



Mimozemský
programátor
a naše DNA



Letní
tradice



Sluneční
znamení

Sféra

DIOCHI®

ČERVENEC - SRPEN 2024
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



BIOTERAPEUT

VLADIMÍR

ĎURINA

na letní období
doporučuje



Moderní nemoci
a TČM

Jak na bolavá záda?

DAVID R. HAWKINS:
Skutečná povaha nemoci

Medicínální houby

ROZHOVOR

Christina
von Dreien

Žijme modře
Dlouhověkost a „blue zones“



9 771214 945012



07

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

KRÁLOVSKÝ OCET – BIO CER

BYLINNÁ TINKTURA VE VELKÉM BALENÍ
17 BYLIN + SIBIŘSKÁ HOUBA ČAGA VE VINNÉM OCTĚ



Doplňěk stravy

Obsažené extrakty

- ✓ upravují pH těla - acidobazickou rovnováhu těla
- ✓ podporují trávení a vylučování odpadních látek
- ✓ podporují hubnutí
- ✓ doplňují tělu potřebné fyto látky
- ✓ pomáhají udržovat mikrobiální rovnováhu
- ✓ obsahují antioxidanty chránící před volnými radikály
- ✓ pomáhají proti plísním v organismu
- ✓ pomáhají upravovat krevní tlak a hladinu cukru v krvi

Návod na přípravu chutného a osvěžujícího nápoje:

Stačí smíchat polévkovou lžící Královského octa BIO CER s vodou,
podle chuti upravte její množství. Lze přidat i šumivé tablety CITRUS, CASSIS nebo TROPIC.

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



16 Příčina bolestí zad



24 Cesta ke zdraví, cesta k sobě



34 Aromaterapie : Element země



78 Medicinální houby

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Nemoci moderní doby podle čínské medicíny

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Jaká je skutečná povaha nemoci?

16 Příčina bolestí zad

20 Stopy zdraví v české kuchyni: Borůvky a černý rybíz

24 Cesta ke zdraví, cesta k sobě

PŘÍRODA

28 Mýty a příběhy bytostí přírody

ASTRO-MYTOLOGIE

30 Hefaios: Magie ohně a černého řemesla

ZDRAVÍ A KRÁSA

34 Aromaterapie: Element země

36 Žijme modře, žijme dobře aneb Blue Zones v České republice?

40 Léto v pohodě a bez potíží

42 Tajemství ušních a tělových svící

44 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

47 Herbář: Kontryhel obecný

48 Herbář: Kotvičník zemní

OSOBNÍ ROZVOJ

49 Požádej a je ti dáno

52 Kodaňské „hygge“ aneb Stručný recept na dánskou pohodu

SPIRITUALITA

54 Mimoszemský programátor a naše DNA

58 Posvátná geometrie Číslo [3]

62 Sluneční znamení trochu jinak (Lev, Panna)

ROZHOVOR

66 Otázky pro Christinu von Dreien

PRO VOLNÉ CHVÍLE

69 Letní tradice: Svatý Jakub

72 Rozhovor s autorkou Tradináře Martinou Boledovičovou

74 Soběstačná domácnost

78 Medicinální houby mají k lidem blízko

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

PROČ JSOU AUSTRALSKÁ JEZERA RŮŽOVÁ?

Nejproslulejším z australských růžových jezer je Hillier, které bylo objeveno Matthewem Flindersem v 19. století. Jezero se nachází na ostrově Middle Island, jednom z ostrůvků tvořící souostroví Recherche. Co mají všechna růžová jezera společného? Je to slanost – růžovou barvu totiž způsobují mikroby milující soli, které produkují červené pigmenty napomáhající fotosyntéze. Růžové vody jezera Hillier jsou způsobeny bakterií *Salinibacter ruber*, která produkuje pigment bakterioruberin. Vody dalších růžových jezer obsahují řasu *Dunaliella salina*, která vyrábí betakaroten. Bohužel komerční sklizeň soli způsobuje, že některá růžová jezera ztrácí svou zářivou barvu.



IKONICKÉ ŠATY MARILYN MONROE

Věděli jste, že jedny z šatů Marilyn Monroe se prodaly za miliony?

Ikonické třpytivé šaty, které si Marilyn Monroe oblékla k oslavě songu „Happy Birthday“ prezidentu Johnu F. Kennedymu, se v roce 2016 v aukci prodaly za neuvěřitelných 4,8 milionu dolarů. Dodnes tato transakce zůstává světovým rekordem – je to totiž nejdražší kus oblečení, který kdy byl prodán, čímž překonal rekord, který dříve držely další z Monroeových šatů, známé bílé kostýmní šaty z filmu *The Seven Year Itch*.



BEETHOVENOVA HLUCHOTA

Proč legendární skladatel ohluhl? Nová zjištění na základě analýzy vlasů německého hudebního skladatele publikovali biochemici z Harvardovy univerzity v odborném časopise *Clinical Chemistry*. Analýza odhalila, že vlasy tohoto hudebního velikána obsahovaly ohromující množství olova, rtuti a arsenu.

Ludwig van Beethoven je uznáván jako jeden z nevlivnějších představitelů klasické hudby na světě. Díky jeho hluchotě jsou jeho symfonie snad ještě působivější. Ztráta sluchu tohoto německého skladatele začala už v jeho 20 letech, nicméně to nebyl zdaleka jediný zdravotní problém, kterým trpěl. Beethoven byl také náchylný k častým gastrointestinálním problémům, včetně bolestivých křečí v břiše, plynatosti a průjmů.

Obecně se má za to, že Beethoven zemřel na komplikace onemocnění jater a ledvin ve věku 56 let v roce 1827. Nemoc, která byla příčinou jeho smrti, však zůstala záhadou.

Je možné, že vysoké hladiny olova v Beethovenově těle zapříčinily jak jeho hluchotu, tak gastrointestinální problémy? Této hypotéze nyní odborníci po nové analýze vlasů věří. Pro srovnání – běžný pramen vlasů obsahuje méně než čtyři mikrogramy olova na gram vlasů a jeden z Beethovenových pramenů měl neuvěřitelných 380 mikrogramů olova na gram vlasů.

MOZEK PO SMRTI ALBERTA EINSTEINA UKRADEN



Nositel Nobelovy ceny za fyziku Albert Einstein zemřel 18. 4. 1955 a zanechal konkrétní instrukce, jak nakládat se svými tělesnými ostatky. Nechtěl, aby jeho tělo bylo „uctíváno“ nebo aby byl studován jeho mozek, a tak si přál být zpopelněn. Nicméně Thomas Harvey, patolog,

který měl pohotovost, když Einstein zemřel, nerespektoval tak docela Einsteinova přání. Místo toho Einsteinovi mozek „ukradl“ – to zjistil až v roce 1978 novinář Steve Levy. Harvey si tehdy nechal Einsteinův mozek jako suvenýr a uchovával jej v zavařovací sklenici ve sklepech.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangel, a. s.

„...Voda si na to vzpomíná
voda je krásná
voda má
voda má rozpuštěné vlasy
chráňte tu vodu
nedejte, aby osleplelo prastaré
zrcadlo hvězd...“

Jan Skácel – Modlitba za vodu



Voda...

...hasí žízeň, osvěžuje, omývá a očišťuje, křtí, vzpomíná si... Patří k létu jako
sluneční paprsky. Slaná, nebo sladká, hluboká, nebo mělká, tůňka, nebo
vodopád. A není voda jako voda - říká se, že je nejdokonalejším paměťovým
médiem a může nést jak pozitivní, tak i negativní informace.

Snad každý zná práci japonského homeopata a lékaře Masaru Emota, který
vodu vystavoval působení různých slov, emocí, hudebních nahrávek a vibrací
(prý na ni nechal působit i naše korunovační klenoty), a poté po rychlém
zmrazení zkoumal vzniklé krystaly. Rozdíl byl zřejmý - zatímco pozitivní emoce,
hřejivá slova a libé melodie formovaly nádherné harmonické krystaly, zloba,
nepřejícnost a zvukový nelad vytvářely krystaly nevzhledné.

Vodu můžeme světit modlitbou, můžeme jí žehnat po vzoru kabalistů a Esejců
(božím jménem VAV-MEM-BET), můžeme ji vystavit působení krystalů, čistit
šungitem, nebo ji prostě jen tak posílat lásku...

Voda pokrývá zhruba 71 % zemského povrchu a je také naší základní fyzikální
podstatou - tvoří až 60 % našeho organismu, u miminek dokonce více. Jaké
informace vědomě či podvědomě vysíláme vodě, která nás utváří? Jsme plní
lásky, harmonie a souladu s bytím? Nebo naši vnitřní svatyni ovlivňují emoce
negativní? O tom, jak souvisí zdraví s naším emočním naladěním se dočtete
v článku Davida R. Hawkinse o *Skutečné povaze nemoci*. Podobně důležitou roli
hrají naše emoce a vyladění v okamžiku, když po něčem toužíme a přejeme si to
uvítat ve svém životě - nechť je vám inspirací text manželů Hicksových *Požádej
a je ti dáno*.

S vodou se určitě budete setkávat i při svých letních dobrodružstvích. Možná se
vydáte na pouť po Čechách a oživíte tak starobylé tradice - zajímavé tipy přináší
autorka Tradináře Martina Boledovičová, možná vás naláká MUDr. Lebenhart
a vydáte se zažít dánskou pohodičku ve stylu hygge v Kodani a určitě najdete
inspiraci u obyvatel „Modrých zón“, kterou zprostředkovala Lucie Vybíral
Pastrňáková.

Samozřejmě alfou i omegou je prožít letní měsíce v plné síle, zdraví a pohodě.
Nezapomínejte na pitný režim a doprávejte si jen vody, která vibruje láskou
a občas do ní přihodte nějaký ten šumivý životabudič ze stáje Diochi! Další rady
a doporučení našeho skvělého Vladimíra Ďuriny samozřejmě najdete i v tomto
letním vydání Sféry.

Krásné léto!

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

NEMOCI MODERNÍ DOBY

podle čínské medicíny II.

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Moderní syndrom je tvořen třemi onemocněními, jež souvisejí s vnějším prostředím a třemi vnitřními onemocněními. Tři vnitřní poruchy jsme probrali v minulém čísle, jsou to stagnace jaterní čchi, horkost v srdci a vlhko ve slezině, a jsou pochopitelně mnohem závažnější, neboť se dotýkají vnitřních orgánů. Čínská medicína je zběhlá, jak v léčbě a prevenci tohoto moderního syndromu, tak ve schopnosti jednoduše vysvětlit souvislosti všech uvedených syndromů s nezdravými návyky, pocity strachu, starostí a obav, spěchu a přejídáním.

Třemi vnějšími syndromy jsou pak stagnace čchi a krve v drahách, invaze vnějšího činitele, nejčastěji větru, a posledním je nedostatek ochranné vrstvy kolem těla, našeho pomyslného brnění, v čínské medicíně pojmenované wei čchi. Tyto vnější syndromy lze dobře léčit a předcházet jim za pomoci čínské medicíny. Syndrom nedostatku wei čchi je jediným syndromem z nedostatku, všechny ostatní souvisejí s nadbytkem.

STAGNACE**ČCHI A KRVĚ****V DRAHÁCH - FYZICKÉ ZRANĚNÍ**

Fyzická zranění představují po celém světě vysoké procento zdravotních obtíží. Obvykle jsou výsledkem nejrozličnějších faktorů, jakým je sedavý životní styl, stereotypní činnost, nadměrné množství času stráveného u obrazovek, zvýšená tělesná hmotnost, řídké kosti a oslabené svaly kvůli nedostatku fyzického cvičení. Vliv má i posedlost rychlostí a produktivitou a podceňování významu spánku, odpočinku a volného času pro zdraví mysli a těla.

Většina zranění vzniklých při sportu je způsobena nedostatečným základním tréninkem, snahou dělat dvě nebo více věcí najednou a ignorováním varovných signálů těla a mysli.

Jestliže čchi v meridiánech uvízne, obvykle to pocítujeme jako ztuhlost, bolest nebo mírné pobolívání, které přichází a odchází nebo se přesouvá jako stěhovavá bolest. Ráno, když vstáváme, cítíme ztuhlost. Čchi a krev po celou noc v těle podřimují a cirkulují jen natolik, aby nás udrželi naživu. Jakmile vstaneme, náš instinkt flexibility nás přiměje, abychom se pomalu a lehce protáhli. Protahování zvětšuje prostor ve svalech a tento větší prostor umožňuje plynulý proud čchi do mysli a těla. Také psi a kočky se téměř vždy po probuzení protahují. Následujeme jejich příkladu a věřme svým instinktům. Stagnace krve je ještě bolestivější. Obvykle se omezuje



pouze na jednu oblast a tělo nás skrze ni naléhavě upozorňuje, že je třeba jednat.

JAK PŘEDEJÍT RŮZNÝM**DRUHŮM ÚRAZŮ?****VĚNUJTE POZORNOST NĚKOLIKA****KLÍČOVÝM OBLASTEM:****▼ Pravidelný pohyb a cvičení.**

Snažte se zařadit do svého denního režimu různorodé fyzické aktivity. Zaměřte se na cvičení, které posiluje svaly, zlepšuje flexibilitu a podporuje koordinaci. Doporučuje se kombinace aerobní aktivity (jako je běh, plavání nebo jízda na kole) a silového tréninku. Co jiného



dokáže lépe rozpohybovat čchi a krev? Zvedání závaží podporuje orgány a tělesné části zemského elementu (slezina, žaludek, svaly), elementu dřeva (játra, šlachy) a elementů vody (ledviny, kosti). Posilování zesiluje a zpevňuje celou strukturu těla, zlepšuje schopnost zotavit se z nemoci nebo zranění a je dobrou prevencí jejich opakování. Zvyšte si pružnost těla. Cvičte jógu, pilates nebo se protahujte.

▼ **Vhodné pracoviště.** V případě sedavé práce dbejte na správné ergonomické nastavení pracovního prostředí. Monitor by měl být ve výši očí, záda podporována opěradlem židle, a nohy by měly být pevně na zemi. Pravidelné

přestávky každých 30 minut pro krátké protažení nebo procházku jsou ideální.

▼ **Držení těla.** Správné držení těla je pro plynulý tok čchi a krve absolutně nezbytné. Moderní lidé mají velmi špatné držení těla, které souvisí s jejich sedavým stylem života, bolesti šíje a zad a nedostatečným sebeuvědomováním. Temeno hlavy by vám mělo táhnout směrem nahoru, lopatky musí být stlačené k sobě, 80 % své váhy rozložit na podprstových valech nohou, změkčete si kolena tak, abyste stáli v nohách, a ne na nich, vtočte si pánev pod horní část těla a nikoli

před nebo za ní. Jakmile se vaše tělo nasměruje jako šipka dopředu do středu země, budete v souladu s gravitací, čchi a krev vám začnou plynule proudit všemi drahami.

▼ Dostatek odpočinku a spánku.

Kvalitní spánek je klíčový pro regeneraci těla a mysli. Dospělí by měli spát 7–9 hodin denně. Vytvoření relaxačního rituálu před spaním může pomoci zlepšit kvalitu spánku.

▼ Vyvážená strava a hydratace.

Zdravá strava bohatá na vitamíny a minerály je zásadní pro udržení silných kostí a svalů. Nezapomínejte také na dostatečný příjem tekutin, zejména vody.

▼ Prevence sportovních zranění.

Před sportovní aktivitou vždy



ZÍSKANOU IMUNITU MÁTE VE SVÝCH RUKOU

DŮLEŽITÁ JE PREVENCE

TCD4 Imuserol

BIOLOGICKÉ ZLATO v kapslích
Kozí kolostrum + beta-glukany



VIRAIMUN kapsle

4 vitální houby v jednom!
REISHI, CORDYCEPS, SHIITAKE,
MAITAKE



Doplňky stravy



DELTAVIR kapsle

KORÁLOVEC JEŽATÝ, ŽAMPIÓN
BRAZILSKÝ + extrakty bylin



proved'te rozsáhlé rozcvičení a po cvičení nezapomeňte na protažení. Věnujte pozornost signálům těla a neignorujte bolest, která může signalizovat potenciální problém.

- ▼ Zohledněním těchto tipů a rad můžete výrazně snížit riziko vzniku fyzického zranění a přispět ke zdravějšímu a aktivnějšímu životnímu stylu.

INVAZE VNĚJŠÍHO VĚTRU

= CHŘIPKA, VIRÓZA, NACHLAZENÍ

Velkým tématem současné doby je epidemie chřipek, nachlazení a viróz. Jakmile je wei čchi z nějakého důvodu dočasně oslabena nebo narušená, tak snižuje svou efektivitu, a to zejména pokud je patogen obzvláště silný, dojde k útoku na organizmus. V minulosti, například ve staré Číně, způsobily nepřátelské a nebezpečné invaze vnějšího patogenu epidemie a pohromy, při nichž zahynuly miliony lidí. Někteří lidé nachlazením nebo chřipkou nikdy neonemocní. Uvažovali jste někdy nad tím, proč tomu tak je? V čínské medicíně je nachlazení jednou za rok považováno za normální. Častější nachlazení značí však již narušenou funkci ochranné čchi.

Pár tipů vyléčení invaze vnějšího větru

Vnější vítr obvykle zaútočí tak, že využije narušenou nebo oslabenou wei čchi a proklouzne kolem ní. Mimořádně nepřátelský vítr se přetaví do podoby viru chřipky nebo jiné nakažlivé nemoci, který zdravou wei čchi přemůže. V tomto případě ji musíme pomoci, aby nepřítel zneškodnila dříve, než vstoupí do plic nebo do žaludku. Ochrannou wei čchi si musíme udržovat silnou a neustále soustředěnou na to, aby nám pomáhala bránit se patogenům.

Prevence. Třesavkou nám tělo dává najevo, že se do něj pokouší vstoupit vnější chlad a vítr. Husí kůže je známkou toho, že wei čchi spěchá na povrch, aby chránila vnitřek těla. V tomto stavu bude puls na zápěstí citelný i lehkým dotekem. Jelikož má většina lidí nadbytek jangu, chladný vítr se snadno přemění na horký

a jako po červeném koberci vstoupí do dutin, krku a oblasti obličeje. Ti, kteří bojují s větrnou invazí, vám svůj vítr mohou snadno předat a to, aniž by na vás kýchali nebo kašlali. To však platí pouze během prvních dnů, kdy se vnější škodlivina pohybuje na povrchu a stále ještě nevstoupila do žaludku nebo do plic. Jakmile je wei čchi těla zaměstnána bojem proti vnějšímu patogenu a současným pokusem o udržení těla, veškerá energie poklesne. Tato únava vám říká, abyste zůstali doma, v posteli, v teple a pili horké nápoje.

Nezatěžovat slezinu, jejímž jediným úkolem v této fázi je podporovat vnější část těla. Proto tělo nemá pocitu hladu a chuti k jídlu. Pokud necítíte hlad, ignorujte veškeré rady svých přátel, že musíte jíst, abyste si udrželi sílu.

Pocení. Kromě toho, že zůstanete doma a budete se udržovat v teple, můžete své wei čchi pomoci tím, že se vypotíte. To je jako přímý útok na vnější vítr. Řada čínských bylin má antibakteriální a antivirové vlastnosti, které zároveň pomáhají wei čchi, aby se jí podařilo fyzicky vytlačit útočníka ven skrze póry kůže.

NEDOSTATEK WEI ČCHI = „DĚRAVÉ OCHRANNÉ BRNĚNÍ TĚLA“

Jakmile je ochranná tělesná čchi po delší době oslabená, začnou být invaze vnějšího větru chronickým a opakujícím se problémem. Zatímco energetické rezervy těla jsou vyžadovány na jiných místech, obvykle na ochranu nebo údržbu vnitřních orgánů, ochranné hradby zůstávají bez dozoru, takže drancovat cenné tělesné zdroje a libovolně vcházet a vycházet mohou všemožné rozvraceče a patogeny. Přetrvávající příznaky chřipky a nachlazení jsou spolu s celkovým vyčerpáním hlavními rysy nedostatku wei čchi. Wei čchi pravidelně ztrácí kontrolu nad póry pokožky, což umožňuje únik a ztrátu čchi. Znamená to, že i sebemenší námaha může vyvolat spontánní pocení. Ve staré Číně byl nedostatek wei čchi důsledkem



chronického primárního nedostatku, do kterého patřili podvýživa, hladovění a chronická onemocnění, nedostatečné přístřeší a oblečení. V našem světě je nedostatek způsoben chronickým nadbytkem stresu, spěchem, přejídáním, to vše wei čchi vyčerpává, narušuje a překáží jí.

JAK NA SILNOU VRSTVU WEI ČCHI?

Z hlediska čínské medicíny existují zásadní opatření, které je třeba podniknout, a to je ochraňovat vnější část těla a vyživovat čchi:

▼ **Psychická pohoda.**

Nevyčerpávejte wei čchi kombinací strachu, starostí a spěchu, protože tímto dochází k vyčerpávání čchi.

▼ **Přiměřená váha** – další velkou zátěží může být nadbytečná váha, která vyčerpává energetické

rezervy těla. Takoví lidé nakonec onemocní nachlazením, a buď se jej nemohou zbavit, nebo se jim infekce znovu a znovu vrací.

▼ **Odpocinek a spánek.** Tělo vysílá informace o oslabení wei čchi prostřednictvím těžké a vytrvalé únavy, kterou však obvykle řešíme užíváním stimulantů. Problém se stimulanty je ten, že přehlášují instinkty, jako je například potřeba odpočinku. Odpočinek a spánek jsou však právě tou dobou, kdy se energie čchi tvoří. Dalším problémem je, že tyto látky jakoby nahrazují vrozené vlastnosti těla a myslí, což tělo nakonec oslabí.

Moderní syndrom nám dokáže znepříjemnit život, ale nyní již víme, jak tělo ochránit. Zpomalte, setrvejte v přítomném okamžiku a vychutnávejte si život tak, jak vám radí vaše tělo. Buďte zdraví! 🍵

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

POSÍLENÍ IMUNITY MALÉHO CHLAPCE

Tento příběh se týká přímo našeho malého vnučka. Na podzim začal chodit do školky a od té doby se postupně začala objevovat klasická respirační onemocnění, kterými trpí děti – rýmy, kašel, zvýšené teploty. Vše vyvrcholilo bolestivým ouškem. Navrhl jsem tedy skladbu preparátů na výrazné posílení obranyschopnosti: začali jsme podávat pravidelně každý den **Baktevir** v dávce 2x2 kapky, k tomu **T CD4**, které obsahuje velice účinné kozí kolostrum doplněné o další účinné složky z bylin. Preparát podáváme tak, že kapsli otevřeme a každý den ráno trošku nasypeme do

kaše – kapsle vydrží zhruba čtyři dny. K tomu vnuček užívá 2x1 kuličku homeopatického přípravku *Silicea*, kterou často používají také pediatři – malí pacienti pak často vykazují zlepšení imunitních odpovědí. Zhruba dva týdny po začátku podávání došlo k výraznému zlepšení celkové vitality a od té doby již vnuček nebyl nemocný, a dokonce neměl ani rýmu! Každý den si tak můžeme užívat společně radosti.

NOČNÍ KŘEČE SENIORKY

Oslovila mě seniorka, která byla velice vitální, věk 72 let bych ji v žádném případě nehádal. Užívá pouze léky na tlak a má lehce zvýšenou hladinu cukru. Posledních pár měsíců ji však v noci trápí mravenčení a křeče v nohách. Užívá vyšší dávky hořčíku, ale bez výsledku. Na neurologii jí byla stanovena diagnóza neuropatie, dostala léky a rovněž se zlepšení nedostavilo. Provedli jsme měření na přístroji Oberon – ukázalo se oslabené

srdce a vnitřní žilní systém nohou také vykazoval zhoršené hodnoty.



Křeče v nohách a mrtvení v noci by mohlo být způsobeno nedostatečným prokrvením a okysličením při spánku, kdy dochází ke zpomalení srdečního rytmu. Doporučil jsem užívat **kapky Venisfér** na posílení srdce, kapsli **Tromboserinu** na snížení viskozity krve a nohy mazat **krémem Venisfér** pro zlepšení žilního prokrvení dolních končetin.



ZAHLENĚNÍ CHLAPCE

Nedávno přišla na konzultaci maminka s dospívajícím chlapcem. Přivedlo je velice výrazné zahlenění, opakovaně podávaná antibiotika a dušnost. Když jsem se vyptával, dozvěděl jsem se, že tento stav přetrvává již několik let a horší je vždy od podzimu do jara, přes léto se cítí dobře. Chlapce ale trápí strachy, v pokojíku vyžaduje vysokou teplotu, hodně odpočívá a má studené ruce a nohy. Tyto symptomy jasně ukazují na výrazně oslabenou energii ledvin. Když chlapec mluvil, bylo vidět, že má v ústech velké množství slin. Jeho jazyk také vykazoval stav výrazné vlhkosti a chladu v těle. Vše ještě podporoval každodenní konzumaci mléka a mléčných výrobků. Vysvětlil jsem oběma, jak je důležité změnit stravu a podpořit



energii ledvin a plic. K tomu by mělo dopomoci dlouhodobé užívání bioinformačního preparátu **Baktevír** společně s **Viraimunem**, který obsahuje skvělou medicínskou houbu Cordyceps. Věřím, že se stav postupně zlepší.

CITLIVÁ SLEČNA S BOLESTMI ZAD

Na doporučení své masérky za mnou přijela slečna z Prahy. Když mě informovala o svém stavu, dozvěděl jsem se celou řadu zajímavých údajů. To nejdůležitější, co ji přivedlo, byly bolesti zad, dále má nízký tlak, je zimomřivá, vegetariánka, špatně usíná, před měsíčky má změny nálad, někdy i do hněvu, je velice citlivá a empatická. Pracuje v korporátu, kde je na ni vyvíjen vysoký tlak a neví, co dál s životem. Vše souvisí se vším: způsob její výživy bez masa s množstvím mléčných výrobků a syrové stravy jí ještě více zjemňuje a oslabuje energii ledvin. Proto je zimomřivá a má obavy z nového

a trápí ji bolesti zad. Oslabená slinivka souvisí s nadměrným přemýšlením a s problémy s usínáním. Občasná zloba ukazuje na přetížení jater. Jak z tohoto zapeklitého stavu ven? Doporučil



jsem jí užívat preparát **Levamin** společně s **Viraimunem**. To by mělo celkově posílit organizmus. Zvýšení fyzické aktivity pomůže snížit horko v játrech a obohacení dietetiky o další složky, aniž by přestala být vegetariánkou, by mělo přinést další energii. A pak může v klidu vyrazit za svými cíli...

TRÁVICÍ OBTÍŽE

Tak jako každý rok, i letos se v jarních měsících objednávali na konzultaci klienti, kteří měli obdobné obtíže. Tyto obtíže by se daly popsat jako pocit tíhy v oblasti žaludku, časté říhání, někdy častější nucení na stolicí, u někoho také citlivost v pravém podžebří. Dalším typickým jevem byla celá řada lékařských výsledků, laboratorních odběrů a výsledků z ultrazvuku nebo gastroscopie, kterou si klienti s sebou přinesli. Výsledky bývají téměř vždy v pořádku a bez nálezu, proto nebývá



nasazena léčba. Tento opakující se stav má na svědomí rychlý nástup jarních energií v přírodě. K jarní energii patří játra a žlučník,

kde vzniká horko a tento přetlak energie začne utiskovat a negativně ovlivňovat energii žaludku a slinivky. Tento stav se v čínské medicíně nazývá příčný úder. Terapeuticky je důležité dostat pod kontrolu energii jater, proto jsem klientům většinou doporučil **Detoxin**, kde bylo velké překyselení a pálení žáhy, tam jsem doporučil kapsle **Supracid**.

ZÁHADA BÍLÉHO JAZYKA

Přímo v naší ulici bydlí mladá žena, něco přes 30 let, která již celou řadu let vyhledává moji pomoc, když její obtíže nedokáže vysvětlit současná medicína. Tak tomu bylo i tentokrát – zeptal jsem se jí, co ji přivádí a uslyšel jsem větu: „*Mám bílý jazyk...*“ Plynule pokračovala, že byla u zubařky, ta jí příčinu nevysvětlila, tak navštívila ORL, tam jí udělali výtěry na kvasinku, které byly negativní... Vysvětlil jsem jí, že bílá barva na jazyku je odrazem chladu, a protože je povlak silnější, tak je s chladem spojené ještě vlhko – takto je to jednoduché. Obdržel jsem další dvě otázky, jak k tomu přišla a co s tím. Opět byly rady zcela jednoduché: užívat preparát **Astomin** ve vyšších dávkách, aby hořčiny vysušily



vlhkost a posílily funkci slinivky a další rada zněla, aby se začala pořádně oblékat. Přišla v dubnu, kde po vysokých teplotách nastaly opět propady až k-5 stupňům Celsia a neustále foukal studený vítr. V tomto období přišla v tričku a tenoučké bundičce. Chvilí nevěřícně koukala a pak se dlouho smála ☺.



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.



JAKÁ JE SKUTEČNÁ POVAHA NEMOCI?



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

Nemoc je projevením bolesti a utrpení a souvisí s nižšími úrovněmi energie, které mají na náš život negativní vliv (viz obr. č. 1 Tabulka úrovní vědomí).

Negativní pocity, mezi které patří třeba pýcha, hněv, touha, strach, zármutek, apatie a vina, přispívají k nemoci. Je známo, že při svalovém testu (test běžně používaný v kineziologii, vysvětlení na konci článku, pozn. redakce) se svaly paže chovají slabě, pokud má osoba v mysli něco pod energetickou úrovní Odvahy (viz obr. č.1). Okamžité ochabnutí svalů způsobují negativní pocity a jakýkoli druh arogance nebo pohrdání. Rozšiřují se také oční zornice. Svalová slabost a rozšíření zornic jsou znakem desynchronizace mozkových hemisfér a okamžitého oslabení energetického pole těla. Zároveň indikují, co je škodlivé pro život.

Prostřednictvím metody svalového testu můžeme komukoli dokázat, že všechny negativní myšlenky nebo pocity negativně ovlivňují akupunkturní energetický systém těla, který je citlivější než centrální nervový systém a mnohem rychlejší než autonomní sympatický nervový systém.

Akupunkturní energetický systém těla prostřednictvím dvanácti hlavních meridiánů těla okamžitě reaguje na vše, co je negativní, protože všechna energetická pole pod úrovní „Odvahy 200“ představují to, co není pravda. Nepravda pak znamená přijetí celého energetického

pole a myšlenkového systému, že je člověk obětí. Potom, jsme-li nemocní, považujeme sami sebe za oběť určité nemoci. Proto je důležité si uvědomit, že nemoc je jedna věc a osoba, která onemocnění má, je věc druhá.

Má-li nemoc zmizet, musí se změnit osoba, která ji má. Proto se naučíme, jak se z určité nemoci zotavit.

Z mapy úrovní vědomí vyplývá, že všechny negativní emoce podporují onemocnění a všechny emoce pozitivní mají tendenci nemoci léčit. Jakmile se dostaneme nad úroveň Odvahy, kterou překonáme tím, že říkáme o věcech pravdu, stáváme se nezaopatnými, což nám otevírá prostor, abychom se stali ochotnou, přijímající a milující osobou. Láska se vyskytuje na úrovni 500 a na úrovni 540 se dostavuje uzdravení. Jaký druh lásky způsobuje v těle téměř automatické uzdravení? Je to láska bezpodmínečná, která neodsuzuje, odpouští a je v souladu s porozuměním a soucitem. Láska vidí, vyživuje a podporuje veškerý život a ctí jeho posvátnost a vytváří léčebné energetické pole na úrovni 540.

Jak se můžeme stát člověkem, ve kterém se uzdravení začíná dít automaticky, neboť se nachází na určité úrovni vědomí? A jak můžeme napomáhat uzdravení konkrétní nemoci?

Názor na Boha	Názor na život	Úroveň	Měřítka	Emoce	Proces
Já	Je	OSVICENÍ	700 až 1000	Nepopsatelné	Čisté vědomí
Veškerenstvo	Dokonalý	MIR	600	Bláznovost	Jasnost
Jediný	Uplný	RADOST	540	Klid	Proměna
Milující	Prospěšný	LÁSKA	500	Úcta	Zjevení
Moudrý	Smysluplný	KOMBINAČNÍ ROZUM	400	Pochopení	Abstrakce
Milosrdný	Harmonický	PŘIJETÍ	350	Odpuštění	Transcendence
Inspirující	Nadějný	OCHOTA	310	Optimismus	Záměr
Umožňující	Uspokojivý	NEUTRALITA	250	Důvěra	Uvolnění
Dovolující	Přijatelný	ODVAHA	200	Poltrvení	Posílení
Lhostejný	Náročný	HRDA PYCHA / PYCHA	175	Pohrdání	Nadutost
Pomstychtivý	Nepřátelský	HNĚV	150	Nenávist	Agrese
Odepirající	Přinášející zklamání	TOUHA	125	Žádostivost	Zotročení
Trestající	Děsivý	STRACH	100	Úzkost	Ústup
Přezíravý	Tragický	SMUTEK	75	Líto	Malomyslnost
Odsuzující	Beznadějný	APATIE	50	Zoufalství	Vzdání se
Mstivý	Zlý	VINA	30	Obviňování	Zničení
Pohrdající	Bídny	STUD	20	Pokoření	Odstranění

obr. č.1 - Tabulka úrovní vědomí

Začít musíme tím, že přestaneme odporovat pocitům, které při nemoci zažíváme, a přestaneme jim dávat jména a označení. Nemůžeme přeci prožívat „vřed na dvanácterníku“ nebo „astma“. Jsou to pouhé termíny, myšlenkové konstrukce, komplikované programy a systémy přesvědčení.

Nemůžeme prožívat „astma“ – co tedy prožíváme? A kde přichází na řadu technika radikální pravdy.

Ponoříme se do vnitřního prožívání konkrétních pocitů a přestaneme jim vzdorovat. Dovolujeme jejich existenci a ony nakonec zmizí, poněvadž jsme se na ně naladili tím, že jsme tyto vnitřní pocity přivítali. Současně v mysli zastavujeme jakékoli jejich označování. Přestáváme nemoc nazývat „vředem“ a namísto toho se ponoříme do vnitřního pocitu, který vyvolává. Vnitřním pocitem může být například tlak či pálení. Dokonce i slova „pálení“ a „tlak“ jsou jen označení a jména. Nepoužíváme je a znovu hledáme jádro, absolutní podstatu toho, co fyzicky prožíváme, a pak přestaneme tomuto prožívání vzdorovat. Vlastním uzdravením fyzického onemocnění je, když přestaneme vzdorovat vnitřnímu fyzickému prožitku bez jakéhokoli mentálního označování. Když mentální označování rušíme, ihned ho nahrazujeme pravdou. Zrušíme ho afirmací:

„Už v něj (např. vřed) dále nevěřím. Jsem nekonečná bytost a nejsem tomu podřízen. Jsem podřízen jen tomu, co mám v mysli.“

Co znamená být „nekonečná bytost a nebýt tomu podřízen“? Znamená to, že jsme omezeni pouze systémy našich přesvědčení, a když je necháme odejít, co nahradí jejich místo? Pokud je forma odstraněna z vědomí, co zbylo? Zůstává bytí bez formy a jeho vnitřní zkušenost je nekonečná, bez hranic, bez začátku a konce. Bytí bez formy je základní povahou samotného vědomí a je neomezené. Jestliže na sebe uvalujeme jakékoli omezení nebo si představujeme svou formu, budeme se podrobovat tomu, co máme v mysli. Chceme-li tuto formu nemoci odstranit, vědomě ji zrušíme slovy: „Ruším jakoukoli víru ve dvanácterníkové vředy“ nebo astma nebo jakékoliv jiné



onemocnění. Pak řekneme: „*Jsem podřízený pouze tomu, co mám v mysli. Jsem nekonečná bytost a ve skutečnosti tomu nejsem podřízen. A toto je pravda.*“

Když toto prohlášení ověříme svalovým testem, zjistíme, že je to pravda. Pokud testujeme osobu a ona řekne: „*Ruším to. Nejsem tomu podřízen. Jsem nekonečná bytost a podléhám pouze tomu, co mám v mysli*“, uvidíme, že její svaly jsou okamžitě silné, což naznačuje, že toto její prohlášení je pravdivé. Když potom nahradíme to, co je nepravdivé, tím, co je pravdivé, dojde k uzdravení.

Jaký je účinek našeho energetického pole ve vědomí? Nepravda nás svou povahou staví pod úroveň 200 a uvrhuje do negativního energetického pole, což samo o sobě způsobuje nemoc. V okamžiku, kdy říkáme pravdu (tedy, že jsme „nekonečné bytosti a podléháme pouze tomu, co máme v mysli“), energetické pole na úrovni Odvahy nás okamžitě pozvedá nad hranici na hladině 200. Ochota přijmout tuto pravdu nás pozvedá do bodu, kde si můžeme zvolit oceňování těla namísto toho, abychom ho hodnotili jako „špatné“.

Můžeme si zvolit lásku ke svému životu, místo abychom jej posuzovali jako špatný, můžeme si zvolit láskyplnost k bytí místo jeho kritiky. Zjišťujeme, že musíme opustit kritiku, „útočné“ a kritické myšlenky a posudky.

Musíme se zbavit postoje, že my máme pravdu, zatímco ostatní lidé konají špatně, protože úroveň „správného a špatného“ je na energetické úrovni přibližně 180, což je hodnota negativních forem myšlení. Takové myšlení má tedy škodlivé účinky na naše zdraví a životní energii. Jsme-li ochotni nechat svou mysl odejít, pak musíme být ochotni zbavit se postojů, které onemocnění způsobily, protože nemoc je výrazem našich postojů a obvyklého způsobu, jak se díváme na věci.

Uzdravování konkrétní nemoci se skládá z (1) opuštění odporu ke smyslovému prožívání nemoci, (2) ukončení dalšího označování a nazývání nemoci, (3) nepoužívání slov vůbec. Velmi radikálně vítejte to, co prožíváte, a současně (4) zrušte myšlenkové formy, systémy přesvědčení a víry a (5) rozhodněte se pro energetické pole Lásky, které uzdravuje.

Milující myšlenka uzdravuje a negativní myšlení vytváří nemoc.

Rozhodnutí stát se milující osobou má za následek uvolnění endorfinů v mozku, což má hluboký vliv na zdraví a štěstí těla. Štěstí povstává z ochoty zbavit se toho, co je negativní, a dovolit lásce, aby to ve vědomí nahradila, protože základní povahou vědomí, pokud nebyla narušena, je láska. Lze to vidět na malém dítěti, které je pouze nevinností, a láska je projevem podstaty lidské přiroze-

nosti. Je to, jako by dítě ještě nebylo naprogramováno k tomu, aby se spouštělo do strachu, pochybností nebo omezení. Tento zásadní projev láskyplnosti je nezbytné uchopit, abychom tím ulevili jakékoli nemoci v nás. Stejně tak nezbytné je zbavit se negativity svých názorů a systémů přesvědčení. Jak do sebe nasajeme systém negativních přesvědčení? Prostřednictvím televize a lidí, kteří „to s námi myslí dobře“. Jejich záměrem je zabránit těmto nemocem v nás tím, že nás o nich poučují. My namísto toho ovšem shledáme, že byla naše mysl nyní naprogramována tak, aby přijala určitý systém víry. Nevědomá vina v nás pak tento systém víry využívá, což způsobuje zhoršení průtoku energie energetickými poli skrze dvanáct meridiánů akupunkturního energetického systému.

Kupříkladu, pokaždé, když někdo klesne pod úroveň 200 (Odvaha), můžeme svalovým testem zjistit, že jeho energetický systém je mimo rovnováhu. U většiny lidí typicky „vychutná“ jeden konkrétní meridián akupunkturního systému více než ostatní. Například pokaždé, když lidé mají negativní myšlenky nebo pocity v důsledku negativního systému víry, mohou si poškodit srdeční meridián. Jak plynou roky, pokaždé, když prožívají nelibost, sebelítost či někoho kritizují, narušují energii proudící srdečním meridiánem. Tím se vyčerpává životní energie srdce a neustálým opakováním se začíná velmi jemně měnit jeho fyziologické fungování. Začne se to projevovat jako nesrovnalost v autonomním nervovém systému, který řídí fungování orgánů těla.

V důsledku toho dochází ke zhoršení fungování samotného srdce a vnitřních stěn arterií. Jak plynou roky, již navyké narušování srdečního meridiánu působí zhoršení na fyzické rovině. Vlastně jde o projev toho, co má člověk v mysli. Toto je základní fakt – tělo vyjadřuje to, co je v mysli, nikoliv naopak. Tělo vypovídá o navykém způsobu myšlení člověka. Negativní mechanismy zkracují akupunkturní systém a autonomní nervovou soustavu. Tím se pak mění a narušují citlivé elektrické a chemické procesy probíhající v buňkách, a to vede k patologickým změnám v anatomickém uspořádání a k dysfunkci, jež vede k infarktu myokardu, různým srdečním onemocněním nebo k srdečnímu selhání. Srdeční selhání přichází částečně v důsledku letitých negativních mentálních postojů.

Mysl by z toho ráda vinila cholesterol, stres, životní styl, genetiku, co se děje v rodině a tak dále. Jedná se však pouze o její vysvětlení, ospravedlňování a racionalizaci, aby si nějak ujasnila, co není jasně definováno. Pohlédneme-li na přesný mechanismus, vidíme, že to, co držíme v mysli, má sklon se projevit na fyzické úrovni, protože právě mysl je tím, co má moc. Dokonce i poměrně neutrální myšlenka může mít vážné důsledky.

Každou negativní myšlenku musíme zpochybnit. Nemůžeme říkat: „Mám cukrovku“ a nechat tento výrok nenařazený a nezpochybněný. Systém víry je natolik silný, že již věřit, že „mám cukrovku“, postačuje k posílení této nemoci. Místo toho je třeba takový výrok zrušit a říkat místo něj:

„Jsem člověk, který si to dříve myslel, ale já podléhám pouze tomu, co mám v mysli. Jsem nekonečná bytost a tomuto nejsem podřízený.“

Tak uvolníme všechny příznaky a zrušíme je. Nahrazujeme je pravdou, a když to děláme, pohybujeme se nad hranicí specifik dané nemoci. Sám jsem tento systém použil a zbavil se mnoha svých nemocí.

Protože jsem trpěl dlouhou řadou onemocnění, musel jsem si je zapsat, abych si na všechny vůbec vzpomněl, protože polovinu z nich jsem zapomněl, přestože přetrvaly mnoho let. Měl

jsem například vřed na dvanácterníku, který se nedal vyléčit. Podstoupil jsem veškerou tradiční léčbu i psychoanalýzu a celou řadu věcí, které začaly už při studiu medicíny. Po dvaceti letech jsem jej měl pořád. A nejen to – byl to nyní nový druh, který dělal díry v jiných částech mého dvanácterníku. Hrozila jeho perforace a vykrvácení a měl jsem opakované záněty slinivky. Také jsem měl kolitidu spolu s hemoragickou divertikulitidou. Vlastně ta divertikulitida byla tak zlá, že jsem několikrát skončil v nemocnici na transfúzi. Téměř jsem vykrvácel. Mimo to jsem míval migrény, které se nedaly vydržet. Do určité míry pomohla psychoanalýza. Viděli mě neurologové a slavní světoví odborníci, ale úplně mi od migrén, které očividně souvisely s mnoha alergiemi, nedokázali pomoci. Také jsem byl citlivý na těkavé látky ve vzduchu. Nemohl jsem projít místy, kde byly během několika posledních týdnů použity, jelikož jsem zachytil i jednu částici z milionu a hned reagoval migrénou. Kromě toho jsem trpěl Raynaudovou chorobou, která poškozovala krevní oběh v mých končetinách, a hrozila mi gangréna prstů, měl jsem poškozený krevní oběh v rukou a nohou a měl jsem je stále studené. Navíc jsem měl dnu a vysokou hladinu kyseliny močové. Pochopitelně jsem držel dietu. Z dny jsem měl artritidu a v zadní části svého auta jsem proto raději stále vozil hůl a léky. Dokážete si představit, že vozíte v zadní části svého auta hůl, protože když vás přepadne dna, stane se to velmi náhle a s bolestí, která je naprosto paralyzující? Měl jsem také 25 kg nadváhu a k tomu mnoho dalších závažných zdravotních problémů a onemocnění, které by zaplnily další stánky...

Všechny výše uvedené nemoci a operace jsem zpracovával a řešil tím, jak jsem před chvílí popisoval. V každém okamžiku jsem nechával odejít odpor vůči nim, rušil jsem každé přesvědčení a víru v nemoc a zcela jsem se odevzdával vůli Boží. Veškerých uzdravení bylo dosaženo bez narkotik a anestezie. Celá ta řada onemocnění byla výsledkem karmických sklonů, které vystoupily na povrch díky intenzivní vnitřní duchovní práci, jež zpočátku urychlovala jejich vyplouvání, avšak později usnadnila jejich zdánlivě zázračné uzdravení a zmizení. Musel jsem přezkoumávat

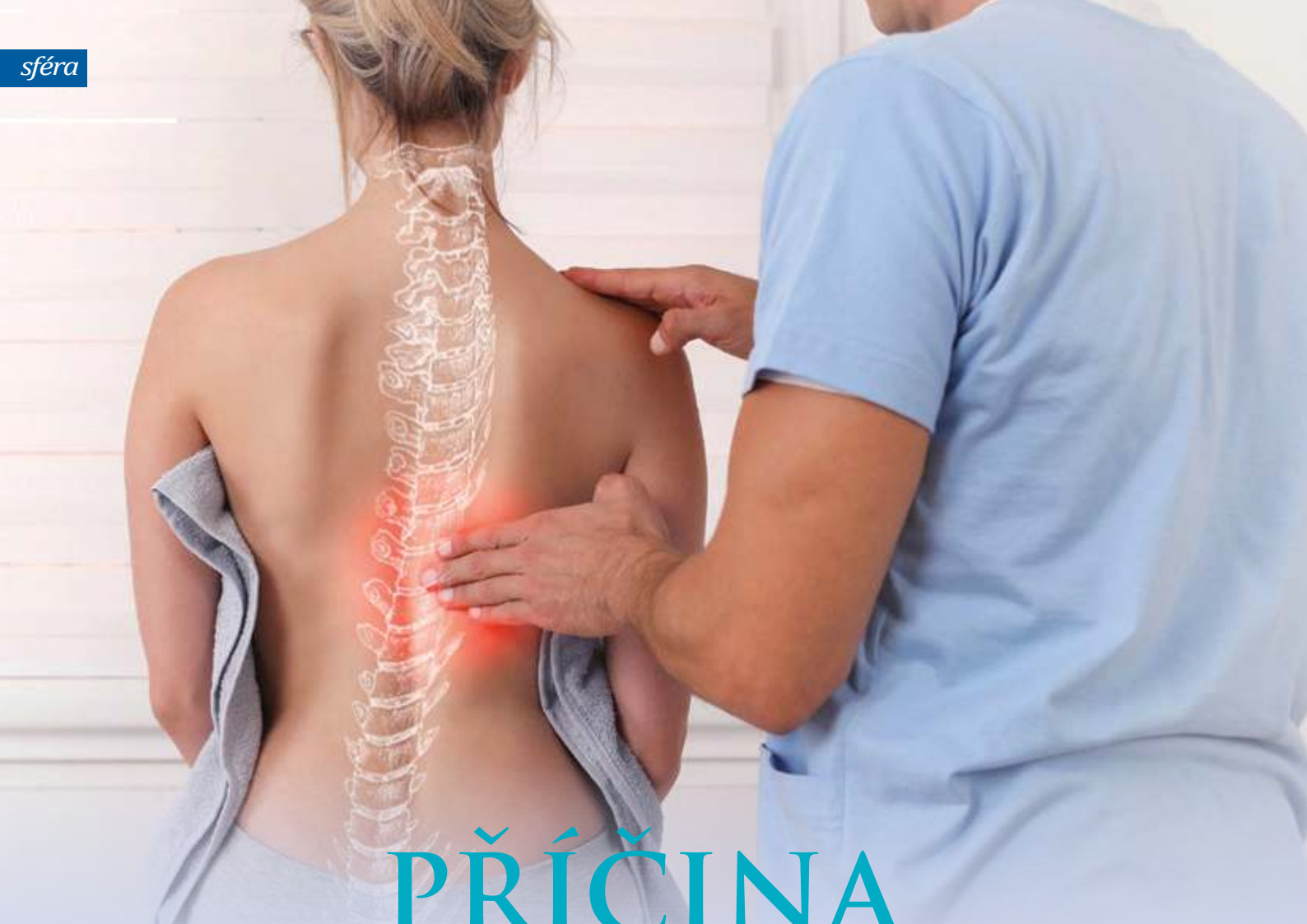
své myšlenkové systémy, abych zjistil, co se děje, poněvadž bylo zřejmé, že když mám tolik nemocí, jistě nebudu bez vnitřních konfliktů. Začal jsem zkoumat svůj perfekcionismus a pochoopil jsem, že tento sklon, který mi umožňoval odpouštět druhým, mi zároveň nedovoloval odpustit sobě a vytvářel netoleranci k mé vlastní lidskosti. Jak vidíte, když jsme nesnášenliví, odsuzujeme a napadáme vše uvnitř sebe, vyvolává to nevědomou vinu z vlastních lidských omezení. Původ tohoto mého sklonu ležel v dětství ve formě mravní úzkostlivosti a strachu z hříchu. Musel jsem začít být ochotný přijímat, milovat a odpouštět svou vlastní lidskost, přiznat, že je lidské mít nedokonalé pocity, a přestat na sebe útočit za to, že jsem člověk. Musel jsem se tedy podívat na to, co je jádrem a podstatou lidské bytosti. To mě přivedlo k uvědomění si, že vědomí samotné je vnitřně nevinné.

Dodatek: Technika svalového testu:

Při svalovém testu se zkoumá svalová reakce na konkrétní podnět, která se projeví odpovědí „ano“, nebo „ne“. Obvykle test provádíme tak, že testovaná osoba natáhne ruku a testující osoba ji dvěma prsty zatlačí na zápěstí směrem dolů. Úrovněň vědomí jsou vztahovány k referenční stupnici mapy 1-1000, hodnota osvícení má pak hodnotu 600. Testující, testovaná osoba i jejich záměr musí mít hodnotu minimálně 200, jinak odpověď nebude přesná.



Více se dočtete v knize *Léčení a uzdravení* Davida R. Hawkinse, M.D., Ph.D., vydalo nakladatelství BOHEMICA BOOKS. 📖

A photograph of a person's back from behind, with a glowing, translucent illustration of the spine overlaid. A person in a light blue shirt is touching the person's back with their hands. The background is a light-colored wall.

PŘÍČINA BOLESTÍ ZAD

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT, PETRA BRACHTOVÁ

Naše páteř je důmyslně vystavěna, nicméně se neobejde se bez správného fungování zádových svalů a fascií. Teprve díky nim může ožít a pohybovat se různými směry. Hluboké zádové svaly dodávají páteři stabilitu a umožňují jí otáčení a naklánění. Vzpřimovače zad probíhají podél páteře od pánve k hlavě a zajišťují vzpřímené držení těla. Povrchové zádové svaly spojují páteř s ostatními částmi kostry a umožňují nám například pohybovat rukama a nohama. Každý zádový sval je stejně jako všechny svaly v našem těle obklopen více či méně hustou pojivovou tkání – fasciální sítí neboli povázkou. Fascie se na koncích spojují a vytvářejí šlachy, které se zase upínají ke kostem. S každým pohybem svalu se tedy nevyhnutelně pohybují i fascie. Při každém natažení nebo ohnutí kloubu se přitom svaly a fascie smršťují, zatímco struktury působící v opačném směru se povolují a natahují. Mřížkovitá struktura fascie umožňuje největší možnou volnost pohybu: fasciální tkáň se může na jedné straně extrémně roztáhnout a na druhé straně zase smrštít, aniž by se zvrásnila.

JAK NÁM KAŽDODENNÍ ŽIVOT FORMUJE ZÁDA

Fascie neboli povázka prochází naším tělem jako obrovská trojrozměrná pavučina. A stejně jako pavouci splétají své sítě, fibroblasty – základní buňky pojivové tkáně – nepřetržitě pracují. Dělí stávající vlákna nebo vytvářejí nová spojení a vrstvy a současně umožňují atrofii jiných, málo využívaných struktur. Práce fibroblastů je řízena pohybovými podněty. To znamená, že svým pohybem znovu a znovu individuálně přetváříme fascii. Můžeme například ohýbat trup dopředu a dozadu a uklánět se do stran. Kromě toho se můžeme v každé z těchto poloh otáčet doleva a doprava. Můžeme se také ohýbat v kyčlích. Pokud budeme po svém trupu požadovat, aby všechny tyto pohyby prováděl pravidelně (a tedy je opakovaně cvičil), budou mít záda maximální pohyblivost a minimální opotřebení. Jenže v každodenním životě využíváme odhadem pouhých 5 až 10 % možných úhlů pohybu. A bohužel neplatí, že toto „šetření“ zastaví opotřebení. Je tomu právě naopak. V angličtině pro to existuje dokonalý výraz:

*„Use it or lose it – Použijte to,
nebo o to přijdeš.“*

Asi jen málokdo se věnuje baletu, józe či pilates, bojovým uměním nebo sportu s podobně rozsáhlým pohybovým profilem. Většinou jsme ve svém každodenním životě pohybliví jen málo. Pokud však pravidelně a intenzivně nevyužíváme všech možností svých kloubních spojení, příslušné svaly a fascie ztrácejí svou pružnost a tuhnou. Ubývá využitelných kloubních úhlů a poloh páteře, zmenšuje se rozsah pohybu, zatímco zatížení kloubů, jež musí přenášet sílu, se zvyšuje. Jen v bederní a hrudní páteři je takových kloubů 17, což je poměrně hodně. Je důležité si uvědomit, že vazy jako velmi pevné fasciální struktury udržují tvar páteře. „Zkracují“ se stejně jako všechny ostatní fascie a svaly kolem našeho opěrného centra.

Začneme sezením...

Jen si to přiznejme: většinu dne prosedíme – v autě, v autobuse nebo ve vlaku, ve školní lavici, u stolu v kanceláři, u jídla, v kině, v hospodě, u televize... A aby toho nebylo málo, dokonce vsedě i spíme – ne proto, že bychom usnuli u televize, ale proto, že v noci ležíme v posteli na boku a máme jedno nebo obě kolena ohnutá. Když to sečteme, strávíme v sedě 18 až 20 hodin denně. To našim zádom rozhodně neprospívá. Při sezení jsou stehna víceméně v pravém úhlu k trupu a svaly ohýbače kyčlí a fascie se tomuto zkrácení přizpůsobují – čím častěji je to „učíme“, tím více to dělají. Tomu se říká trénink, tak je naše tělo biologicky zařízeno. Svaly a fascie prostě poctivě dělají to, co po nich žádáme. Když sedíme, svalová vlákna se podle toho „zkrátí“, a jestliže sedíme hodně, je pro ně čím dál obtížnější se zase „natáhnout“. Výsledkem je naklánění trupu stále více dopředu a stále větší zkracování břišních svalů, ohýbání hrudní páteře a táhnutí ramen dopředu. Tělo se snaží zachovat správné držení, proto musí zádové svaly klást odpor. Dříve nebo později se trvale stáhnou a mohou být napjaté a ztuhlé. Postiženy jsou zejména extenzory zad a šíje.

Běh a stání

Při chůzi nebo běhu svírá naše stehno s trupem při každém kroku úhel asi 45°. Kdybychom přitom zadní nohu ohnuli vzad v úhlu 45° do hyperextenze kyčle, byl by náš přirozený pohyb, pokud jde o zkracování a natahování svalů, ve výsledku neutrální. Ve skutečnosti však vracíme zadní nohu pouze do „nulové polohy“. Proces „zkracování“ tedy pokračuje a přidává se ke zkracování, které vzniká, když dlouho sedíme. Stoj je sám o sobě „nulovou polohou“ běhu. Jsou-li však fascie v oblasti flexorů již zkrácené, je trup v místě pohybu kyčelních kloubů tažen dopředu i ve stoji. Proto musí extenzory působit protisilou a zvýšit své napětí. Práce, jež vykonáváme vestoje, například úklid, obvykle zahrnují časté nebo dlouhodobé

ohýbání dopředu. To zkracuje ohýbače kyčlí přinejmenším stejně jako chůze.

A protože se trup také ohýbá dopředu, zkracuje se i přímý břišní sval – stejně jako při špatném držení těla vsedě. Při sezení, chůzi a stání jsou svalové partie v oblasti boků a trupu téměř neustále zkrácené. A fascie se rychle přizpůsobují omezeným úhlům pohybu: zmenšují se, tuhnou a jsou čím dál méně ohebné a méně poddajné. Čím častěji provádíme nesprávné pohyby a zaujímáme nesprávné pozice, tím více se nám v mozku ukotvují jako pohybové vzorce. Naše tělo pak nemá jinou možnost než pokračovat naučeným způsobem. A výsledkem je potom opotřebením doprovázené bolesti.

JAK SKUTEČNĚ VZNIKÁ BOLEST ZAD

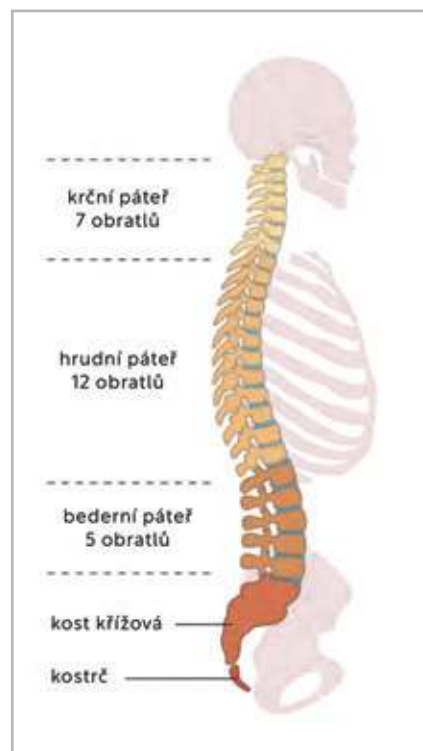
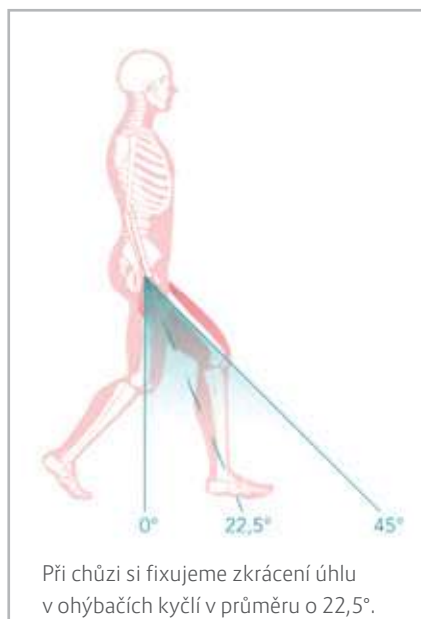
Pokud jsou ohýbače kyčlí a břišní svaly zkrácené v důsledku častého sezení, chůze a stání, svalová vlákna bývají obecně kratší. Spolu s nimi se zkracuje i povázka, jež se pak velmi neochotně přizpůsobuje nezvyklým pohybům. Kvůli tomu potom trvale působí tah dopředu. To se projeví i na zádech, protože tím doslova fixujeme extenzory zad do trvalého napětí a křeče.

Tlak a protitlak

Čím více je trup tažen dopředu, tím větší síla musí působit opačným směrem, aby se páteř udržela ve vzpřímené poloze a vy jste se nezačali hrbít. Tuto protisilu vytvářejí extenzory zad. Tím vzniká tlak, který zatěžuje páteř a meziobratlové ploténky. Čím větší je zkrácení vpředu, tím větší je zátěž na páteř.

BOLEST JAKO ALARM

Jestliže se musí extenzory zad stále více namáhat, aby udržely trup rovný a ve vzpřímené poloze, působí na meziobratlové ploténky velký tlak. Pokud je tlak natolik vysoký, že hrozí poškození plotének, mozek, jenž shromažďuje všechny údaje naměřené nesčetnými receptory



v těle, zasáhne a promítne do ohrožené oblasti bolest, která má zabránit tomu, aby se něco pokazilo (vyklenutí či výhrěz ploténky, posunutí obratle).

Možná to znáte: zůstali jste příliš dlouho v určité poloze (například v předklonu při práci na zahradě), a jakmile jste se chtěli prudce narovnat, zabránila vám v tom bolest v zádech. Ale pokud dopřejete tělu při narovnávání více času, přední svaly a fascie se stačí natáhnout a přizpůsobit. Zatížení páteře a meziobratlových plotének se sníží. Mozek to okamžitě zaregistruje, zastaví bolest a vy se opět můžete narovnat – bez bolesti zad. Někdy se tak děje jen pomalu a po několika centimetrech musíte počkat. Ale i tento malý okamžik stačí k tomu, aby

přední konstrukce trochu povolila a zatížení páteře kleslo pod kritickou hranici. V tom případě bolest splnila svůj úkol a může na čas zmizet – a vy můžete pokračovat ve vzpřimování, dokud vás zkrácené fascie a bolest opět nezastaví.

Víme, že bolest není vůbec špatná věc. Většinou nám tím chce tělo „pouze“ sdělit, že něco není v pořádku. Že nás něco ohrožuje. Že bychom s ním měli zacházet jinak a udělat nějaké změny, aby nedošlo k poškození – nebo aby se škodlivé procesy zastavily, pokud už začaly.

Čím naléhavěji naše tělesná inteligence vnímá tyto procesy, tím je bolest větší a trýznivější. Proto tuto bolest označujeme jako varovnou. Je to doslova poplašný systém našeho

mozku a zastavuje potenciálně nebezpečné pohyby, jež by způsobily opotřebení nebo poškození, jako je vyklenutí plotének, posunutí obratlů, zúžení páteřního kanálu, artróza facetových kloubů a s tím spojené záněty v důsledku příliš vysokého napětí svalů a fascií.

Bolesti zad jsou samozřejmě velmi nepříjemné a značně nás omezují v každodenním životě.

Mnohem nebezpečnější by však bylo, kdyby k opotřebení a poškození chrupavek a meziobratlových plotének docházelo bezbolestně a my o tom vůbec nevěděli. Nikdy bychom proto neměli tuto alarmující bolest těla přehlížet ani se ji snažit zamaskovat léky proti bolesti či pomocí jiných opatření. Upozorňuje nás totiž na to, že nesmíme pokračovat v zavedeném způsobu života.

Je to jako kontrolka oleje v autě: nikoho by nenapadlo tento poplašný signál zakrýt páskou nebo rozbít kladivem palubní desku, aby nás přestal rušit a obtěžovat. Každý ví, že pokud tento signál, že je v motoru málo oleje, ignoruje, motor se brzy porouchá. Proto vždy raději zastavíte



na čerpací stanici a olej doplníte. Proč se ke svému autu chováme citlivěji než k vlastnímu tělu?

Naslouchejte řeči svého těla.
Bolest zad je pokynem ke snížení nadměrného napětí svalů a fascií a k normalizaci jejich tonusu, aby se záda nepoškodila nebo se stávající poškození nezhoršilo.

LÉČBA BOLESTI METODOU LIEBSCHER & BRACHT

Od poloviny 80. let 20. století se důkladně zabýváme studiem bolesti. Podařilo se nám vyvinout zcela novou léčebnou metodu, která dokáže pacienty trvale zbavit bolesti přirozeným způsobem. Bez léků a bez operací. Naším cílem je umožnit všem lidem žít bez bolesti, zdravě a zachovat si plnou pohyblivost až do vysokého věku. Mezitím usilujeme o to, aby se lidé naučili bolesti rozumět a chápat její funkci a smysl, a tím i smysl odpovídající léčby. Díky vysoké efektivitě našeho přístupu, jenž nemá žádné negativní vedlejší účinky, nacházíme stále více ochotných a vstřícných posluchačů. Na začátku našich vzdělávacích aktivit, na podzim v roce 2007 nebyla situace zrovna růžová. Účastníci kurzů léčby bolesti jsme museli nejprve přesvědčit, že naše metoda je opravdu tak skvělá, jak tvrdíme. První

den byli všichni většinou skeptičtí, ale pak jsem já (Roland) několika lékařům a terapeutům pomohl od jejich vlastní bolesti, takže uznali, že naše postupy jsou skutečně účinné.

U našich pacientů to bylo stejné. Mnozí z nich přišli jen proto, že už vyčerpali všechny ostatní možnosti, jak se zbavit nesnesitelné bolesti. Ale ani oni si nedokázali představit, že jim naše metoda pomůže, protože v minulých letech už vyzkoušeli „úplně všechno“ a nakonec jim nezbylo než se smířit s tím, že jim není pomoci. „*Máte to prostě v rodině.*“, „*Ve vašem věku už se nedá nic dělat.*“, „*U vás je to psychická záležitost.*“, „*Dokud nezhubnete 50 kilo, nikdo vám nepomůže.*“ Tyto a další podobné výroky přivedly zoufalé pacienty až k nám. A proto opravdu nevěřili, že právě my jim můžeme pomoci.

Dnes je situace úplně jiná. Získali jsme si renomé – a to hlavně díky tomu, že obvykle dokážeme lidi rychle zbavit bolesti. To platí i pro chronickou bolest nebo takovou bolest, kterou klasická medicína považuje za neléčitelnou. Studuje u nás stále více lékařů, fyzioterapeutů a alternativních terapeutů, protože jejich pacienti by se rádi léčili metodou Liebscher & Bracht. V Německu, Rakousku a Švýcarsku používá naši metodu léčby bolesti více než 3 500 námi vyškolených lékařů a terapeutů. U certifikovaných terapeutů si můžete

být jistí, že dodržují správné postupy a že je jejich léčba náležitě kvalitní. Naším největším a nejdůležitějším úkolem je trvalé rozšiřování počtu našich terapeutů a neustálé zvyšování kvality léčby. Chceme, aby každý, kdo trpí bolestí, vyzkoušel především naši terapii nebo naše cvičení, protože u devíti z deseti pacientů funguje a může je zbavit jejich – většinou zcela zbytečného – utrpení. Teprve pokud náš přístup nepomůže, je třeba zvážit užívání léků, či dokonce operaci. 🌿



Cvičení a další informace o metodě najdete v knize manželů Brachtových: **Páteř a ploténky - Jak se zbavit bolesti zad**, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

INZERCE

2 KROKY PROTI BOLESTI SVALŮ, ŠLACH A KLOUBŮ



Doplňek stravy

1. ALFA ARTRIZONE

Vnitřně

Bioinformační bylinné kapsle pro řešení zánětů



Bioinformační krém

2. DIOCEL ARTRIZONE

Zevně

Bioinformační bylinný krém s ozónem ulevující od bolesti



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA DRUHÁ: BORŮVKY A ČERNÝ RYBÍZ

EVA LEŇOVÁ

Česká kuchyně nemá pověst zvlášť zdravé kuchyně, to už jsme si říkali. Nářky nad tím, že se u nás nejí zdravě, že dřív to bylo jiné, lepší, nacházíme ovšem v textech různých „odborníků“ z nejrozličnějších zemí už celé desítky, a skoro bych se nebála říct, že stovky let. I v nejstarších pojednáních o jídle od starých řeckých básníků někdy ze 6. až 2. století před naším letopočtem se dočteme varování, že přílišné labužnictví lidem neprospívá.

Kdy to tedy u nás, v tradiční české kuchyni bylo lepší a zdravější? Dnes hledáme staré dobré časy obvykle v období první republiky, protože v naší národní mytologii představuje něco jako zlatý věk. Až na to, že už tehdy volali kuchaři po ozdravení české kuchyně. Za klasické období se často považuje také doba národního obrození a vaření na způsob paní Rettigové, ale pokud bychom opravdu chtěli dojít až ke kořenům naší **domácí tradice**, museli bychom se vrátit do období renesance. Tehdejší strava rozhodně byla lokální, sezónní, prostá a z kvalitních surovin, což jsou všechno atributy zaručující lidem zdraví a dlouhověkost.

Proč právě renesance? Protože tehdy u nás vycházely první knihy, které by se daly nazvat kuchařkami tak, jak jim rozumíme dnes. Starší, středověké knihy „krmí rozličných“ se těm dnešním v ničem nepodobají, jedná se obvykle o popisy opulentních hostin uspořádaných pro šlechtice. V čem bychom se ale mohli inspirovat, jsou rozsáhlé údaje o charakteristice a vlastnostech potravin a jejich účincích na člověka. Jídlo prostě nebývalo jen způsobem naplnění žaludku a dodání sil. Jeho význam byl chápán širěji a jeho zdravotnímu působení byla přikládána značná důležitost.

Definice praví, že tradice je žitá zkušenost. V tradičním způsobu života (a vaření), **odkládáme, co už neslouží**, a naopak **doplňujeme novinky**, které umožňují fungovat za současných podmínek. K novinkám z posledních let, které mohou naši stravu obohatit, patří tak zvané „superfoods“, česky **superpotraviny**. Jsou to potraviny s vysokým obsahem živin, v nichž se na zdraví příznivě působící látky nacházejí ve vyšších koncentracích než u běžných potravin. Často rostou v **extrémních podmínkách**, kde musí prokázat vysokou odolnost vůči teplu nebo zimě, suchu nebo extrémní vlhkosti, vysoké nadmořské výšce nebo velmi chudé půdě. Lidé z míst, kde rostou, je také obvykle užívají nejen k jídlu, ale i k léčení a na podporu zdraví.

Naše země se sice nachází v **mírném klimatickém pásmu**, přesto u nás

rostou plody, které vlastnosti superpotravin vykazují. Patří k nim některé byliny a kořeny a obvykle se k nim řadí také drobné bobulovité ovoce, zvláště potom plody tmavých barev. Tmavě zbarvené plody obsahují **rostlinná barviva**, kterým vděčí jak za svoji barvu (modrou, purpurovou, červenou), tak za pozitivní zdravotní účinky. Nejčastěji se v této souvislosti hovoří o karotenoidech a flavonoidech. Tajemně znějící názvy jako rutin, resveratrol nebo kvercetin patří v současné době mezi hvězdy přírodních výživových doplňků. Jejich účinnost byla v posledních letech prokázána řadou vědeckých studií a škála jejich působení je impozantní.

Barviva se spolu s některými vitamíny řadí mezi přírodní antioxidanty, u kterých je nejdůležitější, jejich protizánětlivé působení, tzn. že jsou



vhodnou prevencí většiny civilizačních chorob včetně rakoviny. Tmavě bobule se také od pradávna používají jako domácí léky při infekčních onemocněních, při nachlazení a chřipce, proti horečkám, ale i proti dně a revmatismu. Dnes navíc víme, že pomáhají snižovat riziko srdečních a cévních onemocnění, snižují krevní tlak a hladinu nezdravého cholesterolu. Zlepšují prokrvení orgánů, chrání sliznice, působí proti diabetu a obezitě. Pomáhají při detoxikaci, udržují krásnou pleť a zpomalují stárnutí buněk. Jsou vhodné při rekonvalescenci. Podporují

zdraví mozku, zlepšují paměť, zrak a noční vidění, ale také odolnost proti stresu. Působí pozitivně na nervový systém, rovnovážné ústrojí i signální dráhy v buňkách.

V minulosti se s ovocem ve stravě zacházelo jinak než dnes. Ve větší míře se jedlo jen v době své vrcholné zralosti, kdy také vykazuje nejvyšší obsahy živin. Plody byly mnohem menší a **bobuloviny**, hlavně ty planě rostoucí, sloužily jako vždy čerstvá svačinka mezi dvěma hlavními denními jídly pro lidi, kteří se víc pohybovali venku. Ovoce se konzervovalo hlavně sušením, v některých krajích i kvašením. V zimě pak představovalo oblíbený mls nebo dochucovací prostředek. Ve starých záznamech se například uvádí, že sušené švestky si rádi dali chlapi večer v hospodě k pivu. V kuchyni se ovoce

používalo i na dobarvování pokrmů – viz rostlinná barviva zmíněná výše. Tradiční kuchyně si vždy potrpěla na estetiku, jen ji vnímala jinak.

Za zmínku stojí **využití cukrů v ovoci ke slazení**. Cukr se původně nepoužíval jako potravina, ale jako lék a částečně jako konzervant – pokud si ho člověk mohl dovolit. Prodával se totiž v lékárnách a vážil na lékárenských vahách. Klasickým sladidlem našich babiček byla tzv. „pracharanda“, tedy na prach rozdrcené sušené hrušky. Běžně se vyráběla ještě na začátku 20. století.

Sladilo se i ovocem rozvařeným na hustou kaši a různými druhy sladů. Předností těchto **sladidel** bylo to, že kaším a dalším pokrmům dodávala i zajímavou chuť. Všichni konec konců dodnes víme, co s takovou svíčkovou omáčkou udělá brusinková zavařenina. Pro nás jistě nezvyklou představou je skutečnost, že ve středověku se běžně míchala sladká a slaná chuť jídel. Populární byla například kaše čtyř barev, dobarvovaná švestkami, jahodami, mlékem, šafránem a klidně napůl sladká a napůl slaná.

Běžné druhy bobulovin mají krom svých barev a sladké chuti i další přednosti. Obsahují 80-90% vody, pomáhají tedy čistit organismus, a navíc podporují spalování tuků, jsou proto považované za dietní potraviny. Je možné je postupně **sklízet téměř po celý rok**: v květnu např. zimolez, v červnu jahody, v červenci červený rybíz, maliny, angrešt, černý rybíz a borůvky, v srpnu ostružiny, bílý rybíz, kanadské borůvky, rakytník, v září měsíční jahody, aronii (černá

odborné databáze považují borůvky za naši původní rostlinu. Asi nejčastěji si je spojíme s působením **proti průjmu a střevním katarům**. Účinkují také proti střevním parazitům a chrání střevní sliznici před vstřebáváním toxických látek. Podporují metabolismus, pomáhají léčit hemoroidy, Crohnovu chorobu, polypy a zúžení střev. Mají hodně vlákniny, působí příznivě na vyprazdňování a upravují střevní



Vzhledem k tomu, že starší pojednání o stravě vždycky uvádějí, na co je která potravina pro člověka dobrá, byla bych s podobnými tvrzeními opatrná. Černý rybíz patří k neúčinnějším přírodním prostředkům na posílení imunity. Působí jako **mocná ochrana**: proti virům, bakteriím a plísním, ale i stresu. Chrání dokonce kuřáky před plicními nádory. Dělalí se z něj obklady nohou s křečovými žilami, regeneruje jaterní buňky,



jeřabina), brusinky, v říjnu a listopadu až do zámrazu dřínky, hlozinky, stáleplodící maliny, šípky.

Vybereme-li ty, které se nejvíc blíží definici „superpotraviny“, musí k nim rozhodně patřit **borůvky**. Konec konců se opakovaně ocitají na seznamech deseti nejzdravějších potravin světa. Výzkumy potvrdily, že patří k potravinám s nejvyšším obsahem antioxidantů vůbec. Traduje se, že pochází z Asie, ovšem novější

mikroflóru. V domácí lékárnice se využívají také borůvkové listy proti cukrovce a vzácně i květy.

Dalším adeptem na naši původní superpotravinu je určitě **černý rybíz**. Sice se udává, že je nejspíš ze severovýchodní Evropy, ale hranice původního rozšíření je značně nejistá a může sahát až k nám. Výzkumy jej řadí k největším zdrojům vitamínu C na světě. Údajně se až do 18. století používal jen jako léčivá rostlina.

čistí krev, zažívací orgány a ledviny. Pomáhá zastavovat průjem, zejména v kombinaci s borůvkami. Čerstvý rybíz nebo rybízová šťáva jsou skvělým lékem při horečkách a kašli (i velmi dávivém). List černého rybízu pomáhá vylučovat vodu z těla a je považovaný snad za ještě účinnější domácí lék než plod.

Kdybychom chtěli trojici našich černých zázraků doplnit o posledního člena, zvolili bychom velmi pravděpodobně **černý bez**. U černého bezu se samozřejmě nejedná o ovoce ani bobulovinu v pravém slova smyslu, roste planě a k jídlu se hodí až po tepelné úpravě. Ale naši předkové jistě věděli, proč nám zanechali přísloví „před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni“. U černého bezu je léčivý nejen květ, list a plod, ale i kůra a kořen. Zajímavostí je, že podle některých novějších studií by mohly být výtažky z kořene černého bezu nadějným lékem na **Alzheimerovu nemoc**.

Květy působí proti horečkám a močopudně, čaj se pije při nemocech ledvin, žlučnickových potížích, proti



a kořínky, oříšky a semena, včelí produkty, mořská sůl, mořské řasy, pramenitá voda.

Tradiční potraviny s vysokou výživovou hodnotou: fermentované potraviny, nakládaná zelenina, fermentované mléčné výrobky, fermentované potraviny ze sóji. Vývary z kostí, živočišné tuky.

Tonizující byliny a koření: asijské, západní, exotické.

Nehmotné: slunce, prána, láska, požehnání a přání všeho dobrého.

nadýmání, ale i na tvorbu mateřského mléka. Užívá se také na dýchací cesty a při zahlenění. Listy se používají jako repelent, při popáleninách, řezných ranách, pohmožděninách, akné a proti pálení očí. Hlavní význam plodů spočívá v jeho schopnosti zmírňovat **bolesti nervového původu**.

Pomáhají hlavně při zánětech nervů, například při zánětu trojklaného nebo sedacího nervu (ischias) i při výhřezu meziobratlové ploténky. Působí jako utišující prostředek při **migréně a bolestech hlavy**, uší, zubů či obličeje.

Vyjmenovali jsme si tu řadu úžasných vlastností několika drobných plodů, ale mohli bychom k nim samozřejmě přidat spoustu dalších. Starého rčení „na každou nemoc roste bylina“ můžeme otočit a říci, že každé ovoce, zelenina a vlastně jakákoli potravina může být lékem. Chce to samozřejmě trochu změnit úhel pohledu, doplnit

si nějakou tu informaci, vyzkoušet si to a vybrat si, co bude vyhovovat nám. Spolehlivými průvodci na cestě za poznáním léčivých účinků stravy vám rádi budou naši lektoři z Akademie léčivé výživy. Jsou to profesionálové, kteří se léta věnují svému oboru a rádi se o své zkušenosti podělí s ostatními. Jedna z hostujících lektorek Akademie, Inga Bylinkina, která se specializuje na použití bylin v kuchyni a přírodní léčivé plody, vytvořila vlastní kategorizaci superpotravin:

Potraviny z volné přírody: bobuloviny, houby, byliny, kůry

Osobní: potraviny, které odpovídají naší konstituci, prostředí, v němž žijeme a našim současným fyzickým potřebám. Každé jídlo může léčit, pokud se pro určitého člověka použije ve správný okamžik a ve správném množství.

Z toho plyne krásný závěr našeho povídání: Má-li být pro vás česká kuchyně zdravá, vybírejte z ní vždy to nejlepší právě pro vás. A kdybyste se v tom všem potřebovali lépe zorientovat, můžete se pro začátek přihlásit na některý z našich kurzů.

www.akademielecivevyzivy.cz

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

ANTIOXIDANTY V KAPSLÍCH



BORŮVKY

VISTA CLEAR kapsle

ČERNÝ BEZ

CD Flavonoidy kapsle

RYBÍZ ČERNÝ

CASSIS šumivé tablety



Doplňky stravy

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

CESTA KE ZDRAVÍ, CESTA K SOBĚ

Ing. ALENA KOUTECKÁ



Celkový zdravotní stav člověka se odráží nejen na jeho těle (ať už jasně viditelně či po hlubším „zakoukání se“ např. do sítnice oka), ale i v jeho „vyzařování“, které zkušený pozorovatel dokáže intuitivně načíst. Výmluvný je samotný postoj člověka, jeho mimika, gesta, pohled očí, tón hlasu, způsob mluvy, množství energie, kterou oplývá, přístup k životu či chování k sobě a druhým... Všechny tyto „znaky“ nás dokážou doslova „svléknout“ donaha před někým, kdo se vyzná. Vědomému stačí se jen dívat a naslouchat.

„Na fyzické úrovni se nic nemanifestuje jen tak, z ničeho nic; nejprve se fyzická nemoc zhušťuje přes různé energetické úrovně až na úroveň 3D. Jakmile se nám podaří zjistit skutečnou příčinu fyzické nemoci, vyvolá toto poznání v jemnohmotné rovině určité procesy. Je to mnohem smysluplnější než se snažit něco řešit pouze na hrubohmotné úrovni.“

Christina von Dreien (patří k nové generaci mladých evolučních myslitelů, kteří nám odhalují zcela novou dimenzi lidského bytí)

TO, JACÍ JSME, URČUJE NÁŠ VZTAH KE ZDRAVÍ A UZDRAVOVÁNÍ

Náš vztah k životu a okolnímu světu zrcadlí i náš vztah ke zdraví. Pominu-li, že vše je nejspíš iluze :-D, pak to, co si všichni uvědomujeme a co dobře známe, je hmota. Pro každého z nás je nejdůležitější „hmotou“ vlastní tělo, o které se nějakým způsobem staráme. Je pravděpodobné, že pokud na sebe nazíráme pouze z této úrovně, budeme patrně „pilnými zákazníky“ západní vědecké autoritativní medicíny a zastánci přístupu, že stejně jako na rozbitý automobil je nutný školený mechanik, na „rozbité“ tělo je nejlepší jiný odborník – „lékař“. Navštívíme „zdravotní servis“, předneseme svůj problém a pracovník tohoto servisu – lékař, nám (podle předem daného scénáře) řekne, co (ne)máme dělat. Přicházíme-li (nebo přivážejí-li nás) s akutním problémem, máme velkou šanci, že nám tento pohotovostní

servis rychle a efektivně pomůže a zachrání život! Také je-li potřeba něco vyříznout, uříznout, vytrhnout, nahradit, transplantovat... dokáže to na výbornou!

Pokud ovšem dojde na problém chronický, ať už přerostl do této podoby z důvodu nefunkční léčby nebo zanedbání, začíná to skřípat. Klasická medicína totiž léčí pouze příznaky, nikoli příčiny. Zdroje problému/jeho kořeny nehledá, není na to nastavena, a tudíž je ani nemůže (vy)léčit. Z uvedeného vyplývá, že nenabízí ani skutečnou prevenci nemocí. Dnešní západní medicína je slovy MUDr. Tomáše Lebenharta technicky vyspělý systém, ale chybí mu inteligence ve smyslu podpory zdraví a života. Navíc si v něm člověk připadá často jako „anonymní součástka“, která nikoho doopravdy nezajímá a kterou si často „servisáci“ přehazují z ruky do ruky. Není divu, že v řadě z nás vyvolává tento systém nepříjemné pocity (až hrůzu), pochybnosti a nedůvěru.

V této fázi má pacient dvě možnosti. Buď bude do smrti hledat správnou léčbu a správného odborníka, obíhat dokola ordinace specialistů a polykat mix chemických pilulek (které mají často pochybné účinky, jsou dlouhodobě nežádoucí, či dokonce působí proti sobě), nebo mu to začne být podezřelé a rozhodne se věcem přijít na kloub!

Pátrání po příčinách nemocí většinou vede k poznání, že nejsme jen tělem, ale že to, co stojí za hmotnou tělesnou schránkou je jemnější, nehmotný svět energií. A že tělo je výslednicí toho, co

se odehrává na energetické úrovni. Pokud spleť tok energie nefunguje správně, vznikne blokáda, která se po určité (kratší nebo delší) době „propíše“ do fyzického těla.

„Když je energie v meridiánu v disharmonii, začíná v jeho průběhu degenerace, a to zejména na křižovatkách meridiánů a v místech jejich výstupu na povrch. V místech s nedostatkem energie se tvoří zánětlivá ložiska a místa, kde se hromadí toxické odpadní látky nejen našeho metabolismu, ale i metabolismu bakterií, virů a plísni.“

Vladimír Ďurina, bioterapeut

Takto „probuzený“ pacient objevuje svět „alternativní“ medicíny. V Čechách má tradici třeba bylinkářství nebo vodol léčba, ale zdomácněly tu i rozmanité východní léčebné směry ověřené praxí několika tisíců let, které hledají skutečnou příčinu problému a snaží se zjistit, co způsobilo (nebo by mohlo způsobit) nerovnováhu v proudění energie tělem. Tato medicína se snaží vyladit energetické vychýlení od normálu dříve, než se projeví na hmotném těle v podobě fyzických nemocí. Jde jí o prevenci ve smyslu předcházení vzniku nemoci. Často se jedná o metody, které jsou zdarma a každý je má kdykoliv volně k dispozici (např. práce s dechem, sluneční energií, chození naboso a další formy podpory reflexních zón, autopatie...). Nedílnou součástí všech těchto systémů je psychosomatika, neboť psychika má zásadní vliv na stav našeho energetického těla.



„V alternativní medicíně není možné dosáhnout úspěchu bez vlastního přičinění, bez opakování určitých procedur.“

Václav Beneš, léčitel

Člověk přistupující na tuto formu léčení se učí převzít zodpovědnost za svou nemoc/zdraví a aktivně se podílí na procesu uzdravování i udržení zdraví. V počátcích často prochází „bolestnými“ změnami stravování a životního stylu, poznává, jak funguje tělo a mysl, otevírá se mu širší kontext bytí. Léčitel, terapeut či lékař alternativní medicíny má na pacienta více času a v jeho ordinaci většinou panuje srdečný a otevřený přístup, což jsou faktory podporující vlastní sebeuvědomování a sebeuzdravování. Je více průvodcem, i když pořád zůstává autoritou, která určuje, jak má pacient postupovat a kudy se bude léčba ubírat.

V průběhu „pátrání“ po zdraví a smyslu věcí si člověk možná uvědomí, že mu stále ještě něco chybí (nebo přebývá). Invalidní vozík klasické medicíny už sice odložil, postavil se na vlastní nohy, ale pořád používá francouzské hole, nebo se alespoň jistí vycházkovou hůlkou. Ale nešlo by odhodit i tuhle berličku?!

Přání je otcem myšlenky, a tak se synchronicita jistě postará o to, aby se mu otevřely dveře „informační

medicíny“. Ta zastřešuje systémy vycházející z přesvědčení, že mysl/vědomí/duch je rozhodujícím činitelem toho, co se děje ve všech našich tělech (od nejhustšího po jemnohmotná), potažmo jak pevné bude naše zdraví, jak budeme „vnitřně vyladěni“, jaký bude celkový kontext a smysl našeho života.

Nejnovější výzkumy i starodávná učení se svorně shodují na tom, že mysl/vědomí/duch má klíč ke všemu „chaosu“. Stačí, když překročíme sami sebe a uznáme, že věci mohou fungovat i jinak, než běžně známe, nebo dokonce bez našeho přičinění, neomezíme se na „ověřená fakta a způsoby“, přestaneme vymýšlet

a otevřeme své nitro hojivé univerzální bezpodmínečné lásce/energii. Viditelně nic neléčíme, nejsme nijak aktivní, uznáváme pouze nejvyšší „absolutní autoritu“, ať už ji nazýváme jakkoliv, a jednoduše necháme „zázraky“, ať se dějí. Tato úroveň léčení povětšinou koresponduje s dlouhodobou „vnitřní prací“ s myslí/vědomím/duchem. Do této skupiny spadají nejrůznější formy přepisování minulosti, odstraňování bloků/vzorů, rozpouštění karmy, meditace/kontemplace nebo prostě „léčení láskou“. Uvedené přístupy dnes využívají ve své praxi vědomí lékaři, psychoanalytici, psychoterapeuti, východní léčitelé a učitelé a jim podobní průvodci.



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

David R. Hawkins, americký psychiatr

Ráda vzpomínám na jednu ze svých prvních návštěv u léčitele Václava Beneše, který vytáhl z pytlíku obyčejnou fazoli a přilepil mi ji náplastí na hřbet ruky (nad čímž mi tehdy zůstával rozum stát na rozdíl ode dneška, kdy mám jisté povědomí o akupunkturálních drahách :-D) a při odchodu mi na mou otázku: „Co mám dělat?“ odpověděl „... je jedno, co budete dělat!“ Vůbec jsem tomu nerozuměla, ale dnes si na jeho moudrá slova častokrát vzpomenu!

Tento článek je pouze snahou hrubě nastínit (pro sebe i pro další soupeřníky) různé možnosti a přístupy ke zdra-

ví a roli naší „míry angažovanosti“ při uzdravování. Jsem si vědoma, že v praxi se přístupy často kombinují či prolínají nebo v různých oblastech zdraví/nemoci potřebujeme různé metody pomoci. A tyto kombinace se časem mění s tím, jak se měníme my. Smyslem není škatulkování či odsuzování, ale uvědomění si toho, že cesta k harmonii (jež se zrcadlí v našem zdraví) je součástí naší životní zkušenosti a našeho vývoje vědomí.

„Mohu dělat věci, z nichž nemám dobrý pocit, či je mohu nechat být. Mohu se podrobit, cítit se malá a bezmocná, nebo se mohu rozhodnout s tím přestat.“

A to právě teď! Je zcela na mně, z jakého uhlu se dívám na to, co se děje v mém životě a kam zaměřím svoji pozornost. Od této chvíle!

V každém okamžiku máš možnost změnit svůj život! Nejsi bezmocný

a ubohý, jsi neuchopitelně bohaté pole vědomí, jež má k dispozici veškeré možnosti.

Přestaň se podceňovat a rozpomeň se na své pravé Já!“

Anke Evertz,

autorka knihy Devět dní nekonečna

Pokud nás něco „zlobí“, existuje spousta možností, spousta cest a spousta řešení. Jen nezapomeňte, že finální rozhodnutí je na každém z nás a nic není nemožné, neboť překážky si klademe jen my sami!

Upřímně si vážím všech, kteří zůstávají na poli jakékoliv „medicíny“ vlídní a soucitní, všech, kteří se snaží šířit osvětu a ukazují cestu k vlastní zodpovědnosti za zdraví a životní okolnosti! Neboť mou vnitřní vizí je společnost zdravých, vnitřně spokojených a naplněných lidí ☺, v níž „nelidské“ léčebné systémy a metody, které známe dnes, ztratí své opodstatnění! 🌱

Ing. Alena Koutecká

je akreditovaným učitelem tchaj-ťi čchüan. Navštívila Čínu, kde absolvovala studijní pobyt u mistra Ču Tchien-cchaje. O tchaj-ťi říká: „Jít si zacvičit bylo a stále je sázkou na jistotu, že se blbá nálada rozplyne.“ Více info na: www.taiji-ak.cz



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 30. 6. – 27. 7. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Spolku Elite handicap sport.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na vrhací stolici pro handicapované atlety vozíčkáře a další sportovní vybavení, případně na náklady za doprovozy při závodech, nebo úhrady startovného.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100
variabilní symbol 658

Spolek se aktivně zabývá přípravou handicapovaných sportovců na závody a reprezentaci ČR na paralympiádách a mistrovstvích. Pravidelně pořádají sportovní soustředění a závody, díky nimž se sportovcům zlepšuje zdravotní stav a umožňuje jim to cestovat.



Mezi jejich členy patří i držitelé medailí. Organizace je členem České para atletické ligy pod záštitou ČPV.

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.

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





MÝTY A PŘÍBĚHY BYTOSTÍ PŘÍRODY

MARGOT RUIS

Možná vás bude udivovat, že i přírodní bytosti mají své mýty a příběhy. Bytosti přírody, které se staly součástí tolika našich pověstí a pohádek, samy takové tradice také pěstují, mýty ze všeho nejvíc. Zvláště si cení příběhů, které pojednávají o původu rodů, o různých obdobích vývoje Země, o bytostech přírody, které při tom byly činné a o výjimečných postavách jednotlivých kmenů.

Fascinující je soulad, který panuje mezi příběhy z různých říší (dévů stromů, trpaslíků atd.). V následujících vyprávěních se opakuje motiv „**hvězd padajících na Zem**“; v prvním s sebou tyto hvězdy přinášejí nádherné bytosti, v dalších pak život, energii a světlo. Vždy však symbolizují vysoce pozitivní impuls, který Země kdysi přijala.

Tento podivuhodný mýtus, jakýsi příběh stvoření svého druhu, nám vyprávěl starý déva buku:

Příběh prvního stromu

Jak elfové přišli na Zem a stali se elfy stromů

Před pradávnými časy – já sám si na to nevzpomínám, vyprávěli mi o tom otcové – na Zemi byl jen jediný starý strom. Jeho kmen byl silný jako hora a kořeny měl dlouhé jako celá údolí. Rozpínal své větve vysoko ke Slunci, k Měsíci, ke hvězdám. Každá větev

nesla listy a plody, ale ty byly rozdílné. Nebylo dvou stejných. Ten strom byl opravdu veliký. Měl mnoho různých větví a mnoho různých druhů listů i plodů. Vzhůru po kmeni se mu plazila nebo šplhala zvířata země, ve větvích se usazovali ptáci vzduchu. Poněvadž ten strom byl veliký jako hora, voda po něm stékala ve vodopádech dolů a tvořila potoky a jezera. A tak na stromě žila i vodní zvířata. Všichni byli po svém šťastní a spokojeni. Jednoho dne se do větví stromu, těch nejvyšších,

kteří se vypínaly vysoko k nebi, zapletla hvězda. Třpytla se tak jasně, že si jí všimly všechny bytosti země, vzduchu i vody. I na hvězdě žily bytosti, velmi přívětivé a krásné.

Byly zvyklé svobodě, ale teď už nemohly pryč, protože hvězda visela pevně ve větvích stromu. Tak zůstaly bytosti hvězdy na Zemi a byly nazvány elfy. Protože každá větev starého stromu nesla jiné listy a plody, začali se i elfové dělit po jednotlivých větvích. Brzy už ten jediný starý strom, který byl přece veliký jako hora, nepřipomínal jediný strom. Bylo vidět horu a na ní mnoho stromů, všechny navzájem různé, a v každém stromě bydlel jeden elf. Z plodů stromu vyrostly další stromy, a tak vznikly celé lesy, nekonečně mnoho stromů.

Jenomže na hvězdě nebylo tolik elfů, kolik vyrostlo stromů. Elfové se tedy radili, co dělat, vždyť každý strom chtěl mít svého elfa. Elfové stromy po svém elfím způsobu velmi milovali, a tak se stalo, že když se nějaký elfí muž a elfí žena do lásky ke stromu úplně ponořili, vzešel z toho nový elf. Jen láska a touha činit stromům dobré, dávaly vzniknout novým elfům. Brzy jich bylo tolik, že žádný strom nemusel zůstat sám a všechny stromy byly se svými elfy šťastné.

Dak květiny dostaly své elfy

Ten jediný starý strom byl veliký jako hora. Jeho kmen vypadal jako svah hory, na kmeni rostly rostliny, ty rostliny kvetly, a proto byly nazvány květinami. Květiny kvetly ve všech barvách a byly překrásné. Elfové z hvězdy, zachycené ve větvích jediného starého stromu, si té krásy povšimli. A když si té krásy povšimli, zesmutněli, protože byli příliš velcí, než aby mohli bydlet v květinách, dokonce některé květiny ze samé lítosti svěsily hlavičky. Tyhle květiny mají ještě dnes hlavičky svěšené. Ale teď už smutné nejsou, neboť: Elfové se radili, jak se zmenšit, aby mohli bydlet v květinách. S tím velkým přáním a s láskou v srdci část elfů usnula. Jejich touha se splnila, v noci se jim zdálo, že se

v tanci točí, točí a točí... a přitom jsou menší a menší. A když se příštího rána probudili, byli tak malí, že se už vešli do květů. Od té doby má každá květina svého elfa a ten bydlí v jejím květu.

Příběh o trpaslíkách

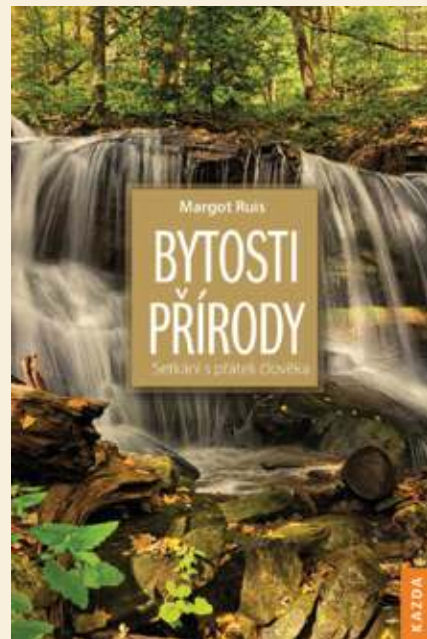
Bylo to ještě před naší dobou, když Země ještě žhnula. Pro nás trpaslíky byla tehdy příliš horká, ale byly na ní už i jiné bytosti, totiž bytosti ohnivé země. Nebyly ještě rostliny ani stromy, všechno bylo holé a plné ohně. Tu se stalo, že Země proletěla hvězdným nebem a spadlo na ni mnoho, mnoho hvězdných světél. Některá zůstala ležet na povrchu a později se stala rostlinami a zvířaty, jiná vnikla do země, někdy velmi hluboko. Z některých se staly ušlechtilé síly, které leží dodnes skryty v zemi. Země se ochladila a přišel náš čas – začali jsme hvězdy stejnoměrně rozdělovat, protože aby byl na Zemi život, potřebovala Země síly hvězd. Od těch dávných dob vynášíme hvězdnou energii Země z hlubin na povrch, aby rostliny, zvířata, lidé a všichni ostatní mohli žít.

Mýtus ze světa stromů

Příběh, který nám vyprávěl velký starý strom. Před dávnými, dávnými časy vládl světu bůh země Pa. Byl tmavý, neboť vystoupil ze země. Dal vzniknout světlu i tmě, dnu i noci. Miloval své děti, které také povstaly ze země. Jeho děti byly silné bytosti, statní tvorové, také stromy, kameny, rostliny a mocná zvířata. Za přátele měl bytosti, které bydlely v zemi. Pa si rád hrál s ohněm země a nechával jej plápolat až k nebi. Dunění země pak bylo slyšet daleko, vždyť zde přece vládl bůh Země!

Pak přišly bytosti světla a pán Země se s duněním stáhl zpět do hlubin. Jen občas ještě vystupoval nahoru, aby navštívil své děti a přátele z dávných dob. S bytostmi světla přišel také bůh světla, začalo se opěvovat a uctívat světlo Slunce. Světlé bytosti procházely lesy a zvěstovaly novou dobu, v níž Zemi zalidní noví tvorové. Budou velmi chytří a bytostem Země bude ku prospěchu, když si jich budou vážit

a ctít je. Dlouho trvala doba zvěstování. Zvěstovatelé vysokých, urostlých postav táhli lesy a bylo nádherné na ně hledět. Prokazovali dobrodiní, uzdravovali a přátelili se se stromy, rostlinami, zvířaty i kameny. Míjely časy a tu se v lesích začaly objevovat jiné postavy, tmavé, malé a zavalité. Měly těžký krok a jejich dotek byl tvrdý. Přinášely utrpení rostlinám, přinášely utrpení zvířatům. Ty temné postavy však přesto náležitě světlu, říkaly světlé bytosti. Vraždicí hordy, dupající, nesoucí bolest a utrpení...? Kde bylo světlo, o němž mluvily velké, světlé bytosti? Přešly dlouhé časy. Bůh Země hřměl a bytosti země se třásly bázní. A tu se otevřelo nebe a na Zemi dopadlo moře hvězd. Světlé bytosti se radovaly a zvěstovaly konec utrpení. Země byla mnohem světlejší, bůh Země umkl. Vládo světla, kam nás vedeš, nás, kteří náležíme Zemi? Světlo nás naplnilo a světla záře oplodnila život. Plni hluboké úcty jsme vzpomínali na věštbu. Nyní nám byly seslány světlé bytosti, aby nás ochraňovaly. Záře světých bytostí však znovu zanikla kvůli hrubým tělům, která nyní tupě zalidňují Zemi. A opět vraždy a požáry až do dnešního dne... Stále ještě čekáme, až se věštba stane skutečností.



Inspiraci a další úžasné setkání s bytostmi přírody najdete v knize **Margot Ruis Bytosti přírody - Setkání s přáteli člověka**, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz



HÉFAISTOS

Magie ohně a černého řemesla

LENKA ADAMOVÁ

Héfaistos byl řecký bůh ohně a sopek, kovu, hutnictví a kovoobrábění. Byl „božským kovářem“ a také patronem řemeslníků jak „černého řemesla“ tak také tesařů a sochařů. V římské mytologii mu odpovídal bůh Vulkán. Jako mýtický bůh tvořil skvostná díla, ač je on sám nevzhledný a zmrzačený. Jeho příbytkem a dílnou bývaly sopky. Uctívání sahá do archaických dob. Ovládnutí ohně bylo považováno za magii svého druhu. Z dnešního pohledu ztělesňuje archetyp tvůrčího řemeslníka a praktického vynálezce. Jaké další aktuální významy nesou dávné příběhy o něm?

ODMÍTNUTÍ

V řecké mytologii je jeho původ odvozen od bohyně Héry, manželky nejvyššího boha Dia (Jupitera). Buď se narodil z jejího spojení s Diem, ale z předmanželského a utajovaného spojení. Podle této varianty se Hefaistos narodil utajeně, předčasně a jako nedochůdce. Matka Héra tohoto nedokonalého tvora odmítla, odhodila. Další varianta o zrodu Hefaista vypráví, že ho zrodila Héra ze sebe sama. Odborný výraz zní parthenogeneze. Jde o samobřezost, tj. vývin nového jedince z neoplozeného samičího vajíčka. Vyskytuje se v živé přírodě, byť výjimečně, u různých druhů. Původní řecké slovo také znamená panenské početí. To však nebyl případ Héry.

ZRANĚNÍ

Héra prý počala ze sebe sama kvůli žárlivosti na svého manžela Dia. A také proto, že je Héra soupeřivá, chce muži konkurovat (přestože je na něj fixovaná). Héra se hněvá, že Zeus sám ze sebe zrodil skvělou Pallas Athénu. Také Héra chce ze sebe zrodit božské dítě, které by vynikalo tvůrčími silami. Ale narodil se jí slabý a neduživý Hefaistos. I v této variantě mýtu ho matka odvrhla kvůli jeho nevzhlednosti či postižení (mohla to být tzv. „koňská noha“). Odmítla ho a odhodila. Nebo se ho zbavila „soucitněji“ tím, že ho předala přírodním silám a Hefaistos měl možnost se obeznámit s podzemním ohněm a kovářským uměním, jež pak sám symbolizoval. Hefaistos trpěl odmítnutím matky. Přesto se jí prý zastal v jednom jejím sporu s Diem (Jupiterem). Byl však kvůli tomu znovu svržen z Olympu. Tentokrát ho srazil sám Zeus a v důsledku toho si mohl Hefaistos nenapravitelně zlomit a zkřivit obě nohy.

NEDOKONALOST

Hefaistova chodidla i prsty byly otočeny obráceným směrem. Nedovolovaly mu tedy chůzi, nýbrž valivý těžkopádný pohyb celého těla vpřed. Znetvoření lze rozpoznat na starých vázových malbách. Měl zvláštní způsob „račího“ pohybu – sunul se dopředu v opačném směru, než směřovala jeho chodidla. V řecké mytologii zmiňuje jedna

varianta, že byl předán tvorům zvaným Karkinoi, což znamená „Raci“.

Co to může znamenat? Symbolicky, astrologicky nás samozřejmě napadá znamení Raka. Toto znamení je v astrologii spojené s Lunou, která Rakům vládne. Znamení je významově spojené také s archetypem Velké matky a samozřejmě také s Matkou přírodou. Hefaistos tedy představuje tvůrčí síly přírody akčně mužského charakteru. I když pozdější sochy zobrazují Hefaista téměř jako hrdinu, byl možná spíše podoben podzemnímu skřetu. Už od narození a také vlivem okolností byl celý „nakřivo“.

Je funkčně nedokonalý – ale tvoří funkčně dokonalá díla.

TVORBA JAKO ZÁPAS O SEBE

Hefaistos nebyl svými rodiči, především matkou, shledán za přijatelného tvora. Je to v podstatě strašlivé psychologické drama. Nepřijetí, zavržení, odmítání, neuznání, trauma nemilova-

do světa nežene. Může také **symbolizovat mužskou nehrdinskost nebo introvertnost**. Ale jeho vitální síly se projevují jinak. Byť má trauma – ať už fyzické či psychické – ukáže se světu tvořivěji než Mars.

NAVZDORY ÚTRAPÁM

Hefaistos je jediný pracující bůh v mytologii. A navíc musí překonávat sebe sama. Muž typu Hefaistos mohl být nějak zklamán či zraněn či postižen jako dítě. Může mít dokonce opravdu nějaký fyzický handicap. Ale pokud uplatní svůj důmysl, a pokud bude **mít dost vůle poctivě zvládnout řemeslo, pak i malá trocha talentu může bohatě rozkvést. Tvůrčí praktická práce přináší posléze štěstí**. Jeho talent však nemusí být zprvu nijak viditelný, ba naopak. Právě proto, že Hefaistos nevypadal zprvu nepříteli nadějně, tak ho to „ponížilo“ v očích jeho soupeřivé matky. Héra chtěla zrodit dítě nejméně tak skvostné, jako byla Pallas Athéna, která hned plna moudrosti a v zářné



Anthony van Dyck: Thetis přijímá Achillovy zbraně od Hefaista.

ného dítěte. To fyzické postižení nemusí vůbec být přítomné. Ale člověk si může připadat odvržený, nepřijatý, a může se to „zapisovat“ do těla. Hrbení se, courání se a jiné projevy u dítěte. Jako kdyby chybělo zdraví a energie, kterou překypuje bůh války Áres/Mars. Není náhoda, že Áres/Mars je Hefaistův bratr, přinejmenším po matce. Zatímco Áres představuje až příliš akčního hrdinu, Hefaistos se až tak

zbrojí se zrodila z Dia. Ne, takový Hefaistos nebyl. Ale ve výkladech byl často srovnáván s Athénou. Podle mytologie byl mezi nimi dokonce velmi zvláštní vztah.

TALENT A PRÁCE

V rámci jungovské psychologie lze říci, že Athéna je ženskou obdobou svého otce Dia (Jupitera). Je krás-

ná, velkorysá, moudrá i bojovná. Je spojena s širším věděním i mnoha řemesly. Je pomocnicí hrdinů na jejich smysluplných cestách. Héfaistos je analogicky mužskou obdobou Héry, zejména pokud jde o jeho manželství. Jeho manželkou je Afrodíta (Venuše), což je paradox, o které jsem již psala dříve. Héfaistos dokáže být majetnický, žárlivý, pomstychtivý a zlomyslný. Héfaistos podobně jako Héra má vztah k řemeslům, a sice k těm spíše fyzicky (mužsky) náročnějším. Ale co znamená ta jeho churavost v kombinaci s jeho praktickou zručností? Lidé v něm mohli prožívat svou vlastní nedokonalost a slabost vůči mocným bohům. Héfaistos se jim stává archetypovým vzorem pro reálný život, v němž se mohou uplatnit novátorské zlepšováky, „technické“ vynálezy, řemeslné dovednosti.

NÁSTRAHY TALENTU

Héfaistos proslul mnoha výtvy, jež zhotovil pro bohy i smrtelníky, zejména z kovu: nádherné paláce a trůny bohů na Olympu, zlatý vůz slunečního boha Héliá, štíty pro Dia i pro Athénu, Hádivu prilbu neviditelnosti, Dionýsův pohár, Ariadnin věnec, Afrodítin pás, šperky pro Diovy milenky. Vyrobil srp, jímž Perseus stál Medúzu, Agamemnónovu hůl, Héraklovy zbraně, proslulou zbroj a štít pro hrdinu Achillea, kterou opěvuje Homér. Od Héfaista získal Erós svůj luk a šípy. Podle Homéra Héfaistos dokonce sestavil různé pohyblivé automaty. Např. služebnice kované ze zlata. Na Diův příkaz stvořil Héfaistos z hlíny a vody umělou ženu Pandóru, stejně přitažli-



Athéna, a Héfaistos

vou jako Afrodíta. Kromě dalšího zhotovil také zlatý trůn a neviditelnou síť jako dar pro svou matku Héro. Chtěl se jí však tím darem pomstít, protože když na trůn usedla, neviditelná síť jí spoutala. Nemohla se vymanit, dokud Zeus neslíbil Héfaistovi za manželku Afrodítu (Venuši). Afrodíta byla však Héfaistovi nevěrná s jeho bratrem Áreem (Martem), jenž symbolizuje mužskou potenci. Héfaistos – z pohledu své ženy „ten manžilek“ – použil znovu svou neviditelnou síť a oba milence do ní chytil. Očekával, že milence ostatní Olympané odsoudí, dočkal se však trpkosti a výsměchu. Jako by byl znovu shozen z Olympu.

ZAUJETÍ PRACÍ NEBO PRAKTICKÝM „KONÍČKEM“

Pro muže typu Héfaistos není vlastní talent „lehký“. Někdy se jim nedaří

napoprvé ani napodruhé uspět. Bývají odmítáni nejen kvůli tomu, jací jsou (nepůsobí hrdinsky), i kvůli tomu, jaké mají nápady. Setkávají se s výsměchem a nepochopením kvůli těm či oněm nedostatkům. Muž typu Hefaistos se proto uchyluje do ústraní a mívá někdy jen pár přátel. Často neumí konverzovat, jeho mluva bývá těžkopádnější. Má však zaujetí pro svou práci, anebo své praktické tvořivé hobby. Nemusí doslova pracovat s ohněm, vůbec ne, ale **spaluje ho vlastní tvůrčí oheň**. Tvoří v dílně, garáži, ve studiu, v laboratoři, u ponku, ale třeba také i u rýsovacího prkna nebo PC. Může být velmi nápaditým řemeslníkem, nebo má nějaké takové hobby. Vybavuje se mi před očima např. postava z českého TV seriálu *Vyprávěj*. Jeden z inženýrů si buduje s maximálním

Večerní konstelace

15.8. 2024, Maitrea Praha 1

vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu

zaujetím svou plachetnicí (Tomáš Töpfer). Podobnou postavu může charakterizovat určitá „jednoduchost“, přizemnost, ale také „zdravý selský rozum“, se kterým řeší praktické problémy. Na vztahy je však „krátký“.

DAIDALOS A ÍKAROS - VZLET A PÁD

Další kreativní analogií k Héfaištovi najdeme přímo v řecké mytologii. Je to vynálezce a stavitel Daidalos (jenž měl zřejmě reálný předobraz či předobrazy v konkrétních lidech). Podle mýtu působil nejprve v Athénách, později uprchl na Krétu, kde je jeho příběh spojen se stavbou labyrintu. Krétský král ho nechtěl propustit ze služby, tak Daidalos pro sebe a svého syna Íkara zhotovil perutě. Vznesli se do vzduchu, ale syn se navzdory otcovým radám příliš přiblížil Slunci a zřítíl se. Můžeme v tom zahlédnout mnoho z tendencí lidí si jen tak užívat různých vynálezů. Bez zralosti, bez zkušeností, bez trpělivosti a vlastní práce se technický pokrok může stát zhoubou.

JAKÁ PARTNERKA PRO HÉFAISTA?

Ale zpět k samotnému Héfaištovi, jemuž je milenkou vlastní práce (nebo tvůrčí hobby). Je mu vlastně zapotřebí partnerky? Pokud se takovému muži podaří najít vhodnou partnerku, je jí věrný a oddaný. Ale jaká partnerka by to měla být? Mýty vyprávějí o tom, že o partnerku Héfaištos usiloval. Zajímá se zejména o bohyni Athénu a také o již zmíněnou Afrodítu. Co se z toho můžeme psychologicky

dozvědět? Nejprve pár slov k Athéně. Héfaištos se chtěl Athény zmocnit buď násilně, neboť mu byla přislíbena. Pokud došlo k sexuálnímu přiblížení, v poslední chvíli hrdopýška Athéna ucukla a semeno oplodnilo zem. Možná je v tom symbolicky zachyceno, že se Héfaištos (muž tohoto typu) plodně zmocňuje reality samé. Je reálným tvůrcem. Ale vůbec to nemusí znamenat, že se stává moudrým (moudrost symbolizuje Athéna). Přesto Athéna a Héfaištos patří k sobě alespoň jako přátelská dvojice. Žena typu Athény může být spolupracovnicí Héfaišta, nebo mu být blízká jako sestra. V Athénách byli oba – Héfaištos i Athéna – skutečně uctíváni o stejných svátcích. A oběma byly zasvěceny významné chrámy. Héfaištovi na athénské agoře, Athéně na Akropolis.

LÁSKA JAKO INSPIRACE PRO DUŠI A ŽIVOT

Podle autorky A. Stassinopoulos^{2/} je pro muže typu Héfaištos vhodná žena právě venušanského typu. Proč? Autorka píše, že taková žena bývá jeho inspirací a že svou přitažlivostí „kompenzuje nedostatek vlastního fyzického půvabu... vytahuje ho z jeho poustevnické jeskyně... vytváří kontrast k jeho tupé, zemité mužnosti.“ Jsou to slova skoro drsná, ale obsahují psychologické



Atény - Agora

porozumění. Právě v emocionálním vztahu se má člověk typu Héfaištos naučit, že ženu (ani jakéhokoli jiného člověka) nemůže vlastnit. Že se může láska k „venušanské“ ženě pro něj stát inspirací. Pro jeho život. Pro láskyplný vztah k sobě samému. Že může rozvinout nějaké své dispozice, jež tolik obdivuje na partnerech. Že lze překonat předchozí zklamání a odmrštění sahající až do dětství tím, že člověk přijme sám sebe. Že se může chovat uvolněněji, spontánně. Lehčeji komunikovat.

Zdroje:

- 1/ Karl Kerényi: Mytologie Řeků;
- 2/ Agapi Stassinopoulos: Zamilování bohové a bohyňe.

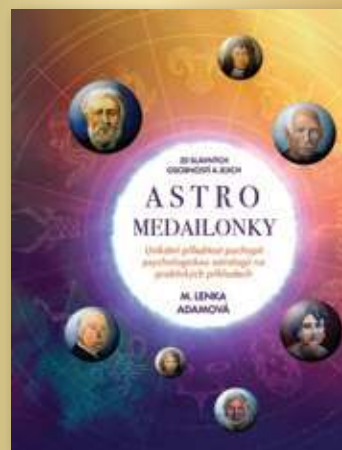


Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu ASTROMEDAILONKY. Nové minikurzy jaro 2024. Konzultace též online.




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



ASTROMEDAILONKY
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.

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

Aromaterapie ELEMENT ZEMĚ

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Léto je v plném proudu, energie je všude kolem nás. Příroda i člověk se intuitivně snaží nahromadit energii Slunce na celý rok. Ročním obdobím Země je pozdní léto a v podnebí představuje vlhko. V přírodě po ohnivém létě začíná doba zklidnění, připravuje se k odpočinku. Ke zklidnění dochází i uvnitř nás. Nastává období žně, kdy sklízíme vše, co jsme zaseli. A to i v rovině našeho myšlení a jednání. Ve fázi cyklu a proměn představuje Země změnu a dospívání. Podle cyklu tvoření následuje Země po Ohni. Nahromaděnou energii necháváme proudit všemi meridiány našeho těla. Na pomoc si můžeme přizvat éterické oleje a některé body akupunkturních drah, které lze využít k akupresuře.

ZEMĚ

Nejvyšší kvalitou země je empatie. Je jinové povahy, dává vzniknout formám, životu, plodí a vyživuje. Její funkcí je rozhojňovat a rozmnožovat. Ze světových stran jí přináležejí střed a středů patří žlutá barva. Čchi středu vniká do sleziny a vychází ústy, její esence je uchovávána ve slezině, proto se nemoci odrážejí na kořenu jazyka a projevují se na svalstvu. Její chuť je sladká a z čichových vjemů k ní patří vůně. Přirozeností Země je zapařování, tělesná forma je kulatá, oblá. V lidském organismu k Zemi náleží žaludek a slezina – jsou hlavními orgány elementu. Patří k němu dále svalstvo, končetiny, ústa a rty. Tekutinou jsou sliny a citem je přemítání. Země nám umožňuje cítit bohatství, výživu a oplývat vším potřebným. Země je obsažena ve všech dalších prvcích. Dřevo by bez Země nemohlo růst, Kov by nemohl vzniknout, Voda by se nemohla shromažďovat. Tedy každý z pěti prvků musí obsahovat element Zemi.

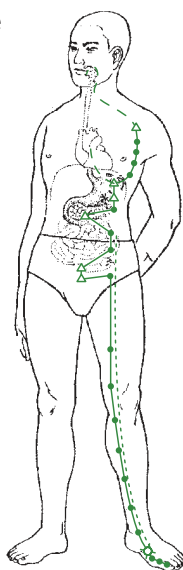
Meridián sleziny

Slezina má za úkol vytvářet rovnováhu v našem těle, a to fyzicky i psychicky. Společně se žaludkem vytváří postnatání čchi a rozvádí ji do celého

těla. Z toho je jasné, že má vliv na celkovou vitalitu člověka. Řídí transport tekutin po těle a v případě, že je její funkce narušena, tekutiny se v těle hromadí. Obnovuje a doplňuje krev, kterou pak rozvádí po těle. Pomáhá všechno udržet na svém místě.

Meridián sleziny je jinová dráha, směřuje odspodu nahoru a má celkem 21 bodů. Začíná na vnitřní straně posledního článku palce nohy, dále po vnitřní straně nohy k vnitřní straně kotníku, nahoru podél vnitřní straně holenní kosti, pokračuje na vnitřní přední stranu kolenního kloubu, pak přes vnitřní stranu stehna na břicho, odkud pokračuje vzhůru po boční straně hrudníku do druhého mezižebří, a nakonec sestupuje do šestého mezižebří.

Mezi fyzické a psychické projevy nerovnováhy meridiánu sleziny patří pocit na zvracení, řídká stolice a průjem, říhání,



ní, nadýmání, nedostatek energie, sklon k modřinám, poruchy elasticity cév, anémie, otoky dolních končetin, vodnaté výtoky ze sliznic, potravinové alergie, pocení, přílišná starostlivost, nedůvěra, úzkostné stavy, smutek, sebelítost a podezřelost, špatná paměť, pomalé myšlení a vyjadřování, špatné soustředění, utkvělé představy a dogmatismus.

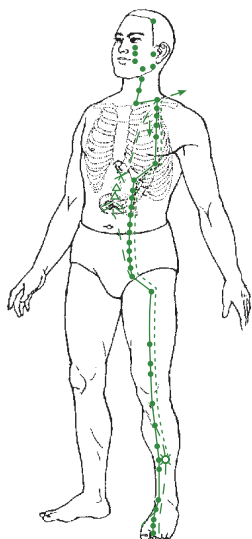
Meridián žaludku

Žaludek spolupracuje se slezinou na tvorbě postnatální čchi. Silná čchi žaludku zajišťuje sílu a vitalitu ostatním orgánům. Žaludek má za úkol potravu ukládat, zpracovat a poslat dál do tenkého střeva.

Meridián žaludku je jangová dráha. Jde tedy odshora dolů a má celkem 45 bodů. Začíná pod okem, směřuje k ústům, po bradě, přes krk až ke klíční kosti. Dále po hrudníku, přes břicho do třísel a po přední straně stehna, přes kolenní kloub na vnější stranu kosti holenní, pokračuje na nárt a končí na ukazováku chodidla, blíže k zevnímu dolnímu okraji nehtu.

Fyzické a psychické projevy nerovnováhy meridiánu žaludku jsou poruchy trávení – bolesti břicha, zvracení, hlad, dále škytavka, kručení ve střevech, bolest

a sucho v krku, bolest dolních zubů a čelisti, afty a krvácení z nosu, šukání v koutku oka, horečky, pocení, vlny chladu a horka na přední straně těla, otoky, bolesti lýtek a holení, zlost na sebe i ostatní, sociální chování, delirium, epileptické záchvaty.



AROMATERAPIE PRO MERIDIÁN SLEZINY A MERIDIÁN ŽALUDKU

Nedostatek sleziny může způsobovat špatné zažívání, průjemy, škroukání v žaludku, ale také únavu a bolest. V takovém případě mohou pomoci éterické oleje jako je **benzoin**, **cedr** nebo **santal**. Pokud se k tomu přidá i chlad, sáhněte po některé z prohřívacích olejů jako **zázvor**, **skořice** nebo **hřebíček**. Trávení podpoří taky semínkové silice **kardamon** či **fenykl**. K projevům se může přidat i přílišná starostlivost a přemítání o událostech, pak je dobré přidat i rozveselující **pomeranč**.

Tip na meridiánové směsi

▼ Směs na křečové žíly

Směs masírujte jemně směrem od chodidla k tříslům. Nikdy na křečové žíly netlačte. Směs připravte ze 30 ml základního oleje, například mandlového, do kterého přidáme 5 kapek cypřiše, 4 kapky geránia, 4 kapky citronu a 3 kapky máty peprné.

▼ Směs na celulitidu

Krouživými pohyby promasírujte a prohřejte oblast, kde se celulitida tvoří. Připravte ze 30 ml základního oleje, do kterého přidejte 4 kapky grapefruitu, 4 kapky cypřiše, 4 kapky jalovce a 4 kapky geránia.

▼ Směs proti nadměrné chuti na sladké

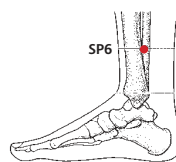
Pokud máte nadměrnou chuť na sladké a raději byste zhubli, vyzkoušejte si namíchat sladkou směs éterických olejů. Směs rozetřete ve dlaních a několikrát intenzivně přivoňte. Nanášejte v blízkosti obličeje, abyste vůni cítili. Směs si můžete dát do rol-on lahvičky a nanášet na místa za uchem, kdykoli přijde chuť na sladké. Použijte 30 ml základního oleje s 5 kapkami benzoinu, 5 kapkami pomeranče a 5 kapkami kardamomu.

▼ Směs „Ať mi dobře tráví“

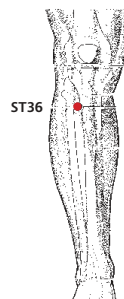
Směsí masírujte celé břicho krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. Smícháme 30 ml základního oleje a 5 kapek kardamomu, 5 kapek fenyklu a 5 kapek pomeranče.

Akupresurní body pro harmonizaci drah meridiánu sleziny a žaludku.

▼ **Bod SP6 (slezina)** se nazývá **Spojení 3 jin** a nachází se čtyři prsty nad nejvyšším bodem vnitřního kotníku, na zadním okraji kosti holenní. Spojuje tři jinové dráhy – ledviny, slezina, játra. Je bodem vitality. Je to mistrovský



bod pánve a podbřišku. Pomáhá při vyčerpání a únavě, posiluje slezinu a rozproudiv vlhkost. Prokrvuje pánev a nohy, pomáhá proti bolestivé nebo nepravidelné menstruaci, snižuje nadměrné menstruační krvácení. Pomáhá léčit i neplodnost. Řeší potíže s trávením a močením. Posiluje čchi jater, ledvin a sleziny. Tlumí alergie.



▼ **Bod ST 36 (žaludek)** se nazývá **Tři míle**. Na noze se nachází čtyři prsty pod spodním okrajem česky a na jeden prst od kosti holenní.

„Pokud se chcete dožít věku 100 let, každý den ošetřujte tento bod, říká čínská poučka už po tisíciletí.“

Ruce můžete zavřít v pěst a toto místo proklepávat pár minut pěstí. Pravá pěst na bod pravé nohy a levá pěst na bod levé nohy, jako byste bubnovali. Využijte i pro sebe namíchanou směs éterických olejů a bod promasírujte. Jedná se o bod dlouhověkosti. Tonizuje celkovou čchi a krev, posiluje jang sleziny, žaludku, a tím i celého těla. Pročišťuje bloky na dráze žaludku, podporuje chuť k jídlu, působí proti otokům a prolapsům orgánů. Pomáhá proti chorobám zažívacího traktu, proti bolesti svalů a kloubů, proti celkové slabosti – kolaps, bezvědomí, šok. Bod je možno promáčkávat palcem ruky, nebo dokonce poklepávat celou pěstí. To slouží k nabuzení a rozproudiv energie v těle.

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

ASTOFRESH kapky

DEZINFIKUJÍ VNITŘNĚ I ZEVNĚ

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

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



Doplňek stravy



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

ŽIJME MODŘE, ŽIJME DOBŘE

Blue Zones v České republice?

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Velmi srdečně vás zvou na inspirativní cestu kolem světa do oblastí tzv. Modrých zón (Blue Zones). Tato nádherná místa nabízí kromě bohaté kulturní tradice také velmi cenný odkaz, moudrost, která má být předávána dále coby cenné dědictví. Odkaz těchto kultur nám rozhodně stojí za to, abychom se jím inspirovali, včlenili ho do svého života a dále rozvíjeli. Tento odkaz totiž podporuje naši dlouhověkost. Nikoli závislou na vnější pomoci, nýbrž udržitelnou, ekologickou, ve zdraví a radosti a současné synergii společenství.

INSPIRACE PRO ZMĚNU MIMO DOMOV

Někdy tušíme, že potřebujeme věci začít dělat jinak...co dělat?! Vlastně už smýšlet, mluvit, a pak také konat. Jen se někdy v každodenním shonu nedaří najít ten správný impuls.

Pro to správné a efektivní „nakopnutí“ je potřeba opustit svou zónu komfortu, vykročit mimo vyžlapanou pěšinu, nadechnout se čerstvého vzduchu a inspirace, potkat nové lidi... Jednoduše alespoň na chvíli změnit prostředí. Mimo zaběhnuté koleje pak přichází podněty, inspirace, popud k žádoucím změnám. Pak se dostaví ta správná příležitost změnu ochutnat a zažít.

Díky osobní zkušenosti získáme energetický otisk – vedle obrazu v mysli také silný emoční zážitek a nový stav těla, ke kterému se budeme chtít vrátit a který nás motivuje k dalším vědomým krokům. Pak se už nový návyk, tedy žádoucí změna, lépe udrží i doma v každodenní honičce.

Ruku na srdce, doma máme tendenci tak trochu, alespoň občas energeticky, zahnívat. A protože léto nabízí spoustu příležitostí k cestování, pojďme cestovat tam, kde nás naše zkušenost může obohatit v mnoha rovinách našeho bytí – na úrovni duše, mysli, těla, vzájemných vztahů, stravovacích návyků, gastronomických specialit...

JAK VZNIKLY MODRÉ ZÓNY?

Dan Buettner, nadšený cestovatel, který absolvoval na kole cestu přes pět kontinentů a na svém kontě má několik rekordů, je také známým

průzkumníkem National Geographic. Se záměrem ověřit publikovanou studii WHO ohledně dlouhověkosti, navštívil se svým týmem v roce 1999 japonskou Okinawu. Pro téma dlouhověkosti a vitality se nadchl natolik, že další dvacítku let věnoval zkoumání různých částí světa se zaměřením na komunity s nejvyšším výskytem zdravých stoletých. Vedle studie týkající se Okinawy byla pro celý projekt

dožít stovky, tajemství Modrých zón přitáhl pozornost společnosti napříč kontinenty.

Pojďme se inspirovat v Modrých Zónách pro vitalitu, dlouhověkost a radost. Nechť si každý vybere střípek inspirace blížky svému srdci.

OKINAWA - JAPONSKO

Právě Okinawa představuje místo



tzv. Blue Zones zásadní také odborná práce demografů Gianniho Pese and Michela Poulaina, která zkoumala vitalitu a dlouhověkost mužů na Sardinii a byla publikována v Journal of Experimental Gerontology. Právě Pes a Poulain čistě pracovní a pro celkový přehled začali místa s koncentrovaným výskytem zdravých stoletých značit do mapy modře. A tak se zrodily „Modré zóny“, Blue Zones. Vznikl seznam celkem pěti oblastí: Okinawa (Japonsko), Sardinie (Itálie), Ikaria (Řecko), Loma Linda (USA, Kalifornie), Nicoya (Kostarika). Populární dokument Netflixu s názvem *Jak se*

s absolutně nejvyšším počtem zdravých stoletých na počet obyvatel. Vedle tropických pláží a průzračného moře nám nabízí cenný odkaz v oblasti rodinných a komunitních vztahů a také vztahu k jídlu. V čem je Okinawa jedinečná?

Využití nutričního potenciálu místních potravin – kuchyně obyvatel Okinawy je založená především na rostlinné stravě, z níž od roku 1950 tvoří asi 70% sladké červené brambory s velmi vysokým množstvím antioxidantů. Každý Okinawan zkonzumuje průměrně 100 g sójových



výrobků denně, nejčastěji ve formě tofu. Dále místní kuchyně využívá velmi cenné lokální potraviny, které plní zcela přirozeně funkci tzv. nutriční farmakologie, tedy využívají plně svůj nutriční potenciál pro podporu celkového zdraví a případné léčby neduhů od snižování horečky až po celostní uzdravování. K tomu slouží například listy moruše, polévka z černé olivně či mořské řasy coby cenný zdroj omega 3 mastných kyselin.

Jídlo s mírou – Okinawané mají ve zvyku před jídlem namísto „Dobrou chuť“ přát „/hara hači bu/“, což v překladu znamená 8 z 20, tedy jíst do naplnění 80 %, nikoliv do syta. Díky skladbě stravy a zvyku 8 z 10 netrpí místní obyvatelé nadváhou, neboť kalorická hodnota jednotlivých pokrmů zdaleka nedosahuje té, na jakou jsme zvyklí u jiných kultur či té globální fastfood kultury.

30 dřepů denně – vzhledem ke skutečnosti, že na Okinawě namísto židlí používají podložky tatami, zcela přirozeně dřepují mnohokrát za den. Místní obyvatelé mají díky tomu velmi pevný střed a velmi stabilní dolní část těla.

Aktivní komunita vzájemné pomoci MOAI – je forma finančního sdružení založeného na čistě dobrovolné bázi. Slouží k setkávání, pěstování koníčků, vzájemné podpoře v nouzi, a to i finanční. S ohledem na skutečnost, že jednou z civilizačních chorob západ-

ního světa je osamění, které dle studií může zkrátit život až o 15 let, je forma aktivní komunity velmi efektivní nástroj pro podporu duševní i tělesné vitality.

Život v souladu se svým IKIGAI – Ikigai je naplnění smyslu života, svého poslání, důvod pro to, abychom ráno vstali z postele. Pokud člověk žije své ikigai, je požehnaný a má důvod žít. Při ztrátě Ikigai umírá. V japonštině neexistuje výraz pro slovo „důchod“. Japonci jednoduše pěstují své ikigai až do posledního vydechnutí.

SARDINIE - ITÁLIE

Tento smaragdový ostrov byl první definovanou modrou zónou. S ohledem na historický vývoj ostrova si Sardiňané udrželi jakýsi odstup od zbytku světa a bděle střeží odkaz svého kulturního bohatství, pěstují své tradice. Věnují se stále lovu, rybaření a své plodiny si do velké míry pěstují sami. Tradiční strava je středomořská s obohacením o produkty ovčího a koziho mléka, zdroje bohatého na Omega 3 mastné kyseliny. Rádi si dopřejí skleničku či dvě sytého červeného vína denně. Sardiňané udržují velmi pevné rodinné pouto, tráví čas společně napříč generacemi a pěstují tradice. Mají dostatek přirozeného pohybu díky umístění rodných vísek vysoko v horách, kde pouhá procházka do kavárny či obchodu představuje zdolání mnoha výškových metrů.

IKARIA - ŘECKO

Řecký ostrov, jehož letití obyvatelé téměř neznají neurodegenerativní onemocnění a demenci a užívají si života v hravé radosti. Mají silné rodinné vazby, holdují systému červenému vínu, hře v domino do pozdních nočních hodin a rozhodně se nestresují časem na hodinkách. Život původních obyvatel se odvíjí především venku na čerstvém vzduchu, v horách a zahrnuje velmi přirozený pohyb. Tradiční strava je založená na velkém množství ovoce, zeleniny, fazolí, bramborách, rybách a olivovém oleji. Namísto kravského mléka využívají kozí a produkty z něj. S ohledem na ortodoxní křesťanskou víru se místní obyvatelé také pravidelně postí. Místním zvykem je popíjet bylinný čaj z rozmarýnu, šalvěje a oregana. Lidé jsou zvyklí dopřávat si přes poledne siestu a zdřímnout si, což dle studií snižuje stresové zatížení a krevní tlak.

NICOYA - KOSTARIKA

Podobně jako obyvatelé Okinawy také Kostaričané žijí v souladu se svým „plan de vida“, smyslem života pro všeobecné dobro a blaho. „Plan de vida“ žijí a naplňují jak v aktivním věku, tak ve stáří. Kostaričané se nestresují, naopak, svou práci vykonávají spíše v dopoledním čase a zbytek dne věnují odpočinku. Sdružují se jak v rodině, tak s přáteli. Strava Kostaričanů je založená především na dýni, fazo-

lích a kukuřici. Zvykem je dopřávat si pouze lehkou večeři v pozdním odpolední, tedy vyhýbat se těžkým jídlům navečer. Pitná voda, kterou mají obyvatelé Nicoya k dispozici, obsahuje velmi vysoký podíl vápníku. Snad i díky tomu mají obecně pevné kosti a velmi zřídka trpí na úrazy pohybového aparátu. Zdravá výživa a silné kosti umožňují obyvatelům Kostariky žít fyzicky velmi aktivní život, klidně i po překročení stovky.

LOMA LINDA - USA, KALIFORNIE

Je komunitou čítající asi 9000 členů adventistů sedmého dne. Tito Američané žijí v průměru o 10 let déle než ostatní obyvatelé USA, jsou vegetariáni, konzumují hodně ořechů, nekouří a nepijí alkohol. V týdnu se na jeden den zastaví, Sabbath, věnují podporu rodiny, komunity a víře. Na rozdíl od ostatních tradičních kultur Modrých zón využívají pro podporu fyzického zdraví pravidelný vědomý pohyb ve formě skupinového cvičení a bedlivě si hlídají svůj BMI (Body Mass Index). Důraz kladou na dobrovolnictví v komunitě a pomoc bližnímu.

SPECIFIKA MODRÝCH ZÓN

Navzdory zeměpisné vzdálenosti tato místa nesou podobné rysy v chování a celkového uvědomělého přístupu k životu svých obyvatel, které bývají shrnuta do grafu koláče se čtyřmi oblastmi:



- ▼ **VYVÁŽENÁ STRAVA** převážně rostlinného základu, ideálně z vlastní produkce či lokálních zdrojů. Vedle kvality potravin se ukazuje jako nezbytná také přiměřená kvantita.

- ▼ **PŘIROZENÝ POHYB** na čerstvém vzduchu, ideálně procházky, zahradničení a manuální činnost.

- ▼ **NAPLNĚNÍ ŽIVOTNÍHO POSLÁNÍ**, žítí v souladu se svými hodnotami, pěstování víry a kultivace vědomé mysli.

- ▼ **AKTIVNÍ ŽIVOT V RODINĚ a KOMUNITĚ** a současná podpora všech sociálních vazeb, včetně dobrovolné činnosti pro blaho komunity.

Mezi na první pohled patrné (pro nás Středoevropany), ovšem Modrými zónami ne přímo definované, faktory patří také dostatek slunečního svitu. Všechny oblasti Modrých zón jsou situovány tam, kde Slunce hřeje svými paprsky po celý rok.

ČESKÁ REPUBLIKA MODROU ZÓNOU?

Zmiňovaný Dan Buettner je velmi nadšený popularizátor dlouhověkosti a přístupů vedoucích k jejímu naplnění. Z projektu Modrých zón byla definována ochranná známka, vznikla řada knih a Dan pomáhá tyto principy implementovat do různých obcí především v rámci USA. Opakovaně byl osloven také nadšenci z České republiky, zatím bez odezvy. Na změnu shora není radno se spoléhat, jak již mnozí víme. Je potřeba, aby k tématu aktivně přikročil každý jednotlivec, zodpovědně sám za sebe. V březnu 2024 proběhlo první víkendové setkání nadšenců vědomého života a dlouhověkosti na Kubasově Mlýně. Tato úžasná a spontánní konference byla věnována sdílení zkušeností těch, kterým principy života tzv. Modrých zón dávají smysl a částečně či zcela je žijí. Poděkování za tuto iniciativu patří aktivní skupině Zdeňka Webera, Michala Kubasy a Blanky Tichavské.

OD TEORIE K PRAXI ANEB PRVNÍ FESTIVAL MODRÝCH ZÓN V ČR

Festival ŽIJME MODŘE, žijme dobře (<https://zdrave-oci.eu/seminare/festival-modrych-zon-18-20-10-2024/>)

na tuto konferenci volně navazuje. Záměrem je přesunout se z roviny teorie do praxe tak, aby si všichni nadšenci pro téma dlouhověkosti ve zdraví a vitalitě mohli základní principy zažít v praxi. A to ve formě zážitkových seminářů, workshopů a přednášek, něco nového se dozvědět, inspirovat se a tyto střípky světla si odnést domů a tam je pěstovat, rozvíjet a šířit dále ve svém každodenním životě, ve své komunitě. A právě proto vznikla myšlenka festivalu. Celý festival je dobročinnou akcí ctící odkaz DOBROVOLNOSTI a vědomé nezištné pomoci odkazu Blue Zones.

Sardinii z Česka nevytvoříme, ale můžeme vědomě vytvořit prostor pro zdravější společnost, na všech rovinách.

Principy tak, jak je žijí obyvatelé Kostariky, japonské Okinawy, Sardinie, řeckého ostrova Ikaria či Loma Linda v USA, vnímáme jako fyzické a duševní zdraví podporující, ctící a respektující základní lidské hodnoty. V odkaze těchto zmíněných kultur vidíme velmi cenné dědictví a moudrost, která má být pěstována a dále předávána.

Přijďte se inspirovat na **festival Žijme modře, žijme dobře**.

Milí čtenáři Sféry, velmi rádi se s vámi na festivalu osobně setkáme. Vše potřebné k festivalu včetně praktických informací najdete na odkazu <https://zdrave-oci.eu/seminare/festival-modrych-zon-18-20-10-2024/>



„Kéž je každá rodina, ulice, čtvrť či město živnou půdou pro pěstování dlouhověkosti ve zdraví, vitalitě a životním naplnění.“ 🌱

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.





LÉTO V POHODĚ A BEZ POTÍŽÍ

PharmDr. JANA STRIEGLEROVÁ

Letní dovolená, užívání si sluníčka a krásného počasí neodmyslitelně patří k prázdninám. Co ale můžeme udělat pro to, abychom pobyt na slunci a v horkém počasí zvládli bez úpalu, úžehu, bolestí hlavy a celkově bez potíží?

ZÁKLADEM JE SOUBOR REŽIMOVÝCH OPATŘENÍ:

▼ Pitný režim: pít nejlépe čistou vodu, nechlazenou. Dále jsou vhodné šťávy z čerstvě lisovaného ovoce a zeleniny nebo smoothie.

▼ Přijímat ve stravě dostatek přirozených antioxidantů (vitamín C, vitamín E a čerstvé enzymy obsažené v ovoci, zelenině, v semínkách, oříšcích a klíčcích).

▼ V době od 11-15 hodin je sluneční záření nejintenzivnější, v tuto dobu raději na přímé slunce nechodit.

▼ Používat ochranné prostředky (opalovací krém, pokrývku hlavy).

Mezi nejčastější komplikace spojené s pobytem v horku a na slunci patří úpal a úžeh.

Úpal představuje soubor příznaků, které vzniknou pobytem v horku. Nejčastěji jde o přehřátí z pobytu v nevětraných místech s vysokou teplotou (např. jízda v autě ve velkých vedrech nebo sportování v nevětraných místnostech). Obzvláště malé děti a starší lidé jsou více citliví. Mezi příznaky patří bolest

hlavy, pocit na omdlení, slabost až zmatenost, horká a suchá kůže.

Naproti tomu **úžeh** je spojený s přímým působením slunce na organismus. Často vzniká, když není hlava chráněna pokrývkou. Mezi příznaky patří celková nevolnost, bolest hlavy, nauzea až zvracení, kůže může být spálená. Nejdříve nemocného co nejdříve dopravíme do stínu. Je třeba postupně, pomalu doplňovat tekutiny, které by ale neměly být studené. Také příjemná vlažná sprcha prospěje. Nesmí být studená, abychom nezpůsobili tepelný šok!

HOMEOPATIE NÁM V TĚCHTO PŘÍPADECH MŮŽE BÝT VELKÝM POMOCNÍKEM:

- ▼ **Belladonna 15 C** – je lékem první volby úpalu i úžehu. Mezi příznaky patří zarudlý, zpocený obličej nebo i celé tělo, tepavé bolesti hlavy, žízeň, může být teplota až horečka. Podáváme co nejčastěji (po 10 min. nebo rozpuštěné ve vodě).
- ▼ **China 9 C** – pomáhá regulovat metabolismus vody v těle. Zabraňuje dehydrataci a pomáhá organizmu lépe distribuovat tekutiny v těle. Můžeme ji podávat i preventivně, pokud je období veder nebo u dětí, které málo pijí. Dávkování 3x denně nebo formou pitného režimu (10 granulí do 0,5 l neperlivé vody).

Mezi další časté komplikace patří spálení kůže od sluníčka. Co nejdříve zabráníme působení paprsků na kůži a lokálně potíráme přípravky s obsahem panthenolu, kyseliny hyaluronové nebo Dapis gelem. Vnitřně podáváme homeopatika na podporu regenerace poškozených buněk. Dávujeme často, po 10–15 min, nebo v pitném režimu. Po zlepšení příznaků pokračujeme 3x denně do vyléčení.

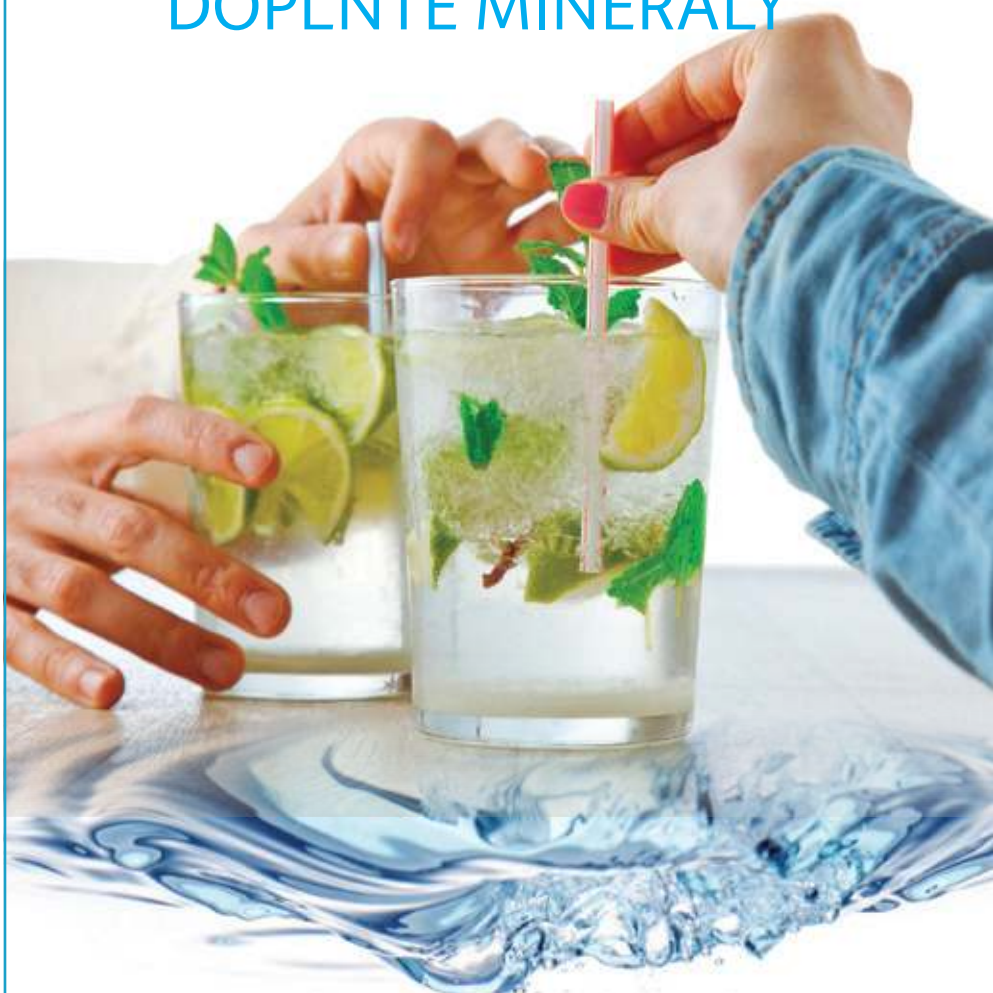
- ▼ **Apis mellifica 15 C** – podáváme při spálení kůže od sluníčka, které je provázeno pocitem píchání. Velmi ulevuje studená voda nebo studený obklad. Na kůži může vzniknout i otok, kůže je horká a silně narůžovělá až červená.
- ▼ **Cantharis 9 C** – na spálené kůži jsou puchýře vyplněné čirou tekutinou.
- ▼ **Belladonna 9 C** – zarudlá opocená kůže s pocitem žízně.

Pro ty, kteří trpí sluneční vyrážkou (nepříjemná kožní reakce po slunění), doporučuji preventivně užívat lék:

- ▼ **Hypericum perforatum 15 C** – je vhodné začít už týden před sluneční sezónou užívat 1x denně a pak v době nejsilnějších slunečných dní 2x denně.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 

NEPODCEŇUJTE PITNÝ REŽIM DOPLŇTE MINERÁLY



Doplňky stravy

DIOCEL BIOMINERÁL

CITRUS

šumivé tablety

TROPIC

šumivé tablety

CASSIS

šumivé tablety

Více informací získáte na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR online na webu www.diochi.cz/poradna, tel. 222 764 004, info@diochi.cz

TAJEMSTVÍ UŠNÍCH A TĚLOVÝCH SVÍCÍ



DITA OŠKEROVÁ

Používání ušních a tělových svící je součástí přírodní léčby, která pramení z pradávné historie. Tehdy se svíce vyráběly z kůry stromů nebo papyru.

Z ČEHO JSOU SVÍCE VYROBENY A JAK NA NÁS PŮSOBÍ?

Výroba svící je čistým a posvátným rituálem, v němž se propojují energie zemské a nebeské. Základním materiálem, který je použit při výrobě ušních a tělových svící, je 100% bavlněné plátno, včelí vosk a kosmetický parafín (vosk). Tělové svíce se vyrábí v různém barevném provedení, protože je prokázáno, že barvy člověka pozitivně ovlivňují – to se projevuje v auře a při harmonizaci jednotlivých čaker. Svíce voní po bylinkách – aromaterapeutické působení je totiž důležitou součástí. Svíce vás krásně zklidní a uvedou do hluboké relaxace.

Jen si to představte – ležíte a jste tady a teď sami se sebou. Zavřete oči a zasněte se... právě vstupujete do nádherně provoněné lékárny plné voňavých bylinek... cítíte nádhernou vůni a klid, který vámi prostupuje? Najednou se před vámi otevírá svět neomezených možností a vy cítíte klid, teplo a lásku...

Tak působí aromaterapie na člověka a v kombinaci s hořící svící zažijete úžasný relax, který každý z nás v dnešní době potřebuje.

CO NÁM ŘÍKAJÍ BARVY TĚLOVÝCH SVÍCÍ A JAK PŮSOBÍ PŘI TERAPII?

Svíce dodávají tělu energii tam, kde je potřeba a na druhou stranu energii odebírají

na místech, kde je nahromaděná a způsobuje blokace. Informace z jemnomotných polí jsou zásadní pro naše zdravé fungování, což si mnoho z nás v dnešní uspěchané době neuvědomuje.

Aplikace ušních a tělových svící má kromě účinku na fyzickém těle a energetických drahách také značný psychologický účinek. Během aplikace dochází ke zklidnění a uvolnění, a tedy i ke spuštění harmonizačních procesů právě na psychické úrovni. Často dochází k tomu, že se z podvědomí uvolňují mentální schémata, vzniká tak prostor k jejich pochoopení a následnému vyladění psychiky.

Červená barva

Červená je barvou tepla, lásky, vášně, síly, optimismu, životní energie, akce, rozhod-

nosti. Je to barva, která zvyšuje krevní tlak i tep a urychluje náš metabolismus. Je to barva ohně a krve, a i proto je spojená se životem.

Oranžová barva

Má hřejivé a oživující účinky a dodává energii především nervovému systému. Je velice důležitá pro přijímání a vizualizaci myšlenek. Posiluje optimismus, odvahu a sílu vůle. Pomáhá potlačit životní obavy a blokády. Dává pocit svobody a pomáhá se vymanit z pocitů omezení. Podporuje rozvíjení vědomí a rozhled, napomáhá lehčímu přijímání a zpracovávání myšlenek a idejí. Posiluje pozitivní myšlení a sebe-důvěru.

Žlutá barva

Působí inspiračně a pomáhá při vizualizaci. Se žlutou barvou se spojuje optimismus, veselost, harmonicky vyrovnaný životní postoj. Je barvou štěstí, moudrosti a představitivosti, umožňuje provádět změny uvnitř sebe.

Zelená barva

Zelená je barvou vyrovnanosti a harmonie mezi materiálním a duchovním, ztělesňuje veselou energii. Znamená přijetí potlačovaných přírodních sil v našem nitru. Představuje růst a pokrok navenek, uvnitř navozuje klid a harmonii.

Modrá barva

Modrá je spojená s komunikací, krkem a vyjadřováním. Pomáhá nám vyjádřit naše myšlenky a pocity. Je to barva hledání naší cesty, navrácí nám víru v sebe sama, pomáhá s rozhodováním. Je to barva volnosti a neomezených možností.

Fialová barva

Fialová je spojována s duchovním, fantazií a bohatstvím. Je symbolem inteligence, představitivosti a pozitivního zaměření. Fialová barva zklidňuje nervovou soustavu.

Bílá barva

Bílá je barvou čistoty a relaxace a stejně tak působí i bílá svíce. Je výborná jako doplněk k detoxikaci. Můžeme ji použít také při uvolnění stresu, při psychických problémech, při vyčerpání, při špatné náladě, nervozitě, lítosti, sebelítosti, smutku, depresích, potlačení vzteku, pochybnostech a celkovému povzbuzení organismu na fyzické i duševní úrovni.

Černá barva

Černá barva pohlcuje negativní energii. Je to barva tmy, symbolem smutku a zániku.



Obecně je to barva temného tajemství, tabu a magie. Černé mraky plné deště ale přinášejí životodárnou vláhu a zúrodňují zemi. Tato barva na fyzické úrovni odstraňuje vše toxické. A proto je i černá svíce očištná a vysoce detoxikační. Doporučuje se používat k posílení imunity a čištění lymfatického systému. Navíc napomáhá k uvolnění hlubokých psychických bloků, při těžkých depresích, nervozitě a snižování stresu.

Růžová barva

Růžová se spojuje s láskou a vztahy a má výrazně uklidňující efekt. Symbolizuje krásu, lадnost, ženskost, nevinnost, volnost. Poukazuje na lásku, náklonnost a oddanost bez pudové smyslnosti.

K ČEMU SE UŠNÍ A TĚLOVÉ SVÍCE VYUŽÍVAJÍ?

Tělové svíce napomáhají stimulovat meridiánové body čímž přispívají k obnově toku životní energie, regeneraci a zmírnění bolesti postiženého místa a uvolnění bloků na energetické úrovni. Jsou vhodné jako pomůcka při detoxikaci organismu, k prohřátí daného místa při masáží, harmonizaci a aktivaci lymfatického systému. Svíce se nejčastěji používá přímo na postižené místo nebo co nejbližší k postiženému místu, případně na meridián či lymfatickou dráhu spojenou s daným problémem.

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.cz



Ušní svíce napomáhají od bolestí hlavy, migrén, při chronických a akutních rýmách, při lehkých zánětech středního ucha, zánětech mandlí, při problémech s čichem. Pomáhají se zbavit hučení a tlaků v uších. A hlavně můžete s jejich pomocí snížit stres nebo i některé psychické problémy. POZOR: Ušní svíce se musí při terapii aplikovat na obě uši, aby nevzniknul nitroušní tlak a začínáme vždy levým uchem.

CO JE ZÁKLADEM TERAPIE?

Základem této terapie je tzv. komínový efekt, který při hoření svíce přiložené k tělu dokáže uvolnit bloky v těle. Při této terapii dotyčný leží a svíce se přikládá na partie, které je potřeba harmonizovat. Při terapii tělovými svícemi je důležité, aby se dotyčný uvolnil a byl připravený přijmout tuto filosofii. Velmi důležitá je důvěra ke zvolenému terapeutovi. Po ukončení procedury se dostaví krásné uvolnění celého těla a příjemný relax. Tělové a ušní svíce si samozřejmě dokážete aplikovat i sami v klidu domova. Doporučuji si svíce aplikovat před spaním, jelikož vás svíce krásně zharmonizuje a uklidní.

NÁVOD K POUŽITÍ TĚLOVÝCH SVÍCÍ

Ideální poloha těla je vleže, ve vodorovné poloze v některých případech je možno i v sedě. Připravte si sklenici s vodou na uhašení svíčky. Tělovou svíci zapalte na horním konci a spodní konec přiložte na místo aplikace na těle. Pro správnou funkci svíce dbejte na to, aby spodním koncem neunikal dým. Tím vytvoříte komínový efekt. Když svíce odhoří do 2/3, sundejte ji z těla a uhasťte v připravené vodě. Nedopalek zabalte do novin nebo papíru a vyhoďte hned, nejlépe přímo do odpadu mimo dům, abyste si energii, kterou jste si pomocí svíce vytáhli, nenechávali v domě.

Upozornění!

Ušní ani tělové svíce nenahrazují lékaře! Nesmí je používat těhotné a kojící ženy a děti do 3 let věku, dále lidé s vysokým krevním tlakem a problémy se srdcem. 🙏

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Podle tradiční čínské medicíny v polovině července předává OHEŇ vládu ZEMI – barvy přejdou do zemitějších odstínů žluté, nastává vrcholná fáze léta. Element ZEMĚ má na starost meridián žaludku, slinivky a sleziny, trávení a také plodnost. Proto bioterapeut Vladimír Ďurina v tomto období doporučuje zaměřit se na oblast trávení a orgány v oblasti solar plexu, tedy břicha.

Imunita začíná ve střevech, kde se tvoří okolo 70 % imunitních buněk – proto je velmi důležité udržovat zdravý střevní mikrobiom.

Máme-li zdravé střevo, máme v dobré kondici i celé tělo.

V dnešní době je ovšem lidský střevní mikrobiom mnohem chudší než v minulosti, což je dáno několika aspekty. Jedním z negativních vlivů je přemíra chemických látek v potravinách, nedostatek vitamínů a minerálů a samozřejmě životospráva. Střevní trakt je zanesený jako „odpadní potrubí“ a je zapotřebí je vyčistit.

Příroda nám pro tyto případy nabízí možnosti, jak si organizmus vyčistit od parazitů, těžkých kovů a chemikálií. Jsou **to humáty, které působí blahodárně nejen na trávicí systém, ale díky jejich čistícím účinkům působí i na čistotu krve a krvetvorbu.** Umí totiž na sebe vázat nežádoucí látky v organizmu a v nezměněné formě je vylučovat ven.

Proto jsme pro toto období připravili množstevní akce zaměřené na trávení:

„HUMÁTY V AKCI“

Jedná se o balíček 3 + 1 za 50 % na produkty INTOCEL kapsle a GERO-



CEL BIOENZYM kapsle. Oba produkty obsahují výtažky z rašeliny – humát draselný, a tak pomáhají ulevovat od zažívacích problémů a čistí střevo. Při delším užívání si umí poradit i s dlouhotrvajícími zácpami a těžkými poruchami v tlustém střevě. **INTOCEL kapsle** obsahují kromě humátů i výtažky ze 13 bylin a 10 přírodních silic. Součástí je i **dračí krev, která má silně dezinfekční a stahující účinky,** proto užíváním této kombinace humátů, dračí krve a bylin získáte velmi silného bojovníka v boji proti nejtěžším problémům ve střevech.

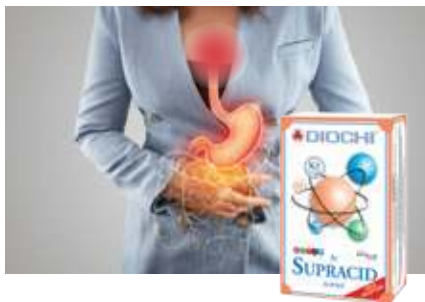
GEROCEL BIOENZYM kapsle obsahují kromě humátů i **enzymy** z kalifornských dešťovek, které jsou **nazvány biologickým skalpelem** a umí si poradit s mnoha nežádoucími toxiny. S tímto složením nemají žádné střevní potíže šanci.

„ABY TRÁVENÍ NEBYLO TRÁPENÍ“



Vzhledem k tomu, že léto je obdobím grilovacích party a oslav spojených s alkoholem, je nanejvýš důležité se věnovat i žaludku, ve kterém vše začíná. Je to první trávicí orgán, který se setkává s jídlem a je zapotřebí ho udržovat v kondici. Na to slouží **hořčiny v bioinformačních kapkách AS-TOMIN**, které pouhou chvilku po užití pomohou ulevit a napravit dietetické chyby. V množstevní akci 3 + 1 za 50 % jsou i **bioinformační kapky INTOCEL**, které mají stejné složení jako INTOCEL kapsle, ale bez humátů. Mají jemnější působení, a proto se doporučují jako první před užíváním INTOCEL kapslí, které pak očistu střev dokončí.

Jestliže se vám ozývá trávení v podobě pálení žáhy, je zapotřebí zklidnit žaludek dodáním zásaditých látek a vyrovnat pH žaludku. To umí **bioinformační**



kapsle DIOCEL SUPRACID, které nejen že upraví acidobazickou rovnováhu, tj. překyselení, ale doplní tělu i minerály v přírodní formě a vitamín D a K, které podpoří vstřebávání vápníku a fosforu. Akce 3 + 1 za 50 % jsme nazvali „**PROTI PÁLENÍ ŽÁHY**“.

„HYDRATACE A BOTOX EFEKT“



V létě bychom měli chránit svou pleť, a hlavně ji dostatečně hydratovat, aby nedošlo k vysušování a tvorbě vrásek. I pleť potřebuje dostatek výživy a získává ji nejen zevnitř z trávení, ale i z vnějšku působením přes kůži. Velmi záleží, co si na pleť nanášíme, protože obsažené látky se vstřebávají do krve. V akci 3 + 1 za 50 % máme pro vás **DIOLIFT hydrogel**, který díky obsaženým fytolátkám, jako je extrakt aloe vera, kaštanu koňského, lilie bělostné, pupečníku asijského nejen výborně vyživuje a regeneruje pleť, ale i díky kyselině hyaluronové dodává tolik potřebnou hydrataci. **Diolift hydrogel lze použít i po opalování, protože kůži regeneruje a pomáhá i při kožních alergiích ze sluníčka.**

Ne vždy máme po ruce čerstvé ovoce pro doplnění potřebných vitamínů, proto bioterapeut Vladimír Ďurina sestavil receptury **šumivých tablet CASSIS**, které jsou **plné extraktů superpotravin** jako je amla, bez černý, rybíz černý nebo camu camu. Obsahují nejen fytolátky a velké množství přírodního vitamínu C, ale i jeho přidanou dávku, aby



se pouhá jedna tableta stala vašim životabudičem. Stačí nechat 1 tabletu rozpustit ve 2 dcl vody a elixír vitamínů je hned připraven.

„DOBŘÝ SALÁT LEPŠÍ NEŽ ŘÍZEK“



Trochu s nadsázkou jsme nazvali kombinaci dvou **produktů Královský ocet BIO-CER a INTOCEL kapsle**, které se výborně doplňují. Upravují trávení, chrání a čistí střevní trakt od nežádoucích látek. Salát zakápněte Královským octem BIO-CER a INTOCEL kapsle užívejte po jídle. Přesvědčte se sami o výborných účincích obou produktů. BIO-CER lze použít i na dochucení polévek, majonéz, dalších jídel, anebo smíchejte polévkovou lžici s vodou a získáte osvěžující nápoj. Obsahuje extrakt 17 bylin a sibiřské houby nesmrtnosti – Čagy. Využijte slevu 15 %.

„PROTI HMYZU“

ASTOFRESH kapky lze užívat vnitřně na zklidnění trávení, dezinfekci úst, osvěžení dechu, zklidnění



dušnosti a kašle, ale i zevně jako odpuzovač hmyzu. Díky obsaženým extraktům vitálních hub **REISHI, CORDYCEPS, SHIITAKE A MAITAKE** v bioinformačních kapslích **VIRAIMUN** posílíte vaši imunitu. Obsahují beta-glukany, které **stimulují aktivitu bílých krvinek**, jako jsou makrofágy a neutrofily a které jsou zásadní **pro obranu těla proti infekcím**. Tato aktivace pomáhá tělu lépe reagovat na invazi patogenů a snižuje riziko virových a bakteriálních infekcí. I tuto kombinaci produktů získáte se slevou 15 %.

„PLNÁ PÉČE - NEDEJ ŠANCI VRÁSKÁM“

Tak jsme nazvali kombinaci produktů **DIOLIFT hydrogel a ESTROZIN krém**. Diolift hydrogel naneste ráno ještě na vlhkou pleť a poskytněte jí výživné fytolátky a potřebnou hydrataci a večer použijte bioinformační krém ESTROZIN, který díky obsahu přírodních fytohormonů vaši pleť vyživí a ochrání před tvorbou vrásek a při použití na tělo i od strií. Hormony řídí celý náš život, a proto využívejte sílu přírody, aby vaše pleť zůstala stále svěží a plná života.

„ZMRTVÝCHVSTÁNÍ“

– doplníme ještě slovo: buněk. Je to kombinace produktů **GEROCEL BIOENZYM kapslí a CASSIS šumivých tablet**. Spojení těchto dvou produktů vám pomůže při těžkých trávicích problémech, protože se jedná o kombinaci humátů, enzymů, fytolátek, vitamínu C a beta-glukanů. Humáty čistí střeva, enzymy podpoří trávení, vitamín C dodá potřebnou vitalitu a beta-glukany podpoří činnost imunitního systému. I tuto kombinaci získáte se slevou 15 %.



Přejeme krásné léto a hodně zdraví. Diochi. 🍷

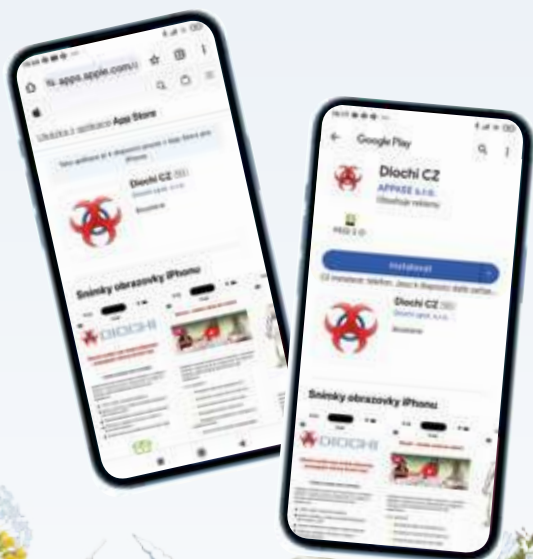
Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví Oberonem

10. 7. 2024	MĚLNÍK, Kosmonautů 3015 Diagnostiky Lenka Pavlíková Info a objednávky: Miroslav Svoboda, neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630	6. 8. 2024	MĚLNÍK, Kosmonautů 3015 Diagnostiky Lenka Pavlíková Info a objednávky: Miroslav Svoboda, neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630
11. 7. 2024	BRNO, Václavská 4 Diagnostiky Leoš Poskočil Info a objednávky: R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: 775 187 079	22. 8. 2024	BRNO, Václavská 4 Diagnostiky Leoš Poskočil Info a objednávky: R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: 775 187 079
1. 8. 2024	BRNO, Václavská 4 Diagnostiky Leoš Poskočil Info a objednávky: R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: 775 187 079	28. 8. 2024 CELÝ DEN	TÁBOR, Centrum Regenerace, Koželužská 140 Diagnostiky Leoš Poskočil Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: 381 258 109

Nutno
objednat
předem

Jdeme s dobou – jsme vám ještě blíž

NOVÁ MOBILNÍ
APLIKACE DIOCHI

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

Apple



Android



VÍTEJTE VE SVĚTĚ DIOCHI





KONTRYHEL OBECNÝ

Alchemilla vulgaris

„Dvě třetiny operací žen by byly vcelku zbytečné, kdyby se zavčas a delší dobu používala tato rostlina, neboť ona vyléčí záněty lůna, horečky, sněť, zhnisání, vředy i průtrže. Každá šestinedělka by měla 5 až 10 dní pít mnoho čaje z této bylinky. Mnohé děti by ještě měly svoji matku a ne jeden utrápený vdovec svoji ženu, kdyby byli poznali tento boží dar. Zvenku hojí kontryhel rány, bodné i sečné, když na ně tuto bylinku rozmělníme. Děti, které navzdory dobré stravě mají slabé svaly, zesílí po delším pití tohoto čaje.“

Švýcarský farář, bylinář a léčitel Johann Künzle

Kontryhel je vytrvalá bylina 10–50 cm vysoká s přízemními listy, které bývají nápadně trojúhelníkovité, květenství tvoří zpočátku okolíkovité, později rozvinuté vijany. Listy kontryhele často leží naplocho na zemi a ráno bývá uvnitř z rosy kapka, kterou drží chloupky, díky nimž nestechne, ale zůstane na listu. Proto se říká, že „kontryhel pláče“. Barva listů bývá někdy až stříbrnošedá, což je odvislé od kvality půdy. Květy v letních měsících a květy bývají žluté až zelenožluté. Nať sbíráme v době květu, později již jen listy. Kontryhel najdeme na loukách a pastvinách a na živiny dobře zásobených stanovištích.

Pomáhá od puberty až do stáří.

Kontryhel je univerzální ženskou bylinkou na nejrůznější gynekologické potíže. Nejdůležitějšími účinnými látkami v kontryhelu jsou třísloviny, především tanin, organické kyseliny, kyselina salicylová, hořčiny, silice, flavonoidy, flavony, fytosteroly, minerální látky a vitamín C. Kontryhel obsahuje velké množství fytohormonů. Fytohormony jsou rostlinné hormony, které v lidském těle podporují procesy řízené vlastními hormony a podporují jejich vlastní produkci. Používá se při poruchách menstruace, obtížích po

hlavních orgánů, výtocích, při nepravidelnosti a bolestech od puberty až po menopauzu. Tanin mírní menstruační bolesti, silné krvácení a ulehčuje ženskému tělu lépe se vyrovnat s přícho-dem klimakteria.

Podporuje **otěhotnění** a zároveň i v **těhotenství** pomáhá udržovat plod tím, že posiluje ochablé vazivo dělohy, a také **po porodu** k dezinfekci porodních cest a snadnějšímu zavinutí dělohy. Má výrazné dezinfekční a protikřečové účinky, pomáhá při bolestech, podporuje snadnější hojení a čištění dělohy. Kontryhel podporuje tvorbu mateřského mléka. Lze jej používat i zevně na sedací koupele při výhřezu dělohy nebo na výplachy.

Kontryhel působí svíravě a velmi rychle uzdravuje. Používá se též jako prostředek, který **odvádí vodu a posiluje srdce, při horečkách, zhnisáních ranách, při zanedbaných vředech**. Zároveň se doporučuje po **extrakci, vytržení zubů** – po vícenásobném vypláchnutí zahojí ránu v průběhu jediného dne. Kontryhel odstraňuje **slabost svalů, končetin a pomáhá při chudokrevnosti**. Kontryhel působí i proti **špatnému spánku** a měli by jej pít i lidé trpící cukrovkou.

Účinky na zdraví:

- Poruchy menstruačního cyklu, nepravidelnost
- Gynekologický výtok, záněty
- Pokles dělohy, vyřeznutí dělohy z pochvy
- Těhotenství, prevence potratu
- Zhnísání rány
- Vytržení zubů, bolesti, otoky
- Svalová slabost končetin
- Chudokrevnost, anémie
- Epilepsie
- Nespavost
- Obezita
- Cukrovka
- Roztroušená skleróza mozkomíšní, RS
- Stav po infarktu myokardu.

A tak náš Stvořitel ve své dobrotivosti nechal vyrůst pro každou chorobu jednu rostlinu. Nemůžeme mu za to ani dost poděkovat.

Maria Treben

Léčivé byliny z boží lékárny

Produkty Diochi:

Estrozin kapky, Estrozin čaj



KOTVIČNÍK ZEMNÍ

(*Tribulus terrestris*) zelená viagra

AČKOLIV JE KOTVIČNÍK ZNÁMÝ PRO SVÉ SKVĚLÉ ÚČINKY NA MUŽSKÝ HORMONÁLNÍ SYSTÉM, SEXUÁLNÍ LIBIDO ZVYŠUJE U OBOU POHLAVÍ – PROTO SE MU ŘÍKÁ ZELENÁ VIAGRA.

Kotvičnick zemní je jednoletá bylina se žlutými květy, která má poléhavé větvené lodyhy, vstřícné lichozpeřené listy a v paždí vyrůstají stopkaté žluté pětičetné květy. Dorůstá do výšky až 60 cm. Nejvíce se jí daří zejména na suchých a nehostinných místech, jako jsou písky, stepi či polopouště. Její původní domovinou je pravděpodobně Asie, Čína, Srí Lanka, ale také střeozemí a Blízký východ a daří se jí i u nás. Pozitivní účinky na zdraví jsou známy v tradiční čínské medicíně a indické ájurvédě už více než 400 let. Na mnoha místech světa je považována za poklad přírody.

Složení této byliny je mimořádné! Celá rostlina obsahuje především sapogeniny – chlórigenin, gitigenin, diosgenin, ruskogenin, trogoghenin a další, alkaloidy harman a harmin, bioflavonoidy, glykosidy, flavonoidy, třísloviny, pryskyřice aj. V kořenech je hlavně saponin diosgenin. Z kotvičnicku se zpracovává především nať, ale léčivé účinky má celá rostlina včetně jejích plodů, semen i kořenů. Tato bylina je často využívána v lékařství především pro své účinky na hormonální aktivitu a pohlavní orgány. Kotvičnick zemní totiž pozitivně ovlivňuje plodnost nejen mužů, ale i žen. U mužů lze



při pravidelném užívání kotvičnicku zaznamenat nárůst tvorby testosteronu, což má pozitivní dopad na jejich plodnost.

Pomáhá v dozrávání pohlavních buněk, zvyšuje kvalitu a počet spermií. Rovněž zvyšuje sexuální libido a zlepšuje celkový fyzický stav. Dalším, neméně důležitým účinkem, je vliv kotvičnicku na stabilizaci hladiny pohlavních hormonů. Bylina potlačuje deprese, napětí, podrážděnost a zvyšuje sexuální touhu. Lze jej tedy nazvat i afrodiziakem. Některé studie prokázaly i pozitivní vliv na snižování hladiny cukru a cholesterolu v krvi.

Účinky na zdraví:

- Dodává životní elán a vitalitu
- Podporuje tvorbu testosteronu
- Pomáhá řešit poruchy erekce
- Podporuje hormonální aktivitu
- Zlepšuje plodnost
- Zvyšuje počet a kvalitu spermií
- Pozitivně ovlivňuje libido mužů i žen
- Posiluje fyzickou zdatnost a nárůst svalové hmoty
- Je přírodním afrodiziakem
- Má protizánětlivé účinky
- Pomáhá zajišťovat rovnováhu tekutin
- působí močopudně
- Zvyšuje a podporuje aktivitu imunitního systému
- Příznivě

působí na psychiku, působí antidepresivně

- Stabilizuje a snižuje hladinu krevního cukru
- Snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- Má hypertenzní účinky, proto snižuje krevní tlak
- Podporuje metabolismus živin
- Má pozitivní vliv na činnost nervové soustavy a kardiovaskulárního systému
- Má silně antibakteriální účinky (plod i nať), je vhodný na léčbu kvasinkových infekcí, Staphylococcus aureus (zlatý stafylokok), Enterococcus faecalis, E. coli (Escherichia coli), Pseudomonas aeruginosa, kvasinka Candida albicans.

Diochi produkt: Androzin kapky



POŽÁDEJ A JE TI DÁNO

ESTHER A JERRY HICKS

Ano, když žádáte, je vám vždy dáno. Musíte však být ve vibrační harmonii s tím, o co žádáte, a pak budete schopni svá přání zařadit i mezi své prožitky. Příčinou, proč tolik lidí nevěří, že všechno, o co požádají, jim bude dáno, je, že si nejsou vědomi toho, co vlastně vibračně dělají. Neuvědomují si souvislost mezi svými myšlenkami a pocity, které je doprovázejí, a následnými hmotnými projevy. Bez uvědomění si této souvislosti nemůžete vědět, zda jste, nebo nejste v souladu s tím, po čem toužíte.



NECHTĚNÉ VĚCI SE NEMOHOU OCITNOUT VE VAŠICH ZKUŠENOSTECH BEZ POZVÁNÍ

Jakmile poznáte zákon přitažlivosti a jakmile si začnete uvědomovat, jaký pocit ve vás vyvolávají určité myšlenky, už nikdy nebudete mít strach, že nechtěné věci vniknou bez pozvání do vašich zkušeností.

V tomto vesmíru založeném na přitažlivosti nemůžete nic prosadit násilím. Nic k vám nemůže přijít, pokud se s tím nedostanete do vibračního souladu; a teprve když se tím vibračně sladíte, může se to k vám dostat.

Mějte na paměti, že vaše emoce vám říkají všechno, co potřebujete vědět o svém spojení se Zdrojovou energií: říkají vám, jak mnoho Zdrojové energie jste přivolali v odpověď na vaše zaměřené přání. Říkají vám také, zda jste v tomto momentu svým myšlením a emocemi ve vibračním souladu se svým přáním.

BYLA TO VAŠE RYCHLOST, NEBO TO BYL STROM?

Jestliže jedete autem rychlostí 150 kilometrů za hodinu a narazíte do stromu, dojde k velkému nárazu. Výsledek by byl podstatně odlišný, pokud byste narazili do téhož stromu v rychlosti sedm kilometrů za hodinu. Podívejte se na rychlost svého vozu jako na moc své touhy. Jinými slovy, čím více něco chcete, nebo čím déle se na to zaměřujete, tím rychleji se pohybuje energie. Strom v této analogii představuje rezistenci nebo rozporné myšlenky.

Není příjemné vrážet do stromů a také není příjemné mít silná přání ve chvíli velké rezistence. Někteří se snaží zachránit tuto nerovnováhu zpomalením svého vozu. Jinak řečeno, popřou své přání nebo se snaží ho zbavit a někdy se jim s velkým úsilím podaří do určité míry moc svého přání umenšit. Nicméně mnohem lepší by bylo zmenšit míru odporu.

Celý vesmír existuje proto, aby inspiroval další nová přání. Pokud se tedy snažíte vyhnout svému přání, postupujete proti vesmírným silám. Dokonce i tehdy, když *jste* schopni přání tu a tam potlačit, dostane se do tohoto těla a do tohoto úžasné kontrastního prostředí více přání s jasným záměrem nasměrovat energii, jež vytváří světy prostřednictvím silně zaměřených čoček *vaší* perspektivy. A tak v celém vesmíru není nic přirozenějšího než vaše pokračující touha.

ZA KAŽDOU TOUHU JE TOUHA SE CÍTIT DOBŘE

Neexistuje touha, kterou by někdo měl z jiného důvodu než z přesvědčení, že se bude cítit lépe, když jejího předmětu dosáhne. Ať už je to hmotná věc, fyzický stav bytí, vztah či okolnost, v jádru každé touhy je touha cítit se dobře. Úspěch není poměřován



věcmi nebo penězi, kritériem úspěchu je jednoznačně míra radosti, kterou cítíte.

Základem života je svoboda a důsledkem života je expanze, ale cílem vašeho života je radost. A proto tím hlavním není zhmotnění. Jinak řečeno, přišli jste do fyzické roviny kontrastu proto, abyste určili, co je chtěné, abyste se spojili s energií, která tvoří světy, a abyste ji nechali plynout k předmětům, na něž upínáte pozornost, nikoli proto, že by předměty, na něž upínáte pozornost, byly důležité, ale protože akt proudění energie je v životě to nejdůležitější.

KDYŽ NĚCO UZNÁVÁTE, NEVYZAŘUJETE ŽÁDNÝ ODPOR

Mějte na paměti, že jste prodloužením Zdrojové energie. Když umožníte plné spojení se svým Zdrojem, cítíte se dobře. Méně dobře se cítíte stejnou měrou, v jaké neumožňujete své spojení. Jste ryzí, pozitivní energie. Jste láska. Očekáváte dobré věci. Máte k sobě úctu a milujete se. Máte úctu k druhým a milujete je. Jste rození „uznávači“. Uznání a láska k sobě jsou ze všeho nejdůležitější.

Uznávání druhých a uznávání sebe je vibračně nejbližší Zdrojové energii všeho, čeho jsme kdy byli svědky kdekoli v tomto vesmíru.

Kdykoli jste soustředění na něco, co uznáváte, neexistuje ve vaší energii

žádný rozpor. V okamžiku, kdy něco či někoho uznáváte, nevyzařujete žádnou rezistenci vůči tomu, kdo jste, takže následně se ve vašich emocích projeví láska, radost nebo pocit uznání. Cítíte se velice dobře.

Jestliže však někoho kritizujete, nebo dokonce nacházíte chybu u sebe, necítíte se následně dobře, protože vibrace této kritické myšlenky je velice odlišná od vašeho Zdroje. Jinak řečeno, vzhledem k tomu, že jste si vybrali myšlenku, která není v souladu s tím, kdo ve skutečnosti jste, můžete v tomto okamžiku cítit prostřednictvím svých emocí nesoulad své volby.



Řekne-li vám vaše babička, která vás zbožňuje a uznává, jak jste úžasní, vyvolají ve vás její slova dobrý pocit, protože se díky nim začnete zaměřovat způsobem, jímž se spojíte s tím, kdo skutečně jste. Ale pokud vás učitel nebo známý kárá za to, co jste udělali, cítíte se špatně, protože jste tím byli nasměrováni k myšlence, jež není v souladu s tím, kdo opravdu jste.

Vaše emoce v každém okamžiku signalizují, zda umůžete, nebo neumůžete své spojení s tím, kdo jste. Když toto spojení umůžete, daří se vám dobře. Když toto spojení neumůžete, není vám dobře.

**MUSÍTE BÝT DOSTATEČNĚ
SOBEČTÍ, ABYSTE SE SPOJILI
S DOBREM**

Občas nás někdo obviní, že učíme lidi sobectví. S tím souhlasíme. Skutečně učíme sobectví, protože když nejste dost sobectví, abyste se záměrně spojili s energií svého Zdroje, nemůžete ani nic dávat.

Někdo si dělá starosti: „*Jestliže sobecky dosáhnu toho, co chci, nebudu o to nespravedlivě obírat druhé?*“ Tato obava vychází z mylného přesvědčení, že existuje nějaký limit hojnosti, jež je k dispozici. Tito lidé se bojí, že když si z koláče vezmou příliš mnoho, na jiné nezbude nic. Ve skutečnosti se koláč zvětšuje v poměru k vibračním požadavkům vás všech.

Jsou lidé, kteří se obávají, že sobecký člověk může svévolně chtít uškodit druhému. Není ale možné, aby někdo, kdo je spojen se Zdrojovou energií, přál někomu jinému něco špatného, protože tyto vibrace jsou nekompatibilní.

Někteří lidé říkají: „*Viděl/a jsem fotku masového vraha. Tvářil se na ní škodolibě. Zdálo se, že nemá žádné výčitky svědomí. Říkal, že měl radost z toho, co provedl.*“ Vy však nemůžete vědět, co skutečně cítil. Zažíváte své emoce na základě vztahu mezi vaším přáním a současným stavem vašich myšlenek týkajících se daného předmětu. Nemůžete ale cítit jeho emoce. Ujišťujeme vás, že nikdo spojený se Zdrojovou energií nikdy nezpůsobuje škodu druhému. Lidé útočí, když mají pocit, že se musí bránit, nebo ve stavu odtrženosti, nikdy však ve stavu spojení. Musíte pochopit, že nejvyšší akt sobectví je spojit se se Sebou. Když to uděláte, stáváte se ryzí, pozitivní energií zaměřenou do svého fyzického těla.

Kdyby se každý na této planetě spojil se svou Zdrojovou energií, nedocházelo by k napadením, protože by nebyla závist, nejistota ani nepříjemné pocity soupeřivosti. Kdyby všichni pochopili sílu své vlastní bytosti, nesnažili by se ovládat druhé. Jakýkoli pocit nejistoty a nenávisti se rodí z vaší odtrženosti od toho, kdo jste. Vaše (sobecké) spojení s Dobrem by přineslo pouze Dobro.

A co je nejdůležitější: chceme, abyste pochopili, že k tomu, abyste vy zažívali úžasné věci, není nutné, aby to, co se tady učíte, chápali i všichni ostatní (případně aby to vůbec někdo jiný chápal). Jakmile se rozpomenete, kdo jste, a jakmile se záměrně sáhnete po myšlenkách, které vás udržují ve vibračním souladu s tím, kdo jste, váš svět začne být také v souladu – a ve všech oblastech vašich životních zkušeností se projeví Dobro. 🌍



Více se dočtete v knize *Požádej a je ti dáno – Naučte se zhmotňovat svá přání* (učení Abrahamovo) Ester a Jerry Hicksových, vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE.

KODAŇSKÉ „HYGGE“

aneb Stručný recept
na dánskou pohodu



MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Několikrát jsem od lidí, kteří „znají svět“, zaslechl informaci, že Dánové jsou nesmírně pohodoví lidé – ohledně Evropy zcela jistě, a v rámci světa na špičce s několika dalšími národy. A také, že Kodaň, hlavní město Dánského království je pozoruhodné město se svou jedinečnou historií, památkami i moderními místy, kde se sociologické výzkumy shodují na místě s nejkvalitnějším životním stylem. Dopřál jsem si společně s třemi mladými přáteli tři dny v této úžasné skandinávské metropoli. A mohu potvrdit, že soudruzi sociologové nikde neudělali chybu!

Copen Hagen je vžitý mezinárodní označení Kodaně. Původní dánský název z 11. století je Kobenhavn. V překladu Přístav obchodníků. Jde o nejvýznamnější a největší přístav celé Skandinávie. Pokud jej pocítíte svou laskavou přítomností, je nemyslitelné neprojit si a neužít **Nyhaven** – turisticky nejatraktivnější část plnou barevných domů, kde v přízemních prostorách a na ulici je jeden penzionek s restaurací vedle druhého. Pozor jedna výjimka: Dvě rybí restaurace bez možnosti ubytování vedle sebe ©. Voní

tu mořský kanál (obdobně jako v Benátkách) s pečenými a vařenými humry a dalšími plody moře. Káva, husté krémové polévky a čerstvé křupavé pečivo... Dánové (zde často naturalizovaní lidé tmavé pleti) jsou neskutečně milí, vstřícní, mající laskavý humor (nejen humry) vždy připraven.

Nebudu vás unavovat a rozepisovat se o jistých profláknutých banalitách města Kodaně jako je muzeum pohádkáře Andersena, zábavního parku Tivoli nebo Legolandu či královského

paláce. Já raději mezi lidmi a do šumu... Taková snídaně v kodaňské pekárně-cukrárně s kávičkou a diskusí nad novinami a voňavými teplými koláči, buchtami všeho druhu a tvaru, kvalitní kávou či čokoládou. Mládež, manažeři, rodiny, atraktivní Dánky s typicky oduševněnými, až aristokratickými obličejí, blond pečlivě a na naše poměry často dost složité účesy, velké modré oči nevšedních odstínů. Já jsem jednou takhle v neděli po ránu seděl blízko dveří... a to tak blízko (bylo tam narváno), že, když je někdo při příchodu nebo odchodu otevřel trochu rázněji,

lehce při tom strčil do opěradla mé židle. Takže jsem asi 10x zažil upřímnou omluvu z očí do očí a prosbu o odpuštění. To je běžná dánská komunikace. Pokud na ulici něco studujete v mapě a nejistě se rozhlížíte, během chvilky se u vás hromadí místní lidé všeho věku a živě a ochotně se vás ptají, co hledáte a jak vám mohou pomoci. Někdy začnou vyprávět i příběh spojený s vaším cílem nebo svůj pohled a zkušenosti. Jsou prostě zcela a přirozeně s vámi...



V Kodani je jedno zcela zvláštní místo, které stojí za zmínku. Jde o tzv. Christiánii. CHRISTIANIA je díky dánskému liberalizmu svobodný autonomní státeček v srdci Kodaně. Je to jedno z nejstarších squatterských a hippie sídlišť v Evropě, kde pociťujete mimo marihuany a závan naprosté

svobody a uvolněnosti. Je zcela volně přístupná komukoliv, možno tam fotit natáčet videa a mluvit s místními. Případně si koupit nějaký ten suvenýr. Jediní policisté tam vítání nejsou a také tam nechodí. Mimo násilné trestné činy (prý tam neexistují) je povoleno úplně vše. Osobně bych takovou čtvrť zavedl v každém větším městě. A byl by klid a obyvatelé by si svých zastupitelů více vážili... Nemusíte všichni souhlasit, to je jen k úvaze. Základní energií, jež se nad metropolí, ale i nad celým dánským královstvím se originálně nazývá **HYGGE** (čteme Hjuege). Rozhodně nic „shnilého“ jak říkal Shaekspeareův princ dánský – Hamlet.

Zde je heslovitá charakteristika životního stylu Hygge (neplést si s Reggae, což také není k zahazení ☺):

1. **Ztlumení světel**, zapálení svíček krbu ale i větrání.
2. **Vypnutí mobilních telefonů** – přítomnost.
3. **Potěšení** – káva, kakao, sušenky, dorty ve zdravé verzi i množství.
4. **Rovnost** – vycházíme si ve všem vstříc.
5. **Vděčnost** – radujme se, je možnost, že lepší to už nebude...

6. **Soulad** – nesoutěžíme, už teď tě máme rádi, není potřeba mluvit o svých úspěších.
7. **Pohodlí** – nespěchejte, zastavte se, uvolněte se.
8. **Příměří** – žádná dramata, politiku nechme na jindy.
9. **Pospolitost** – vytvářejte vztahy a příběhy.
10. **Útočiště** – tohle je tvůj bezpečný přístav, tvá „tlupa“.

Jinak v Kodani spokojeně v poklidu žije asi 650 tisíc lidí, z nichž (podobně jako např. v Amsterdamu) jezdí – a to i v sychravé zimě, dobrá třetina na bicyklech. Všude po chodnících jsou jich zaparkované stohy... Samozřejmě, že na všech ulicích a silnicích mají své jízdní pruhy. Dánové jsou silný, otužilý národ s jemnou a vznešenou povahou. V historii nikdy nepředstavovali predátory, kolonizující a porcující si svět. Patří jim jen část nehostinného Grónska. Dánský ostrov Amager je elegantním mostem spojen s jihošvédským Malmö. Když si v logistickém centru Kodaně koupíte permici, můžete po celém městě frčet vlaky, autobusy, metrem – včetně Malmö. Jo a pokud by se mnou nebyli ti krásní mladoši a mladošky, jezdím sem a tam ještě dnes... 🍷

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

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



INZERCE



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



MIMOZEMSKÝ PROGRAMÁTOR A NAŠE DNA

Dřímající nevyužitý potenciál?
Rakovina jako chyba programu?

Mgr. MILOŠ MATULA

Deoxyribonukleová kyselina, běžně označovaná DNA, je nukleová kyselina, nositelka genetické informace všech organismů. Ve své struktuře kóduje a buňkám zadává jejich program, a tím předurčuje vývoj a vlastnosti celého organismu.

DNA STŘEDEM ZÁJMU VĚDCŮ

DNA je středem zájmu vědců z mnoha biologických oborů a byly vyvinuty promyšlené techniky její izolace, separace, barvení, sekvenování i umělé syntézy. Všechny tyto postupy jsou důležité pro lékaře, kriminalisty či evoluční biology. DNA je zásadním nástrojem pro diagnostiku nemocí, testy otcovství, vyšetřování zločinů, přípravu plodin s novými vlastnostmi či třeba hledání příbuzenských vztahů mezi organismy.

Podle vědců používáme pro své biologické procesy pouhých pár procent lidské DNA. Zbytku se říká „nekódující“ či nadbytečná DNA. Naše mozky se právě v této době rychle přetvářejí, a právě toto zrychlení by mohlo aktivovat onu nadbytečnou DNA tak, aby se stala pro nás použitelnou – pro transformaci našeho vědomí i ku prospěchu našeho těla. Zkrátka se probouzíme...

NOVÉ OBJEVY O SMYSLU A PŮVODU DNA

Skupina výzkumníků pracujících na **Projektu lidského genomu** věří, že mají v rukou důkazy svědčící o tom, že takzvaná nekódovaná či nadbytečná sekvence, která tvoří 97% lidské genetické informace uložené v DNA, neobsahuje nic menšího než genetický kód neznámé formy mimozemského života. „Nekódované sekvence jsou společné všem pozemským živým organismům, od plísní přes ryby, až po lidské bytosti. V lidské DNA tvoří převážnou část celkového genomu“, říká profesor Sam Chang, vedoucí této skupiny. Nekódované sekvence,

známé také jako „**nadbytečná DNA**“, byly objeveny už před lety a jejich funkce zůstávala záhadou. Na rozdíl od normálních genů, nositelů informací využívaných k syntéze proteinů, enzymů a jiných chemických sloučenin vyráběných v našem těle, nejsou tyto „nekódované sekvence“ nikdy použity. To znamená, že v nich obsažená informace není nikdy čtena ani prováděna za účelem syntézy nějaké substance. **Nemají zdánlivě vůbec žádnou funkci – jsou tedy nadbytečné?**



Existence člověka skutečně spočívá ve využití 3 % informací kódu obsaženého v jeho DNA.

Přebytečná informace jakoby se pouze „vezla“ s těžce pracujícími aktivními geny, s nimiž je předávána z generace na generaci. K čemu je to? Co znamená tento balík zbytečných informací v našem genomu?

Tuto otázku si už položilo mnoho vědců a nedobrali se k žádné kloudné odpovědi – až do převratného objevu profesora Sama Changa a jeho týmu. Profesor Chang si uvědomil, že k pochopení zdroje a smyslu přebytečné DNA je v první řadě třeba vytvořit definici „přebytečného“. **Je „přebytečná DNA“ opravdu přebytkem (bez účelu a významu),**

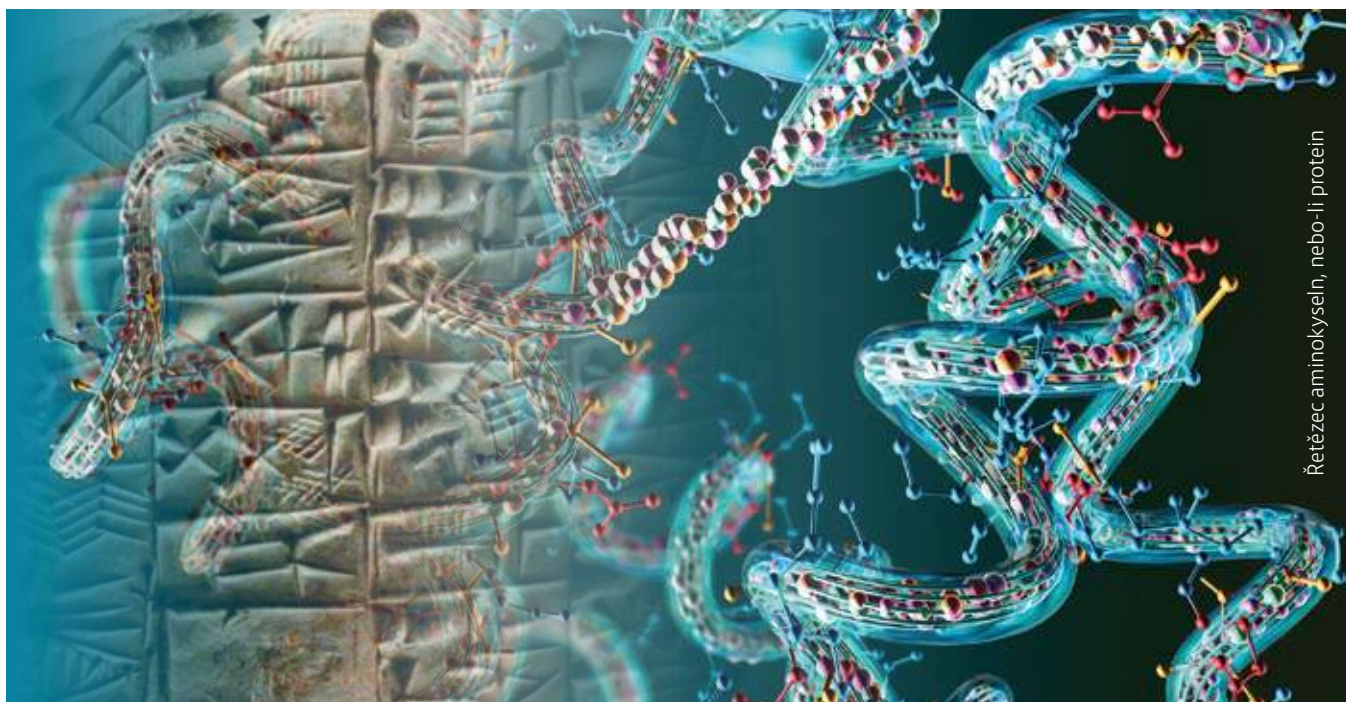
nebo obsahuje jakousi logickou informaci, která z jakéhosi důvodu není uplatňována zbytkem DNA?

Zmínil se o tom kolegovi doktorovi Lipschutzovi, kterému se po roční práci podařilo prokázat, že nekódované sekvence nejenže nejsou přebytkem, ale patrně obsahují užitečné informace.

Profesora Changa napadlo, že v případě DNA jde v podstatě o zápis posloupnosti určitých znaků a ty by mohly být otestovány v některém ze starých jazyků, možná sumerštině, egyptštině, hebrejštině atd. Profesor Chang požádal o pomoc tři specialisty v tomto oboru, avšak nikdo z nich nedospěl k žádnému řešení. Nakonec byl odkázán na pomoc doktora Adnana Mussaeliana z Arménie. Po dvou měsících práce na projektu si povšiml, že všem nekódovaným, nadbytečným blokům obvykle předchází jedna stejná, krátká sekvence – **ALU** (repetitivní – opakující se sekvence), která nadbytečné části genomu z obou stran odděluje.

Je to obdobné jako v klasickém počítačovém programu, kde autor veškeré části programu, které nemají být počítačem zpracovávány, označí znakem poznámky či komentáře a tento znak dodá před a za uvedený úsek programu. Takovým znakem bývá lomítko, apostrof nebo třeba hvězdička. V genetickém kódu je takovým znakem, který nefunkční části kódu odděluje právě sekvence ALU, kterou genetici objevili, a která všechny nadbytečné části genomu z obou stran odděluje.

Vychovaný jako kryptograf a počítačový programátor, a bez jakékoliv znalosti mikrobiologie, přistoupil Mussaelian ke genetickému kódu obdobně jako ke strojovému.



Řetězec aminokyselin, nebo-li protein

V jakémsi hravém nápadu vzal zdrojový kód jednoho takového kousku a nakrmil jím program propočítávající statistiky symbolů a krátkých posloupností; nástroj často používaný k dekódování zpráv. Začal statisticky porovnávat četnost výskytu komentářů v počítačových programech a genetickém kódu. Mussaelian, coby nábožensky založená osoba, začal přemýšlet o Boží ruce – ale analýza kódu uvnitř sekvencí ho přesvědčila o tom, že ať tento útlý kód psal kdokoli, Bůh to nebyl. Zápis menší, aktivní malé části lidského genetického kódu nebyl nijak zvlášť dobře uspořádaný – ten programátor byl podle něj nejspíš lajdák. Vypadalo jako práce nějakého vývojáře z Microsoftu, ale v době, kdy byl lidský genetický kód napsán, ještě na Zemi Microsoft neexistoval. Na Zemi?! Při této myšlence jako když do něj uhodí blesk!

Je genetický kód veškerého pozemského života program napsán mimozemským programátorem, a pak byl na Zem nějakým způsobem vložen k provedení?

Tato myšlenka byla děsivá. Jestliže jsou nekódované sekvence součástí

programu, který autor úmyslně vyřadil, aby přerušil jejich provádění, musí existovat způsob, jak je opět nechat pracovat. Jediné, co je třeba udělat, je odstranit symboly vymezující tuto sekvenci jako „komentář“.

Smysl těchto přebytných sekvencí biologové bezúspěšně hledali léta. Mussaelian je podrobil pečlivé statistické analýze a vybral 4 z 200 – při provedeném pokusu začaly vyrábět malá množství umělých sloučenin. S úzkostí očekával Changovu reakci. „Bude to víceméně normální protein, nebo něco neobyčejného?“ Odpověď jím otrásla: získaná substance byla známým původcem rozličných druhů leukémie u lidí a zvířat. Překvapilo ho, že i ostatní tři sekvence produkovaly rakovinotvorné chemikálie. To už ovšem nevypadalo jako náhoda. Když už někdo probudí životaschopný podřimující gen, vyrábí rakovinotvorný protein!

RAKOVINA JAKO CHYBA PROGRAMÁTORA

Ten někdo, kdo psal základní lidský genetický kód, chtěl oddělit část hlavního kódu od zbytku určeného k provedení pomocí /*...*/, ale vynechal zde vypínací /* symbol. Profesor Sam Chang a jeho studenti

začali pátrat po genech sdružených s rozličnými rakovinami a téměř ve všech případech zjistili, že za příslušnou informaci sice následuje sekvence ALU (symbol /* uzavírající komentář), ale vždy scházel symbol (protein označovaný jako /*), který zahajuje komentář! Tím se ovšem z komentáře stává aktivní gen!

„To také vysvětluje, proč nemoc obvykle způsobuje poškození buněk a jejich smrt, kdežto rakovina vede k rozmnožování buněk a k nádorům. Několik fragmentů hlavního kódu nemůže vést k souvislému růstu, pouze k nelogické tvorbě bizarních a podle všeho bezvýznamných ostrůvků žijících buněk. Tyto ostrůvky mají své vlastní žilky, tepny a vlastní imunitní systém, který se energicky staví na odpor všem našim protirakovinovým lékům“, zhodnotil profesor Chang.

MIMOZEMSKÉ OVLIVNĚNÍ

„Naše hypotéza je, že vyšší mimozemská životní forma se zabývala tvořením nového života a jeho umístěním na rozličné planety. Země je jen jedna z nich. Možná, že nás podle toho programování naši tvůrci pěstují stejným způsobem, jakým my pěstujeme bakterie v Petriho miskách. Neznáme jejich

pohnutky. Byl to vědecký pokus, nebo cesta přípravy nové planety ke kolonizaci? Možná jde o dlouhodobě odstupňovanou záležitost setby života ve vesmíru. Jestliže o tom uvažujeme v našich lidských pojmech, tak mimozemští programátoři s největší pravděpodobností pracovali na jediném velkém kódu, složeném z několika projektů, které měly produkovat rozmanité životní formy na různých planetách. Proto zkoušeli rozličná řešení. Napsali velký kód, spustili ho, a když neplnil své poslání, pozměnili ho nebo přidali nový kus a spustili ho znovu, zkrátka zkoušeli to znovu a znovu. Ovšem dříve, nebo později jim pravděpodobně hořel plán. Vedení začalo požadovat něco, co by bylo možné definitivně spustit. Programátorům přikázali zapomenout na všechny idealistické plány pro budoucnost a soustředit se na jediný projekt (Zemi), aby vyhověli naléhavému termínu. A tak programátoři velmi pravděpodobně ve spěchu drasticky omezili hlavní kód a dodali základní program, určený pro Zemi. Avšak tehdy si nejspíš nebyli úplně jisti, které funkce z hlavního kódu mohou potřebovat později a které ne, takže je nakonec ponechaly všechny. Místo aby pročistili základní program vymazáním přebytečných řádků hlavního kódu, změnili tyto části na komentáře. V kvapu tu a tam opomenuli několik symbolů, a tak obdařili lidstvo nelogickým růstem množství buněk, které známe jako rakovina“, uvedl profesor Chang.

Tajemství přebytečné DNA a rakoviny se podle profesora Changa zdá být rozluštěno, ale žádnou rychlou léčbu nelze očekávat. To nejlepší, co je teď možné udělat, je zkusit založit novou, rakoviny prostou linii lidí pomocí postupného odlaďování základního genetického kódu.

Avšak z hlediska programátora tu je také pozitivní vyhlídka. To, co pozorujeme v naší DNA, je program složený ze dvou verzí – z hlavního a základního kódu. První skutečností je, že úplný program patrně nebyl napsán na Zemi a druhým faktem je, že tato informace sama o sobě není

schopna dostatečně objasnit vývoj; v této hře musí být ještě jakýsi faktor navíc. Třetím faktem je, že žádný tvůrce něčeho nového nikdy nenechá svou práci bez možnosti dalšího zdokonalení. Geniální je, že tato vyšší verze je již obsažena v příloze – v přebytečné DNA, a ta není ničím jiným, než skrytou a nečinnou vyšší verzí našeho základního kódu! Jistotu dobu už vědci ví, že určité kosmické paprsky mají schopnost pozměnit DNA. Mimozemští programátoři mohou použít jediný záblesk správné energie odněkud z vesmíru a nařídít základnímu kódu, aby odstranil všechny /*...*/ symboly a sloučil se s velkým kódem – přebytečnou DNA. Pak ovšem skokem začne

na věčnou energii a moudrost vesmíru. Programové vybavení uvnitř nás umožňuje buď krátký, chorobami pokažený život, nebo možnost extra-inteligentní super-existence s dlouhým a zdravým životem. Tato okolnost vyvolává otázku, uvádějící do rozpaků – byla redukce základního kódu způsobena nedbalými programátory v kvapu (jak to vědcům připadá), nebo bylo oslabení hlavního kódu záměrným činem, který lze zrušit „dálkovým ovládním“, kdykoli to bude potřebné?

Dříve nebo později se musíme utkat s neuvěřitelnou skutečností, že veškerý život na Zemi nese



pracovat naše celá DNA. To by nás navždy změnilo, někoho během měsíců, jiné během generace. Tato změna se naší tělesné schránky moc nedotkne (kromě vymizení rakoviny, nemocí a krátkého života), ale katapultuje nás intelektuálně. Stane se něco, co lze srovnat se soužitím neandertálců s kromaňonci. Starobylé bude nahrazeno zrodem nového cyklu. Kompletní program je elegantní, velice šikovný, samoorganizující, auto-prováděcí, samovyvíjející se auto-korekční software, určený pro vysoce pokročilý biologický počítač s přípojkou

genetický kód našich mimozemských bratranců a že evoluce není tím, zač ji považujeme. Tento objev může úplně otrást samotnými kořeny lidstva – naší vírou a našimi představami o Bohu, ale i vírou v moc nad vlastním osudem. S novým přístupem snad smíme jednoho dne objevit, že všechny formy života a celého vesmíru jsou projevem jediného obrovského intelektuálního cvičení, vyjádřeného v matematických myšlenkách, v návrhu Tvůrce.

Ukázka z autorovy knihy 2013:
Hvězdná brána k Novému Věku 🌌

Mgr. Miloš Matula

Spisovatel, duchovní učitel, terapeut, žurnalista, badatel, cestovatel, filmový a hudební producent, ale také reklamní a PR specialista.



POSVÁTNÁ GEOMETRIE

ČÁST IV

Číslo [3]

LÍDA KEJMAROVÁ



Číslo [1] popisuje princip zraku a princip tvůrčí činnosti.
Číslo [2] hovoří o binaritě a dualitě. Symbolika Číslo [3] odkazuje na Stvořitelova ústa, tvůrčí slovo a tón. Vesmír je zvuk, který bude zhmotněn. Ústa symbolizují božskou moc. I člověk se může na této moci podílet, tuto výsadu měli zejména panovníci, proroci, mágové a správci božích záležitostí.

První tři Číslo [1, 2 a 3] jsou hluboce provázána a formují celek, Vše a novou Jednotu. Tato čísla hovoří o Bohu a o stvoření a v posvátné geometrii představuje trojúhelník. Jestliže prvním geometrickým projevem linearit je přímka, potom trojúhelník je prvním útvarem, který definuje plochu. Tři body nemohou vyjadřovat objem – první tři čísla hovoří o stavu, v němž byl vesmír ještě předtím, než se stal viditelným.

„Přestože jsme svobodní přemýšlet a jednat, jsme drženi pohromadě jako hvězdy v nebeské klenbě, s vazbami neoddělitelnými. Tyto vazby nelze vidět, ale můžeme je cítit, každý z nás je pouze částí celku.“ (Nikola Tesla)

SCHOPNOST PŮSOBIT

S Číslem [3] souvisí potenciál, který představuje „schopnost působit“. Ta souvisí s velikostí elektrického náboje a s intenzitou. Tento potenciál jsme pak schopni smyslově vnímat v podobě síly, která funguje jak mezi elektrickými náboji, tak mezi hmotnými tělesy (jedná se tedy o sílu elektrickou a gravitační). Elektrická síla výrazně převyšuje sílu gravitační, ale gravitační síla s největší pravděpodobností formuje mosty napříč vesmírem. V našem světě se duch i hmota stávají zjevnými vždy jen ve své části a v určitých aspektech. Celkový rozsah je racionálnímu vědomí nepřístupný a nepoznatelný. Dávají se nám poznat v prožitku. V prožitku s duchovními kvalitami získáváme zkušenost a zažíváme pocity transcendence. Ztrátou těchto kvalit se ztrácí duše ve své celistvosti, tímto se ztrácí

lidskost, kterou ve starověkém Egyptě vyjadřovalo srdce.

Symboliku Číslo [3] velmi dobře ilustruje **napnutá houslová struna**, která reprezentuje binární princip; zvuk, který je vyjádřen díky chvění struny. Co platí pro strunu, je rovněž platné pro všechny vibrační pohyby, které jsou obsaženy ve všem, co je zjevné – kvarky, atomy, elektromagnetické jevy, pohyby hvězd atd. **Na všech úrovních fyzického i metafyzického vesmíru je vše rytmus, pohyb, vibrace, vlnové fenomény.**

„Můj mozek je pouze příjemce, ve vesmíru je totiž jádro, které obsahuje všechny vědomosti, sílu a inspiraci. Do tajemství tohoto jádra jsem nepronikl, ale vím, že existuje.“ (Nikola Tesla)

„RE – ATUM-RE – BŮH SLUNCE

Číslo [3] reprezentuje bůh *Atum-Re*, který má podobu sokola či muže



se sokolí hlavou. Je spojován se Sluncem, jeho projevem, silou a mocí. **Slunce a Měsíc byly považovány za jeho oči.** Tyto oči, Slunce a Měsíc, byly zároveň vnímány jako něco, co leží hluboko v lidském srdci a vytváří tak s námi nerozlučné spojení. Slunce projasňuje a Měsíc dává možnost reflexe, což je nesmírně důležitá funkce, která tvoří jádro našeho vnitřního nazírání. Prostřednictvím reflexe může docházet ke skutečnému porozumění v srdci. Podstatou reflexe (a tím pádem božských kvalit) je schopnost otevřenosti, pozornosti a objektivit. *Atum-Re* byl rovněž těsně spjat s božským řádem *maat*.

Mýty hovoří o *Atum-Reově* plavbě na sluneční bárce po nebeské hladině a jeho neustálém nočním přemáhání hada *Apopa*, který na bárku útočí. Na loďce je spolu s *Reem* také družina jeho pomocníků a ochránců, mezi nimi nechybí bůh magie *Heka* a bohyně pravdy, řádu a hvězdná navigátorka, bohyně *Maat*. Teprve po vítězství nad hadem *Apopem* se *Re* znovu narodí jako *Cheprer*, vycházející slunce. Boj *Rea* s *Apopem* se odehrával uprostřed noci a vytvářel tak protiklad k majestátnosti poledního Slunce. Cílem bylo dosažení jednoty s Bohem.

„Čím jasnější je světlo, tím temnější je stín.“ (Carl Gustav Jung)

POLARITA

Ve výtvarném umění byla polarita nejčastěji vyjádřena jako dvojice propletených hadů, symbolem *Caduceus*, anebo byla polarita ztvárněna v podobě postavy boha či bohyně, držící hady



Čínský pár Nüwa:

v rukou. Polarita vyjadřuje vztah dvou vzájemně se podmiňujících a doplňujících principů. Na tomto principu funguje energie, která proudí mezi protilehlými póly, přičemž oba póly vypovídají o jednotě. Výboj těchto polarit můžeme zažít jak mezi lidmi, tak mezi člověkem a místem. Tento pojem obsahuje rozmanitost celého bytí. Na jedné straně nebesa, světlo, oheň, slunce, den, zplození, život, muž, duch, vědomé – a na druhé straně země, temnota, voda, měsíc, noc, narození, smrt, žena, cit, nevědomé. **Jsou páry, které k sobě v mytologické rovině patří a vytvářejí spolu jednotu,** v egyptské mytologii je to *Usir* a *Eset* – analogicky pak k sobě patří i pozemský muž a žena. Ale také napětí mezi dobrem a zlem vidíme od samého začátku v mytologiích po celém světě, kde se vyskytují mezilidské sváry. Představa protipólů je v egyptském myšlení všudypřítomná. Vztah bratrů *Usira* a *Sutecha* je v určitém smyslu obdobný biblickém příběhu o *Kainovi* a *Ábelovi*. Boj mezi *Usirem* a *Sutechem* odpovídá soupeření světla a tmy. Podobně byl chápán Horní a Dolní Egypt jako součásti svébytných, a přece k sobě patřících

státních útvarů. Stejně polarizovaná byla i představa posmrtného osudu, podle toho, jak srdce zemřelého obstálo při posmrtném soudu. Také bytí jako existence se projevuje jen prostřednictvím vztahu. Všechno je dvojité a všechno má dva póly, všechno má svůj protiklad. Vše má období pokroku a úpadku. Vše má svůj mužský a ženský princip. **Světlo je vytvářeno jasem a stínem.** Beze stínu by nebyl žádný objekt viditelný. Kdyby existoval jen jas beze stínu, nevěděli bychom toho o světle více, než ví slepec. Tento výrok můžeme také obrátit: slepec je ten, kdo žije v jasu beze stínu. **Protikladem polarizace je depolarizace.** Ta se na osobní úrovni projevuje ztrátou energie, vlažností, určitou letargií – absencí snění a stanovování si cílů. Člověk se nechává vláčet životními událostmi, pro nic není nadšený, pro nic nehoří. Depolarizace se objevuje jako následek nevhodného jednání ve vztazích.

Kdyby nastala v našem nitru úplná tma či úplné světlo, odraz v zrcadle by zmizel. Tak jako ve fyzickém světě v absolutní tmě či v absolutním světle mizí možnost zrcadlení i uvědomování fyzickým zrakem. Člověk se pak musí spoléhat na intuici svého srdce. V této souvislosti si člověk může vybavit příběhy o upírech, kteří se rovněž symbolicky nezrcadlí a nesnesou svítání, protože ztratili kontakt s Bohem a jeho světlem ve svém srdci. Ztratili svědomí a schopnost reflexe. Rovněž

také schopnost nazírat v srdci pravdu a pravou povahu věcí. Jejich znakem je neutuchající lačnost, hladovost, touha po moci a hledání kořisti.

SYMBOLIKA JIN a JANG

Symboliku Číslo [3] vyjadřuje koncept *jin* a *jang*, který hovoří o protikladných a na sobě závislých silách či principech. Jedno nemůže



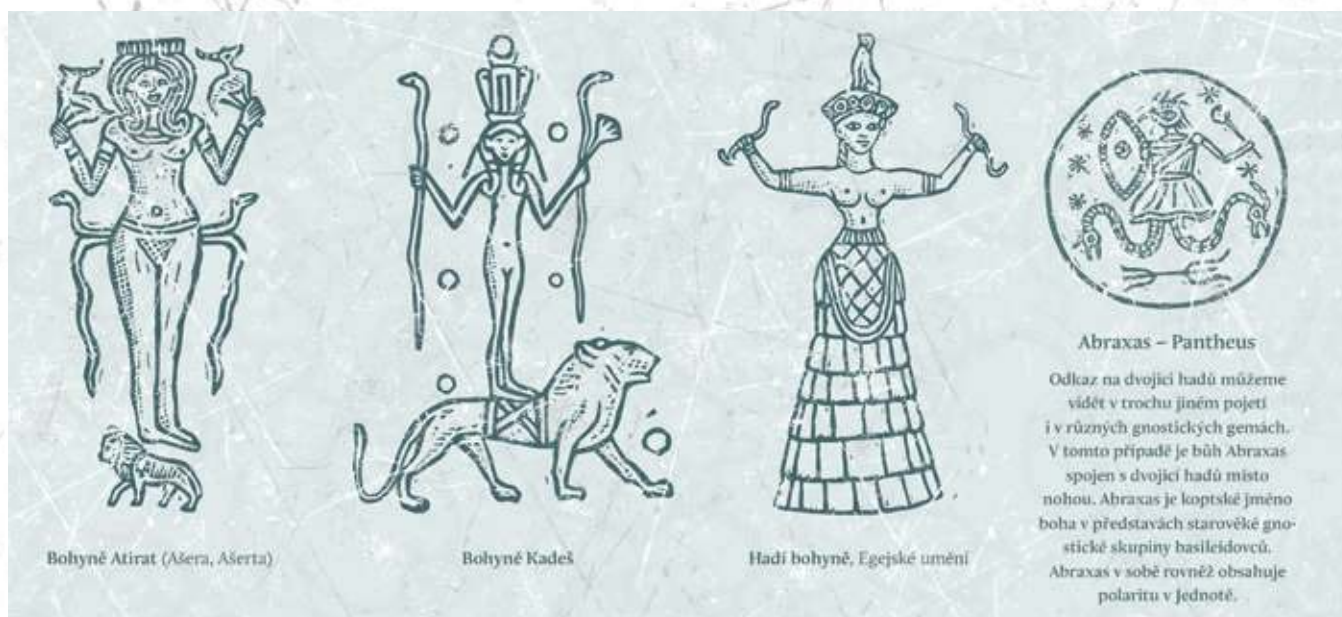
existovat bez druhého, zároveň to jsou polární manifestace Jednoty. Den nemůže existovat bez noci. Kruh je obrazem *Tao*, je to zobrazení absolutna, Jednoty. Polarita je vlastnost dvou protikladných stránek objektu k nějaké skutečnosti, kdy vzájemný vztah obou prvků systému je předpokladem existence každého z nich. **V symbolu *jin* a *jang* je pohyb a čas spojen – a vedou k dechu.** Síla *jin* (ženská, temná energie) a *jang* (mužská, světlá, tvořivá síla) jsou dvě spojené části jednoho celku, které znamenají temnotu a světlo – vzájemné propojení materiálního a duchovního. Vše vychází z kruhu a vše je v něm obsaženo. Kruh symbolizuje absolutno – a je rozdělený na dvě stejné části zakřivenou linií. Jsou to navzájem



Mezopotámský bůh Ningišzidu v podobě dvojice propletených hadů, symbolizujících polaritu.



Symbol Caduceus jako spojení protikladných sil.



opačné a doplňující se síly, které se nacházejí v každé živé i neživé části vesmíru. **Protiklady mají zárodek ve svém protějšku** (bílá obsahuje malý kousek černé a naopak; *jin* obsahuje zárodek *jang*, *jin* je zplozeno z *jang*, a zase naopak).

Taoismus je filozofická škola (či náboženství) čínského původu. Toto učení mluví o jednotě vesmíru a jeho zakladatelem je *Lao-c*. Zdůrazňoval, že lidé mají svobodnou vůli, a jsou tak schopni změnit svou vlastní podstatu. Lidé jsou s *tao* v neustálém kontaktu a svými činy ho zároveň ovlivňují. Mnoho lidí jedná „nepřirozeně“, což

„Láska není něco přirozeného. Spíše vyžaduje disciplínu, soustředění, trpělivost, víru a překonání narcismu. Není to pocit, je to cvičení.“
(Erich Fromm)

narušuje přirozenou rovnováhu *tao*. *Lao-c* vedl studenty k návratu do přirozeného stavu v souladu s *tao*, do klidného stavu *wu wei* bez touhy. Základem této etiky je zejména důraz na „tři poklady“: soucit, úspornost a pokoru.

a je v něm stejnou měrou vše, dobré i zlé. Podobně můžeme chápat také elektřinu (jako jiný aspekt energie), která je reprezentativním obrazem božského principu. Ve své vnitřní podstatě zůstává elektřina něčím tajemným, ani ona není dobrá, nebo špatná, může poskytovat světlo, ale může také zabíjet. A stejně tak je to s láskou. Princip lásky znamená především náklonnost a pocit sounáležitosti k někomu nebo k něčemu. Klíčové jsou kvality té lásky a orientace, zda se naše láska orientuje na ušlechtilý a život podporující (božský) cíl. Právě kvality a orientace našeho srdce určují to, jakou „magii“ budeme zhmotňovat, pomocí své imaginace. Srdce, které má nízké a neušlechtilé kvality, je schopno provádět jen tzv. černou magii, v souladu se sebou samým. Srdce, které má špatné kvality, je náchylné k pýše, hněvu, destruktivitě, nenávisti a fanatismu. Ze starých tradic i ze zkušenosti plyne, že čím vyšší vibrace naše srdce má, tím jasněji vidíme i subtilní nuance. V tomto světle je pak možné se rozplynout tím, že naše srdce postupně nabyde vyšších duchovních kvalit. ☯

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



DESIGN21 - Lída Kejmarová

PRINCIP SVĚTLA a LÁSKY

Světlo jako takové není dobré ani zlé. A zrovna tak je to s principem lidské lásky. Světlo se nachází mimo věci

Lída Kejmarová

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



SAGITTARIUS

LEO

AQUARIUS

SLUNEČNÍ ZNAMENÍ

trochu jinak

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Sluneční znamení

23. července – 22. srpna

Máme před sebou překrásné ohnivé znamení Lva s velkým a laskavým srdcem a povahou roditelého vůdce. Pozor však na jeho drápy a velké zuby. Lev je v řadě poznání zvěrokruhu v roli „teenagera“ a jeho heslem ve své vznešenosti je „**Já chci.**“

Léto je již v plné parádě s hřejivými paprsky a je čas se pořádně vyhrát a nabít se vitamínem D, který budeme v zimě potřebovat. Přijímáme vůni léta, květin, moře, lesů, která na nás působí velice blahodárně. Také je čas odpočinku a lenošení, což je velice příjemné nejen Lvům. Samozřejmě, že u některých Lvů se může projevit více pýchy a nadřazenosti, ale to platí i u jiných znamení. Lev je majestátní a se svým osobitým kouzlem, přirozenou autoritou a organizačním a diplomatickým talentem se krásně

vyjímá ve vůdčích pozicích. Mezi pozitivní vlastnosti patří velkorysost, ušlechtilost a věrnost. Někdy působí až konejšivě a má ochránářské charisma.

Lvi jsou většinou rozvázní, nikam nespěchají, pokud ovšem nemají ascendent v Beranu či Blížencích. Mají také ve zvyku nám tak trochu blahosklonně udělovat rady a poučky o tom, jak bychom měli žít. Často to jsou dobří učitelé, politici a také psychologové. Pozor na marnivost, která je jejich achilovkou. Většinou

však shromažďují majetek, aby potom mohli obdarovat své blízké i potřebné tak jako král své poddané. Když během života dopadne na bedra Lva tíha, dokáže ji nést se zvláštní lehkostí a nesnaží se svých povinností zbavit. Často pomáhá bezbranným, i když v koutku duše může mít strach, který nedává na sobě znát. Ve Lvu můžeme mít věrného přítele, ochránce, ale také mocného nepřítele. V obou případech je silný a originální. Nu, co dodat – snad jen obdiv k této vrozené vznešenosti a majestátnosti.

V oblasti zdraví je mu přiřazeno srdce a tepny. Pozor je třeba dát také na plíce, které při přílišné nadřazenosti nad druhými mohou být napadeny vodou či nádorem. Páteř je známkou vzpřímenosti ducha. K jakékoliv léčbě pomáhá koloidní zlato, které je jeho kovem. Staří Egypťané věděli o jeho léčivém a blahodárném účinku. Když už Egypt zmiňujeme, vzpomeňme na Sfingu (lvici), strážkyni pyramid v Gíze a na Bibli, kde je psáno o lvu strážci: „...beránky svou paží shromažďuje a v náručí je nosí...“ IZAJÁŠ 40,11.

Není divu, že vládcem znamení Lva v astrálu je Slunce, které svítí na dobré i zlé a je středobodem naší Sluneční soustavy. O vládci v „astrálu“ píšou záměrně, protože každému člověku ve vyšším duchovním vědomí vládne Stvořitel a Duch svatý.

Lvi by si měli dávat pozor na své ego a vysoké mínění o své důležitosti, pády mohou totiž být velice bolestivé. Stejně jako Lev září ve středu rodiny či společnosti. O Lvu je známo, že pokud bude chválen, dokáže pro vás i nemožné. Dárkem pro Lva při jakékoliv příležitosti by měl být kvalitní šperk či něco originálního – Lvi nemají rádi kýče.

Harmonicky si rozumí s dalšími ohnivými znameními – Beranem a Střelcem. Opačným znamením je znamení Vodnáře, u kterého tiše obdivuje jeho projev originální bytosti a neochvějně svobody. Vodnáři zase s obdivem pozorují



vnitřní klid Lva a jeho rozvahu a majestátnost. Barvou Lva je **zlatá, žlutá, oranžová, červená**. Jejich květinou jsou naše překrásné **slunečnice**, ale i některé **růže** a hlavně **královská lilie**. Mateřským stromem je **borovice**, která je nejstarším stromem našeho kontinentu. Mezi další stromy Lva můžeme zařadit **topol, cypřiš, modřín, jilm a švestku**. Drahými kameny pro znamení Lva jsou: **jantar, rubín, křišťál, granát, tygří oko, smaragd, citrín, turmalín (růžový i zelený), achát, sluneční kámen**. Slavné osobnosti ve znamení Lva jsou: **Madona, Eva Pilarová, Bolek Polívka, Oldřich**

Nový, Sandra Bulock, Arnold Schwazenegger, Robert Redford, Ben Affleck, Antonio Banderas, Robert De Niro, Carl Gustav Jung a další.

Na závěr bych tomuto překrásnému znamení doporučila jít trochu více do pokory – na vyzařování svého majestátu mu to nijak neubere, naopak bude o to víc zářit v lásce a pokoře, a to je nejvíc i u každého jiného znamení. Lev by měl ostatní učit, že láska je extáze a sám by se měl naučit, že láska je pokora. A neměli bychom zapomenout, že to, co dáváme ostatním, dáváme v podstatě sami sobě.

Sluneční znamení

Panna

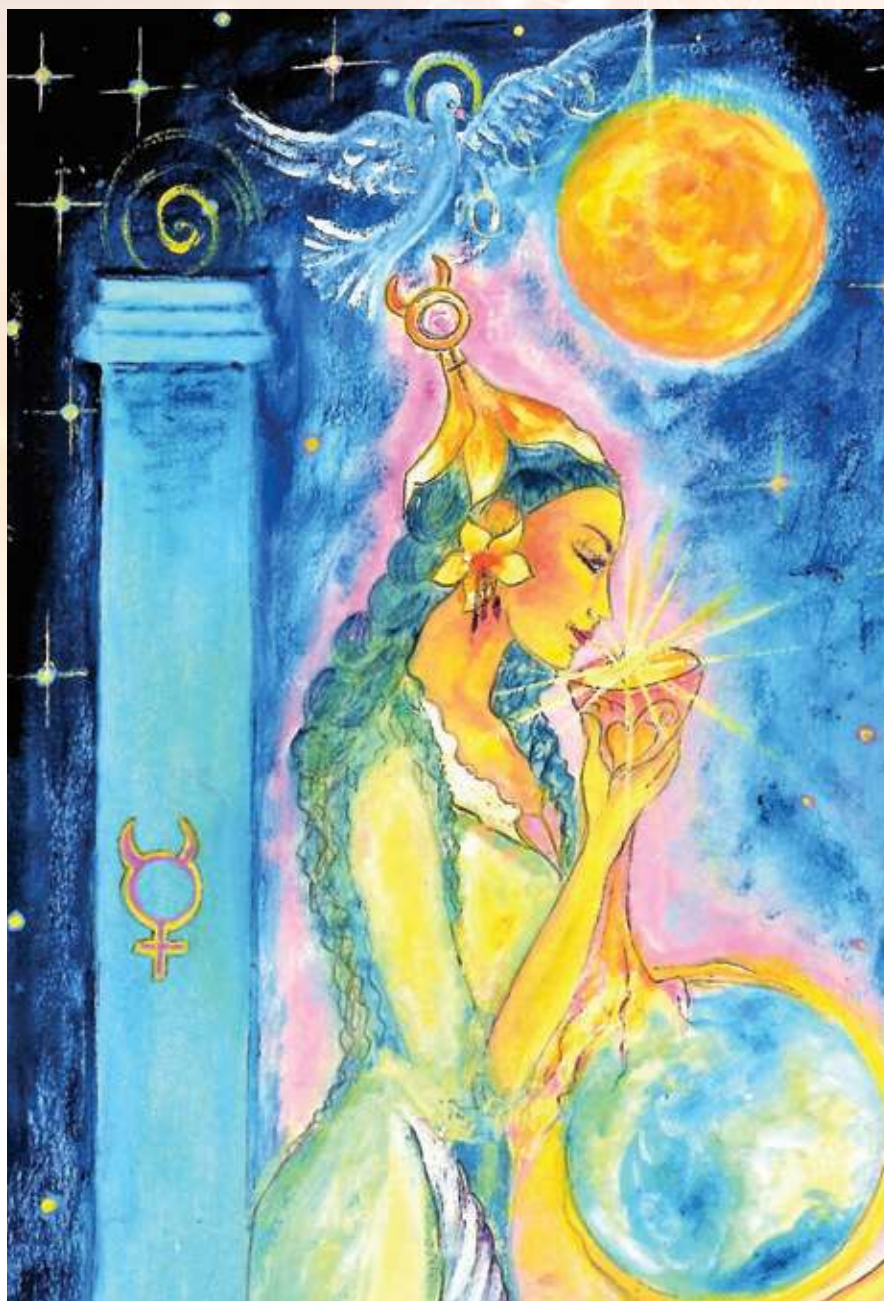
23. srpna – 22. září

Po období ohnivého Lva přichází znamení Panny – čas povinnosti a zodpovědnosti. Duše Panny volá ze své hlubiny: „**Já analyzuji**“. Panny usilují o dokonalost a vědí, že pokud chtějí uspokojit své potřeby, musí také uspokojit své blízké.

Srdce Panny je čisté, srdečné, ale mysl se vývojem dostala pod neúprosnou sebekontrolu, která se řídí časem, plánováním atd. Pro ostatní představuje lásku v podobě čistoty a sama Panna by se měla učit, že láska je naplněním. Při „nimrání“ se v detailech totiž nemůže dojít k naplnění, které představuje celistvost a plnost. Znamení Panny určitě nepředstavuje panenství doslovně, jedná se o symboliku duše v určitém stádiu vývoje člověka, kterým musí projít, aby člověk pochopil své místo ve stvoření.

Kolem sebe mám mnoho Panen, které jsou blízké mému srdci i duši. Nejvíc mne asi fascinuje jejich pracovitost a vlastně i ten perfekcionismus, i když u každé panny se projevuje v odlišné oblasti. Když něco plánuj, vždy ve své dokonalosti, aby nebyl opomenut žádný detail. Své pocity projevují velice opatrně.

V oblasti zdravotní je tomuto krásnému znamení přiřazen žaludek a veškeré trávicí ústrojí. V dnešní konzumní době roste počet obézních lidí a s tím spojené poruchy metabolismu. To se týká nás všech. Panna má na starosti v organizmu třídění veškerých živin, což poukazuje na pořádek a řád, který můžeme pozorovat u tohoto znamení. Jen pro zajímavost: všechny orgány v lidském těle jsou dvojí, ruce, oči, nohy, ledviny, plíce, srdce (dvě komory), nos (dva otvory



pro pránu) aj. Pouze příjem potravy skrze ústa a žaludek je jen jeden, proto musíme hledat dvojí přísun potravy, a to jak pro fyzické tělo, tak pro duši a ducha! A určitě jsme už všichni zažili, že když nás něco trápilo nebo jsme měli strach, jak se nám svíral žaludek, nebo jsme něco nemohli „strávit“, třeba i nějaký názor od přátel...

Nedávno vědci dokázali, že serotonin se vytváří i ve střevěch. Zamilovaní ani někdy nemusí moc jíst, jsou blažení hlavně v oblasti srdce a v okolí žaludku. Jsou nasycení láskou. Proto obezita většinou vzniká, pokud to není

z nemoci, z nedostatku lásky, pochvaly a ocenění. Člověk se tedy snaží zaplnit fyzickou potravou. Jenže výsledek působí jen chvíli a tělo roste do šířky. Je třeba se v této oblasti také hlouběji zamyslet, zda vysíláme dostatek lásky přírodě, zvířátkům a svým blízním. V polaritním světě si totiž vše musíme vykoupit a hlavně zasloužit! Ne nadarmo je psáno ve starých spisech, že jenom panny nosí sv. Grál (posvátnou léčivou energii). Každý může mít kus Panny v sobě a posvátnou čistou nádobu ve svém žaludku – pokud si ji stále čistí. Všechno špatné, co je uvnitř, musí ven, aby nás to netížilo. Tedy

i problémy. Je nutné se s někým podělit i o to špatné a uvidíte, jak se vám uleví. Nebát se přiznat chyby.

Pouze do čistého poháru
může proudit čistá
energie lásky boží.

Nevěříte, můžete vyzkoušet... Víra není k věření, ale k ověření.

Panny by si měly dát také pozor na ramena a končetiny, které jsou křehké v kloubech. Jinak o své zdraví velice pečují a obvykle jsou v dobré kondici.

Panny jsou obdařené pečlivostí, proto je často potkáme v pečovatelských profesích. Rádi pomáhají ostatním, hlavně v oblasti zdraví, čistoty a pořádku. Mají úžasný smysl pro detail, uplatní se i v umělecké oblasti – třeba takový restaurátor pečlivě opraví každou trhlínu. Myšlení mají logické, spíše realistické než snové. Žádní snílci to opravdu nejsou, ale nevádí, protože snílkům alespoň pomůžou stát pevně nohama na zemi. Ano, země je také jejich živlem a vládnoucí planetou v astrálu je Merkur. Opačným znamením jsou pak Ryby.

Panna má ve všem, co dělá, svůj systém a řád, a proto se ve své profesi stává skutečným profesionálem. Na Pannu je vždy spolehnout, pokud není někdo v nebezpečí, tajemství neprozradí. Hodně Panen také srší vtipem a ženy Panny bývají velice okouzující a přitažlivé – třeba taková Sophia Loren. Úkolem Panny je u všeho prozkoumávat způsobnost ve stvoření. Klade důraz na každodenní problémy a jejich řešení. Často vidí nedokonalost a chyby u ostatních, ale nerada si připouští ty svoje. Pozor při zamilovanosti na únik mimo realitu, ale většinou okolnosti Pannu znovu postaví na zem. Nemohu také opomenout jejich výjimečný přístup k financím, které potřebují jako hnací motor ve svém životě. Zнала jsem jednoho obchodníka v tomto znamení a vždy jsem žasla, jak dovedl jakýkoliv

problém strategicky vyřešit. Řídil se heslem, že obchod mezi dvěma stranami by měl být vždy čistý a to tak, aby obě strany byly spokojeny – jinak to časem vede ke svárům. Panny nemají rády lenochy, marnotratníky či žebráky, protože vědí, že si každý svoji odměnu musí zasloužit poctivou prací. Pokud se však v nouzi ocitne přítel, jsou velice štedré.

Barvou tohoto krásného znamení je **zelenkáva, tyrkysová, modrá, hnědá a žlutá**. Drahé kameny **jaspis, zlatý topas, turmalín, achát a azurit** Pannu posilují svým vyzařováním. Květiny jsou v trsech, např. **hortenzie, azalka, levandule, lékořice, majoránka** a vše, co blahodárně působí na trávicí systém. Stromy tohoto znamení

jsou **vrba** či **lípa** s menšími lístky v hojnosti, která pomáhá vnímat silnější lásku. Také **smrk** a **olše** jsou velice přínosné. Znamé osobnosti ve znamení panny jsou **Hana Zagorová, Magda Vašáryová, Pavel Nový, Valérie Zawadská, Sophia Lorenová, Michael Jackson, Sean Conery, Wolfgang Goethe, Greta Garbo, Joseph Kennedy** aj.

Přeji nejen všem Pannám pochopení, aby mohly naplnit bezedný pohár lásky, naděje a víry ve svém nitru, který nám dává smysl života a pochopení svého místa ve stvoření a na planetě Zemi vůbec.

Prožijte překrásné léto, plné slunce, osvěžující vody, a hlavně mnoho okamžiků v lásce a naději pro lepší svět v každé duši. ☺

Zhotovení osobních léčivých obrázků

Pokud vás oslovila tvorba Daniely Filipi a přáli byste si mít doma svůj osobní posilující obrázek se svým Andělem strážným a bytostmi, které vás provází na cestě duševního a duchovního vývoje podle data narození, případně znát váš potenciál (dary, talenty) a karmické zátěže, napište na adresu:

Daniela.Filipi@seznam.cz



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



Otázky pro CHRISTINU VON DREIEN



Christina von Dreien (*15. dubna 2001 ve švýcarském Sankt Gallenu jako Christina Meier) se narodila s výrazně rozšířeným vědomím, čímž se řadí k nové generaci mladých evolučních myslitelů, kteří nám odhalují zcela novou dimenzi lidského bytí. Christina bez jakékoliv námahy a zcela přirozeně používá řadu paranormálních vloh, jimiž jsou multidimenzionální vnímání, schopnost vidět auru, jasnovidnost, telepatie, telekineze, kontakt s jinými světy nebo komunikace se zvířaty či rostlinami. Od narození je ve vědomém spojení s vyššími sférami bytí a světelnými civilizacemi. Vybrané otázky a odpovědi pocházejí s laskavým svolením vydavatele z knihy *Vědomí vytváří mír*.

▼ Co je to spiritualita?

Pro mě spiritualita prostě znamená vnitřní vývoj. Z tohoto pohledu je na Zemi každý proces vývoje a učení se duchovní. Jelikož v každém vývojovém procesu se vždy něco naučíme a poznáváme, co nás posune o krok vpřed. Z mého pohledu je „spiritualita“ neboli „duchovnost“ na Zemi dosti opotřebovaný termín. Je zdeformovaný a používá se k vytváření dogmat, což lidi v jejich vývoji omezuje, blokuje. Žijeme na Zemi a vyvíjíme se — to je vše. Nemusíme si svlž život stále nálepkovat nějakými termíny. Nasloucháme-li svému srdci, konáme-li to, co chce ono, a jdeme-li vlastní cestou – ať je jakákoliv –, je každý směr dobrý.

Dokud zůstaneme na cestě vnitřního vývoje, neexistují žádné „správné“, či „špatné“ stezky. Božské vědomí je všude; nemusíme jej ani popisovat, ani definovat. Je důležité, aby každý člověk kráčel svou vlastní individuální cestou, jak chce a jak mu říká jeho srdce. Nezáleží na tom, zda tato cesta odpovídá nějaké všeobecné normě nebo průměru, zda má logický smysl, či nikoliv. Dokud budeme dělat to, co chce naše srdce, všechno ostatní se dostaví samo od sebe. Samozřejmě, že je důležité pochopit určité jevy rozumem, abyste je mohli integrovat do svého života. Některým věcem a souvislostem však skutečně porozumíte až tehdy, když je sami zažijete. Jdeme-li cestou, již si vybrala naše duše, vždy nás to povede tak, či onak tam, kde máme být. Proto si nemusíme vyrábět komplikované životní návody. Stačí, abychom zůstali sami sebou a činili to, co chce naše srdce. Pro mě je právě toto jádrem spirituality.

▼ Proč se musíme napojovat na Zdroj například pomocí meditace nebo pomocí podobných technik? Nejsme s ním snad spojeni neustále?

Vzhledem k tomu, že naše duše pochází z původního Zdroje, jsme přirozeně všichni nějakým způsobem se Zdrojem spojeni. Jakmile se inkarnujeme na Zemi jako lidské bytosti a ponoříme se

do stavu zapomnění, upadneme do individuálního vědomí odděleného od Zdroje. To znamená, že každý z nás má potom samostatné vědomí, jež se liší od vědomí ostatních.

Z jemnohmotného hlediska zůstáváme samozřejmě vždy ve spojení se vším; bez ohledu na to, zda to na 3D úrovni v každodenním životě víme a přijímáme. Ve hře zapomnění v trojrozměrném světě jedno z pravidel zní, že zapomeneme, odkud pocházíme a proč zde jsme. Zapomenutí je tedy důsledkem skutečnosti, že jsme se inkarnovali do této dimenze.

Každá bytost je božská a každý z nás je vždy spojen s Božstvím. Na trojrozměrné úrovni jsou však určité okolnosti, jež nám mohou v tomto propojení bránit. Nyní nadešel čas našeho probuzení a rozpomenutí si na svůj původ. Neměli bychom si definovat, nač si chceme vzpomenout. Pokud se totiž skutečně plně rozpomeneme, nebudeme to moci vyjádřit slovy. Jakmile se ponoříme do tohoto světelného jádra, nebudeme schopni ho popsat.

„Mír není stav, jenž se dostaví
jen tak náhodou.
Mír je rozhodnutí každého
člověka, které se pak šíří
do všech zemí.
Vždyť mír jsme my všichni.“
Christina von Dreien

V každodenním vědomí žije dnes většina lidí v domněnání, že jsou odděleni jeden od druhého i od všeho ostatního. Což znamená, že chtějí-li se spojit s vědomím Jednoty a se Zdrojem, musí tento proces spojování vědomě vyhledávat, poněvadž jejich dennímu vědomí tato myšlenka vůbec nedorazí. Proto jsou užitečné meditační a podobné praxe.

▼ Jak mohu vědět, co je přáním mé duše a co je mojí svobodnou vůlí?

Vnímej, co chce tvé srdce. Společnost nám diktuje tolik „nutností“, které bychom měli, nebo neměli dělat, tudíž si okolo našeho srdce vystavíme vysokou zeď. Teoreticky není řešení

vůbec komplikované, avšak jeho realizace v každodenním životě může nějakou dobu trvat. Začátek spočívá v tom, že rozpoznáváme, jaké vzorce, obavy nebo starosti nás omezují, a jež mají za následek, že jsme ztratili přímý kontakt se srdcem, a proto nevíme, co si přeje naše duše. Prapůvodně máme tento kontakt všichni a víme, co duše chce.

V současné době však existují faktory, jak ve vnějším, tak i v našem vnitřním světě, které nás od tohoto kontaktu odvádějí. Naším úkolem je tyto faktory najít a rozpustit. Co to přesně je, to se může u každého člověka lišit. Proto by měl každý hledat sám u sebe. Svobodnou vůli můžeme opravdu žít jenom tehdy, cítíme-li ve svém srdci, co vůbec chceme. Pokud nás někdo připraví o tento smysl pro sebe sama, stáváme se pouhými bio-roboty.

▼ Jak bys definovala pojem „zázrak“?

Někteří lidé si myslí, že zázraky se dějí pouze ve velmi výjimečných okamžicích. Zapomínají přitom, že ve skutečnosti jsme obklopeni zázraky neustále. Zázrakem je například květina, jež se navečer zavírá a ráno znovu otevírá. Zázrakem je naše tělo, jež funguje, aniž bychom vědomě něco dělali. Podle toho, nač nasměrujeme svoji pozornost, své vědomí, sami rozhodujeme o tom, zda to pro nás představuje zázrak, či nikoliv.

▼ Jak získám pomoc z tzv. „kvantového pole“?

Máš-li například nějaký projekt a hledáš někoho s určitými vlastnostmi, ať jde o něco většího, či jen o drobnou přestavbu domu, můžeš učinit toto: UVědom si, že máš ve svém srdci lásku – a poté s touto láskou mysl na „kvanta“, jež jsou kolem nás a neustále na nás reagují. Sděl jim své přání: „Potřebuji člověka, jenž má tu a tu speciální schopnost.“ Když si „kvanta“ všimnou, že v sobě neseš lásku, vzdálí se od tebe jako jemnohmotná vlna – a budou hledat tak dlouho, dokud nenajdou osobu, jež odpovídá tvému přání a jež je aktuálně k dispozici. Tento člověk vstoupí do tvého života.

Potřebujeme-li v životě něco, můžeme takto zapojit jemnomotnou rovinu. Je zároveň důležité, abychom události, které se následně stanou, neodbývali a nemysleli si: „Ne, to není možné, to musí být náhoda.“ Naším úkolem v této vzájemné komunikaci s „kvantovým polem“ je vědomě a vděčně přijímat to, co se děje pro nás. Vždyť takto to skutečně funguje.

▼ Můžeš říci něco o vnímání času?

Vnímání času, stejně jako poznání pravdy, je velmi individuální. Sice existuje něco jako univerzální proud času, leč jeho plynutí pociťuje každý jedinec odlišně. Pokud nás něco nudí, máme dojem, že čas běží velmi, velmi pomalu. Jakmile nás něco baví, zdá se nám, že ubíhá extrémně rychle. Čas vnímáme navíc odlišně také v závislosti na tom, na jaké úrovni vibrací se právě nacházíme.

Můžeme požádat Zdroj, aby se pro nás doba trvání něčeho třeba o pět minut prodloužila, nebo zkrátila. To je možné, ale takový zásah v čase se musí později znovu vyvážit a vyrovnat. Což znamená, že pět minut, které následují po zkrácených pěti minutách, budou trvat dvakrát tak dlouho jako obvykle. S časem si nelze pohrávat podle libosti. I zde platí: Dobře si rozmyslete, co si přejete. Naše slova mají značnou váhu a sílu, jsou projevem naší svobodné vůle. Někdy podceňujeme, čeho jsou naše myšlenky a přesvědčení vůbec schopné, zaměříme-li je na jednu určitou věc.

▼ Učí dnešní náboženství pravdu?

Náboženství nám v první řadě zprostředkovávají základní pravdu, že existuje mnohem více nežli to, co vidíme očima. A to je dobré. Podle mého názoru se však do každého z velkých náboženství vloudila určitá zkreslení a překroucení, a tím pádem jen částečné pravdy. Pokud odfiltrujete z náboženství všechna dogmata, jež do nich vložili lidé prostřednictvím staletých tradic a výkladů – buď proto, že něco špatně pochopili, jelikož to

jinak lépe neuměli, anebo proto, že zneužili svoji moc –, najdete jisté pravdy v každém náboženství. Bez toho by učení jakéhokoliv náboženství spočívalo v tom, že nakonec je vše o lásce.

Velké náboženské systémy se rozšířily pouze proto, aby mohly ovládat, řídit a manipulovat lidi. Podle mého názoru Ježíš nebo Buddha čili inkarnované duše, z jejichž učení náboženství vznikla, neměli vůbec v úmyslu zakládat církev ani náboženství. Tyto duše sem přišly ze Zdroje, z Původu všeho, a každá z nich učila totéž: Lásku. Vždy je to o lásce. Pouze zvěstovaly lidstvu toto Božské poselství.

Ovšem někteří další jedinci, kteří měli zájem o moc, zisk a vliv, poté zjistili, že když toto poselství trochu nafouknou, poupraví či pozmění, lze ho využít pro vlastní účely. Vytvořili z náboženství systémy kontroly. Většina dnešních lidí na Zemi byla v těchto náboženských strukturách vychována v mnoha předchozích životech, nejenom v této existenci, ba pravděpodobně i v nejrůznějších formách náboženství. Všechny tyto vzorce jsou stále v nás, dokud je vědomě nerozpustíme. 🌀



Více se dočtete v knize Christiny von Dreien *Christina, kniha III. – Vědomí vytváří mír*, vydalo nakladatelství Anch-Books.
www.anch-books.eu

MY JSME MÍR

Výzva všem bratrům a sestrám Světla Christina von Dreien



Nikdy v minulosti nebylo na Zemi tolik rozpolcenosti jako nyní — ve všech oblastech života, mezi všemi skupinami obyvatel, mezi muži a ženami, i v rodinách. Nikdy dříve se tato rozpolcenost či rozervanost nepropagovala v takové míře jako nyní, a sice za pomoci všech hlavních médií.

Položili jste si někdy otázku: Proč? Jaké síly za tím stojí?

Rozbroje, spory a rozdělování, násilí a války mohou existovat jenom tak dlouho, dokud s nimi bude aktivně souhlasit dostatečné množství lidí, anebo dokud se budou cítit natolik bezmocní, že nemají sílu na to, aby se rozhodli jinak.

Je načase, abychom si znovu vzpomněli na svoji vlastní tvůrčí sílu!

Negativní procesy a situace jsou možné pouze za použití naší společné síly, kolektivní síly lidstva. Začneme-li využívat tuto svoji moc pro dobro, můžeme onu negativitu ukončit. Je to na každém z nás.

Jakýkoliv spor lze vyřešit a ukončit mírovou cestou, jakmile jsou všechny zúčastněné strany otevřeny mírovému řešení. Ale i když tomu nejsou otevřeni všichni zúčastnění, TY se můžeš rozhodnout pro mír a porozumění. Jakkoliv se rozhodneš, odpovědnost neseš ty.

Proto je důležité, aby sis uvědomil/a, že chceš žít v míru a že chceš být šťasten/šťastná — stejně jako všichni tví blízní na této Zemi.

Mír začíná uvnitř tebe. Toto rozhodnutí můžeš učinit právě TĚD: „Chci mír v sobě, ve svém nejbližším okolí a všude tam, kde to mohu v tuto chvíli ovlivnit.“

Bude-li se opět a znovu takto rozhodovat dostatečný počet lidí, změní se v tomto smyslu i kolektivní pole vědomí.

Každý jsme jiný člověk, každá duše však pochází původně z jednoho milujícího Zdroje. Pokud si na tuto lásku vzpomeneš, znovu získáš pochopení a soucit s ostatními. Můžeš se a měl/a bys distancovat od všeho, co je škodlivé, manipulativní a není pro tebe dobré. Láska totiž neznamená, že musíš všemu říci ano.

Láska znamená vidět v druhých to dobré, ač se ti třeba nelíbí, co někteří dělají. Distan-
tuj se od jejich jednání — a tvé srdce pro ně přesto může zůstat otevřené. Pošli jim lásku a přízeň.

Vzpomeň si, že všichni pocházíme ze stejného Zdroje.

Vzpomeň si, co je pro tebe nejdůležitější — štěstí a mír!

Vzpomeň si na svůj skutečný úkol na této Zemi: Posílit v sobě světlo, lásku a ukotvit ji ve světě.

Je nás zde na Zemi tolik, kdo v sobě neseme tento úkol — být mír! A každým dnem přibývá těch, kteří si na to vzpomínají.

Proto všude rozšiřuj tento leták. Je to výzva k probuzení!

Čím nyní můžeš přispět k míru:

1. Řekni životu ano. Je ctí být tu člověkem.
2. Nehleď svoji pravdu venku, je ve tvém nitru. Dopřej si na ticho hodně času.
3. Pociť své srdce a žij z něho, naslouchej jeho impulsům. S pravdou přítomného okamžiku tě tvé srdce povede tam, kde je to v této chvíli pro tebe správné.
4. Rozpoznej a uvědom si, že každý mírumilovný čin – nehleď na to, zdali velký, či malý – se vetkáva do globální energetické sítě. Přispíváš tak přímo ke světovému míru.
5. Uvědom si, že vše, co vysíláš, se k tobě navrátí.
6. Vnímej ve všech svých blízních své sestry a bratry — bez ohledu na barvu pleti, národnost, náboženství nebo názory. Všichni pocházíme ze stejného milujícího stvořitelského Zdroje.
7. Nebuď v rezonanci s nesvětelnými činy, jimiž jsou např. rozbroje, spory a rozdělování, odsuzování, nenávisť, násilí a války.
8. Informuj se o aktuálním dění ve světě. Vyhledávej zprávy samostatně, pokud možno v nezávislých médiích, a využívej u toho své rozlišovací schopnosti. Poté se věnuj pozitivním činnostem: Jdi do přírody, čti konstruktivní texty, stýkej se s lidmi, s nimiž se cítíš dobře, a dělej vše, co ti přináší radost a udržuje tvé vědomí ve vysokých frekvencích, atp.
9. Neublížuj svými myšlenkami ani slovy a činy žádným živým bytosti.
10. Opět a znovu se rozhoduj pro vnitřní mír v sobě a mír ve světě. Ztratíš-li mír v sobě, jednoduše začni znovu.
11. Vzpomeň si na svoji bezmeznou tvůrčí sílu i na to, že jsi božská bytost stvořena milujícím Zdrojem. To je tvá skutečná velikost a tvá pravá hodnota.
12. Bez ohledu na to, co se ve tvém životě událo, co jsi zažil/a a čím vším jsi prošel/ prošla, či zda právě pociťuješ hněv nebo odmítnutí: TĚD se můžeš rozhodnout pro lásku. Ona přináší uzdravení jak do tvého života, tak i do všeho, co existuje na Zemi.

Věz, že nás, kteří aktivně vnášíme do kolektivního pole Lásku a Světlo, je každým dnem více, a že to společně zvládneme. Nakonec všechno dobře dopadne. To je již neodvratitelně jisté.



Svatý Jakub

25. ČERVENCE

Do Jakuba zelíčko, po Jakubu zelí.

Svatý Jakub patřil ke Kristovým apoštolům a jako první z nich podstoupil mučednickou smrt. Kolem jeho ostatků, přenesených údajně anděly do Španělska, bylo vybudováno poutní město Santiago de Compostela,

ve středověku nejvýznamnější poutní místo a dodnes cíl poutníků z celého světa. Symbolem jejich putování je tzv. svatojakubská mušle, která jako značka lemuje 12 poutních cest vedoucích kolem kaplí, klášterů a kostelů až k svatojakubské katedrále.

V době kolem svátku tohoto světce, svatého Jakuba Staršího, už většinou probíhaly žně a na velké slavnosti tedy nebylo tolik času.

POUTĚ

Pojem pouť má více významů: základním prvkem je však vždy určitá cesta. Cesta odněkud někam – obvykle na svatá místa, ale třeba i k sobě

samému, což bývá často propojeno. Pouť má i svou druhou typickou stránku, jako událost na určitém místě: často se odehrávala přímo na vesnici, kam se sjížděli příbuzní z širší rodiny i vzácní hosté na mši a sváteční oběd, děti pak vyrazily na poutové atrakce a rodiče večer na zábavu. V této podobě pouť také většinou zažíváme i my dnes – podívejte se po nějaké pěkné, tradičně pojaté pouti v okolí, třeba spojené s ukázkami regionálních dobrot a původních řemesel.

Tradiční poutní místa v Čechách:

Velehrad: www.farnostvelehrad.cz

Klášter Teplá: www.klastertepla.cz

Svatý Kopeček: www.svatykopecek.cz

Svatý Hostýn: www.hostyn.cz
 Králíky: www.klasterklariky.cz
 Křtiny: www.pmkrtiny.cz

POUŤ JAKO CESTA

Pouť jako putování, poznávání, nepohodlí, odříkání... Zažíváme vůbec v dnešní době a v naší zajištěné společnosti skutečný nedostatek či nepohodlí? Když je všude všeho „až moc“?

Poutě byly po staletí (a jsou i dnes) obvyklou součástí zbožnosti téměř ve všech kulturách. Detaily se různí, ale podstata je většinou stejná: věřící si přejí alespoň jednou za život dojít na svaté místo. Smyslem cesty je jak určitá osobní oběť Bohu a vyjádření víry, tak vytržení z běžného každodenního života. Asi nejznámější je svatojakubská pouť do zmíněného Santiaga de Compostela (dříve, před objevením Ameriky, považovaného za konec světa), u nás jsou známé poutě svatojánské, mariánské či svatováclavské.



Pouť jako cesta může být zajímavá i pro člověka, který není věřící. Může pro něj totiž znamenat, že překonal sám sebe, své hranice a dosud známé možnosti. Cestou potká mnoho zajímavých lidí, situací, věcí. Zažije volnost a svobodu, uvolní svou vlastní představivost a třeba objeví něco, na co by doma nikdy nepřišel. V tomto volnějším pojetí je poutí vlastně i naše „normální“ dovolená, kdy odjedeme ze známého místa a získáme nadhled nad svou běžnou realitou. Ale záleží i na tom, zda přitom zkusíme překonat i určité překážky, vyzkoušet něco neobvyklého, vytrhnout se ze stereotypu klasické „rekreace“. Podstatné je také být chvíli sám se sebou, nezahlcený okolními vjemy a nutností na ně reagovat (ať už jde o děti, kolegy či média).



SPOLEČNÉ HODOVÁNÍ

Další, ale neméně tradiční rovina „poutí“ je ta, která naopak doputuje za námi až domů. I dneska se pouť snadno pozná podle toho, že do obce přijedou blikající kolotoče. Dříve to probíhalo jinak, s větším přesahem do společenského života celé komunity.

Na poutní mši se uctívali patroni místního kostela nebo kaple a byla to zároveň další příležitost ke společně strávenému času: na návsi či náměstí se konaly trhy, hospodyně uklidily, navařily, napekly a čekaly vážené hosty. Sešla se celá široká rodina, při hezkém počasí se obědvalo venku, stoly byly pokryté bílými ubrusy a hodovalo se – hovězí polévka, pečeně, knedlíky, řízký, koláče, pivo či víno... Symbolem poutě bývalo perníkové srdce, které kupovali chlapci dívkám, takový protidárek za vajíčka o Velikonočních.

Pout'ové koláče

Péct pravé kynuté domácí koláče dá spoustu práce a času. Třeba teď o prázdninách je ten správný čas koláčky vyzkoušet.

Pravé holašovické koláčky

V Holašovicích, kouzelné vesničce na jihu Čech, která je vyhlášena památkou UNESCO, panímámy pečou ty nejlepší koláče, které jsem

kdy ochutnala, a jedna z babiček poodkryla svůj recept. Od té doby pečou jen tyto kynuté koláčky. Náplně jsou různé. Ochutnali jsme tvarohové, povidlové, třešňové i jablkové.

Monika Kindlová, spoluautorka knihy



Pokud máte domácí pekárnu, všechny ingredience na těsto smíchejte v míse dohledka a pak dejte do domácí pekárny, tam těsto i nakyne a ušetříte čas na jiné aktivity. Máslo a sádlo je dobré dát do pekárny již rozehráté. Pokud nemáte domácí pekárnu, zadělejte klasické kynuté těsto:

Do vlažného mléka rozdrobte droždí s trochou cukru a dvěma lžícemi mouky a zamíchejte. Nechte na teplém místě asi 10–15 minut vyběhnout. Do velké mísy s moukou přidejte žloutky, vanilkový cukr

a cukr krupicový, rozpuštěné máslo a sádlo, kůru z citronu, přilijte kvásek a dobře propracujte. Pokud je těsto příliš tuhé, přilijte trochu vlažného mléka. Jakmile je těsto spojené, přeložte je na vál, dobře propracujte dohladka a pod utěrkou nechte na teplém místě alespoň 30 minut vykynout. Těsto musí jednou zvětšit svůj objem. Po vykynutí uválejte malé kuličky, maximálně 2 cm v průměru, a vyskládejte je na plech, kde budou pod utěrkou a igelitem kynout ještě jednu hodinu, nebo i kratší dobu, záleží na teplotě. (Igelitová pokrývka je ideální ochranou, aby těsto neokoralo. Použít se dá např. mikrotenový velký sáček do odpadkového koše, který rozstříhnete, aby měl větší plochu a zakryl celý plech.) Dnem malé skleničky vytvořte v nakynuté kuličce místečko na náplň. Skleničku si nejprve ponořte do mouky, aby se nechytala k těstu. Vložte náplň do koláčků. Naplněné koláčky pomažte na okrajích ještě vejcem. Pečte na 230 °C asi 5 minut, ale každý máme jinou troubu, tak si dobu pečení přizpůsobte. Z této dávky uděláte asi 60 malých koláčků.

Náplně do koláčků záleží na vaší oblíbené chuti. Použijte třeba nyní v létě natrhané borůvky nebo klasickou tvarohovou náplň, povidlovou, malinovou, jablečnou, anebo směsí smíchejte.

Těsto:

**500 g polohrubé mouky (dávám půl polohrubé, půl hladké),
3 žloutky, 3 lžíce cukru,
250 ml mléka,
1/2 lžičky soli,
2 lžíce sádla, 100 g másla,
3 lžíce vanilkového cukru,
1/2 kostky droždí – 20 g,
kůra z 1 bio citronu (já dávám tak třetinu z citronu), rum podle chuti.**

Tvarohová náplň z Holašovic:

**500 g tučného tvarohu,
3 žloutky, pravý vanilkový cukr
dle chuti nebo moučkový cukr,
rum, citronová kůra z 1/2–1 bio
citronu podle chuti,
1–2 dětské piškoty (pokud je
směs tekutá, nastrouhejte je a při-
dejte do tvarohu).**



Svatý Vavřinec

10. SRPNA

*Jak Vavřinec navaří,
tak se podzim
vydáří.*

Svatý Vavřinec, ochránce před ohněm (a tedy patron hasičů, kuchařů a všech ostatních, co pracují s ohněm), zemřel ve 3. století v Římě jako křesťanský mučedník, upálením na roštu.

Poprvé byl od toho uchráněn díky jeřabinám – těmi totiž jeho souvěrci označili všechny své domy, aby zmátli vojáky, kteří měli podle nich poznat dům, kde byl uvězněn. Jeřabiny se staly symbolickou ochranou před bleskem a v den Vavřincova svátku lidé tradičně zavěšovali jeřabinové věnečky například do štítů chalup, aby je ochránili před ohněm.

Jeřabiny (plody klasického trpčího jeřábu ptačího, ale i jeho varianty – jeřábu sladkoplodého, který se hodí i na lidský jídelníček) dozrávají obvykle koncem srpna, ale pokud byste si chtěli (z toho sladkého) vyrobit například zavařeninu, je lepší počkat si do září.

PERSEIDY ANEK SLZY SVATÉHO VAVŘINCE

Létající hvězdy neboli roje meteoritů, bývají pravidelně k vidění od konce července, vrcholí obvykle 12. srpna. Jde o prach z periodické komety, který se před dopadem na Zem zcela odpaří. Vypadá to nádherně, lidé si při padající hvězdě něco přejí a takových přání může být docela hodně. Pro pozorování je nejlepší spát pod širákem. Nebo alespoň chvíli ležet venku, co nejdále od lamp a světel, na karimatce, v teplém spacáku. Je těžké zažít ještě neosvětlené nebe, světelný smog je všude a stále narůstá. Nejtemnější místa v republice najdete v Jizerských horách, ale také u Maňetína či v Beskydech. 🌌



Více se dočtete v knize *Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů*, autorek Martiny Boledovičové, Moniky Kindlové. Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz

Rozhovor s autorkou *Tradináře* **MARTINOU BOLEDOVIČOVOU**



▼ **Žijeme v rychlé době, v zimě létáme k moři, Vánoce slavíme na Kanárech – co nám právě tradice a vnímání koloběhu roku dnes může nabídnout?**

Myslím, že pochopení smyslu tradic a uvědomění si, že se jedná o celek a určitý systém, který nás propojuje s přírodou a ostatními lidmi, nám může

vnést do života klid, řád, ale i moudrost, napojení se na naše předky. Nejdůležitější mi připadá uvědomění si důležitosti přírody a naší závislosti na ní. Příroda souvisí s obživou – lidé si vždy vážili zdrojů – vody, půdy, a bylo pro ně důležité dobré a předvídatelné počasí. Také můžeme pozorovat malé zázraky všedního dne, které uvidíme, když si jich začneme všimnout.

Začneme vnímat cykličnost a objevíme, že něco jako neustálý růst neexistuje.

Samozřejmě žijeme v prostředí, které se proměňuje, ale také si můžeme uvědomit, že se cyklicky střídá období dostatku a nedostatku, období tmy a světla. Vidím v tom určitou

naději a možnost přenastavení našich hodnot.

▼ **Setkala jste se s nějakými zapomenutými zvyky nebo tradicemi, které Vás vyloženě překvapily?**

Spíš mě překvapilo, že mě to od původního záměru tvořit knihu pro maminky malých dětí a jejich rodiny dovedlo i k babičkám, k sousedům, k propojenosti s naším okolím. Nešlo tedy o svátky rodinné, i když právě v rodinách se předávají a udržují z generace po generaci. Překvapilo mě například obřadní pečivo, že to, co dnes považujeme jen za dobrotu, sladkost, moučník, mělo svůj význam. Například koblihy – smažené pečivo, symbol sluníčka, blahobytu (nafukuje se a jakoby zázrakem přibývá na objemu jako kynuté těsto, tak i při smažení), měly pozitivně ovlivnit nový začátek – koblihy se nosily jako dárek rodičce při narození miminka nebo se podávaly při první návštěvě ženicha.

▼ **Ve Vašich knihách se prolínají pohanské svátky s těmi křesťanskými. Ke spolupráci jste si přizvala i farářku Martinu Kopeckou, co Vám osobně tato spolupráce přinesla?**

Když jsem začala zkoumat smysl a původ svátků, téměř všechny mne dovedly k přírodě a hluboko do minulosti. Tyto svátky kola roku splynuly pak s křesťanstvím a s dalšími ideologiemi. Protože první kniha Tradinář měla velký úspěch, začala jsem tvořit Vánoční Tradinář a věděla jsem, že nejsem schopna popsat vánoční příběh spojený s křesťanstvím. Martinu jsem oslovila a ji Tradinář velmi zaujal a v covidové době vznikla společná kniha Vánoční Tradinář a letos Jarní Tradinář. Kromě toho vydáváme také společně TraDiář – diář tradic pro dny všední i sváteční. Myslím, že se skvěle doplňujeme. Já prý Martině připomněla, jak voní vánočka a Vánoce, ona mě přivedla zpátky do kostela.

▼ **Co pro vás znamená spiritualita? Jste křesťanka jako Martina?**

Jsem pokřtěná křesťanka, ale nechodím pravidelně do kostela. Hledám si cestu k Bohu, vnímám že existuje něco, co nás přesahuje a ovlivňuje naše bytí i žití.

Myslím, že určité otázky si klademe asi všichni, zejména v druhé části života.

Důležitá je pro mě pokora a schopnost přijmout to, že nemůžeme vše ovlivnit a že jsme součástí celku.

I proto jsem začala tvořit Tradinář, který byl pro mne určitou kotvou a objevováním souvislostí mezi tradicemi, náboženstvím, zvyky, přírodou, komunitou, rodinou, ale i spiritualitou.

Tradice a duchovní rozměr života potřebujeme.

Vnímám jako obrovský dar, že nám nikdo nediktuje, co si máme myslet a v co máme věřit. Máme svobodu a můžeme



objevovat a hledat své vlastní cesty. Jen se mi zdá, že jich je nekonečně mnoho, a proto hledám určitou logičnost, návaznosti, vysvětlení... Určitou naději a víru ale potřebujeme.

▼ **Léto je obdobím poutí – vydala jste se někdy na delší putování? Třeba po Čechách?**

Když jsme ještě neměli děti, chtěli jsme putovat s manželem a přáteli okolo Československa. Začali jsme na pomezí Ukrajiny, Slovenska a Polska a došli na Duklu. Po hranici, v lese. Bylo to krásné a plné nečekaných událostí. Bohužel jsme pak s příchodem dětí už nepokračovali, což je škoda. Myslím ale, že není nutné si dávat velké cíle a stačí vyrazit na malou pout' kamkoli, i do blízkého

okolí. Ráda bych se vydala na některou poutní cestu, možná také proto, abych potkala i jiné poutníky.

▼ **Jak trávíte letní období, jaké tradice patří ve Vaší rodině k těm nejoblíbenějším? Jaké jsou Vaše nejoblíbenější letní recepty?**

Léto trávím s dětmi doma nebo na chatě u rybníka. Letos poprvé, co mám děti, se vydám s nejstarším synem na delší cestu. Pojedeme do Indie s Brontousary v Himalájích, kteří organizují prázdninové dobrovolnictví. Ale každé léto musím do jižních Čech. Pocházím od Třeboně a miluji rybníky, staré duby na hrázích, lesy plné borůvek a hub, louky a pole – nejvíce právě v létě. V létě se církevních a komunitních tradic moc neuchovalo, protože je to období sklizně a bylo nejvíce práce. A tak i naše rodinné tradice



jsou spojené se sklizní a zpracováním úrody – třeba společné vaření meruňkové marmelády s babičkou a bratranci nebo ranní výlet na borůvky. K těm se vztahuje i můj nejoblíbenější recept – švanda, což je asi náš domácí název pro žahour. Je to borůvková omáčka zahuštěná skořicí a výborná je na palačinky nebo kynuté či tvarohové knedlíky. Ráda také pečou koláče ze všeho, co sklídím, což je doma hlavně rybíz.

▼ **Co dalšího chystáte, na co se můžeme těšit?**

Chystáme opět TraDiář na rok 2025 a letos budeme sbírat materiál na letní a podzimní Tradinář plný hojnosti, tedy sklizně a úrody. Opět je připravujeme společně s Martinou Viktorií Kopeckou. 🍄

SOBĚSTAČNÁ DOMÁCNOST

ALENA A. GAJDUŠKOVÁ

Soběstačnost je slovo, které je v posledních zhruba deseti letech hojně skloňované. Vyjadřuje naši schopnost naplnit vlastními silami potřeby své i svých blízkých, a zároveň i odolnost a sebedůvěru. Vzorem nám mohou být naši předci, jejich manuální zručnost, schopnost pěstovat si potraviny, chovat hospodářská zvířata. My jsme si důležitost těchto principů naplno uvědomili v době covidové, kdy byla zavřená většina obchodů a nefungovaly ani základní služby. Lidé byli poprvé v novém tisíciletí – a vlastně nepamatuji, kdy dříve tomu tak bylo – odkázáni pouze sami na sebe a na své dovednosti.



V té době nastal boom domácího pečení chleba i pečiva, připomeňme si i nedostatek pekárenského droždí, nebo mouky, které ho provázely. Od té doby nepolevuje zájem o praktické dovednosti, které byly dříve samozřejmostí ve všech věkových vrstvách. Stejně tak byla lidská obydlí dobře uzpůsobená životnímu stylu i připravená na přírodní rozmary. Nechyběl ani vydatný zdroj vody – kopaná studna. To vše byl absolutní základ. U moderních staveb

všechny tyto selské zkušenosti nahrazujeme technologiemi – domy mají klimatizaci, rekuperaci, izolaci, penetraci i kanalizaci, jen sklep, komín a kamna jim obvykle chybí. Turbulentní ceny energií na podzim roku 2022 daly za pravdu vizionářům, kteří navzdory moderní době plné vymožeností tvrdí, že je dobré zajistit, aby domácnost mohla fungovat nezávisle na energiích dodávaných ze sítě. Nezavrhneme staletími prověřené zvyklosti, vše, co

platilo dříve, beze zbytku platí i dnes, v moderní době.

MÁTE SKLEP? A MOHLA BYCH HO VIDĚT?

Tuto nesmrtelnou větu mohu s klidným svědomím pronést také. Ani v moderním obydlí by neměl chybět sklep. Podsklepení sice prodražuje stavbu, ale budovat sklep dodatečně, mimo hlavní budovu není nic snadného, levného

ani praktického. Dále je velmi důležitý komín a kuchyňský sporák na pevná paliva s troubou, který zajistí v případě potřeby absolutní komfort, a nemusí se jednat jen o rozkolísaný trh s energiemi, dobře poslouží i v případě přírodních kalamit. Dalším důležitým pomocníkem, který postupně zmizel, je ruční pumpa na vodu. Přimlouvám se za její návrat, ze studny se plastovým kbelíkem nabírá voda opravdu obtížně. Abychom si mohli pohodlně zpracovávat základní potraviny sami doma, nesmíme zapomenout na prostory i vybavení, které budeme potřebovat. Vhodná je technická místnost s tekoucí teplou i studenou vodou, vybavená výlevkou, pracovní deskou a zdrojem tepla. V takové místnosti můžeme mít i regály s uloženými sklenicemi a ostatními pomůckami.

PLNÁ SPIŽÍRNA

Přiměřené zásoby mouky, cukru a suchých potravin, jako je rýže či luštěniny, trvanlivého, nebo sušeného mléka a oleje jsou žádoucí. Průměrný Čech ročně zkonsumuje zhruba sto kilogramů mouky pšeničné, deset žitné, dva kilogramy ovesných vloček a další dva zkonsumované kilogramy připadají na ostatní obiloviny. Obilí se však nemusí konzumovat jen vařené nebo v podobě pekárenských výrobků. Celá, neloupaná zrna (i některých luštěnin) se mohou nakličovat, a především v zimě se tak stát cenným zdrojem vitamínů. Nejlepší způsob, jak doma dlouhodobě skladovat potraviny, je v dózách nejrozličnějších typů i objemu, nebo v plastových kbelících s víky. Dózy jsou obvykle vyrobeny z borosilikátového skla nebo tvrzeného plastu a hlavní rozdíl mezi nimi bývá především v systému jejich uzavírání i použitém materiálu víka. Těsnění víčka nebo klipy nádoby perfektně uzavřou a do nádob se nedostanou škůdci ani vlhkost. Průhledné materiály zase snadno umožní nalézt to, co je třeba.

Více jak jeden rok je možné skladovat těstoviny, rýži, luštěniny, obiloviny celá zrna, zrnkovou kávu a kakao, cukr, sůl, med, hořčici, konzervované potraviny, sardinky, zavařeniny a kompoty, povidla, ovocné sirupy, ocet, líc (pálenka), ovocná vína, likéry, olej, sušené mléko, sušené ovoce, čaje, instantní polévky,

bonbony, pudink v prášku a další sušené směsi pro přípravu omáček, knedlíků, sladkých pokrmů. Půl roku až jeden rok mražené ovoce a zeleninu, mouku, koření, ořechy, olejiny, ovesné vločky, müsli, sušenky, naložená vejce, sterilovaný mošt, trvanlivé pečivo, čokoládu, fermentované a uzené masné výrobky. Dva měsíce tvrdé sýry v originálním balení, oplatky a trvanlivé mléko. Skladovací prostory by měly být suché a vždy bez přímého slunce.

DOVEDNOSTI NIC NEVÁŽÍ

Po zásadní životní zkušenosti jsem pochopila, že nejdůležitější jsou vědomosti a dovednosti, které lze snadno, na rozdíl od domu či pozemku, přenášet kamkoliv. A hodí se vlastně jakékoliv. Od háčkování, pletení a šití po řemeslnou zručnost, pěstování plodin, chov zvířat, poznávání léčivých i jedlých planých rostlin či základy zdravovědy.

ÚRODA ZNAMENÁ I HOJNOST

Pěstovat plodovou zeleninu nebo drobné ovoce se dá i na nejmenší zahrádce či balkonu. Nejdůležitější je začít postupně a pomalu, s několika snadno pěstovatelnými plodinami, a pak si každý rok něco přidat. Červenou řepu, mangold, cukety, fazole, rajčata či bylinky zvládne i úplný začátečník. Méně péče potřebují nehybridní odrůdy. Představa, že stačí mít doma v zásobě semínka a ona pak „sama“ porostou je mylná. Každá plodina má jiné nároky, každá sezóna je jiná, konkrétně je to tak, že co rok, to jedna zkušenost. Bobuloviny a ovocné stromy dávají úrodu více méně pravidelně a bezpracně. Moudrost předků doceníme také, když si uvědomíme dlouhověkost ovocných vysokokmenných tvarů i široký sortiment tzv. starých odrůd jednotlivých druhů. Ovoce na uskladnění, moštování, přímý konzum, pro kuchyňskou úpravu či pálení. Podrobněji se tímto tématem budu zabývat v některém z dalších článků.

BRUTAR, POVIDLÁK I MLÝNEK NA OBIÍ

Pro letní vaření či zavařování venku se skvěle hodí plynový sporák s propanbutanovou láhví, brutar či malá polní kuchyně. Brutar je masivní, praktický kotel, s jehož pomocí se kdekoliv snadno a rychle ohřeje velké množství vody i vytopí celá místnost. Býval hojně využíván především při domácích zabijačkách. Chybět by neměla udrna. První mechanické mlýnky a kruhadla se objevily koncem 19. století. Veškeré pomůcky a nástroje byly důmyslné, aby usnadnily práci. Jmenovitě třeba hliněný hrnec povidlák, který dokáže snadno odpeckovat rozvařené švestky při výrobě povidel. Vřele doporučuji navštěvovat různé trhy a burzy a doplňovat vybavení domácnosti o nezníitelné, historické kusy. Pro zpracování ovoce se hodí mechanický drtič na ovoce, ruční lis, destilační přístroj, zavařovací, nebo tlakový zavařovací hrnec, ruční odpeckovače třešní, višní a švestek, litinový odšťavňovač na bobuloviny, parní odšťavňovač, elektrická nebo solární sušička ovoce, která se může používat i v místech, kde není žádné připojení k elektrické síti. Nevýhodou je, že je výkonná pouze v letních měsících, kdy sluníčko svítí naplno. Zpracování zeleniny usnadní drhlík na kukuřici, krouhače na zeleninu a zelí, kameninové, nebo dřevěné nádoby na nakládání zelí, maloobjemové nádoby na kvašení zeleniny. Z ostatního vybavení doporučuji ruční mlýnky na maso, na strouhanku, na obilí, Brambory či polévkové nudle, šunkovar, lis na olejiny, strojek na těstoviny, zavíračku plechových konzerv. Ruční vakuovací zvon, který odsaje vzduch i z obyčejné zavařovačky, pomáhá chránit suché potraviny před škůdci a prodlužuje životnost ostatním potravinám, třeba otevřeným marmeládám, nebo vařeným pokrmům. Kvalitní nože, škrabky, struhadla, nádoby na zpracování a zavařovací sklenice považuji za samozřejmost... Ať vás kroky směrem k soběstačnosti baví ☺ 🍷

Ing. Alena Gajdušková

www.pozemskazahrada.cz

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



MEDICINÁLNÍ HOUBY MAJÍ K LIDEM BLÍZKO

Jsou magické, zázračné,
léčivé a jsou tu s námi odnepaměti.

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ



Medicínální houby jsou skutečně zvláštní formou života. Objeví se znenadání přes noc a na rozdíl od rostlin nejsou zelené. Nemají listy ani kořeny, nekvetou, nemají plody ani semena. Z evolučního hlediska je tedy můžeme považovat za bližší lidem nežli rostlinám. Co o nich víme? Kolik je toho, co o nich nevíme? Jisté je to, že dnes se jejich popularita zvýšila a tzv. „vitální houby“ zažívají velký boom.

Různé druhy léčivých hub se v různých kulturách, a především v asijských zemích používají tisíce let. Už staří Egypťané věřili na to, že pojidáním hub mohou získat vitalitu a prodloužit si život. Hledání elixíru mládí nikdy nepřestane lidstvo bavit, to už je fakt.

VITÁLNÍ HOUBY, ČISTÁ SÍLA A ENERGIE Z PŘÍRODY

V současné době se intenzivně studují všechny jejich zdravotní přínosy a je více než jasné, že již popsané léčivé účinky jsou zjevné a nezpochybnitelné. Vědci po celém světě nyní přicházejí s novými fascinujícími účinky u více než 100 vitálních hub! Svůj přívlastek „vitální“ získaly proto, že jsou používány k prevenci a léčbě nemocí.

Magické a léčivé houby byly používány již před mnoha lety. Už ve 12. století o nich přinášela velmi pozitivní zprávy věhlasná bylinkářka **Hildegarda z Bingen**. Dokonce jsou tu důkazy o mimořádných léčivých schopnostech hub z pravěku. Za nejstaršího a nejznámějšího konzumenta medicínálních hub byl označen **pravěký muž Ůtzi**.

*Objev z roku 1991 se týkal neolitického člověka z doby 3350–3100 př. n. l., nalezeného v ledovci Ůtztalských Alp blízko rakousko-italských hranic. Tento „ledový muž Ůtzi“ měl u sebe zachovalé plodnice **březovníku obecného** a **troudnatce kopytovitého**. Je velmi pravděpodobné, že je používal pro léčebné účely na nemoci a parazity, které u něj byly diagnostikovány.*

Nejznámější vitální houby, kterých je celá řada, mají jedno společné. Je totiž vědecky dokázáno, že jsou obrovským zdrojem energie pocházející z celého

souboru biologických a medicínálních látek, jež jsou z fyziologicko-výživového hlediska životně důležité. Je nezpochybnitelné, že vlivem minerálů, stopových prvků či aminokyselin dokážou nastartovat v lidském organismu regenerační procesy. Mezi další účinky tzv. vitálních hub patří vyrovňování hormonální rovnováhy i krevního cukru, podpora mozkové činnosti, silný antioxidační efekt a také pozitivní vliv na zlepšení celkové fyzické kondice. Léčivé houby, jejich účinky a obsahové látky jsou ještě méně známé a vědecky málo probádané než léčivé rostliny. V lidovém léčitelství se v minulosti používaly houby vedle rostlin k léčení nejrůznějších onemocnění a potíží. Dnes se můžeme běžně setkat s kapslemi plněnými sušenými práškovanými houbami, které jsou cennými doplňky stravy, ale mocné medicínální houby rostou kolem nás. Objevovat houby v přírodě je zážitková a užitečná aktivita, která mě baví. Kdo by nechtěl najít tajemnou houbu nesmrtelnosti?

BŘÍZA = SYMBOL POČÁTKU

Typicky bílá kůra, svěže zelené lístky ve tvaru srdce, to dělá břízu nepřehléd-



nutelnou mezi mnoha jinými stromy. Je symbolem čistoty, jara a nových začátků. Pouť hledání medicínálních hub bych začala právě u stromu, který pozná úplně každý na první pohled. Z břízy nezůstane téměř nic nevyužito. Od mízy až po kůru je léčivá. Věřilo se, že kolébka vyrobená z březového dřeva přinese novorozencům zdraví, sílu a dlouhý život. Když bříza umírá, často je to vlivem parazitujících hub, které ze dřeva břízy odebírají všechnu sílu a energii a stávají se těmi nejsilnějšími medicínálními houbami, které člověk může z přírody získat.

BŘEZOVNÍK OBECNÝ

(Piptoporus betulinus)

V Polsku se tato houbička v lidovém léčitelství používala po řadu let jako protirakovinový prostředek. Také na Sibiři a ve Finsku se používala k ošetření různých typů rakovin. Naproti tomu v Rusku se březovník používal proti únavě, ke zklidnění a k imunostimulaci. Plátky z plodnic mladé houby se používaly k dezinfekci ran a k zastavení krvácení. V podobě výluhu se březovník užívá při léčbě močových cest. Vědecky podložené účinky březovníku na zdraví člověka jsou opravdu pozoruhodné. Dobrá zpráva je, že březovník se v naší přírodě vyskytuje opravdu hojně. Najít ho můžeme od počátku léta do podzimu na kmeni i na březových větvích. Vzhledem je snadno rozlišitelný od ostatních chorošovitých hub. Barvu má bělavě šedavou, tvar ledvinovitě protáhlý a vždy je přirostlý k březovému kmeni nebo větvi. Často na odumírajících stromech najdeme větší množství krásných mladých březovníků, které půjdou snadno odlomit a nakrájet na tenké plátky. Na březovníkovou tinkturu se nakládal čerstvý, jinak se s ob-

libou sušil a poté se po přelití horkou vodou vkládal do úst a ukusovaly se z něj malé kousky. Zajímavostmi doslova hýřil staré herbáře, houbové atlasy i zápisníky lidových léčitelů z různých koutů světa, proto je po medicínálních houbách tak velká poptávka.

HOUBA NESMRTELNOSTI - CHAGA (ČAGA)

Houby, které pomáhají tělu, těch je hned celá řada, ale najít v přírodě CHAGU (čagu), to je nevšední a vzrušující zážitek. Většina lidí se s ní v přírodě nikdy nesetká. Nedávala jsem si žádné naděje, ale nepřestala jsem kvůli tomu na ni věřit. Letos na jaře jsem měla velké štěstí. Našla jsem ji hned dvakrát v lesích České Kanady, u nás na Jindřichohradecku. Seznámit se s tak úžasnou houbou z písemných pramenů je vzrušující, ale daleko zajímavější pocit se dostaví v momentě, když ji poprvé spatříme. To nejtěžší ovšem teprve přijde. Když už ji najdeme, musíme ji umět i sklídit.

Štěstí přeje připraveným

Já říkám rovnou, že jsem měla štěstí hned několikrát. Jednak tuhle nehojnou houbu objevit považuji za malý zázrak, ale najít ji ještě v nižších partiích stromu, odkud ji můžu pohodlně odříznout, to opravdu za štěstí považuji. Často se chagy objevují na kmeni u koruny stromu. Tam se na ni bez žebříku nikdo nedostane. Výjimečné štěstí bylo i to, že jsem ji objevila u nás za humny, tak jsem si pro ni mohla dojít až druhý den a vzít si na její sklizení i patřičné nářadí, ostrou pilku. A vlastně to štěstí při mně stálo i v tom, že mi ta bájná houba na stromě zůstala a počkala na můj návrat. Mohl si ji objevit a odnést někdo druhý. Houbařské štěstí buď je, anebo není. Věřit! V tom je to kouzlo houbaření.

CHAGA - REZAVEC ŠIKMÝ - HOUBA ŠAMANŮ

Co je na ní tak fascinujícího? Kdybychom se vrátili do doby 2 800 let př. n. l., už tehdy bychom o této superhoubě mohli slyšet. Mezi léčiteli se o ní hovořilo jako o nejlepší medicínální houbě světa. Čínská kniha o zemědělství ji popsala jako zázračný a magický dar



přírody, který žije v harmonii se stromy, na kterých dlouhá léta roste. Aby se nenarušila vitalita hostitele/stromu, roste velmi pomalu.

Kudy za CHAGOU? Jděte na sever!

Tato houba má ráda chladnější počasí, proto je za domovinu považovaná severní polokoule. Sever Číny, Tibet, Rusko (Sibiř), Finsko (Laponsko), Japonsko, Severní Amerika, Polsko, všude tam ji tradiční léčitelství zná a považuje ji za „dar od boha“. Dle záznamů se v České republice objevuje jen zřídka, ale přesvědčila jsem se, že ji objevit lze. Nejkvatnější druhy čagy se nacházejí na kmenech břízy. Bříz je všude kolem spousta, tak i vy máte naději ji alespoň jednou najít. Já už vím, jak hezký pocit to je.

ZAJÍMAVOSTI O ZÁZRAČNÉ HOUBĚ NESMRTELNOSTI

Pátrala jsem o zajímavostech a našla jsem toho opravdu tolik, že už teď vím, že tuhle houbu budu hledat s nadšením dál.

Věděli jste, že ... v odborné literatuře ze 16. století se píše, že se houba čaga používala proti rakovinovým nádorům. Vařily se z ní odvary a silné výluhy. Ty měly dezinfekční účinky, proto se používaly na očistu po porodu či na jiné otevřené rány. Obklady se přikládaly při léčbě kožních nádorů a k výplachům úst při bolestech zubů atd. Obyvatelé Sibiře prý nikdy ne onemocněli rakovinou, proto se tato zvláštní houba těší nebývalému zájmu vědců a je pod-

robena důkladnému zkoumání, které potvrzuje její výjimečnost.

Chaga čerpá velice účinnou látku, tzv. betulin ze dřeva břízy. Nejcennější je prý nález na jaře, kdy je dřevo bříz plné mízy a síly. Houba se objevuje na povrchu kůry a poznáme ji tak, že vypadá jako spálené uhlí.

Chaga je bohatá na minerály, enzymy i antioxidanty, proto se traduje, že uchovává mladost, zdraví a dlouhověkost. Bohatou historií používání má na Sibiři i v Tibetu a celém čínském lidovém léčitelství, kde je uctívána a považována za opravdovou houbu nesmrtnosti.

Tato houba je jedním z nejlepších zdrojů kyseliny pantothenové, takže blahodárně působí na činnost nadledvinek a na celý trávicí systém. Je také skvělým posilovačem imunity. Dokáže snížit krevní tlak, a tím chránit tělo před kardiovaskulárním onemocněním. Obsahuje množství živin, které dokáží zvýšit počet bílých krvinek, díky kterým může tělo lépe bojovat proti virům, bakteriím, toxinům, plísním i kvasinkám. Posiluje červené krvinky a kostní dřeň. Vyrovnává hladinu krevních destiček. Chaga vlivem betulinové kyseliny působí hojivě na žaludeční sliznice při gastritidách i vředech. Bylo zjištěno, že chaga dokáže imunitní systém nejen stimulovat, ale i tlumit při autoimunitních problémech.

Chaga snižuje hladinu glukózy v krvi a zvyšuje produkci inzulínu, takže může prospívat při léčbě diabetu a vy-

sokého cholesterolu. Podporuje mentální funkce – paměť a soustředění.

Udržuje ostrý zrak a pevné vlasy. Rozhodně je to nejsilnější adaptogen s antiaging účinky.

JAK CHAGU ZPRACOVAT A UŽÍVAT?

Při pohledu na zmíněné medicínské houby v přírodním stavu se opravdu nikomu chutě sbíhat nebudou, neboť se jedná o houby poněkud zvláštního charakteru. Chagu je nejprve nutno dobře očistit od tvrdého černého povlaku na povrchu. Poté můžeme nožem odlamovat kousky, které se usuší. Mně se osvědčilo nařezat ji na plátky rovnou při sklizení, kdy se ještě pevně drží stromu. Poté očistit kraje a rezavé koláčky chagy nasušit v plátcích, poté ji jemně nastrohat na prášek. Nejjednodušší je připravit z ní výluh.

ČAJ Z ČAGY – REZAVCE ŠIKMÉHO – Čajová lžice rozemleté houby se přelije šálkem horké vody s nechá několik hodin (nejlépe přes noc) vyluhovat. Poté se ohřeje (nevařit!) a přecedí. Doporučovalo se pít jednou denně malý šálek po dobu 2 až 4 týdnů.

I přes jisté zkušenosti se sběrem léčivých hub je nutná opatrnost a dobrá informovanost. Rozhodně není žádoucí experimentovat. Prášek a extrakt v kapslích najdeme v lékárně, jako účinný doplněk stravy. Tato cesta k medic-

nálním houbám je nejjednodušší, jak se s nimi seznámit v praxi.

PUTUJME PŘÍRODOU, OBJEVUJME, STUDUJME

Chagu opravdu každý v přírodě nenajde, ale jsou tu další druhy hub s mimořádně prospěšnými vlastnostmi pro naše zdraví. S některými se v lese potkat můžeme, dokonce je možnost si je koupit v čerstvém stavu. Prostor pro všechny tu není, ale snadno objevíte další, pro člověka užitečné a prospěšné.



REISHI – LESKLOKORKA LESKLÁ (Ganoderma lucidum) – kvůli vysoké poptávce se pěstuje uměle již od 70. let minulého století.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ (Pleurotus ostreatus) – jednoznačně patří mezi nejznámější

medicínské houby u nás, navíc se pěstuje uměle a dá se snadno zakoupit nebo si ji pěstovat rovnou doma.

KORÁLOVEC JEŽATÝ – LVÍ HŘÍVA nebo Jamabušitake (Hericium erinaceus) – v čínské kuchyni je tato houba často používána jako náhrada masa vepřového či jehněčího. Dobrá zpráva je, že roste i u nás na poškozených kmenech listnatých stromů, nejčastěji buků a dubů.

Kdo chce své zdraví držet pevně ve svých rukou, ten dávno ví, že houby nejsou jen pouhou voňavou přísadou do polévek a omáček, ale do budoucna představují nové zdroje nadějných léků. O tom není sebemenších pochyb. Medicínské houby se stávají módním trendem doby, ale je to ve skutečnosti tak, že z módy nikdy nevyšly a vždy stály hned vedle člověka. Připraveny ho nasytit a pomoci tam, kde je toho třeba.

Kdo touží po věčném mládí, štěstí i nesmrtelnosti, ten marně hledá SVATÝ GRÁL.

Kdo uvěřil v tajemnou sílu přírody ukrytou uvnitř medicínských hub, ten ho právě našel. 🍄

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

ČAGA - HOUBA NESMRTELNOSTI

Nemusíte ji hledat, my ji už objevili

TROMBOSERIN Multivitamin kapsle

Bioinformační bylinné kapsle s extrakty ČAGY, právenky latnaté, pampelišky lékařské, červené řepy, dále s Fruitflow®, ResistAid®, kyselinou listovou, koenzymem Q10 a mnoha vitamíny.



Doplňky stravy

BIOCER Královský ocet

Tinktura s extrakty ze 17 bylin a sibiřské houby ČAGA



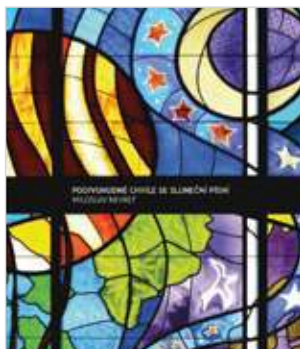
Inspirace na zajímavé čtení

Podivuhodné chvíle se sluneční písní

Miloslav Nevrlý

Vydalo nakladatelství KAZDA

www.knihykazda.cz



Miloslav Nevrlý, povoláním přírodovědec, se vyznává ze své celoživotní inspirace modlitbou sv. Františka. Text, psaný původně pro mladé, oslovuje a zasahuje i ty, kteří jsou – bez ohledu na věk – mladí svojí vnímavostí a radostí z toho, co je nám Stvořitelem svěřeno.

Jádro muže

John Wineland

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

*Žij svou pravdu,
veď s láskou
a uzdravuj svět.*



Co se stalo s vyrovnanými, laskavými, milujícími muži s nadhledem? S muži, kteří mají smysl pro humor a jsou připraveni naslouchat, podporovat a schopní sdílet? S muži, kteří dokážou být upřímní k sobě, své rodině a okolí, kteří bezpodmínečně milují sebe i druhé?

Dnešní muži čelí krizi identity. Staré paradigma patriarchální

nadvlády musí odejít – a řešením rozhodně není zcela vymazat samotnou ideu maskulinity! Potřebujeme vědomé muže, aby se odvážně ujali svých životů, šlechetně ctili a chránili své partnerky a stali se zdrojem uzdravení ve svých komunitách.

V knize *Jádro muže* objevíte cestu, jak se adaptovat na měnící se svět, a přesto zachovat spojení se svou nehlubší pravdou – a jak proměnit, uzdravit svůj přístup k lásce, úspěchu a vztahům.

Tarot múz

Chris-Anne

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Kniha a 78 karet (matné)

Tarot Múz, který je prochnutý divokým eklektickým duchem, vám svou jasnou symbolikou a silnou energií Múz osvětlí cestu k inspiraci a magii. Jednotlivé barvy jsou tentokrát ztvárněny jako Emoce (Poháry), Inspirace (Hole), Hlasy (Meče) a Hmoty (Pentakly), aby přinášely poselství od samotného zdroje stvoření. Podrobný průvodce obsahuje významy karet, poezii a podněty, které vám nabídnou vhled do výkladů a zároveň zažehnou jiskry vaší tvořivosti. Probud'te v sobě Múzu!



Řeka zázraků

Vladimír Kořen

Vydalo nakladatelství KAZDA

www.knihykazda.cz

Povídky psané zralou rukou čerstvého padesátníka.

S touto knihou otevřete vnitřní svět moderátora oblíbeného televizního pořadu Zázraky přírody Vladimíra Kořena. Dvanáct strhujících povídek vás jako řeka provede padesáti lety života. Mění se kulisy, lidé i pocity. V detailech a s otevřeností, kterou nenajdete v bulvárních novinách, kterou nevidíte v televizních zprávách. Příběhy se rodí mezi domy lázeňských Teplic, mezi horami Českého středohoří, mezi skalami kokořínského a řepínského dolu. Projdete se velínem zpravodajství České televize i kanceláří říčanské radnice.



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



Křížovky a sudoku o ceny

„Přestože pták umí létat, ...“ Tibetské přísloví				BYT V SOU- SEDSTVÍ	ČÁST	JMÉNO PSA	DRUH ENERGIE	CILOST	ORGÁN OČHU	ŘECKÉ PSÍMENO	KAMENNÝ MASIV	KOZÁČTÍ NÁČELNÍCI	TOPNÝ PLYN	STŘEDNÍ ŠKOLA ZKR.
POMLUČKA AŠANT, THOR	NEOTE- SANEC	SHRNOUT HRABANIM		NĚMECKÁ KARETNÍ HRA			PRODUKT ZÁNĚTU					SYSTÉM BRZD		
INICIÁLY HERCE SHEENA			GEOMETR. TĚLESO				KNHA, ANGLICKÝ PÁŘENÍ VYS. ZVĚŘE					FANFÁRA PATŘÍCI VAM		
INICIÁLY HERCE HRU ŠINSKÉHO			1. DÍL TAJENKY TECH. SPR. SLUŽEB											ZNAČKA BYVALE JEDNOTKY JASU
ČESKÁ ZNAČKA SPORTOVN. NÁČNÍ					SAKROVAT MODLTBA Z OL. RADY OSLOVENÍ				GERIMÁN VĚTVĚ JEHLIČNAT. STROMU					
BAŘEVNÁ KŘÍDA					POVZDECH- NUTÍ TARIF						OBYVATEL GHAVY PROUD			
ZABRAT ÚZEMÍ						EGYPTSKÁ BOHYNĚ BLUŽKO ZEMĚ					NÁZEV HLÁSKY N EDEN		ČÁST MOZKU	OBCHODNÍ ZASTUPCE
MPZ UKRAJINY			CHEMICKÝ PRVEK, KOV TEPLOTA POD NULOU			STARONĚM. BUH DÁVNÝ EVROPAŇ						ELONA DOMÁCKÝ PÍSEMNÁ ZKOUŠKA		
NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.			NÁJEMNÉ AUTO DOMACÍ ZVÍRATA				NARÍKAT SEČNÁ ZBRÁN					CHEM. ZIN. STŘEBRA DIETNÍ VÝROBKY		
	INICIÁLY MODERÁT. PODHOŘ- SKÉHO	INC. HERCE PELLARA OO SLOVEN.		2. DÍL TAJENKY INC. HERCE CRUISE						JEHLIČNATÝ STROM INC. MAL. MUNCHA				
NEÚPLNĚ						KOSO- DŘEVINY					HRAD JANA ROHÁČE			
POLOHA						NEVLASTNÍ OTEC					OHLEDU- PLNOST			

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 3-4

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 25. 8. 2024 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10 Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 3-4/2024 - Tajenka křížovky: „všemu věř a nikomu nedůvěřuj“, sudoku: 582. **Křížovka:** Čelechovská Kateřina, Zlín; Lešetický Bohumil, Sezimovo Ústí; Čihovská Emilie, Olomouc; Mádrová Gabriela, Doloplazy; Kuncová Lucie, Arnolec; Mgr. Makešová Renáta, Brno. **Sudoku:** Knotková Jiřina, Praha 8; Volková Klára, Šlapanice; Černínová Kateřina, Ostrava; Polák František, Rudná; Barkociiová Stanislava, Liberec 14; Hořejší Vladka, Mladá Boleslav.

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
Odložený vesmír
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

Videa - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



Vladimír Ďurina a J. Slunečko
Připravte se na zázraky



Jaroslav Kalousek
Jak potkat sám sebe



Alžběta Šorfová
Nové informace 6

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.dohov, 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,
praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330

Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka,
Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12,
tel.: 728 036 738

Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulénčáková, vedoucí Sféry Klubu Diochi Rož-
nov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody,
tel.: 608 811 708, 602 779 362

Tábor, Iveta Vrtíšková, Koželušská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,
Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109

Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz,
Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566

Zlín, Dagmar Buránová, Zdravotníka, Kvítova 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

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: 9-17hod., (prestávka 12.30-13.00), tel.: +421 917 200 207

Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00,
(obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



 **DIOCHI**[®]

ŠŤASTNOU CESTU S DIOCHI

„PROTI KINETÓZE“



„DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM –
DOPLŇUJTE MINERÁLY“



„PEČUJTE O SVOU POKOŽKU“



„CHRAŇTE SE PŘED KLÍŠŤATY“



Doplňky stravy

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