou nejsilnějšími projevy jangu (Oheň) a jinu (Voda). A z učení Feng Ren Shui víme, že každý extrém je pro nás vyčerpávající. Proto bychom se jim měli bránit a chránit se před nimi. Náš domov (či jakýkoliv jiný prostor) tak může být jakousi ochranou před extrémním Ohněm. Domov bychom tedy měli uspořádat tak, aby byl pro nás jakousi oázou před přílišným horkem. Mělo by zde být místo, kde si můžeme odpočinout a využít chládku k tomu, abychom vyrovnávali sílu horka.

Chladit prostor můžeme pomocí energií Vody. Ta přináší chlad, a v letních horkých měsících tak vyrovnává silnou energii Ohně. Známe to z vlastní zkušenosti, kdy v létě nejraději trávíme čas u vody, která nás dokáže při-

jemně zchladit. Element Vodu si tak můžeme vložit i do svého interiéru.

Mohou nám pomoci různé vodní fontánky, které nejen interiér pocitově zchladí, ale také podpoří proudění energie.

Vodu také můžeme posílit pomocí modré či černé barvy. Modrá barva má velmi chladivý efekt. Energii Vody bychom v létě měli podporovat hlavně v ložnici. Spánek patří k energii Vody a hlubokého jinu. Ten je v létě velmi oslaben, a proto spánek v teplých letních měsících není příliš kvalitní. Proto je dobré energii ložnice chladit. Zde můžeme využít různé modré doplňky. Výraznou podporu Vody a klidu pro spánek vytvoří povlečení v modré barvě. Do ložnice se příliš nedoporučují vodní fontány, protože aktivují pohyb a ten pro spánek není vhodný. Místo vodní fontánky si do ložnice můžete dát skleněné misky s čerstvou vodou.

Náš domov by měl tedy v letních měsících působit co nejvíce otevřeně a lehce. Převažovat by měla energie Dřeva hlavně pomocí rostlin a květin a pomůže nám také převaha zelené barvy a dřevěných doplňků. Prostor by měl působit „prázdninově“ a neměl by nás nijak omezovat. Vychutnejte si volnost a lehkost. ☘

Ing. Jiří Černák

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



SLUNEČNÍ ZNAMENÍ

trochu jinak

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Sluneční znamení

Blíženci:
22. května – 21. června

Máme před sebou znamení záhadné, ale také velmi zábavné. Rozdílná „já“ ve svém nitru se Blíženci musí naučit harmonizovat a také nám připomínají spojení muže a ženy v jednotě. O tomto spojení, které se týká vyššího duchovního světa, se zmíním později. Nejprve si však povíme o znamení Blíženců, jak ho známe z našeho zvěrokruhu. Blížence si můžeme připodobnit k dítěti, které začíná vnímat svět, svou mysl a jeho heslem je „Já myslím“.

Již ve starých spisech jsou symbolem Blíženců dvě malé děti, chlapec a děvčátko. Představují spojení ženského a mužského principu, respektive propojení pravé a levé hemisféry. Pravá hemisféra představuje ženský princip – jakoukoliv tvůrčí činnost ve všech oblastech (umění, tanec, hudba), levá hemisféra pak představuje mužský princip a ten zahrnuje racionalitu a logiku (matematiku, řád, písmo). Mužský a ženský princip mají ve svém nitru všechna znamení, jen u Blíženců je zesílený – proto se mluví o jejich rozpolcenosti. Někdy je navíc pozlobí i ego, nicméně v každém případě mají můj obdiv, kolik toho jejich mysl zvládne – někteří jsou výborní spisovatelé nebo mluvčí v různých



odvětvích. Se slovem si umí kouzelně hrát a také se umí snadno prosadit ve společnosti a svou výmluvností vás přesvědčit o čemkoliv. Jejich úkolem je rozlišit pravdu od lži. Jsou velice inteligentní, výborní učitelé, a to nejen ve své profesi, ale i ve smyslu běžného života. Mohlo by se zdát, že negativní vlastnosti postrádají... Ale kdo je nemá? Někdy mají dost práce sami se sebou, a to se může odrazit i v jejich okolí. Ano, zde je i jedna konkrétní, ne příliš pozitivní vlastnost, která je

s muži Blíženci právě spojována – bývají to pěkní záletníci. Ale ruku na srdce – to se týká všech znamení zvěrokruhu! Pojďme se podívat na jejich klady – zejména u žen pozoruji velkou obětavost pro své blízké a jejich štěstí. Někdy zapomínají na sebe, zde jen potřeba najít rovnováhu, aby se necítily nedocenené nebo přehlížené. Některé ženy tohoto znamení disponují léčivým magnetismem, někdy stačí pobývat v jejich blízkosti a už cítíte vlídnost a pochopení.

Vládcem tohoto znamení v astrálním světě je Merkur a živlem je vzduch.

V duši se to týká myšlenkových forem, velké představivosti a snů. Blíženci nemají rádi nudu, stereotyp, a to ani v osobním životě či v práci. Důležitý je pro ně klid a odpočinek, aby se zregenerovala napjatá nervová soustava. A také mnoho doušek čerstvého vzduchu a slunečního svitu. Nedostatek odpočinku může vést k infekcím trávicí soustavy, plic a úrazům v oblasti ramen, rukou, nohou, prstů apod. Jejich léčivé květiny jsou: **měsíček, arnika, pomněnky,**



sedmikrásky, hřebíčky a jiná luční kvítka. Barvou tohoto krásného znamení je **žlutá, oranžová, světle modrá a tyrkysová.** Jejich posilující polodrahokamy jsou **citrín, modrý topas, tygří oko, jantar.** Stromem blíženců je **jasan**, který dominuje. Doplnit ho může **borovice, kaštan a habr.** Osobnosti narozené v tomto znamení jsou: **John F. Kennedy, Marilyn Monroe, Bob Dylan, Angelina Jolie, Jiří Langmajer, Josef Kemr, Vladimír Dlouhý.** Harmonickým spojením pro Blížence jsou vzdušné Váhy a Vodnář. Opačným znaméním je Střelec, který při spojení povýší myšlenky do duchovní oblasti. Doporučuji těmto milým stvořením někdy vypnout mysl a nemyslet na nic! Že to nejde? Ale jde, sama jsem se to učila, jen to chce trochu trénovat. V éteru za naší myslí je překrásné ticho, jen občas cinknou nebeské zvonečky, které léčí nervovou soustavu.

Dodatek *Blíženci duchovní*

Toto spojení se týká každého znamení – jak v pozemské rovině, tak v nebeské. Mám teď na mysli i ty, kteří nejsou právě inkarnováni v těle na Zemi – i takto na sebe pár neustále působí. Je spojen stříbrným vláknem éterického těla, které přenáší do naší mysli veškeré informace. Občas se stane, že potkáme muže, či ženu, naše oči se střetnou a paprsek zasvítí do našeho nitra překrásné teplo a blahodárné rozpoložení. Můžeme mluvit o skutečné lásce na „první pohled.“ Oči jsou totiž okna do naší duše. Tito dva okamžitě vědí, že jsou jedním a že k sobě patří. Jejich duše se přitahují i přes veškeré navyklé konvence či pravidla společnosti. Po mnoha inkarnacích se

tomuto spojení mohli bránit, jenže boží síla je silnější. Bohužel někdy karmické okolnosti nedovolí, aby ti dva šli spolu dál ruku v ruce cestou životem, ale i to boží síla umí vyřešit, někdy boží milostí, či urychlením karmy. Tedy pokud si oba uvědomují hodnoty skutečné lásky, kterou přejí všem i svým nepřátelům.

Všichni jsme vyšli na životní pout' spolu se svým duchovním blížencem, jenže cestou vývoje a poznání se naše cesty rozešly a po mnoha životech se zase mohou spojit. Bůh stvořil člověka – muže a ženu k obrazu svému! A jako muž a žena se můžeme k Otci nebeskému znovu v lásce a jednotě navrátit. Během života se však někdy ocitáme ve slepé uličce v hledání své drahé poloviny. I když z počátku se náš vztah zdá být nádherný a ten pravý. Po čase však vybledne, nadšení opadne a jsme zase tam, kde jsme byli. A i když je ten pravý(á) nalezen(a), tak nás čeká ještě mnoho zkoušek, jestli jsme vůbec způsobilí přijímat tuto čistou lásku. Pomáhá přitom odpuštění, ojejmutí,

Doporučuji odejít a poté odpustit. A není také žádný náhodný osud, protože boží síla a jisté spirituální vlivy již vědí dopředu, kdy a kde se tito duchovní blíženci spolu setkají. Podobně jako když migrují v určitém čase ptáci, pohybují se komety či karmické zásahy. Mnozí vědí, že jejich polovina je v „nebi“ a že se spolu zase spojí. Nebo se může pohybovat v naší blízkosti, a až přijde ten pravý čas, láska nás poleje a spojí v jedno tělo. Poté tito dva naleznou bájný pohár sv. grálu i v duchovní rovině a budou již vědět, jaké mají posvátné poslání. Příkladem ostatním bližním jsou Ježíš s Máří Magdalénou, kteří skutečně pili z poháru sv. grálu. Tato láska, která hluboce miluje, ba i zlo ve světě, jistě nebude chtít vytvářet žádné rozbroje, podmaňovat si slabší, ani podněcovat války. Zlo plodí jen zlo, pouze čistá láska může zachránit naši planetu. Někteří zasvěcení říkají, že by to mohl být jedině Ježíš s mafiánským Kmotrem dohromady. No a jak to vidíte vy? Věřím, že i když jinak, také velice pozitivně. Necht' síla lásky, která je jen jedna, navždy stojí při těch, kteří milují!

Sluneční znamení



21. června – 22. července

Vývoj ve stádiu Raka pokračuje opět symbolicky: Adolescent cítí, že jednou musí opustit hnízdečko svých rodičů a vydat se na svou cestu stvořením. Raci mají rádi peníze, protože jim zajistí zázemí a trochu svobody. Jeho heslem je tedy: „**Já cítím.**“ Vládce v astrální a karmické oblasti je Měsíc. Podívejme se na jeho svit, plný proměn a tolika vzpomínek na minulost. Všimla jsem si u Raků jedné překrásné emoce a tou je smích, který ve společnosti často nakazí i ostatní, a samozřejmě smysl pro humor, což se v této době náramně hodí. Ano, ano už vás slyším, ptáte se na ten cit, který je s Raky tak spojován? Ano, v podvědomí mají zakořeněná pouta a smysl pro harmonii v rodině. City to jsou různé – poutavé, závislé i hluboké, někdy se jim ale nedaří tu hloubku vyjádřit, a to zejména u partnerů a blízkých. Učí se to i ostatní znamení, u Raků je



pohlazení, abychom se zase posunuli dál. Nepřipadá však v úvahu setrvat ve zneužitém, či týraném vztahu!



v nějakém zákoutí a až uzná, že je ten pravý čas, vyleze. Většina Raků miluje moře, jezera, vodu, ve které si náramně libuje a blahodárně relaxuje a kde může hlavně uniknout před světem plným nástrah. Je to vodní živel. S Rakem, nebo Račicí se určitě nebudete nudit. Prožijete jak překrásné romantické snění při měsíčku, tak i nějakou větší vlnu. Na obrázku je znázorněná račice s rakem, který drží v klepetech mušli s perlou. Tento děj má hlubší význam – perly představují slzy Panny Marie. Když spadne kamínek do nitra perlorodky,

moc jí to bolí, a tak se ho snaží ve velkých bolestech obalit perletí. Výsledkem je překrásný šperk, a tak je to i s citlivou a bolavou duší. Když trpí, tak sílí a krásní, poté se přemění v překrásnou, zářivou duši ve stvoření. Tolik k utrpení, při kterém každý posílí, jen je třeba mít trpělivost.

Barvou Raka je samozřejmě **modrá, tyrkysová, zelená a bílá se šedivou**. Drahé kameny jsou **smaragdy, bílé a růžové říční perly, polodrahokamy – měsíční kámen, zelený jaspis, malachit**. Květiny raka jsou **karafiáty, pivoňky, hortenzie, šípkové růže**. V harmonickém vztahu může být s dalšími vodními znameními – se Štírem a Rybami. Opačné znamení je Kozoroh, který má zase své city skryté, protože má o ně strach. Rak to velice dobře cítí, proto se i vzájemně obdivují. Stromem Raka je elegantní bříza, také jedle a jabloň. Znamé osobnosti, které se narodily v tomto znamení jsou:

Karel Gott, Helena Vondráčková, Tom Cruise, Saša Rašilov nejml. Meryl Streep, Louis Armstrong, Gina Lollobrigida, Ford Harisson, Jindřich VIII. Rakovi bych doporučila relaxovat a odpočívat někde v písku u moře pod palmou, či borovicí, nebo také u nějakého jezera. Zahloubá se do svého citlivého nitra, prožije si vše zpětně ještě jednou a poté zase vyrazí vstříc svému osudu a překrásnému životu, nejlépe při vycházejícím měsíci.

Předávám s láskou a požehnáním ✨

Karty přítomného okamžiku



Karty přítomného okamžiku nám nevěští budoucnost, ale pomáhají nám pochopit naši současnou situaci a případně poradit, jak z toho ven. Léčivě vyznačují, 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.danielifilipi.cz
Objednávky: Daniela.Filipi@seznam.cz

to ale intenzivnější díky působení proměnlivého Měsíce, který má vliv i na příliv a odliv. A tak je to nějak i s citlivou duší tohoto překrásného znamení. Pokud je zklamaný životem, dokáže se až utápnout v emoční depresi, kterou umí pěkně skrýt za humor nebo za nějakou veselou historku. Raci jsou velcí snílci se znamenitou představivostí, proto jsou úžasní v umělecké kreativní činnosti nebo i v domácnosti a v kuchyni. Ti kreativnější z uměleckého světa by si měli dávat pozor, aby nesedli na lep omamné slávy. Může jim to uškodit. Aby byl Rak šťastný, potřebuje mít ve své blízkosti milovanou bytost, poté se daří i v práci. Když má opatrovnickou náladu a jsme nemocní, zabalí nás do dek a na chvíli se pak ocitneme v jeho náručí, nebo račích klepetech, chcete-li ☺. Pokud ale Rakovi ublížíte, pečovat o vás nebude! Křivdu vám vrátí až se štírovskou zlomyslností. Nemá rád, když se ubližuje slabším a má také vyvinutý cit pro spravedlnost. Když se urazí, tak to jistě netrvá den, nebo týden. Někdy dokáže trucovat měsíce – popojde zpět, jako raci, kteří chodí popzátku, někdy se může schovat

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození - www.danielifilipi.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“.



Vysoké duchovní učení **JÁ JSEM**

*Smyslem duchovní práce
je stát se láskyplnou bytostí*

JAROSLAV KALOUSEK

U většiny těch, kteří nastoupili duchovní cestu, došlo k okamžiku,
který můžeme nazvat iniciace.

Probuzená bytost propadá hledání „velkých“ pravd a mystérií
a podle stupně vývoje duše si vybírá učitele, kurzy i nauky. Pro
ty, kteří už dosáhli určitého stupně vývoje jsou tady dvě vysoká
učení. JÁ JSEM a SEDM PAPRSKŮ. Přičemž JÁ JSEM je klíčové.
Pokud nepochopíte JÁ JSEM, je to jako kdybyste nepochopili nic.

I katolická církev uznává „JÁ JSEM“ jako jméno Boží – stačí se totiž podívat do Starého zákona, kdy Mojžíš hovoří s „někým“ z hořícího keře. Aspoň tak to Mojžíš interpretoval Izraelcům, když se vrátil z hory. Těžko by mu uvěřili, kdyby jim řekl, že z jeho hrudi vystoupil plamen a hovořil právě s ním. Pro hinduisty je JÁ JSEM Brahma. Buddhisté ji nazývají Dharmakája, zatímco křesťané ji považují za Boha Otce. Je to duch Boží individualizovaný pro každého.

KAŽDÁ „JÁ JSEM PŘÍTOMNOST“ je obklopena sedmi soustřednými sférami, které tvoří kauzální tělo. Tyto sféry pulzující duchovní energie obsahují záznam všech dobrých skutků. V podstatě je to váš duchovní účet.

Kauzální tělo má sféry kosmického vědomí – sedm úrovní nebes, sedm sfér vědomí odpovídajících sedmi mocným Elohimům, sedmi Mistrům, sedmi archandělům, sedmi dnům stvoření a sedmi barevným paprskům, které jsou vyzařovány z bílého světla, kterým je osoba a princip Otce neboli Brahma neboli „JÁ JSEM, KTERÝ JSEM“.



Těchto sedm Mistrů: El Morya, Lanto, Paolo Veneciano, Serapis Bey, Hilarion, Nada, Saint Germain.

Vaše „JÁ JSEM PŘÍTOMNOST“ je součástí vašeho bytí právě teď; není od vás oddělena v čase a ani v prostoru. Jediné oddělení, které máte od „JÁ JSEM, KTERÉ JSEM“, je vaše vlastní lidské vědomí, váš pocit omezení a nahromadění vibrací z tohoto a předchozích životů, které jsou menší než nejvyšší kvality vašeho Skutečného Já. Mezi nedokonalou duší a „JÁ JSEM, KTERÝ JSEM“ je bytost, která je dostatečně skutečná, aby stála ve svaté Boží Přítomnosti. Této bytosti říkáme Vyšší Já, Vyšší mentální Tělo, Skutečné Já nebo svaté Kristovo Já. Křesťanští mystici někdy označovali Prostředníka jako „vnitřního muže srdce“. V závislosti na duchovní tradici můžete tohoto Prostředníka považovat za svého hlavního strážného anděla, svého vnitřního gurua (Vyšší Já nebo Átman), hlas svědomí – a vždy za svého nejdražšího přítele.

Každý z nás má Vyšší Já a každý z nás je předurčen stát se jedním s tímto Já, ať už to nazýváme Kristus, Buddha, Tao nebo Átman. A jak říkal Mistr Ježíš Kristus – jen skrze mne se dostanete k Otci. Myslel tím vědomí Krista. Vaše duše se vyvíjí na duchovní cestě v čase a prostoru. Je to ta část, která je smrtelná – ale ta se může stát nesmrtelnou. Pramen bílého světla sestupující z JÁ JSEM Přítomnosti skrze svaté Kristovo Já k nižšímu já (egu) je stříbrná šňůra, záchranné lano, které vás spojuje s Duchem.

Váš křišťálový pramen také vyživuje zvláštní zářivý Boží plamen, který je usazen v tajné komoře vašeho srdce. To je trojitý plamen – nazývaný „trojnásobný“, protože plodí primární atributy Ducha – sílu, moudrost a lásku. Jedná se o velmi skutečný duchovní plamen o velikosti 1/16 palce, soustředěný ve fyzickém těle přibližně uprostřed hrudi



na úrovni srdce. Je to jiskra posvátného ohně, kterou Bůh přenesl ze svého srdce do vašeho. Stačí vyslovit „JÁ JSEM BOŽÍ PŘÍTOMNOST“ a ucítíte v tomto místě teplo. Intenzita i velikost trojplamene záleží na stupni vašeho vývoje.

Hinduistická *Katha Upanishad* mluví o božské jiskře jako o „Světle Ducha“, které je spojeno na „tajném místě srdce“. Božská jiskra přebývá v tom, o čem Sikh Sri Guru Granth Sahib mluví jako o *Sach Khand*, tajné komoře srdce. Tento trojitý plamen obdarovává naši bytost vědomím, sebeuvědoměním. Trojitý plamen je to, co nás odlišuje od zvířat. Jsme synové a dcery Boží a děti Světla. Bůh nám dal tu svou jiskru.

Slova „JÁ JSEM“ - nejsilnější tvůrčí slova života

Pokud člověk pochopí význam těchto dvou slov, pozná sílu svého nitra, jehož činnost se rovná zázrakům. Pozná, že naše JÁ JSEM PŘÍTOMNOST – nejvyšší světelné energetické pole – má mnohem více síly a možností než běžně používané vědomí. Nalézt tuto sílu světla a lásky v sobě a vědomě ji ze svého nitra vést na povrch znamená vědomé ovládání energií neboli mistrovství nad substancí každé úrovně, ve kterém naše vědomí právě přetrvává. Slovy „JÁ JSEM“ oslovujeme své nejvyšší vědomí – naši vlastní světelnou podstatu, tím působíme z úrovně nejvyšších sil, které jsou připraveny uvést v činnost neomezené



tvůrčí síly. Ke svému nejvyššímu vědomí nemusíme promlouvat nahlas. Naše nejvyšší vědomí – JÁ JSEM PŘÍTOMNOST – reaguje na vyslovená nebo myšlená slova stejně a okamžitě uvádí do pohybu síly, jejichž účinky jsou vždy takové, jaký mají následující slova význam. Naplňují to, o co jsme si řekli.

Ještě malé vysvětlení, proč se používají slova „JÁ JSEM“ a nikoliv pouze „JSEM“. „Jsem“ znamená a vyjadřuje Nejvyšší kosmické vědomí – Stvořitele, Ducha. „Já Jsem“ vyjadřuje naši individualizovanou životní jiskru, kterou Nejvyšší vědomí zažívá, a poznává tak sebe Sama. Slova „JÁ JSEM“ v žádném případě neznamenají zdůraznění našeho ega. Jsou vyjádřením individuální existence, kterou každý

národ vyslovuje svým jazykem. Vyjádření v jakémkoliv jazyce je vždy překladem z jednotného jména nejvyšší inteligence z hebrejštiny – EHJEH.

Třeba I am, That I am. Abychom se zpočátku vyhnuli „konfliktu“ s egem, klidně použijeme pro oslovení Já Jsem Boží Přítomnosti anglický výraz.

O učení „JÁ JSEM“ věděli také zasvěcení učenci, tyto znalosti však střežili v nejpřísnější tajnosti a předávali je svým nástupcům. Doba, ve které žijeme, je dobou velkých změn, které zasahují do života každého člověka. Jednou z těchto přicházejících změn je zrychlování duchovního vývoje celého lidstva. Tyto změny, které

na planetě Zemi probíhají, a další které ji i nás čekají, jsou způsobeny zvýšenou kosmickou energií – vyššími frekvencemi, kterými se neustále naplňuje magnetické pole Země. Dříve byly vyšší frekvence zadržovány ochrannými clonami chránícími lidstvo před jejich intenzitou, které by tělo člověka nedokázalo zvládnout. Nyní jsou ochranné clony vlivem silnějšího záření z Velkého centrálního Slunce – Slunce všech galaxií – postupně odstraňovány a mohutné síly duchovní energie přinášející sub-atomární stavební částice pronikají k lidem. Množství této energie nezadržitelně stoupá a neustále bude sílit. Člověk se pod vlivem těchto vyšších frekvencí začíná stále více zajímat o svoji duchovní i duševní stránku. Neustále se zvyšuje počet lidí, kteří vyhledávají filozofické a duchovní směry a prosazují myšlenky lásky a dobré vůle.

Budeme-li se držet principů Ducha Pravdy, jako je čestnost, otevřenost, vlídnost, štedrost, spravedlnost, soucit a trpělivost, nabudeme sílu a moc, která nám dříve chyběla. Jedna ze základních pravd je: Váš život se mění v závislosti, do jaké míry si člověk rozvine vnitřní život a ovládne své nitro. Ve svém nitru objevíte velikou moc Božské Přítomnosti JÁ JSEM a její mocí se stanete pánem svého osudu.

INZERCE



Joseph Benner *Neosobní život*

V knize Neosobní život najdete odpovědi přímo od ZDROJE – u každého z nás jednou nastane chvíle, kdy procitneme a začneme hledat už jen v sobě...

„K tobě, který čteš tyto řádky, k tobě hovořím. K tobě, který dlouhá léta hledáš, běháš od jednoho k druhému a dychtivě se dožaduješ pravdy, štěstí, svobody a Boha v knihách a učeních, filozofiích a náboženstvích:

„BUĎ TICHÝ A POZNEJ, ŽE JÁ JSEM BŮH.“

Neosobní život – dnes již klasika inspirovaná duchovní literaturou – k dostání u dobrých knihkupců.

Naše vědomí a život se sjednotí a my můžeme obdržet velkou dávku milosti.

Při každé činnosti, kterou předáme „božskému vedení“ (pozveme „JÁ JSEM PŘÍTOMNOST“ – její sílu, moc, lásku, moudrost) a budeme se jejím prostřednictvím snažit naplnit Božský záměr, pak ve chvíli vyčerpání našeho úsilí a energie božská milost převezme činnost a dokonale ji dokoná.

Přát si je velké umění. Často si svými neuváženými přáními kazíme život, proto při použití JÁ JSEM používejme věty, které pro nás připravili duchovní Mistři.

Příklady hlavních vět „JÁ JSEM“:

- ▼ JÁ JSEM PŘÍTOMNOST – vyřknu-li tuto větu, pak předávám od tohoto okamžiku žezlo vlády nad svým světem, životem, rodinnými záležitostmi, pracovními poměry Nejvyšší Inteligenci a ta nás vede životem v souladu s naplněním našeho životního poslání.
- ▼ Afirmace – věty důvěry: Já vím, že vše působí plnou silou. Já plně ovládám dokonalou činnost mého mocného Já Jsem. Já Jsem vítězná Přítomnost mého mocného JÁ JSEM. JÁ JSEM síla proudící ze srdce božího do tohoto mého vzývání. JÁ JSEM právě teď mé věčné osvobození od vši lidské nedokonalosti. JÁ JSEM tvoření čisté lásky boží.
- ▼ Jedna z nejmocnějších afirmací: JÁ JSEM VÍTĚZNÁ BOŽÍ SÍLA, já poroučím této JÁ JSEM PŘÍTOMNOSTI dokonale a neustále vládnout nad mou myslí, mým životem, mým světem (zdravím, financemi, vztahy, směrem života)
- ▼ Afirmace na celý den: JÁ JSEM nařizující, řídící Přítomnost, která dnes dává vše přede mnou do pohybu a já velím pro všechno mé konání dokonalý mír, harmonii a (všechny vlastnosti, které by mi mohly být užitečné toho dne)
- ▼ Zákon odpuštění: „JÁ JSEM zákon odpuštění a mocný stravující plamen, který nyní stráví všechny mé minulé a dnešní omyly, jejich příčiny, záznam, paměť i následky, vše nechťně, ale i chťně a nedokonale stvořené, za co je zodpovědné mé vnější já a já prosím vroucně o odpuštění zejména těch mých chyb, které vedly k (určitěmu zdravotnímu problému, životní situaci...). A já prosím, aby mi byla dána moudrost i síla, abych tyto chyby více neopakoval.“ Tímto uvolníme karmické zatížení transformujícím fialovým zářením. Při vyslovování těchto slov můžeme ucítit v různých částech těla bolestivé napětí, které nám dává najevo, kde se náš prohřešek usadil a že jsme k odstranění našich potíží použili správná slova. Po této afirmaci je doporučeno se obklopit zářivým bílým světlem.
- ▼ Sebeovládání: „JÁ JSEM“ dokonalý klid a harmonie mého těla a mysli.
- ▼ Pohoda v bytě, škole, na pracovišti: „JÁ JSEM“ dobývající Přítomnost, která velí dokonalý klid, mír, spolupráci, klid v tomto bytě, třídě, na tomto pracovišti.
- ▼ Jídlo: „JÁ JSEM“ ta PŘÍTOMNOST, která naplní toto jídlo a pití životodárnou esencí, kterou do sebe pojmu a která obnoví mé tělo k dokonalému zdraví (kráse, vyrovnanosti, mládí...).
- ▼ Krása: tímto způsobem dokážete vašim myšlením a citěním přestavět hmotu vašeho těla do vybrané krásy – vaše oči, zuby, vlasy, pleť do plně zářivého svitu. Hledíte-li do zrcadla, řekněte vašemu obrazu: „Těmito očima vnáším zářivou energii do všeho, nač pohlédnu“, „Skrze inteligenci a krásu v každé buňce, z nichž jsi stavěn, ty poslechněš můj povel a staneš se všemi způsoby zářivě krásným – myšlenkou, slovem, cítěním a formou.“ „JÁ JSEM“ oheň a krása.

V ideálním případě si člověk ze všech afirmací vybere ty, které jsou pro něj v daný moment nejdůležitější a naplní jimi papír formátu A4.

Pak už jen cvičit a cvičit. Vždy ovšem z hloubi srdce. ✨

Více o Jaroslavu Kalousekovi na www.elemlah.cz

Duchovno pro mne není jen meditace, mantry a duchovní nauky, ale každodenní hledání dobra v sobě a druhých.

- ◆ Vyučuji dvě vysoká duchovní učení: „JÁ JSEM“ a „Sedm paprsků“.
- ◆ Pomáhám lidem s odstraněním problémů, které je v životě potkaly.
- ◆ Přednáším na témata jak dle svého uvážení, tak i dle přání.
- ◆ Píšu knihy, povětšinou s ezoterickým podtextem.
- ◆ Přispívám do časopisů a občas točím rozhovory se zajímavými lidmi.



Ing. Jaroslav Kalousek

Učitel, mistr, léčitel a odborník na duchovní nauky pracující v lásce s lidmi, kteří stojí na rozcestí, ať psychickém, fyzickém nebo osobního růstu.
Kontakt: jkalousek@seznam.cz.



POSVÁTNÁ GEOMETRIE

ČÁST III

Číslo [2]

LÍDA KEJMAROVÁ



„Potřeba uctívání může být uspokojena oddaností Bohu, lásce a pravdě – nebo modloslužbou destruktivním idolům. Potřeba vztahu k jiným může být uspokojena láskou a přátelstvím – nebo závislostí, sadismem, masochismem a destruktivitou. Potřeba jednoty a zakořeněnosti může být uspokojena solidaritou, bratrstvím, láskou a mystickými zážitky – ale také opilstvím, závislostí na drogách nebo odosobněním. Potřeba výkonu může být uspokojena láskou a produktivní prací – nebo také sadismem a destruktivitou. Potřeba podnětů a vzrušení může být uspokojena produktivním zájmem o lidi, přírodu, umění a myšlenky – nebo dychtivou honbou za stále novými zábavami.“

(Erich Fromm)

Čísla [1, 2 a 3] jsou v posvátné geometrii nerozlučně spjata a formují celek, vše a novou jednotu. Tato čísla hovoří o Bohu a o stvoření. Číslo [2] symbolizuje moment, kdy se vesmír rozdělil na dva protichůdné světy, které byly tvořeny hmotou a antihmotou, přičemž oba světy hledaly způsob, jak se vzájemně neutralizovat a zničit. Symbolika Čísla [2] je nemyslitelná bez vektoru časoprostoru.

BINARITA

Binární systém spojený se všudypřítomným časoprostorem je hybnou silou stvoření. Binární znamená co [je] a [není], reálné ve vztahu k virtuálnímu, přičemž má svůj smysl pouze v souvislosti s časem, který pozvedá Číslo [2] na úroveň Čísla [3]. Číslo [2] vyjadřuje absenci jednoho vůči druhému. Tímto způsobem fungují také všechny počítače a numerické systémy na základě bitů, což jsou elementární jednotky informací, které se vyjadřují dvěma rozdílnými hodnotami 1 a 0.

DUALITA

V kontextu binarity znamená dualita rozdílnost, odlišnost a koexistenci dvou vzájemně se doplňujících principů, které jsou spolu vždy v nějakém poměru: například zlo a dobro, teplo a chlad, bytí a ne-bytí, se všemi nuancemi, které s nimi souvisejí, což vede až k extrémům dvou polarit. Smrt vyjadřuje absenci

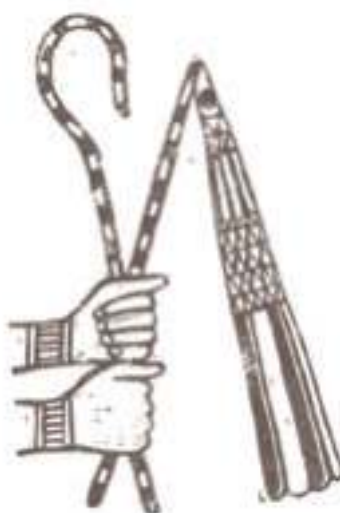


Binarita a Dualita

života atd. Dualita tedy vyjadřuje vztah i kvality (všechny odstíny) něčeho, co je samo v sobě dvojí. Dobrým symbolem pro vyjádření podstaty binárního i duálního principu, je šachovnice, na níž se střídají bílá a černá pole.

ŽEZLO HEKA a CEP NEKHAKHA

Naše základní pohnutky a myšlenky mají vždy nějakou základní orientaci,



Žezlo Heka a cep Nekhākha

která se odvíjí od povahy našeho srdce, ale zároveň ho i utvářejí. Žezlo *Heka* a cep *Nekhakra* jsou symboly spojené s bohem *Usirem (Osiridem)*; zároveň představují i faraonskou autoritu. Bývaly zobrazovány zkřížené na hrudi panovníka, který Boha na zemi reprezentoval. Žezlo *Heka* je hieroglyfickým znakem pro výraz „vládnout“ či „panovat“ a symbolizuje správnou orientaci a elektromagnetismus, cep *Nekhakra* pohnutky, které pohánějí mysl. Zkřížení v oblasti hrudi představuje spojitost s myslí a vibrací duchovního srdce, naladění na frekvenci Boha, vnímání pravdy a pravého řádu *maat*.

„Naše myšlenky nás utvářejí, stáváme se tím, na co myslíme. Když je mysl čistá, radost ji provází jako stín, který nikdy neodejde.“
(Buddha)

PRINCIP POHNUTEK A MYŠLENEK

Stvořitelova podstata je tvořivá a jeho rození je neustálý proces. Na stejném principu funguje lidská bytost. Tvorbu podmiňuje láska, myšlení a činnost. Srdce je centrem osoby a rozhodování. Srdcem plánujeme, protože myšlení a srdce dává impulsy pohnutkám. Pohnutky pak určují směr a intenzitu našeho chování, takže nám tyto myšlenky a volby určují život a životní směřování. Pohnutky se projevují zejména tím, že



chceme něčeho dosáhnout, anebo se chceme něčemu vyhnout. Síla pohnutek pramení z povahy vibrací našeho srdce, a to ovlivňuje intenzitu a charakter následné činnosti. Proto bychom měli svému srdci věnovat nejvyšší pozornost, protože pouze v čistém srdci a myšlení jsme schopni spatřovat pravdivou povahu vztahů, která není deformována a zamlžena přebujelým egem.

„Chcete-li objevit tajemství vesmíru, uvažujte v termínech energie, frekvence a vibrace.“

(Nikola Tesla)

Myšlenky k nám přicházejí na základě vnějších podnětů a frekvencí, ale zároveň na základě našeho vnitřního prostředí, naladění, zkušeností a vnitřních kvalit. Staří Egypťané tvrdili vlastně totéž, co moderním jazykem zformuloval C. G. Jung. V nevědomí působí jak duch, tak

příroda – sám pud není pouze biologický, ale i duchovní. Jako bychom si tedy myšlenky k sobě přitahovali na principu rezonance, kterou v egyptském náboženství zosobňoval (výše zmíněný) bůh *Heka*, vše pronikající tvořivá síla, která podepírá vše, co existuje, ať už hmotně, či duchovně. Hlavní úlohou náboženských systémů měla být pomoc v orientaci v nevědomí, kterému Posvátná geometrie přiřazuje Číslo [0]. Proto Jung zastával názor, že kdyby každý člověk obrátil svůj pohled do nitra – a snažil se s ním systematicky seznamovat a pracovat, nebylo by na světě tolik šílenství.

Narodili jsme se do světa, který příliš nechápeme, a do těla, které je fyzicky náchylné k nemocem nejrozumnějšího typu a neodvratnému stárnutí. Druhá polovina je uvnitř nás, jedná se o náš vnitřní svět a naši duši, mnohdy chápanou jako něco samozřejmého, čemu

vlastně nechceme čelit, ani se s naší vnitřní tváří seznámit a porozumět jí. Přesto se zdá, že právě to je náš hlavní úkol na tomto světě, i když je to svým způsobem nepolapitelná, rozporuplná, matoucí a prchavá záležitost, která vyžaduje pravidelné ztišení, sebezpytování a upřímný zájem poznat své vnitřní kvality a nedostatky. Tuto práci ale musí odvést každý sám, protože zkratky ani podvody v této oblasti nefungují. Člověka se občas zmocňují nejrozumnější stavy mysli, pochybnosti, vnitřní neklid, úzkost, napětí či prázdnota. Tyto stavy člověka mohou v krajních případech ovládnout natolik, že ho vyřadí z běžného fungování. Mnozí podléhají iluzi, že by náš problém mohla vyřešit umělá inteligence a nejnovější možnosti vědy (například v podobě čipů a elektro-magnetických stimulací mozku), ale při střízlivějším pohledu je to pouhé záplatování, oddalování a neřešení skutečných příčin. Jung vidí příčinu v našich vzrůstajících

problémech v tom, že lidská duše nedostává to, co potřebuje, tj. zvnitřněné duchovno. Lékem na psychické problémy, pramenící z rozpadu náboženství, by mělo být navázání dialogu s duševními silami ve svém nitru novým způsobem, protože pro lidský život je duchovní přesah nezbytný. Rozvoj pouhé inteligence lidstvu zásadním způsobem nemůže pomoci.

Inteligence je možnost získávat a aplikovat znalosti, kdežto moudrost je nahromaděné poznání, které dává schopnost rozeznat nebo posoudit, co je pravdivé, správné nebo trvalé – dává nám zdravý vhled do problému. Moudrost se projevuje v rozvažování, protože umožňuje správná rozhodnutí (na rozdíl od pouhé chytrosti, která často hodnotí směřem k vlastnímu užitku nebo určenému cíli). Moudrost zároveň souvisí s určitou hloubkou člověka, který má osobní zkušenosti s bolestí i utrpením – a dovedl tyto zkušenosti správně integrovat.



Šachovnice, symbol binárního a duálního principu

Rozvinul tak svůj charakter a schopnost vidět souvztažnosti. Proto ji není možné získat pouze učením, ale především zkušeností a schopností mít rád ostatní a dělat věci v jejich prospěch. Moudřími se stáváme, pokud dokážeme správně vyhodnocovat. Moudrost předků k nám rovněž promlouvá skrze přísloví, podobenství, archetypální příběhy. Archetypy jsou určité pravzory, se kterým naše mysl může analogicky pracovat a porovnávat je v tomto kontextu. Zajímavostí je, že archetypy užívané ve starém Egyptě, jsou dodnes velmi znatelné v současných pohádkách



1. Jméno faraona v kartuli faraona Tutanchamona, Tutanchamon – „Dvoj obraz Amonta“. (III. dynastie). Kartule mimo jiné obsahuje Eschovnici (odkazující na boha Setet, hieroglyfická značka Setet má význam „trvalý“ a „věčný“) i žerň Heka. Tři glyty dole říkají „Váček jím Heliopole“ (H. Theby). Kartule zajišťovaly králi magickou ochranu. Jedná se o ocelový náramek, který obsahoval hieroglyfický zápis královské titulatury. Tvar kruhu má ochranný význam. / 2. Žerň Heka je hieroglyfickým znakem pro výraz „vládnout“ či „panovat“ / 3. Hrací deska královské hry Senet, která je jednou z nejstarších známých deskových her. Byla symbolicky brána jako cesta k posmrtnému životu a nepochybně měla náboženský podtext. Hrlo se na desce o rozměrech 3x10 polí a let hře se používala dřívka se tmavou pádí, která odkazovala na plavbu podsvětím. Cílem bylo splynutí s Usirem. / 4. Sluneční loutka spolu s dvojicí hadů, Nechbetou a Vadžetou v podobě dvou ochranných koček, které se svým zpracováním odkazují na dualitu a binaritu.

i v novodobějších mytologických a náboženských textech po celém světě.

„Mám-li být úplný, musím mít i temnou stránku.“
(Carl Gustav Jung)

Naši osobnost vedle subjektivního vědomí formuje objektivní nevědomí, s nímž většinou nedokážeme správně komunikovat. Pokud bychom se zcela ztotožnili pouze se svým vědomým (racionálním) já, tak bychom se nebyli schopni upínat k ničemu jinému než k vnějšímu světu a připomínali bychom v tomto smyslu bezduché roboty. A pokud by zůstávala druhá polovina naší osobnosti potlačena a nezpracována, tak bychom měli tendenci do vnějšího světa nekontrolovatelně promítat své vlastní stínové aspekty, včetně nevědomé pýchy, nenávisti, opovržení a strachu.

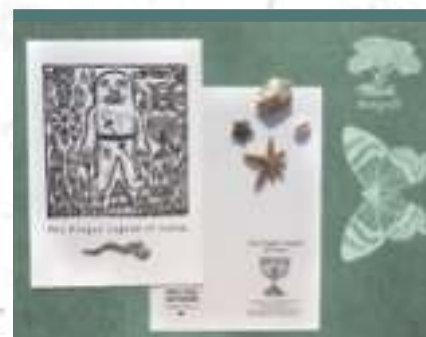
Lída Kejmarová

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



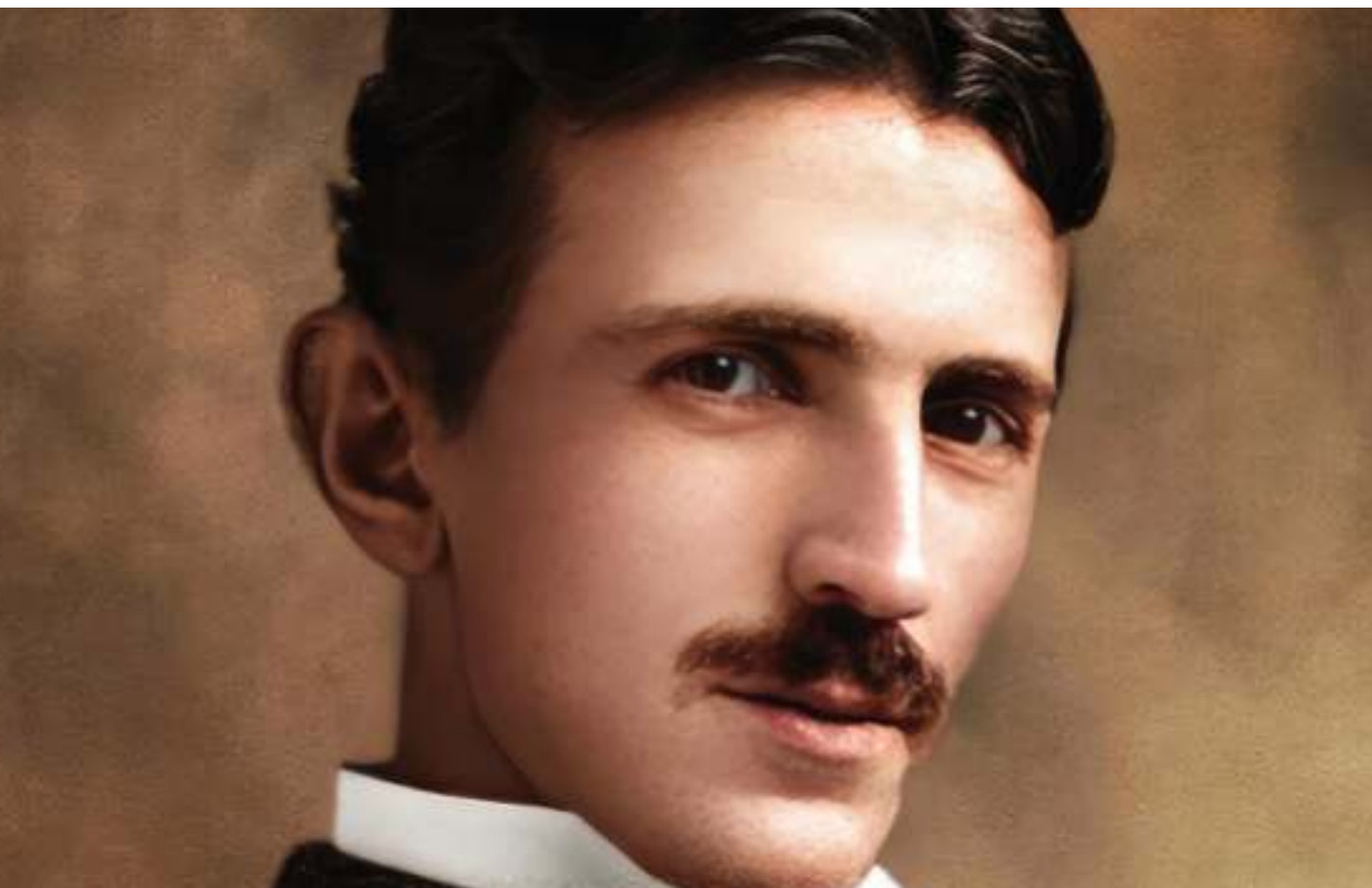
DESIGN21 - Lída Kejmarová

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



Neslavný konec slavného vynálezce

JAK ZEMŘEL NIKOLA TESLA?



Během svého života se Nikola Tesla snažil vyřešit mnohé z největších vědeckých záhad. Brilantní vynálezce prožil pozoruhodný život – chrлил inovace, jako je elektřina s využitím střídavého proudu a prozíravě si představoval svět „bezdrátové komunikace“. Když ale v roce 1943 v New Yorku sám a zlomený zemřel, zanechal po sobě spoustu záhad a „co kdyby“.

Nikola Tesla za sebou zanechal dědictví, které uchvátilo představivost mnoha lidí po celém světě po celá další desetiletí – a také záhadu, která stále není rozluštěná.

TAJEMNÝ „PAPRSEK SMRTI“ A DALŠÍ HLEDANÉ VYNÁLEZY

Po smrti Nikoly Tesly přispěchal jeho synovec Sava Kosanović do hotelu New Yorker. Naskytl se mu znepokojivý pohled. Nejen, že bylo tělo jeho strýce pryč, ale také se zdálo, že někdo odstranil mnoho z jeho poznámek a zápisků. Ve skutečnosti Teslův pokoj prozkoumali zástupci *Office of Alien Property Custodian*, pozůstatek federální vlády během první a druhé světové války, a vzali si k prozkoumání několik složek.

Zástupci pátrali po vynálezech superzbraní, jako byl Teslův „smrtící paprsek“, v obavách, že Kosanović nebo jiní by mohli pokračovat v tomto výzkumu a poskytnout jej Sovětům.

Tesla tvrdil, že vytvořil – ve své hlavě, ne-li ve skutečnosti – vynálezy, které by mohly změnit válčení. V roce 1934 popsal zbraň s částicovým paprskem nebo „paprskem smrti“, který mohl srazit z nebe 10 000 nepřátelských letadel. V roce 1935, na oslavě svých 79. narozenin, Tesla řekl, že také vynalezl kapesní oscilační zařízení, které by mohlo srovnat se zemí Empire State Building.

Teslovy vynálezy však měly podporovat mír, nikoli válku, a dokonce se je během svého života pokusil předvést světovým vládám.

Zdálo se, že zájem má pouze Sovětský svaz. Dali Teslovi šek na 25 000 dolarů výměnou za některé z jeho plánů. Nyní chtěla mít také vláda USA přístup k těmto plánům. Úředníci se přirozeně zajímali o „paprsky smrti“, které mohly

v budoucích konfliktech narušit rovnováhu sil.

PROČ ZÁHADA CHYBĚJÍCÍCH ZÁPISKŮ NESKONČILA SMRTÍ NIKOLY TESLY?

Tři týdny po smrti Nikoly Tesly vláda pověřila vědce z MIT Johna G. Trumpa – strýce bývalého prezidenta Donalda Trumpa – vyhodnocením Teslovy práce. Trump hledal „jakékoli nápady významné hodnoty“. Prohlédl Teslovy papíry a prohlásil, že



Teslovy poznámky byly „především spekulativního, filozofického a propagačního charakteru“. To znamená, že nezahrnovaly skutečné plány na vytvoření žádného z vynálezů, které popsal.

Americká vláda zjevně spokojená poslala Teslovy soubory jeho synovci v roce 1952. Ale ačkoli zabavili 80 složek poznámek, Kosanović jich obdržel jen 60. „Možná zabalili 80 složek do 60,“ spekuloval životopisec Tesly Marc Seifer. „Ale je tu možnost, že... si vláda chybějící složky ponechala.“

Přesto se během studené války, v letech 1950 až 1970, vládní úředníci obávali, že Sověti získali Teslův výzkum. Tento strach byl součástí inspirace pro Strategickou obrannou iniciativu Reaganovy administrativy – neboli „program

Star Wars“ – v roce 1984.

Se zákonem o svobodě informací z roku 2016 se snažili konečně najít odpovědi – a několik jich dostali. FBI odtajnila stovky stránek Teslových spisů. Ale mohli by stále držet Teslovy nejnebezpečnější vynálezy, pokud by vůbec existovaly? Je to záhada, která – stejně jako brilantnost – přetrvává dlouho po smrti Nikoly Tesly.

Nosil Tesla svůj převratný vynález pouze ve své hlavě?

„Jaká je moje metoda? Nespěchám s praktickou částí práce. Když se mi zjeví nápad, ihned ho začnu budovat ve své představivosti. Měním konstrukci, zdokonaluji ji a už v myšlenkách ji uvádím do pohybu. Je pro mne zcela nepodstatné, zda spouštím svou turbínu v myšlenkách, nebo ji zkouším v laboratoři. Dokonce si i v myšlenkách všímám, když něco není v pořádku. Není v tom žádný rozdíl a výsledek je navíc stejný. Takto jsem schopen rychle vyvinout a vylepšit nápad, aniž bych na cokoli sáhl.“

Když s vynálezem pokročím natolik, že je již vše zdokonaleno a v ničem neshledávám nedostatky, začínám ztvárňovat tento konečný produkt mysli. Můj vynález funguje v realitě vždy přesně tak, jak jsem si to představoval a pokusy probíhají přesně tak, jak jsem si je v mysli naplánoval. Za dvacet let se nestala jediná výjimka. Proč by to mělo být jinak?

Zdroj:

www.allthatsinteresting.com

a životopis Nikoly Tesly – Moje vynálezy 🧠

MEDICINÁLNÍ LIKÉRY A VÍNA

Odkaz přírody a tradice v každé kapce

DITA OŠKEROVÁ

Představte si lahodný nápoj, který nejen že vezme vaše chuťové pohárky do krajů nepoznaných, ale také podpoří vaše tělo a mysl. Medicinální likéry a vína v sobě skrývají tajemství přírodních léků a nabízí jedinečný zážitek, kterým obohatíte svůj život! A pamatujte, že bylinky a kořeny jsou jako malé kouzelné koule, které dokáží proměnit obyčejný alkohol v zázračný nápoj. Povznete tedy svůj pohárek k ústům, zapojte se do oslavy zdraví a vychutnejte si radost z přírodních léků, které umí vykouzlit úsměv na rtech.



HISTORIE MEDICINÁLNÍCH LIKÉRŮ, VÍN A JEJICH TRADICE

Medicinální likéry a vína jsou zázračné nápoje, které spojují léčivou sílu přírody s uměním lékařským a gastronomickým. Jejich tajemství spočívá v kombinaci bylinek, koření, ovoce a dalších přírodních ingrediencí s alkoholem, který zesiluje jejich účinky a zároveň dodává nápoji nezapomenutelnou chuť a léčivé vlastnosti. Ostatně to už věděli naši prarodiče, když si před večeří dopřávali vždy malou štamprličku vlastního vína či likéru.

A právě naše předky, respektive naše

milované babičky nesmíme opomenout – jelikož právě ony byly ty nejlepší lékárnice a bylinkové kouzelnice v jednom. Navíc právě babičky, které jsou symbolem moudrosti a péče, vždy věděly, jak nás potěšit a uzdravit. Jejich tajné bylinkové herbáře byly popsané nejrůznějšími a zaručenými recepty léčivých nápojů, které nám pomohly vždy překonat nachlazení, bolesti žaludku nebo jen zlepšit náladu. Ať už šlo o bylinkový čaj, tinkturu nebo domácí likér s kořením, babičky přesně věděly, co nám podat, aby nám bylo dobře nejen na těle, ale i na duši.

A vězte, že některé z tradičních re-

ceptů mají své kořeny až ve středověku! Například **medovina** byla oblíbeným nápojem ve středověkých kláštrech, kde se vyráběla jako lék na různé nemoci.

Nebo jeden z neznámějších likérů **“Benedictine”**, byl původně vytvořen jako lék, který obsahoval více než 27 druhů bylinek a koření, které mu dodávaly a stále dodávají jedinečné léčivé vlastnosti.

Takže až si příště dáte malého panáčka babiččina domácího likéru, vzpomeňte si, že navazujete na dlouhou tradici pití léčivých nápojů!

A přestože jsou některé recepty staré jako stromy, neznamená to, že nejsou aktuální. S rostoucím zájmem o přírodní a alternativní medicínu se medicínální vína a likéry stávají zase žádanými a jsou trendy. A co je nejlepší na těchto nápojích? Jejich chuťová kvalita! Můžete si s nimi užít skvělou chuť a zároveň si dopřát přírodní a zdraví prospěšné léčivé účinky.

DRUHY LIKÉRŮ A VÍN A JEJICH BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Nicméně abychom se mohli ponořit více do tohoto fascinujícího světa, musíme nejprve pochopit, co to vlastně medicínální likéry a vína jsou. V zásadě jde o alkoholické nápoje, které obsahují léčivé složky přírody – bylinky, kořeny, ovoce či květy. Tyto složky jsou pečlivě vybrány a smíchány tak, aby poskytovaly určité zdravotní benefity a zároveň lahodnou chuť.

Možná jste slyšeli o tom, že sklenička červeného vína denně je prospěšná pro vaše srdce. Ale co panák tvrdého alkoholu? Může nám také prospět? Odpověď zní: **Ano!** Ale než začnete slavit a plánovat svůj další "léčebný" večírek (s úsměvem na rtech), mějte na paměti, že některé druhy alkoholu obsahují bylinky a kořeny s léčivými účinky.

Bolesti kloubů a protizánětlivé účinky: Populární **gin** obsahuje **jalovec**, takže si můžete vychutnat malého panáčka ginu a zároveň si ulevit od bolesti.

Na podporu imunity je výborný zázvorový likér: *Zázvor lékařský* je známý svými protizánětlivými a antibakteriálními účinky, takže si můžete vychutnat malou štipku zázvorového likéru a zároveň posílit svůj imunitní systém (a možná i zlepšit své taneční schopnosti).

Úzkost a stres: Potřebujete se uklidnit po náročném dni nebo se zbavit úzkosti? Vyzkoušejte malou štamprličku čínské likéru s adaptogenními bylinkami, jako je *ženšen pravý* nebo *schizandra čínská*. Tyto bylinky pomáhají tělu lépe zvládat stres a podporují relaxaci.

Plodnost a afrodiziaka: Některé likéry byly obzvláště chráněné, protože se věřilo, že doplňují životní energii, krev a prodlužují život. Obzvláště byly ceněné unikátní receptury určené pro ženy nebo jen pro muže. Pro muže doporučujeme *ženšen pravý* pro ten pravý "ženšenový žár" a pro ženy *andělíku čínskou*, protože každá chce mít anděla v ložnici.



ELIXÍR BYSTROSTI: MOST MEZI MINULOSTÍ A SOUČASNOSTÍ

Jedním z nejzajímavějších receptů, který si hravě vyrobíte v klidu a pohodlí vašeho domova je "Elixír bystrosti". Tento nápoj, vytvořený ze směsi medu, vína a láskyplných bylinek, je příslibem jasnějšího myšlení a možná i klíčem k odhalení skrytých mystických schopností. Každá kapka elixíru obsahuje sílu přírody a moudrost našich předků a nabízí nejen rozjasnění mysli, ale i hluboký pocit spojení s tradicí a duchovním dědictvím.

Budeme potřebovat:

500 ml kvalitního červeného vína
1 kávovou lžičku sušené meduňky
1 kávovou lžičku sušené šalvěje
1 kávovou lžičku sušené levandule
2 polévkové lžíce medu
Šťávu z jednoho citronu

Postup:

Bylinky necháme macerovat ve víně po dobu jednoho týdne na chladném a tmavém místě. Poté přidáme med a citronovou šťávu, dobře promícháme a přecedíme přes jemné sítko. Hotový likér pak uchováujeme v tmavých, chladných prostorách a konzumujeme ho v malém množství pro léčivé účely.

ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY A OPATRNOST

Říká se, že alkohol z rukou lékaře je v malém množství medicína, ve velkém lék. S medicínálními víny a likéry ale musíme opatrně. Není to běžný alkohol, který by se mohl dopřát ve větším množství na jedno posezení. Věřte, že stačí jedna malá štamprlička denně – tak jak to dělávala Královna Matka, která se dožila krásných 104 let. Budete tak fit a spokojení!

MEDICINÁLNÍ LIKÉRY SI ZAMILUJETE...

Ať už vás vaše cesta zavede kamkoliv, pamatujte, že v každé kapce medicínálního likéru či vína je kus historie, kapka moudrosti a spojení s přírodou, které překračuje hranice času a prostoru. Každý doušek je příběhem, každá lahvička je dědictvím. Ve světě svíčky, při poslechu šepotu přírody a v teple domova si uvědomujeme, že medicínální likéry a vína nejsou jen prostředkem k ukojení těla, ale i duše. Jsou mostem, který nás spojuje s předky a připomínkou, že i v nejmodernější době máme možnost nalézt útěchu, sílu a inspiraci v tradicích, které přetrvávají století.

Každý váš experiment s medicínálními likéry a víny nejen obohatí vaše chuťové buňky, ale i srdce. A nezapomeňte, že v těchto nápojích se skrývá pozvání k dobrodružství, objevování a sdílení. S každým novým receptem, který vyzkoušíte, s každým příběhem, který se dozvíte, a s každým momentem stráveným v kruhu blízkých, se stáváte součástí něčeho většího – nekonečného příběhu medicínálních likérů a vín.

Nechť vám "Elixír bystrosti" a další medicínální likéry a vína přinesou nejen zdraví a pohodu, ale také pocit spojení s nespočetnými generacemi, které nám předaly své znalosti a tradice. A kdyby vám chyběla inspirace, tak ji najdete v knize **Elixíry předků – umění medicínálních likérů**, kde o inspiraci nebude nouze. A pak už se můžete vydat na cestu objevování vlastních receptů. Nezbyde-li čas na vlastní výrobu, nezoufejte a jen si v klidu vychutnejte skleničku třeba magického likéru **ONA** nebo **ON**, a pamatujte, že jste součástí něčeho mnohem většího. 🌿

Dita Oškerová je také autorka a fotografka úspěšné edice knih *Kouzlo léčivých bylinek*, *Bylinkové kouzlení* a blogu *Bylinkové snění*, ve kterých se snaží čtenáře inspirovat jednoduchými recepty na domácí kosmetiku a "jedlé" bylinkové dobroty, které si hravě může každý vyrobit v klidu svého domova. Knihy jsou napsány jednoduše, zdravým selským rozumem, tak aby je pochopil každý. Je pisatelka, kreativní tvořitelka a v neposlední řadě také manažerka, která se naučila nechat věci plynout, jít s proudem a neříkat slova jako „jistota“ nebo „musím“. V životě si jde vždy za svým, s vášní a nadšením. S vírou v sebe sama si plní své sny. Miluje život a životní výzvy. www.bylinkove-sneni



SANDRA MENDELSON:

Rozhovor s telepatickou komunikátorkou se zvířaty

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, Ph.D., foto archiv Sandry Mendelson a Ivety Červenkové



Za pár týdnů do Česka přijede mimořádná osobnost: americká komunikátorka se zvířaty a zvířecím vědomím a autorka knih „Jdeme spolu s vámi: Zvířecí poselství pro probuzený svět“ Sandra Mendelson. Přijede na pozvání žen, které spolupracují na vydání jejích knih v češtině a pořádají besedy a workshopy. Sandřina práce je jedinečná čistotou chanelovaného sdělení, laskavostí, zralou moudrostí a soucitem. Díky jejím osobním kvalitám se jí daří vibračně předávat soucit a pochopení, které vůči nám zvířata cítí. Sandra je také certifikovanou terapeutkou Světelné terapie a fotopunktury, kdy léčí zvířata (i lidi) světlem zaměřeným na akupunkturní body. Nabízí též osobní konzultace a chanelingy pro majitele zvířat, kteří (ještě) neslyší, co jim říkají. Sandřina práce je součástí zásadní změny vztahu lidí ke zvířatům na naší planetě, který je podmínkou růstu vědomí lidského kolektivu.

▼ **Byla jste v kontaktu se zvířaty jako dítě? Zažila jste zvířata v jejich přirozeném prostředí?**

Vyrůstala jsem v obyčejné rodině na předměstí, měla jsem kočku, více jsem mít nemohla. Jediná zvířata která jsem mohla pozorovat, byla zvířata v zoologické zahradě a ta jsem milovala. Ale jinak moje výchova nijak nenásvědčovala tomu, že mne život přivede ke komunikaci se zvířaty.

▼ **Původně jste nebyla terapeutkou zvířat. Jak se to stalo?**

Pracovala jsem v korporaci, nejlíp, jak jsem uměla. Pak jsem si uvědomila, že mne více zajímají klienti a to, jak se cítí, než samotné transakce. Začala jsem se zajímat o možnosti, jak lidem pomáhat – dostala jsem tip na práci s laserovou lampou. Tak jsem objevila léčení světlem přístroji Light Therapy. A od toho už byl krůček k léčení zvířat. Když milujete zvířata jako já, chcete jim pomáhat stejně jako lidem a necháte se vést svojí zvědavostí, začnete léčivé přístroje používat i pro ně.

Získávala jsem další poznatky o světelném záření či tradiční čínské medicíně, které se daly v mé práci použít. Přes internet jsem našla ženu, která se stala mou mentorkou a přítelkyní. Léčila koně ve svém rehabilitačním centru. Vytvořila systém tzv. fotopunktury, což je akupunktura světlem, nikoli jehlami. Zamíříte světelný proud na místo akupunkturního bodu – výhodou je, že nemusíte být tak přesní jako u jehly. Je důležité, že lidé takto mohou léčit sami sebe, což jim dodává sebedůvěru. Mohou tak léčit nejen sebe a své blízké, ale i svá domácí zvířata, své koně...

Naše hmotné tělo (kůži, kosti, svaly, šlachy) můžeme přirovnat k „hardwaru“ a „softwarem“ je energetický systém v těle, jak o něm mluví dávná moudrost tradiční čínské medicíny.

Světlem se léčilo už ve starověkém Egyptě, výhodou je, že rozpustí energetický blok a zároveň obnoví poškozené fyzické tkáně. Dá se říct, že naše těla jsou tvořena světlem, takže se světlem skvěle spolupracují.

Když léčím zvířata, sama se rozhodují, zda se mnou budou komunikovat. Se zvířaty máme skvělé výsledky, protože se neidentifikují se svojí nemocí či zraněním a důvěřují nám. Nemoci i zranění tak mohou velmi rychle odejít. U lidí je nápomocný náhled, že nejsme otroky svých nemocí a zranění, ale můžeme své tělo podpořit, aby se léčilo samo.

▼ **Ve své knize popisujete, jak jste poprvé „slyšela“ koně promluvit. Byl to kůň jménem Denali a řekl: „To seno je pěkně hnusný.“ Jak dokážete rozlišit hlas zvířete a hlas své mysli?**

Ego se snaží přerušit proud jasnovidné komunikace. Dříve jsem byla opravdu skeptická. Proto si veškeré zprávy okamžitě zapisuji. Ve chvíli, kdy je přijímám, mi můžou připadat jako moje myšlenky, ale když si je druhý den po sobě čtu, je mi jasné, že jsem to nemohla vymyslet já! Dále si musíme uvědomit, že jsme vícesmyslové bytosti a svoje schopnosti a to, jak je používat, začínáme teprve objevovat. Odkrýváme je vrstvu po vrstvě, snažíme se naslouchat, vidět se zavřenými očima, cítit. Objevujeme tak vlastní percepční kanály, naše jedinečné způsoby vnímání, rozpomínáme se. Není to o tom, že bych šla po ulici a slyšela mluvit každé zvíře.

▼ **Co nás nejvíce ochromuje?**

Pochybnosti a očekávání, že to má být určitým způsobem. Měli bychom spíše pozorovat, co vyvstane, a zachovat si údiv. Ego nálepkuje, má představy, chce kontrolovat realitu, aby jí porozumělo. A my se naopak učíme být v plynutí, dát věcem možnost, aby se děly.

▼ **Žijeme ve společnosti, ve které jsme vedeni k tzv. kritickému myšlení, takže uvolnit kontrolu reality je výzva. Pomáhá třeba sedět u vody, u řeky, u moře...**

Když vyjdu ze dveří, za pět deset minut jsem u oceánu. A obvykle začnu zívát. Zívám a zívám, a tak uvolňuji stres z těla. Dělán to automaticky. Běžně si ani neuvědomujeme, co vše v těle držíme. To jsem se naučila od koní, kteří v naší blízkosti zívají, a uvolňují tak traumata. Zvířata jsou tak soucitná! Moc dobře znají naši situaci. Vědí, že zápasíme s egem a myslí. Proto nás učí spojit se se svým srdcem. Čím více toto spojení



zakoušíme, tím více věci plynou. A zvířata nás nijak nesoudí, respektují naši cestu a čekají, až se naše mysl utiší a my se budeme cítit lépe.

Zvířecí perspektiva je tak nápomocná! Viděli jste někdy svoji kočku, jak se prohlíží v zrcadle a posuzuje se? Představte si, že se jako žena za svůj život ani jednou nepodíváte do zrcadla. Celé vaše sebevnímání by nemělo vůbec nic společného s tím, jak vypadáte.

Nebo že byste žila někde, kde by nebyla vytyčena pravidla institucemi – médií, lidskými zákony, vládami, korporacemi, konvenční medicínou, formální vědou... Ti všichni nám říkají, co je realita, kdo jste vy, jací byste měli být a čemu máte věřit.

A pak vnímáte poselství zvířat a cítíte, že to je hluboká moudrost, která tu vždy byla, pohřbená pod vším harampádím, které se nám vnucuje.

▼ **Obecně mají lidé zvířata rádi, a proto je moudrost zvířat pro ně přístupnější – mají s nimi vztah skrze srdce. Je to schůdná cesta pro lidi, kteří by se jinak o osobní růst vědomí nezajímali.**

Ano. To dělá zvířata těmi největšími „budíčky“ pro probuzení vědomí. Ať jsme totiž na jakékoli úrovni vědomí, najdou způsob, jak se k nám dostat, jak nás oslovit. Vezměte si jen, jakou sledovanost mají na sociálních sítích videa se zvířaty. Lidé objevují jejich inteligenci, soucítění, smysl pro humor. Lidem by pomohlo, kdyby pochopili, jak velcí učitelé zvířata jsou. Nikoho nesoudí a jsou to stejně jako my fyzické bytosti – na rozdíl od andělů či

duchovních průvodců. Svým pokorným způsobem nás vytahují nahoru.

▼ **Také je fascinující odlišné vnímání času. Zvířata jako by žila ve věčnosti, a to jim dává trpělivost.**

Zvířata nevnímají čas tak jako my. Poselství přijatá před deseti lety mohou být stejně aktuální jako poselství přijatá včera. Zvířata vnímají krátké časové úseky a řídí se světlem dne a tmou noci. A samozřejmě nejsou otroky hodin, jako jsme my. Důležitější je pro ně kvalita energie. Když si říkáme „Musím stihnout to a to“, pak je výsledek zatuhlý, protože se honíme ve stísněné energii.

▼ **Jednou z podmínek pro spojení se zvířaty je proto podle Vás potřeba být „tady a teď“. Proč je to tak podstatné?**

Když se soustředíme na přítomný okamžik, nelpíme na výtvorech egoistické mysli a naše vibrace se zvýší. Zvířata potom můžeme potkat tam, kde jsou – na jejich vibrační úrovni. Můžeme vědomě nechat odejít hlas, který v mysli stále máme. Hlas, který nás odděluje od druhých bytostí a od života kolem nás. Tu zkušenost jsme si zvolili a měli bychom být schopni ji ovládat.

Ptala jsem se slonů, co mohou lidé dělat jako oni, aby zůstali také pozitivně naladěni a vyvíjeli se? A oni mi odpověděli: „My se nesoustředíme na náš vývoj. Soustředíme se jednoduše na to, jak odpovědět na každý okamžik. Dáváme každé chvíli více času a uvědomění, než abychom jen jednoduše reagovali.

A svoji pozornost věnujeme pozitivním věcem.“

A jeden kůň mi řekl: „Vypněte mozek a ústa, zapněte srdce a nitro!“

▼ **V meditacích s Markem Pogačnickem bylo zmíněno nebezpečí, že pokud se nezačneme chovat ke zvířatům s úctou jako k sobě rovným, opustí jejich duše planetu a zůstanou tu pouze jejich prázdná těla. Sama jsem zažila taková zvířata, např. oslíky v beduínské komunitě, se kterými bylo zacházeno příšerně a jejich duše jako by nebyla přítomná. Je to důvod, proč nechannelujete ducha zneužívaných zvířat?**

Kůň jménem Emilion mi řekl: „Když se k nám chováte jako k nábytku, ukážeme vám pouze dřevo.“

A zrovna osli jsou v této situaci po generace. Lidé se na ně dívají prostě jako na nástroj, takže jim osli nikdy neukážou, kdo skutečně jsou. Jedna z prvních zpráv, kterou jsem dostala od koní, byla:

„Když lidé za námi večer zavrou dveře stáje, můžeme odložit svoji masku a být sami sebou. Slyšíme ptáky i rostliny mluvit. Všechno mluví. Nikdo nám nemůže vzít naši duši a nikdo ji nemůže vlastnit.“



Takže si nemyslím, že by zvířata kolem nás chodila bez duše. Je to o nás, jak se na ně díváme. Díváme se s respektem, úžasem, zvědavostí? Až je začneme vnímat jinak, uvidíme více: jejich soucítění, smysl pro humor, inteligenci...

▼ **Co Vám osobně nejvíce pomáhá při spojování se zvířaty?**

Lidé dělají věci složitými. Jeden kůň mi řekl: „Řekni lidem, ať přestanou hledat komplikovaná znamení. Když znamení přijde, bude zcela zřetelné.“

Byli jsme odděleni od přírody a naší vnitřní moudrosti a teď vše zbytečně komplikujeme tak, až mně z toho bolí hlava... Skutečnost je přitom vlastně jednoduchá.

▼ **Moc se na Vás v Česku těšíme. Chtěla byste nám na závěr něco vzkázat?**

Potřebujeme mít soucit sami se sebou. Vidět krásu i zápas našich životů. Je v pořádku být člověkem. Když se kritizujeme,

Zaprvé, jsme energetické bytosti.

Jestliže se chcete propojit se zvířaty, musíte si vyčistit svoji energii od technologií či druhých lidí.

Zavřete oči a představte si světlo, které do vás proudí přes temeno hlavy a čistí vaše tělo až k chodidlům. Nebo si představte vesmírné světlo obklopující vaše tělo kolem dokola a uvolňujte, pouštějte, odevzdávejte... Máme v sobě tolik napětí a stresu, tolik sevřené energie lidského traumatu! Takže čištění a uvolňování je pro mne nejdůležitější.

Zadruhé, naší esencí je láska. Takže když se ztíšíme, zkoumejme, zda je pro nás opravdu těžké cítit lásku ke zvířatům? Vždyť jsou nádherná! Jen dívat se na ně je plné lásky! Když jsme v prostoru svého srdce, cítíme zářky. Tak je to jednoduché.

Potom je také dobré být v pokoře vůči tomu, co dostaneme za zprávu.

Očekávání jsou brzdy.

je to jako bychom si fyzicky ubližovali. Máme proměňovat svůj krásný záměr a být tím, co cítíme v našich srdcích.

Připravovanou knihu možno předobjednat na e-mailu: terezie.dubinova@oheladom.cz ✉

Plánovaný program Sandry v Čechách:

- 26. 5. beseda ve Slavonicích
- 1.-2. 6. prožitkový seminář v Orlických horách
- 3.-5. 6. ukázky LightTherapy pro zvířata v Orlických horách
- 6. 6. večerní seminář v Praze

Prodobně zde:

www.zivotskonmi.cz/jdeme-spolu-s-vami/
Rozhovor se Sandrou bude k dispozici v TV Cesty k sobě.

Sandru můžete sledovat zde:

www.smendelson.com

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“.





TAJEMSTVÍ PARFÉMŮ

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Jestli něco neošálíme, je to náš čich. Vůně vypraného prádla, maminčin parfém v šatní skříni, skořice na horkém lívanci, posečená tráva za domem, čerstvě zorané pole, vlhký lesní mech, medonosná louka plná kvítí, první lesní jahody, vánoční purpura na plotně... vůněmi je prostoupený celý náš život, takže my všichni jsme sběrateli vůní ať chceme, nebo nechceme. Ztratit čich, to je vymazané úložiště vzpomínek. Ztráta, kterou nelze slovy vypovědět. Vůně je život takový, jaký je. Čich nás spojuje nejen s konkrétní vzpomínkou, ale i s pocitem, který jsme měli, když ona vzpomínka vznikla. Na ničem neulpívají vzpomínky tak dobře, jako na vůni, na kterou nejde zapomenout.

PARFÉM, NEJLEPŠÍ PŘÍTEL ČLOVĚKA

Už ve starověku se vědělo, že kdo ovládá vůně, může čarovat. Přátelství člověka s parfémem má svůj důvod. Oko ošálíme, ale čich nikoliv. Lidé si chtěli navzájem vonět, a tím si získat náklonnost. Vůně kadidla spojovala obyčejné smrtelníky s bohy při rituálních obřadech, zbavovala negativní energie a očisťovala mysl. Asi ty vůbec nejstarší parfémy byly nalezeny na Kypru. Jejich stáří se odhaduje na více než 4000 let. I když byly zahaleny rouškou tajemství a mystiky, není pochyb o tom, že byly ceněny, střeženy, používány a nadmíru milovány. Člověka věrně provázely na cestě životem od kolébky až do hrobu.

POD TAKTOVKOU MYRHY

Slovo parfém bylo přímo odvozeno z latinského výrazu „procházet kouřem“. Kromě kadidla a myrhy byly samozřejmě důležité vonné oleje, které oceňovali hlavně Egypťané. Máčeli vonné rostlinky do olejů a vzniklé nálevy cedili přes jemné plátno, nebo rovnou nakládali okvětní plátky do tuku. Jejich vybroušenou techniku převzali staří Řekové, Římané pak do směsi myrhy a kadidla dávali další exotické ingredience, které získali z Indie. Z parfémů se stala krásná posedlost mocných.

TAJEMSTVÍ VŮNÍ napříč dějinami
Kdo objevil nejstarší parfém světa?
Prvním písemně doloženým tvůrcem parfémů byla žena jménem Tapputi. Žila v Mezopotámii ve 2. tisíciletí před naším letopočtem.

Jak voněla egyptská královna Kleopatra? Tajemství odhalila moderní věda v čele s archeology, takže si můžeme představit parfém složený z vonných olejů myrhy, kardamomu, olivového oleje, skořicové kůry, lotosu, kosatce, šafránu, pižma se stopou divoké majoránky. Egyptská královna žila v období 69 př. n. l. až 30 př. n. l. Legenda praví, že Kleopatra nechala plachty lodí potříst svým osobním parfémem. Vůně oznamovala Marku Antoniovovi, že se Kleopatra blíží k jeho břehům a vyvolala vzrušení z očekávání mimořádného okamžiku. V rukou chytré ženy se vůně stala mocnou zbraní. Kleopatra byla pověstná tím, že si

tvořila osobní parfémy pro krásu i pro řadu rituálů. Záhadné a mystické parfémy byly její vášní i strategií, jak zvětšit kouzlo osobnosti už tak velké královny, která nenechávala nic náhodě. V každé kapce vůně byla i její ctižádost. Kleopatra měla mít vlastní soukromou manu-fakturu na výrobu parfémů. Základem všech parfémů byla myrha, modrozele-ná pryskyřice.

Kdo vynalezl parfém v dnešní tekuté podobě? Byli to Arabové! Podařilo se jim zdokonalit již známou techniku destilace a vyrobit čistý éterický olej. Arabský lékař Ibn Sín (Avicenna) okolo

cházela z tropických oblastí indického subkontinentu. Parfémy staří Římané nepoužívali pouze v běžném životě, ale náležely ke všem slavnostním okamžikům a ceremoniálům těch nejváženějších Římanů.

STŘEDOVĚKÉ PARFÉMOVÉ TEMNO

Zatímco nevoňavou Evropu zaplavilo parfémové temno, Arabové dováděli své umění s vůněmi k absolutní dokonalosti. Objevili techniku destilace rostlin a otevřel se jim svět velkého umění. Spolu s křížovými výpravami



roku 1000 našeho letopočtu vydestiloval růžovou vodu. Žil v letech 980 n. l. až 1037 n. l. a je považován za jednu z nejvýznamnějších postav zlatého věku islámu.

Jak voněl starý Řím? Vůně starého Říma se našla uložená v ampulce se zbytky starořímského parfému. Nález čekal na archeologa Juana Manuela Romána ve španělském městě Carmo-na. Zde byla odkryta netknutá římská hrobka, kde ve výklenku ve zdi ležela ampulka z křemenného skla, která ve své době patřila k luxusním a drahocenným předmětům nejbohatších Římanů. Pod zátkou z dolomitu byla identifikována vůně pačule, což potvrdilo i popisy starořímských děl, jako jsou např. texty Plinia staršího. Podle nich zahrnovaly parfémy dvě odlišné složky, éterický olej a tuk, v případě carmonského parfému byl rostlinný. Vonnou složku představoval olej ze suchých listů pačule, rostliny, která po-

se parfémy dostaly konečně do Evropy a obchod s vůněmi ožil.

PRVNÍ MODERNÍ PARFÉM NA STARÉM KONTINENTU

První moderní parfém, tzv. Uherská voda, založená na rozmarýnu a levanduli, vznikl roku 1370 a v Evropě jeho obliba dominovala po staletí až do té doby, než se objevila kolínská voda.

Alchymista uherské královny Alžběty rozpustil vonné oleje v alkoholu a ve 14. století obohatil svět o první moderní parfém, který si udržel nebývalou oblibu. Uherskou vodu sesadila z trůnu až voda kolínská.

V 16. století se o rozšíření parfému zasadila Kateřina Medicejská, která z Itálie dovezla nový místní zvyk do Francie, kam se vdala, a zavedla parfémy jako povinnou módní novinku. Ve Francii od roku 1533 úspěšně



podnikal s vůněmi Ital jménem René le Florentin, osobní parfémář panovnice Kateřiny Medicejské. Měl obchod na mostě Pont au Change a po něm i ostatní další tvůrci vůní. V té době se začaly psát dějiny parfémářského městečka Grasse v Provence. Francie se do parfémů úplně zbláznila. V 17. století už všichni chtěli mít svůj vlastní parfém, nebo alespoň parfémované rukavičky. Na francouzském dvoře se v 17. a 18. století parfémovalo skoro vše, a to za účelem zakrytí pachů. Král Ludvík XV. požadoval ve svých komnatách každodenní změnu opulentních vůní. Slavnou Madam de Pompadour parfémy ročně přišly na půl miliónu franků.

EAU DE COLOGNE - KOLÍNSKÁ VODA Z KOLÍNA

Kolínská voda, pojmenovaná po Kolínu nad Rýnem, kde ji roku 1709 namíchal Giovanni Maria Farina, způsobila ve vývoji vůní pořádnou revoluci. **Eau de Cologne** s citrusy, levandulí a rozmarýnem přesně vystihla novou touhu po lehčích a svěžejších parfémecích a dodnes dělá slávu a čest německému parfémářství. O 100 let později značku koupil Ferdinand Mühlens, ale po soudních sporech musel vůni přejmenovat. Slavná kolínská tak nese název podle čísla popisného jeho domu **4711**.

19. století, zlatý věk parfémářství
Zlevnění a rozšíření parfémů umožnil objev syntetických látek. Konečně se začala parfémovat i střední třída. Pierre François Pascal Guerlain si po studiu chemie otevřel malý obchůdek s vůněmi. Historie značky Guerlain se datuje od roku 1828. Parfémy začal časem i sám vyrábět a jeho specialitou se staly unikátní vůně „na míru“. Značka Guerlain s více než třemi stovkami parfémů se dnes řadí mezi nejslavnější a největší kosmetické firmy světa moderní parfumerie.

KDYŽ PROMLUVÍ EMOCE

Jak se vyznat ve vůních? Vůni nemusíte rozumět. Záleží hlavně na tom, jaké emoce v nás vzbudí. Vůně je jako poezie beze slov, musíte ji cítit. Na to dnes sázejí tvůrci parfémů, proto inspiraci berou ze vzpomínek, jak jinak. Slavný Thierry Mugler, autor jednoho z nejznámějších parfémů ze síně slávy se přiznal k tomu, že jeho parfém Angel z roku 1992 má tajemství ukryté v gurmánské inspiraci z dětství. Je v něm kouzlo vůně babiččina jablečného závinu.

Parfém Revlon Charlie roku 1973 zasáhl svět tím, že byl stvořen pro ženu vyznávající svobodu ducha. Odvážné reklamy 70. let odstartovaly i boom

v mužském světě, kde si muži vystačili jen s kolínskou vodou a vodou po holení.

Když změna, tak šokem. V roce 1971 vznikla odvážná reklamní fotografie, na níž pózoval **Yves Saint Laurent** úplně nahý, s flakonom prvního pánského parfému YSL umístěným na přirození. Fotka šokovala i vzrušovala a mužský svět obratem zatoužil po parfému.

Nakonec se ukazuje, že nezáleží pouze na dobrém složení parfému, ale také na tom, jaké emoce a náladu v nás vůně vzbudí. A o to tady jde v první řadě. Parfém se stává svůdnou součástí osobnosti, která výrazně zvyšuje sebevědomí a zpřijemňuje každý den nejen nositeli, ale zejména širokému okolí. Správně zvolený parfém znásobí naši energii, sílu, sebejistotu, vášně. Není jen doplňkem, ale také vyjádřením životního stylu.

JAK POZNAT DOBRÝ PARFÉM?

Dobrý parfém má hlavu i patu a srdce na správném místě

Hlava, srdce a základ, to je stěžejní podstata každého parfému. Tyto tři prvky spolu tvoří krásnou harmonii, která zaručí, že budete mít z vůně neustálý zážitek. Když si takový parfém pro sebe



jednou objevíte, zůstanete mu věrni po celý život.

JAKÉ JE TAJEMSTVÍ DOKONALÉ VŮNĚ?

Jsou to chytře poskládané esence, které si tvůrci věhlasných značek střeží jako tajemství, neboť jsou tím nejcennějším vzorcem globálního byznysu s parfémami. Kdo chce pochopit parfém, ten se musí vydat na dlouhou dobrodružnou cestu doslova kolem celého světa. Znalci voňavého byznysu znají příběh vůně do těch nejmenších detailů. Sadaři, pěstitelé, sběrači, odpovědní prodejci i kšeftaři z podsvětí, včetně umění prastarých metod výroby až po ty nejmodernější technologie, to všechno se nachází v malém flakónku s parfémem, který umí chytout nejen za nos, ale též za srdce.

JAK VYBRAT VŮNI, KTERÁ VYDRŽÍ CELÝ DEN?

Parfém, odborně nazývaný Extrait, představuje nejintenzivnější formu vůně, která je na trhu k mání. Při kontaktu s kůží vytváří jedinečnou alchymii a projevuje se odlišně na každém z nás. Podíl vonných složek je 15–40 %, takže ho stačí aplikovat v minimálním množství na několik pulzních bodů na těle. Vydrží více než 6 hodin. EdP – Eau de Parfum (parfémovaná voda) obsahuje 8–15 % vonných složek, hodí se pro slavnostnější příležitosti. Vydrží 3 až 5 hodin. EdT – Eau de Toilette (toaletní voda)

je určená k dennímu nošení, na jemné provonění. Obsahuje jen 4–8 % vonných složek. Musí se počítat s tím, že je třeba vůni na kůži aplikovat během dne několikrát. Vydrží cca 4 hodiny. EdC – Eau de Cologne (kolínská voda) obsahuje 3–5 % vonných složek. Je určena k časté aplikaci na celé tělo, vlasy i oděv. Mužům slouží i místo vody po holení. Vůně má výdrž cca 3 hodiny.

Parfémy se nejlépe testují po ránu, kdy je na tom náš čich nejlépe a je nejvnímavější. Jedna značka parfému na celý život? Tak to rozhodně nestačí. Vкус se mění s věkem i ročním obdobím, proto parfém rádi střídáme. S parfémami se to má jako s naším šatníkem. Pro každou příležitost je třeba učinit tu správnou volbu.

JAK VYSTOUPIT Z DAVU? VSAĎTE NA NICHE!

Běžné značkové parfémami jsou určeny ke komerčnímu použití, takže jsou snadno rozpoznatelné. Oproti tomu Niche vůně představují noblesní a nejvyšší příčku na parfémovém trhu a zaručeně s nimi vystoupíte z davu. Vyrábí se zásadně za použití těch nejvzácnějších přírodních ingrediencí v té nejčistší formě. Parfémová nadšenci za luxusní flakony neváhají vydat i větší obnos. Znamé značky Niche parfémů nabízejí parfémový klenot, ode dna až po okraj naplněný originalitou. Vaše volba vhodného Niche parfému znamená zásah „do černého“ na pomyslném

terči parfémového Olympu. Vystupte z davu a udělejte si radost. Já se zamilovala do parfémů Fragonard.

Parfumerii Fragonard založil před první světovou válkou Eugene Fuchs. Rozhodl se ji pojmenovat po slavném rodáku z Grasse, malíři Jean-Honoré Fragonardovi (1732-1806). Značka Fragonard je věhlasná svými luxusními parfémami a kosmetikou inspirovanými květinami a přírodou a balenými v rozkošných flakóncích. Můj tip je: pravý parfém Etoile, začíná podmanivými tóny květin a ovoce, končí vzrušující dřevitou vůní cedru, mošusu a ambry. Zakoupila jsem ho v obchodě Fragonard v Paříži, což mu ještě přidává kapku pěkných vzpomínek.

PERLIČKY ZE SVĚTA VŮNÍ Z DOMOVA

Trendy udávaly hvězdy filmového nebe, tak se stalo, že i Adina Mandlová byla tvář francouzského parfému Caron. Zita Kabátová prozradila, jak voněl Oldřich Nový a kde nosil svůj parfém. Používal pánský parfém Kníže Ten. Ve Vídni byl k sehnání za 3.000 šilinků. Malý flakonek měl stále při sobě v malé kapsičce saka a voněl tak, jako nikdo druhý. V této zemi není žádný dospělý člověk, který by neznal větu: Zavřete oči, odcházím! Pronesenou neopakovatelnou barvou hlasu a akcentem herce, který se stal miláčkem žen. Kouzlo parfému je i v tom, že když odejdete, parfém zůstává.

VÍTE, JAKÉ PARFÉMY SE KUPOVALY V ČSSR V 60. LETECH?

Politické změny v Československu ovlivnily všechny oblasti našeho života, kosmetiku nevyjímaje. Luxusních zahraničních parfémů jsme si moc neužili. Velký výběr byl mezi Živými květy z karlovarského podniku Vřídlo. Nic pro mladé slečny a dámy, neboť vůně byla příliš intenzivní. Lahvička živých květů stála 16 Kčs a podle zdrojů se jen za rok 1988 vyrobilo a prodalo za 30 mil. Kčs. Mezi námi děvčaty byl spíše zájem o polský parfém zn. Byč može. Čas od času se v obchodech (většinou pod pultem) nebo v Tuzexu objevily i západní parfémami. Moje mamka měla na kosmetickém stolku Ninu Ricci, Fidji,

Antilope a v polovině 70. let se dostala i k Dioru, neboť tato značka dostala povolení otevřít si prodejnu v Praze v Pařížské ulici. Říká se, že se v Dioru nestačili divit, kolik toho dokázala malá prodejna v komunistické zemi prodat. Praha prý atakovala první příčky mezi světovými městy s nejvyšší prodejností. Miss Dior, Diorela, Diorissimo i pánská vůně Eau Sauvage slavila velký úspěch, protože každý si chtěl dopřát dotek pařížského luxusu.

V osmdesátkách jsme stáli frontu na deodoranty. Nemít Fa nebo Impulse, to bylo společenské faux-pas. Jeden deodorant stál kolem 80 Kčs. O třídu výš byl stříbrný flakón s obrázkem zapadajícího slunce – Fly Away. O ikonickém Chanelu No.5 jsme si my ženy nechávaly jenom zdát.

„Parfém je neviditelný, ale nezbytný a nenahraditelný módní doplněk. Avizuje, že žena přichází, a připomíná ji, když už odešla.“

Coco Chanel

„V roce 1921 způsobil celosvětovou revoluci první parfém, který byl úzce spojený s módním domem – kultovní Chanel No. 5. Vytvořil ho Ernest Beaux pro návrhářku Coco Chanel. Nejslavnější parfém světa s květinově-dřevitou vůní učaroval miliónům žen a dodnes je nejprodávanějším parfémem na planetě. Dobrou reklamu mu udělala

i nejznámější blondýnka světa MM / Marylin Monroe svým provokativním výrokem. Co si oblékám na spaní? Jen Chanel No. 5.

**ŘEKNI MI, ČÍM VONÍŠ,
A JÁ TI ŘEKNU, KDO JSI**

Parfém je luxusem dostupným pro každého, intimním doplňkem našeho stylu, klíčem k lidským srdcím, bránou do světa snů, fantazie a vzpomínek.

Když si ho nevybereme sami, děláme kardinální chybu. Parfém je totiž naše malé druhé já, neboť ...

Oděv obléká tělo, ale parfém je blíž duši.

Parfém je vizitkou, která přichází ještě před podáním ruky.

Parfém říká všechno, co nechceme říct nahlas.

V tom tkví jeho rafinované tajemství! 🍷

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



INZERCE



STEZKY Z LÁSKY

ZAPOJTE SE S NÁMI DO OBNOVY TURISTICKÝCH CEST!

**Uděláte něco pro přírodu, sebe, ostatní,
potkáte nové přátele... a kdo ví, možná i lásku!**



Kdy a kde se zapojit, reportáže z proběhlých akcí nebo místo pro váš návrh na opravu trasy najdete na

WWW.STEZKYZLASKY.CZ



// REGIOJET



Inspirace na zajímavé čtení

Léčivá síla krystalů

Colette Baron-Reid

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 58 karet

Zasvěcený výklad energií a léčivých sil krystalů



Přemýšleli jste někdy o tom, jestli jsou krystaly živé a mohou vám předat nějaké poselství? A co když požádáte vesmír, aby vás vedl a dal vám znamení ohledně vašich vztahů nebo blahobytu a prostřednictvím krystalů by se vám tohoto vhledu dostalo? Teď je to možné! Colette Baron-Reid vytvořila tuto originální sadu, abychom se mohli spojit s nadčasovou moudrostí krystalů, která nám umožní prozkoumat všechny aspekty našeho života. Položte otázku a soustřeďte se na nejvyšší dobro, abyste dostali moudrou a někdy i humornou odpověď. Přemýšlejte o důvěrných a smysluplných poselstvích. Spojte se s vědomým vesmírem a získejte praktické vedení a nový vhled do života.

Praktická moudrost tarotu

Arwen Lynch

78 karet Radiant Rider-Waite Tarot

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE



Kapesní velikost 78 karet Radiant Rider-Waite Tarotu s jednoduchými a srozumitelnými výklady vytištěnými přímo na kartách – významy karet si tedy nemusíte hledat jinde. Skvělé karty vhodné pro začátečníky i pro zkušené vykladače a všechny mezi tím. Ideální pro rychlé výklady o jedné kartě – jednoduše si vytáhněte kartu na začátku každého dne, nebo když před vámi bude nějaké rozhodnutí či problém.



Nový BioAbecedář Hanky Zemanové

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Vše podstatné o zdravém jídle v jedné knize. Srozumitelné informace, ověřené odborníky a celostními lékaři. 25 let Hančiných praktických zkušeností. Po 13 letech úspěšného prodeje kompletně přepracovaný.



Jak sladit zdravěji?

~

Které potraviny opravdu potřebujeme pro zdraví?

~

Jaké jsou rozdíly mezi mléčnými výrobky?

Které škodí a které prospívají?

~

Které oleje a tuky patří mezi místní poklady?

O kolik více cenných omega-3 mastných kyselin obsahuje maso ze zvířat z pastvy?

Páteř a ploténky - Jak se zbavit bolesti zad

Roland Liebscher-Bracht a Petra Brachtová

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Ronald Liebscher-Bracht a doktorka Petra Brachtová se již více než 30 let věnují vědeckému výzkumu a terapii. Během této doby se jim podařilo vyvinout jedinečnou a vysoce účinnou metodu léčby bolesti zad. V knize se dozvíte:

- jak vzniká bolest zad a proč klasická terapie z dlouhodobého hlediska nepomáhá
- jak vám metoda Liebscher & Bracht dává reálnou šanci na zbavení se bolesti
- jak si můžete od bolesti zad pomoci sami díky speciálně vyvinutému programu, který se skládá z lehké osteopresury, protahovacích a posilovacích cviků a fasciální masáže
- jak můžete okamžitě zmírnit akutní bolesti zad
- jak si zachovat pohyblivost a žít bez bolesti až do vysokého věku





Křížovky a sudoku o ceny

[illegible]

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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

TĚŽKÁ

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

Výherci z čísla 1-2/2024 - Tajenka křížovky: „Vlna nese ale nedá se řídit“, sudoku: 487. **Křížovka:** Cafourek Pavel, Hrotovice; Josefusová Lucie, Opava; Daubnerová Marcela, Otrokovice; Polášek Jan, Jindřichův Hradec; Hladilová Alena, Říčany; Kašpárková Františka, Napajedla. **Sudoku:** Prokopovičová Markéta, Olomouc; Dohnalová Naďa, Olomouc; Krejčí Milena, Šternberk; Marečková Monika, Zlín; Vala Leopold, Hprní Bečva; Boudová Simona, České Budějovice.

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
knihy
Vášen a přítomnost
v hodnotě 249 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, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,
Po, Út, St, Čt: 10 – 16 hod., tel.: 381 258 109
Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz,
Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
Zlín, Dagmar Buráňová, Zdravotníka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku),
760 01, zlin@diochi.cz, Po–Čt: 10–13, 13.30–18, Pá: 10–16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01,
banskabystrica@diochi.sk, Po: 8–17 hod., Út: 8–16 hod., St: 10–17 hod.,
Štv: 8–17 hod., Pia: 8–13 hod., 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 hod. (obed 13–13.30 hod.),
bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
• **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk,
Po. 10–17, Str. 13–16, Pia. 13–15 hod., tel.: +421 918 463 681
• **Košice-Dominikánske námestie 6**, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30–17 hod., Pia: 9.30–14.30 hod., tel.: +421 915 767 700
Michalovce, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk,
Po–Štv: 10–17, Pia. 10–15 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. 09–17 hod., 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, Str, Štv: 9–16.30 hod., Pia: 9–15 hod.,
tel.: +421 917177686
Prešov, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30–16.30, Str: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30),
tel.: +421 905 818 555
Prievidza, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01,
prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00–15.30 (prestávka 12.30–13.00),
tel.: +421 918 802 027
Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk,
Po, Str, Štv: 10.00–16.30, obedná prestávka 13.00–13.30,
tel.: +421 917 717 737
Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 8.30–16.30, Str: 8.30–17.30, Pia: 8.30–16.00, obedná prestávka:
13.00–13.30, tel.: +421 917 717 787
• **Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po, Út, Str, Štv: 9–17 hod., (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 761989

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®





POZOR NA KLÍŠTATA

Prevence:

ASTOFRESH kapky - nastříkejte na pokožku rukou a nohou. Hmyz nemá rád obsažené silice

Při napadení klíštěte:

1. Dezinfikujte kapkami **SAGRADIN**
2. Potřete krémem **DIOZON CLEAR**
3. Začněte užívat maceráty bylin řepíku lékařského, kuklíku městského, černuchy seté, kočičího drápu, černohlávku, yzopu lékařského, dračí krve apod.



ASTOFRESH kapky



DIOZON clear

SAGRADIN kapky

DEVIRAL kapsle

DiNAVIR kapky

GEROCEL kapky