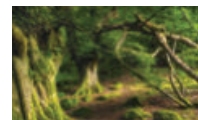


Svatá
Zdislava



Podzimní
interiér podle
Feng Ren Shui



Stromy
se za věk
nestydí

sféra

DIOCHI®

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2024
ROČNÍK 21 69 Kč/2,40 €



**TEREZA
HRABĚ:**
Důležitá místa
Čech je potřeba
zvovu oživit

Diagnostika
podle jazyka

Bolesti hlavy
a TČM

Aktivujte své
sebeléčebné
schopnosti

Umělá inteligence,
nebo lidstvo?



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

REGENERACE PODLE ŘECKÉHO PENTAGRAMU®

Hlavním tématem Diochi Řeckého Pentagramu® je zánět. Regenerační systém celistvě pomáhá řešit důsledky zánětu projevujícího se oslabením energetického systému člověka.

ALFA ARTRIZONE kapsle

Podpora normálního stavu kostí, kloubů, ledvin a močového měchýře (prostata)



Doplňek stravy

DELTAVIR kapsle

Podpora normálního stavu nervového systému a imunitních reakcí (alergie)



Doplňek stravy



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



6 Už zase ta bolest hlavy?



28 Tajný život stromů – Strom se za věk nestydí



48 Nové paradigma maskulinity



69 Sluneční znamení (Váhy, Štír)

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Už zase ta bolest hlavy?

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Máte problém se štítnou žlázou?

16 Diagnostika podle jazyka v tradiční čínské medicíně

20 Aktivujte své sebeléčebné schopnosti

24 Čínská Image Medicine

EKOLOGIE

28 Tajný život stromů – Strom se za věk nestydí

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Athéna – hrdá a moudrá bojovnice

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Zdravě může jíst každý! Jak na to?

38 Aromaterapie: Element kov

40 Když spánek nepřichází...

42 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

44 Akce

45 Herbář: Černucha setá

46 Herbář: Řepík lékařský

OSOBNÍ ROZVOJ

48 Role muže v současné společnosti aneb
Nové paradigma maskulinity

50 Vytvořte si krásný interiér pro podzimní měsíce

54 Kdo to dál dotáhne – Umělá inteligence, anebo my,
Lidstvo?

58 Ho'oponopono

ROZHOVOR

60 Tereza Hrabě: „Důležitá místa Čech je třeba
znovu oživit“

SPIRITUALITA

66 Svatá Zdislava – léčitelka 13. století

69 Sluneční znamení trochu jinak (Váhy, Štír)

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Dr. Švec: v roli Arsenicum album

74 Co bude dnes k večeři? Dumlikačka!

76 Bedřich Smetana, tvůrce nejkrásnějších hudebních
obrazů přírody

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

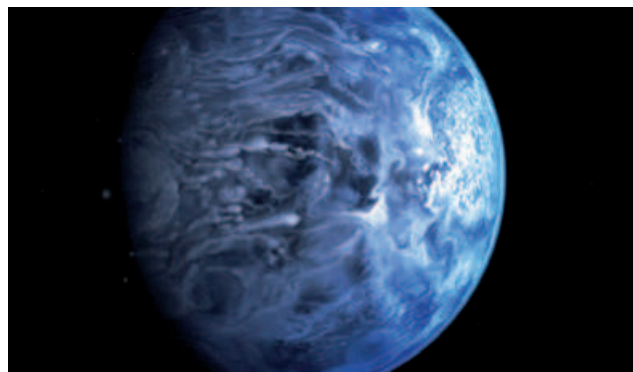
VÍTE, KOLIK VÁŽÍ VAŠE SRDCE?

Lidské srdce váží průměrně 300 g u mužů a 250 g u žen. Přestože je relativně malé, je to neuvěřitelně výkonný orgán, který každý den pumpuje tisíce litrů krve po celém těle a za den vytvoří takové množství energie, které by stačilo na pohon nákladního vozu na vzdálenost 32 km! Také ve starověkém Egyptě hrálo srdce důležitou roli – vážení srdce bylo klíčovou součástí posmrtného soudu. Tento proces probíhal v síni Maat, kde bylo srdce zemřelého položeno na jednu misku váhy a na druhou misku bylo položeno pero bohyně Maat symbolizující pravdu a spravedlnost. Pokud bylo srdce lehčí nebo stejně těžké jako pero, znamenalo to, že zemřelý vedl spravedlivý život a mohl vstoupit do posmrtného života.



NA PLANETĚ HD 189733B PRŠÍ SKLO

V roce 2006 objevili astronomové planetu s názvem HD 189733b, která má extrémně nehostinné podmínky. Lidskému oku tato vzdálená planeta připadá jasně modrá, nicméně každý vesmírný cestovatel, který by si to spletl s přátelským nebem Země, by se hluboce mýlil. Počasí na této planetě je smrtící – prší zde rozžhavené sklo a větry foukají rychlostí až 8 700 km/h. Tento neuvěřitelný fenomén je způsoben extrémními teplotami a vysokým atmosférickým tlakem na planetě. Kobaltově modrá barva nepochází z odrazu tropického oceánu jako na Zemi, ale spíše z mlhavé, rozpálené atmosféry obsahující vysoké mraky protkané silikátovými částicemi.



ČLOVĚK, NEBO KOALA?

Koaly mají otisky prstů, které jsou tak podobné lidským, že je od nich nelze rozeznat ani pod mikroskopem. Tato podobnost je natolik výrazná, že by koalí otisky zmátly i zkušené kriminalisty na místě činu. Důvodem této podobnosti je evoluční adaptace. Koaly potřebují jemnou motoriku a přesné uchopení, aby mohly efektivně manipulovat s listy eukalyptu, které tvoří jejich hlavní potravu. Tato potřeba vedla k vývoji papilárních linií na jejich prstech, podobně jako u lidí.



HELIOGRAFY V ŘÍMSKÉ ŘÍŠI

Heliograf je jednoduché zařízení, které funguje na principu odrazu slunečního světla a dříve se používalo k přenosu zpráv. Operátoři heliografů mohli pomocí zrcadel směřovat světelné signály na velké vzdálenosti, a tím zprávy přenášet. Tyto signály byly jednoduše kódovány, což umožňovalo efektivní a rychlou komunikaci. Heliograf používal i římský císař Tiberius – ze své vily na ostrově Capri každý den posílal své rozkazy na pevninu vzdálenou 8 km. V Římské říši se tento způsob komunikace využíval obzvláště pro vojenské účely, kdy bylo potřeba rychle předávat informace mezi vzdálenými jednotkami nebo pevnostmi. Použití heliografů bylo sice omezeno na denní dobu a jasné počasí, kdy bylo dostatek slunečního světla, ale i tak představovaly významný pokrok v oblasti komunikace a byly předchůdci moderních optických komunikačních technologií.

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 22 Pitkovice, 104 00,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

Ing. Hana Němcová,
hana.nemcova@diochi.cz

REDAKČNÍ RADA

Vladimír Ďurina, Roberto Carlos Gomez
Colman, Bc. Květuše Exnerová,
Matěj Liška, Jana Ďurinová

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžicková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Quo vadis aneb Kam lidstvo kráčí?



Tak se nám umělá inteligence (stručně AI) dostala i do Sféry – ač jsem ji zpočátku velmi odmítala. Nakonec jsem kývla na nabídku Blanky Neoralové, která text o AI pro Sfěru zpracovala, AI pomohla i s několika ilustracemi a nápady, prostřednictvím AI k nám v několika větách promluvil v článku Šárky Erb Škachové i Bedřich Smetana. Nutí k zamyšlení... Je pro nás konkurencí? Bude nás ovládat? Vezme nám práci? Nebo s námi bude dokonce bojovat?

AI jsme stvořili a dále vytváříme k obrazu svému. V jakém stádiu vývoje se lidstvo nachází? Jací jsme, jaké jsou naše hodnoty? Píše se rok 2024 a od dob průmyslové revoluce jsme se neskutečně posunuli, je nám dopřáno žít s daleko větší lehkostí. Technický pokrok, nové myšlenky, objevy, vynálezy... Nicméně jak jsme na tom s lidskostí, srdečností, pospolitostí, laskavostí – blížíme se Kristovu vědomí? Jsou naše srdce otevřená? Zdá se, že námi vytvořená AI by mohla a měla disponovat kvalitami svého tvůrce, tedy nás lidí, a snaha o uzdravení našeho nemocného lidství je možná v současné době extrémně důležitá.

Spoustu tipů, jak uzdravit tělo i duši, na vás samozřejmě čeká i v tomto vydání Sféry. K lidství patří téma odpuštění – nechtě je vám inspirací havajské ho'oponopono, metoda

„Kuby“ zase pomůže sejmout psychickou tíhu a nasměrovat ke zdraví. Trápí-li vás bolesti hlavy, východisko pak můžete najít v tradiční čínské medicíně, a pokud máte potíže se štítnou žlázou, v publikovaném textu inspiraci určitě najdete. O zdraví nejen těla, ale i krajiny jsem si povídala s Terezkou Hrabě, věřím, že vám rozhovor udělá radost, stejně jako článek o sv. Zdislavě. Ke zdraví a pohodě pomůže i úprava podzimního interiéru podle FENG REN SHUI a osvědčené rady a doporučení bioterapeuta Vladimíra Ďuriny – armáda preparátů Diochi je vám samozřejmě k službám.

Krásné babí léto!
Srdečně

Hana Němcová
šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz



UŽ ZASE TA BOLEST HLAVY?

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V dnešní uspěchané době se zřejmě každý někdy setkal s bolestí hlavy. Někoho potrápí častěji, někoho jen ojediněle. Od mírného pobolívání spojeného s nedostatečným přísunem tekutin, přes boolehav po nezřízeném večírku, bolest „od krční páteře“, až po krutou formu migrény. Příčiny se liší případ od případu a člověk od člověka. U jednoho je spouštěčem stres, u druhého změna počasí či začátek menstruace. A jak nám bolesti hlavy objasňuje tradiční čínská medicína? Dnes již víme, že čínská medicína se na organismus a jeho fungování dívá jinými očima, z odlišného úhlu pohledu než medicína západní. Podíváme se na problematiku očima čínské medicíny, pokud možno srozumitelně a s přihlédnutím ke znalostem člověka západního.

Hlava je velmi zranitelné místo našeho těla, měli bychom jí věnovat velkou pozornost. Jde o oblast setkávání jangových drah, přes které nejčastěji přichází škodlivá patogenní čchi, která způsobí bolest hlavy. Musíme mít na vědomí, že je zároveň nejbližší Nebi, což s sebou přináší náchylnost ke vlivům počasí – např. bolest hlavy s nástupem studeného počasí. Na hlavě se nachází vyústění smyslových orgánů, pomyslných pozorovatelů, kterými císař sídlící v srdci získává informace o vnější realitě – může se tak vyskytnout např. bolest hlavy z nadměrného dívání se do monitoru. Nesmíme však zapomenout ani na to, že hlava je jedním z periferií náročných na výživu – proto se může hlava točit po rychlém zvednutí.

KDO JE NÁCHYLNĚJŠÍ NA BOLEST HLAVY? MUŽ, NEBO ŽENA?

Více jsou postiženy ženy. Muži jsou těchto potíží do jisté míry ušetřeni, a pokud se přece vyskytnou, jedná se většinou o organické postižení, jako je epilepsie, úraz, cysta, mozková mrtvice apod. Proč právě ženy? V čínské medicíně je žena vždy jinové povahy, a proto úbytek jinu, který ji po celý život provází a kterému více či méně úspěšně vzdoruje, se projeví vzestupem jangu do hlavy, a tedy i bolestmi hlavy. Každá žena také čelí po celý život úbytku či oslabení krve, což je dáno menstruací, porody, kojením či hormonální antikoncepcí. Nedostatečnost krve umožňuje stoupání jangu do hlavy a vznik vnitřního větru, který může vyvolávat i těžké migrény. Další z důvodů může být, že ženy jsou od přírody emotivnější než muži. Bolesti hlavy můžeme v čínské

medicíně klasifikovat z několika hledisek: podle místa bolesti, času, kdy se objevují, podle charakteru bolesti, nástupu bolesti, podle zlepšujících a zhoršujících se faktorů a podle vnitřních či vnějších příčin.

Můžeme je rozdělit podle **nedostatku, nebo nadbytku**. Tímto základním rozdělením lze v čínské medicíně zařadit jakýkoliv zdravotní problém, a tedy i bolesti hlavy. Bolesti hlavy přes den většinou odpovídají nedostatečnosti jangu nebo čchi, na rozdíl od nočních bolestí hlavy, které jsou způsobeny nedostatečností jinu nebo krve. Tupé bolesti hlavy odpovídají stavu nedostatku, oproti ostrým bolestem, které jsou způsobeny stavem nadbytku.

Bolesti hlavy, které mizí po odpočinku a v klidu, odpovídají stavu nedostatku, zatímco bolesti hlavy, které se zlepší pohybem a prací, odpovídají jaternímu ohni, hleny nebo blokáde krve. Bolesti hlavy zhoršující se vleže odpovídají

Pulzující bolest odpovídá stoupajícímu jangu jater, tahavá bolest je způsobena vnitřním větrem, vrtavá bolest odpovídá blokáde krve, pocit těžké hlavy, jako by hlava byla zabalena do mokrého ručníku, je způsoben vlhkem nebo hlenem a bolesti pociťované uvnitř hlavy odpovídají nedostatečnosti ledvin.

většinou stavu nadbytku. A podobně bolesti hlavy, které pomíjí, když se najíme, odpovídají stavu nedostatku, zatímco ty, které se po najedení zhoršují, odpovídají stavu nadbytku, obzvláště hleny, či stagnaci potravy.

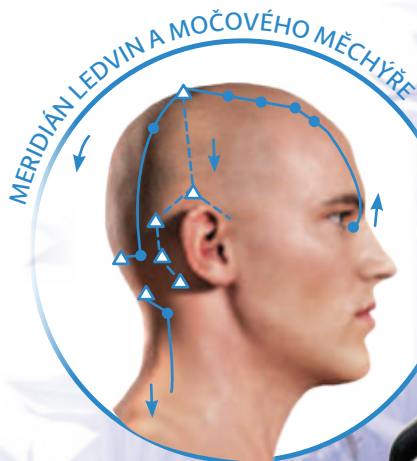
Když začne bolet hlava poté, co fouká vítr z otevřeného okna jedoucího auta, mluvíme o **bolesti z nadbytku** (nafoukal tam vítr, je to něco navíc). Vítr přeplnil jangové dráhy a rozbolela nás hlava. Když si někdo stěžuje na bolest čela po návratu ze školy, z kanceláře a pomůže



Menstruace, klimakterium, úplněk, stres, děti, to vše hraje v životě ženy nezanedbatelnou roli doprovázenou řadou emocí. Nadměrné či opakované emoce mohou způsobit blokádu jaterní čchi, jež se poté přemění na vnitřní horko či oheň, a to stoupá právě do hlavy.

BOLEST HLAVY MŮŽE MÍT VÍC PŘÍČIN

Ledviny a močový měchýř



DIOCEL



odpočinek, je to **z nedostatku**. Člověk musí sedět celé dopoledne a soustředit se na výuku nebo práci, což podle čínské medicíny spotřebovává čchi a krev. Následkem je bolest hlavy, většinou tupá symetrická a nebývá silná. Pomůže odpočinek, lehnout si, na chvíli usnout. Další bolesti z nadbytku může být, když se probudíme s bolestí hlavy po bujarém večírku. Alkohol je silný jangový nápoj, po němž se cítíme silní a neporazitelní. Jenže během večera „voda“ odejde a zůstane „oheň“. Oheň způsobí horkost, která nás v noci budí, vysuší tekutiny, zahlení a rozdmýchá „vnitřní vítr“. Důsledkem je po ránu točení hlavy, návaly horkosti, bolest hlavy a nejasné myšlení s únavou.

Nedostatek nebo nadbytek v jangových drahách na hlavě omezí přirozený oběh čchi, krve a výživy, což se projeví právě bolestí. Léčba spočívá v obnovení přirozeného oběhu zmíněných substancí (odstranění všeho, co tam je navíc či doplnění toho, co chybí). Velmi jednoduše se to říká, ale hůře provádí.

Jaké tedy jsou nejčastější příčiny vzniku bolestí hlavy? U bolestí hlavy vnitřního původu je podle tradiční čínské medicíny velmi důležité rozlišovat mezi bolestmi pocházejícími z plnosti a bolestmi pocházejícími z prázdnosti. Mezi nejběžnější příčiny bolesti hlavy z plnosti patří vzestup jangu jater, oheň jater, hlen, vítr jater, horkost žaludku a akumulace potravy; nejběžnější příčiny bolesti hlavy z prázdnosti zahrnují nedostatek krve, nedostatek čchi žaludku a sleziny a prázdnost ledvin. Nyní trochu podrobněji.

Škodlivý vítr z vnějšku je častou příčinou bolestí hlavy, což je jakýkoliv průvan, klimatizované prostory atp. Bolesti hlavy z vnějšku napadení větrem mají na rozdíl od bolestí z vnitřních příčin náhlý začátek a také většinou rychlý konec. Při napadení horkým větrem jsou bolesti silné, hluboké a bolí celá hlava, při napadení chladným větrem se objevuje stažení šíjových svalů

Játra a žlučník



DETOXIN



Doplňky stravy



a bolesti hlavy v týle. Při napadení zevním škodlivým vlhkem a větrem (např. letní období chřipek) je spíše než bolest hlavy pocit tíže v hlavě.

Vnitřní vítr a hlen je dnes v naší západní společnosti poměrně častý. Být klidný není zrovna naší silnou stránkou, a když se přidá i zatěžující strava, dochází ke vzniku hlenu a vnitřního větru, jež se mohou projevit příznaky, jako jsou chronické tupé bolesti hlavy s motolicemi a pocitem tuposti v hlavě, které jsou čas od času přerušovány akutními, silnými a pulzujícími bolestmi hlavy.

Patogenní čchi stoupající od jater. Velký podíl bolestí hlavy je v současnosti v naší populaci způsobena právě vzestupem jaterního jangu. Nadměrné či dlouhodobé emoce, jako jsou zloba a vztek, zklamání, frustrace, starosti či hormonální antikoncepce vedou v konečném důsledku ke vzestupu jaterního jangu s následujícími příznaky: silné, pulzující či rozpínající se bolesti hlavy, obvykle jednostranné, lokalizované nad obočím, ve spáncích či na půlce hlavy, s vnitřním tlakem na oči, často se přemísťující, ulevující vsedě či vleže s podporou polštářů, doprovázené motolicemi, rozostřeným viděním, mžitkami před očima. Dalšími příznaky mohou být nevolnost se zvracením, po kterém se uleví, průjem, pískání v uších, nespavost, podrážděnost či sucho v krku. Do

této skupiny patří **kruté migrenózní bolesti, často bolesti hlavy spojené s menstruací** (před, během či po), bolesti hlavy spojené **se stresem, s emoční zátěží**.



Vygradované emoce mohou způsobit **oheň jater**, který se projevuje stejnými příznaky jako stoupající jang jater, ale výrazně intenzivnějšími. Bolesti hlavy jsou mnohem silnější, více pulzující, bušící a rozpínavé, jsou i více fixované na jedno místo a častěji jsou doprovázeny nevolností a zvracením. Navíc se zde objevuje i zácpa, červený obličej, zarudlé oči

a močení malého množství tmavé moče.

Nedostatek čchi nebo krve. Většina žen se potýká s příznaky nedostatečnosti krve, jako jsou tupé bolesti hlavy, které mohou být doprovázeny závratěmi, nízkým krevním tlakem, bledostí, nespavostí, rozostřeným viděním či bušením srdce.

Nadměrný výdej energie a malý přísun nové vede postupně k oslabení energie čchi, jež nemá sílu vystoupat do hlavy, ale naopak klesá dolů. Tento pokles čchi se může projevit tupými bolestmi celé hlavy, nebo v oblasti čela, přicházejí v záchvatech, zhoršují se prací a po ránu, zlepšují se odpočinkem a v klidu vleže. Mohou být doprovázeny únavou, zadýcháváním se či měkkými stolicemi. Další možnou příčinou je lokální blokáda v oblasti hlavy či krku, je provázána ostrou bolestí kdekoli na hlavě, bez zvracení. Vzniká po nějakém úraze, např. bolest hlavy po autonehodě. Do této kategorie bychom zařadili i blokády kolem krční páteře včetně zatuhlých svalů na ramenou a mezi lopatkami, které mohou vést také k bolesti.

Předpokladem účinné pomoci od bolestí hlavy je zjištění, jaká je **příčina vedoucí k bolesti**. V tradiční čínské medicíně je důležité vědět, kde hlava bolí (čelo, spánky, zátylek, temeno), jestli je bolest **symetrická, nebo se vyskytuje na jedné či druhé straně**, jestli ji způsobuje nedostatek, nebo nadbytek, jestli je bolest spojená s pocitem na zvracení až zvracením, co bolest spouští (stres, změna počasí, únava, menstruace), zhoršuje či zlepšuje (teplý, chlad, strava).

Žijme harmonický život, aby k výkyvům a příčinám bolestí nedocházelo. Přeji vám pěkné dny bez bolestí hlavy! 🌸

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

ZADNÍ RÝMY A ČASTÁ NEMOCNOST MALÉ HOLČIČKY

Objednal se ke mně tatínek s malou 5letou holčičkou. Na výchovu je sám a pomáhá mu babička. Vzhledem k jeho zaměstnání bydlí několik dní u babičky a pak zase u tatínka. Tuto zimu a jarní období byla velmi často nemocná, měla zadní rýmu a podle hlasu a dýchání se domnívám, že měla i zvětšené nosní mandle. Provedl jsem měření na přístroji Oberon – byl jsem překvapen, že u ní nebyli naměřeni žádní patogenní činitelé, tedy jsem se jako vždy začal vyptávat na dietetiku. Dozvěděl jsem se, že tatínek jí dává k snídani syrové ovoce a jogurty, babička ráno a poté celé odpoledne sladkosti a sladké nápoje. Byl velice překvapen, když jsem mu



vysvětlil, jak tato strava vytváří prostředí, ve kterém se tvoří hleny, které jsou potom zdrojem zdravotních problémů. Doporučil jsem kapky **Baktevir**, 3x4 kapky, ráno užívat 1 kapsli houby Cordyceps a upravit jídelníček.

MIGRÉNY MLADÉ DÁMY

V klubu DIOCHI v Brně přišla jako poslední na konzultaci vysoká štíhlá slečna ve věku 29 let. Přišla energicky, když mi podala ruku, tak jsem myslel, že mi ji rozmačká. Dozvěděl jsem se, že ji přivádí dlouhodobé velice silné migrény, které jsou většinou na jedné straně hlavy, mají jasnou návaznost na hormonální cyklus, před měsíčky má výrazné změny nálad do zloby. Dále jsem se dozvěděl, že je horkokrevná, pracuje jako IT vedoucí oddělení, mezi záliby patří motorky, volejbal, koně atd. Bylo jasné, že přede mnou sedí slečna s velkým přebytkem mužské jangové energie. Největší horko – emočně, ze stravy i vrozeně se vytváří v játrech, proto jsou tu migrény, změny



nálad neklid, zpotené ruce a další. Probrali jsme systém dietetiky směrem k osvěžujícím a chladným potravinám a nápojům, doporučil jsem jí zcela vynechat kávu a omezit cukr a užívat kapky **Detoxin** na játra a žlučník. Hned se objednala

na kontrolu, tak se brzy dozvíme, zda je stav lepší.

POLITIKA ZDRAVÍ NEPROSPÍVÁ

Není to tak dlouho, co na úvodní konzultaci přijela paní středního věku, sdělila mi, že je jí stále špatně od žaludku a nemůže téměř nic sníst. Z obavy, aby jí nebylo špatně, konzumuje pouze rohlíky, občas sní i něco vydatnějšího, ale to jen málokdy. Dále uváděla, že se jí zhoršila psychika a nemůže spát – naměřené výsledky rovněž poukazovaly na významný vliv psychiky a emocí. Začal jsem se více dotazovat a z odpovědí vyplynulo, že paní je významná politička. Její pracovní vytížení je abnormální, což následně vedlo k tomu, že se stres začal somatizovat do trávicího traktu. Doporučil jsem jí přehodnotit pracovní nasazení – běžné bylo, že pracovala a telefony brala do pozdních nočních hodin. Doporučil jsem jí vymezit si hranice, zaměřit se na svůj osobní život a radost ze života. Podpořit tyto ozdravné procesy pomohou kapky **Levamin**, které umožní, aby měla více energie a byla více nad věcí. Večer jsem pak doporučil užívání kapek **Nervamin**, ten pomůže zklidnit přetíženou



nervovou soustavu a navodit klid a odpočinek. Uvidíme, zda se objedná na kontrolu a zda změní svůj životní styl, což by ji mohlo přinést zlepšení.

LETNÍ PRŮJMY A ZVRACENÍ

V letošním létě se v u nás objevil četný výskyt zvracení a průjmů, nejen u malých dětí, ale také u dospělých. Zvýšená konzumace ovoce a zeleniny, které někdy nebývá dobře umyté, a k tomu ještě teplo a vlhko napomáhá rychlému množení patogenních činitelů z řad bakterií a hlavně virů. Pokud se s těmito problémy na mě někdo obrátil, doporučil jsem kapky **Sagradin**, které mají vynikající ATB a antivirové účinky ve spojení s kapkami **Astomin**, které obsahují velký podíl hořkých



bylin. Hořčiny napomáhají správnému fungování trávení a specifické byliny ještě tlumí zánětlivé stavy. Tato kombinace společně s dietními opatřeními brzy vedla k úlevě od obtíží.

ČERVENÉ TVÁŘE MLADÍKA

Navštívil mě mladík ve věku 21 let ze Znojma, zaujalo mě jeho zaměstnání – dozvěděl jsem se, že je členem Hradní stráže ve Vídni a každý den brzo ráno vstává a dojíždí do práce. Důvodem jeho návštěvy bylo začervenání na tvářích, které bylo výraznější na pravé straně. Uváděl, že někdy se vytvářejí také vrásky aknézní podoby, stav je však velice proměnlivý. Zjistil jsem, že je velice horkokrevný, téměř hyperaktivní. Když jsme rozebírali jídelníček, zjistil jsem, že se v podstatě živí sacharidy. Vysvětlil jsem mu, že právě sacharidy přetěžují játra a vytváří vnitřní horko, které stoupá vzhůru a zatěžuje pokožku. Doporučil jsem mu užívat tablety **Supracid** na odkyselení celého organismu společně

s malým množstvím kapek **Detoxin** na vyrovnaní energie jater. Vzhledem



k jeho cílevědomosti a preciznosti vůbec nepochybuji, že všechny změny zrealizuje.

ÚNAVA DOSPÍVAJÍCÍHO CHLAPCE

Byl jsem překvapen, když mě před měsícem sám navštívil 16letý chlapec, který byl velice samostatný a usiloval o to, aby byl zdravotně v pořádku. Takový přístup nebývá obvyklý. Dozvěděl jsem se, že je již několik měsíců hodně unavený, nicméně laboratorní výsledky jsou zcela v pořádku. Provedli jsem také měření přístrojem Oberon, kde vyšla zátěž virového původu. Zde jsem doporučil užívat kapky **DiNavir**, které jsou vynikající a k tomu na posílení vlastní obranné reakce organismu také tablety



TCD 4 z kozího kolostra. Před několika dny přišel na kontrolu a byl nadšený, jak se mu ulevilo po kapkách a tabletách.

OBTÍŽE MLADÉ ŽENY PO COVIDU

Jedno odpoledne přišla maminka s 17letou dcerou, že mají po prodělaném Covidu celou řadu podivných problémů, se kterými si moderní medicína neumí poradit. Slečna byla rovněž 2x očkována. Dozvěděl jsem se, že občasné mívá vyšší teplotu, únavu, a hlavně se jí vytváří stěhovavé kožní problémy, které se podobají kopřivce, mění svoji lokalitu, někdy svědí a jindy zase ne. Podle

čínské medicíny prodělané onemocnění a očkování vytváří horko v játrech a krvi, což se demonstruje na pokožce, svědění a změna lokality vyrážky je pak přičítáno vnitřnímu větru. Typické je, že vítr je nestálý a vytváří stěhovavé obtíže – to vše se nazývá skrytý patogen. Je důležité skrytý patogen a vítr z těla odstranit. Proto jsem jim doporučil tablety **Deltavir**, což je



moderní preparát s unikátním složením a k tomu ještě užívat houbu **Coriolus**, která výborně odstraňuje patogeny, a to i skryté. Doufám, že tato kombinace přinese vyřešení stavu mladé slečny.

SUCHÝ KAŠEL PO VIRÓZE

Volala mi bývalá klientka, že potřebuje objednat manžela, který v zimě prodělal virózu a stále má kašel. Klient se dostavil, jedná se o úspěšného podnikatele, který vše vykonává na více než 120 procent, domluva s ním byla velice obtížná – v podstatě jsem nebyl schopen dostat ucelený obraz o životním stylu. Ze střípků, které mi sdělil, vyplynulo, že má po viróze suchý kašel, stále chrapot, je horkokrevný, nedávno běžel dokonce maraton a vypije minimálně 8 šálků kávy denně, dříve jich bylo i více než 12. Důležitý byl také vzhled jazyka, který jasně napovídal, že v oblasti plic, krku a hlavy je výrazné sucho a horko. Doporučil jsem zvolnění aktivit i počtů naběhaných kilometrů, aby mohlo tělo lépe regenerovat, dále stravu spíše vlhkou a osvěžující, důraz jsem kladl na



omezení kávy, která je suchá a zahřívající. Doporučil jsem užívat tablety **Astofresh**, které se cumlají a obsahují celou řadu ochlazujících silic, které napomáhají správné funkci celého dýchacího aparátu. 🌬️

Leoš Poskočil

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



MÁTE PROBLÉM SE ŠTÍTNOU ŽLÁZOU?

Příčiny hypotyreózy
a Hashimotovy tyreoiditidy

HANNAH HAUSESROVÁ



V průběhu let jsem díky svému studiu, ale mnohem více díky svému povolání koučky pro ženy trpící hypotyreózou a Hashimotovou tyreoiditidou (trvalým zánětem štítné žlázy) zjistila typické příčiny, které mohou oslabit štítnou žlázu. Příčiny hypotyreózy jsou nesmírně složité. Standardní léčebný postup „více jodu“ štítnou žlázu obvykle nevyléčí.

Je celá řada faktorů vedoucích k tomu, že naše tělo začne volat o pomoc. Při sezeních se svými klientkami používám vzorec „kontrolka zapnutá – štítná žláza vypnutá“. Nejprve se podíváme na to, jak můžeme vypnout „kontrolku“, případně „spravit netěsnost, kterou neustále odkapává olej“. Tato netěsnost totiž signalizuje štítné žláze, že organizmus, a tedy i ona sama, je trvale v ohrožení.

Podíváme-li se na evoluci člověka, je zřejmé, že tento mechanismus je nesmírně důležitý, protože naše těla se v tomto ohledu chovají stejně jako těla našich předků v době kamenné. Tehdejší lidé se mohli ocitnout tvář v tvář šavlozubému tygrovci připravenému ke skoku. Pokud chtělo lidstvo přežít, bylo nezbytné, aby hladina adrenalinu bleskem stoupla a člověk dostal signál „bojuj, nebo uteč“. Kdybyste se narodili o pěknou řádku let dříve, buď byste bojovali se šavlozubým tygrem (což nedoporučuji), nebo byste vzali nohy na ramena (to je mnohem lepší). V obou případech by vaše tělo aktivovalo všechny systémy, aby vám dodalo dostatek síly a energie. Tento extrémní nával adrenalinu byl však sporadický. Naši předkové se nesetkávali s dravým šavlozubým tygrem každý den.

My, dnešní lidé, to však máme úplně jinak. Mnozí z nás pracují pod tlakem a jsme denně vystavováni stresovým situacím. Když se tedy před vámi zjeví moderní verze šavlozubého tygra, tedy vaše šéfová, a uvede tak vaše tělo do chronického režimu „bojuj, nebo uteč“, máte problém. Vy s ní totiž nemůžete ani bojovat, ani utéct z práce. Pokud analyzujete okolnosti, které předcházely hypotyreóze nebo Hashimotově tyreoiditidě, často

zjistíte, že se nemoc u mnoha postižených objeví krátce po nějakém traumatu, například po ztrátě blízké osoby, po autonehodě, po dlouhé stresové fázi v práci, na univerzitě nebo při školení, ale také po rozchodu s partnerem.

Pokud žijete ve stresu, odehrává se ve vašem těle následující. Celý váš organizmus je chronicky v režimu „bojuj, nebo uteč“ a část nervové soustavy, která je zodpovědná za odpočinek, relaxaci a také dobré trávení, parasympatický nervový systém, přestane fungovat.

Nám, a zejména naší štítné žláze, by velmi prospělo, kdybychom dokázali vystoupit z režimu „bojuj, nebo uteč“ a co nejčastěji se přepnuli do relaxačního módu.



Poplach v našem těle však nevyvolává pouze psychický, ale i fyzický stres, jako je nedostatek živin, deficit světla nebo kolísání hladiny krevního cukru. Adrenalin se může v těle uvolňovat také v důsledku podvýživy nebo diety. Pak se uvolňují stejné transmittory jako při psychickém

stresu a tělo se dostává do stejného stavu pohotovosti jako tvář v tvář šavlozubému tygrovci. A teď si zkuste představit, co se odehrává ve vašem těle, když jste několik týdnů, měsíců, nebo dokonce let vystaveni fyzickému stresu v důsledku špatné stravy. Tělo si myslí, že jste v ohrožení, a okamžitě zpomalí metabolismus! A kdo je za metabolismus zodpovědný? Opět správně – štítná žláza! Aby vás ochránila, reaguje hypotyreózou a Hashimotovou tyreoiditidou, včetně výše popsaných příznaků. Myslím, že už jste pochopili, jak složité jsou všechny procesy ovlivňující zdraví křehké štítné žlázy a že bychom o ni měli správně pečovat.

JAK TO MAJÍ MUŽI?

V souvislosti s příčinami onemocnění štítné žlázy se musím konkrétně zaměřit na rozdíly mezi pohlavími.

Proč Hashimotovou tyreoiditidou trpí z 90 procent ženy? Za hlavní příčinu považují hormonální nerovnováhu. Mužské tělo také produkuje estrogeny a progesteron, ale nepodléhá každý měsíc silným hormonálním výkyvům a už vůbec ne hormonálním změnám v těhotenství, při kojení nebo menopauze. Mnoho žen navíc dlouhodobě užívá hormonální antikoncepci (pilulky, tyčinky, náplasti, kroužky nebo tělíska), která může narušit hormonální rovnováhu štítné žlázy a připravuje tělo o důležité živiny.

Pokud odhlédneme od hormonálních rozdílů, 77 procent žen alespoň jednou v životě drželo dietu! U mužů je to jen 40 procent. Jindy chvályhodná vlastnost mnoha žen, tedy jejich ctižádostivost a pracovitost, se v tomto případě obrací proti nim. Ženy jsou většinou vytrvalé a drží dietu velmi dlouho,

kdežto muže začne dieta po krátké době obtěžovat a předčasně ji ukončí.

Pokud se ženám nedaří zhubnout, mají pocit, že by měly ještě přitvrdit – jíst víc salátu, intenzivněji cvičit a přivést odřikání k dokonalosti. Tímto přístupem však mohou dosáhnout úplného opaku, zejména pokud trpí hypotyreózou. Přetěžování tělo stresuje a to zpomalí metabolismus ještě víc než doposud. Výsledkem jsou další kila navíc!

Ve své praxi se často setkávám s velmi ambiciózními ženami, které jsou na sebe velmi přísné. Mnohdy se nechtějí vzdát svého plánu, přestože jim intuice radí pravý opak, a chtějí vytrvat i tehdy, když se jejich tělo začne bránit. Jde často o ženy ve vedoucích pozicích, podnikatelky a ženy, které kromě kariéry, rodiny a výchovy dětí sledovaly také mnoho výživových trendů, dokud si v určitém okamžiku neuvědomily, že takhle to dál nejde.

Pozor, ctižádostivost je skvělá vlastnost, ale berte ohled na své tělo a své zdraví! Co kdybyste se takto svědomitě začali starat o zdraví své štítné žlázy?

Podívejte se na obrázek a poznamenejte si všechny příčiny, které u vás mohly být spouštěčem hypotyreózy. Pomoci vám mohou následující otázky:



Kdy vám byla diagnostikována hypotyreóza nebo Hashimotova tyreoiditida?

- ▼ Kdy se příznaky objevily? (Často mnoho měsíců nebo let před stanovením diagnózy.)
- ▼ Kdy jste ve svém životě zažili stresující období?
- ▼ Kdy se udály nejvýznamnější události vašeho života?
- ▼ Kdy jste dlouhodobě drželi přísnou dietu?

Sami sebe znáte nejlépe a víte, co se stalo v minulosti. Vyplatí se ohlédnout a zjistit, které události mohly způsobit hormonální nerovnováhu.

VZNIK ONEMOCNĚNÍ

„S tím se bohužel nedá nic dělat.“ Tuto větu slyší spousta pacientů. Možná má i vaše maminka problémy se štítnou žlázou a vy si říkáte: „Co se dá dělat, máme to v rodině.“ To je naprostý nesmysl. Okamžitě na tuto hloupost zapomeňte! To, zda nemoc přijde, nebo odejde, závisí především na životním stylu a stravě a pouze z deseti procent na prostředí a genetických predispozicích.

Tento poznatek můžeme aplikovat také na rozvoj onemocnění štítné

žlázy a následnou léčbu. Jen málo lidí má hypotyreózu vrozenou.

Téměř u všech pacientů se toto onemocnění rozvine až v průběhu života v důsledku špatného stravování nebo nezdravého životního stylu, přičemž 40 % tvoří strava a dalších 40 % životní styl. Genetice můžeme přičítat pouze 10 % vlivu a dalších 10 % procent životnímu prostředí.

To, že 80 % můžete ovlivnit stravováním a životním stylem, je přece dobrá zpráva. Stravu i životní styl máte tedy ve svých rukou! Vlivy prostředí jsou obvykle pevně dané. Kde jste vyrůstali, kdo a jakým způsobem vás vychovával, na tom většinou nemůžete nic změnit. Vy si můžete později vybrat, kde budete žít a jestli zachováte životní styl, který vám vštípili rodiče.

V žádném případě nejste obětí okolností. Právě naopak, můžete obrátit 90 % faktorů ovlivňujících vaši štítnou žlázu ve svůj prospěch! A změnit lze i zbývajících deset procent, tedy genetiku. Nejnovější výzkumy v oblasti epigenetiky totiž jasně ukázaly, že své geny, respektive genovou expresi své genetické informace, DNA čili deoxyribonukleové kyseliny, můžete ovlivnit stravou. Ano, čtete správně! Můžete ovlivnit nejen



své geny, ale i geny dalších generací. A nejen strava, ale i způsob vašeho myšlení ovlivňuje expresi genů.

Proto při sezeních používám také hypnoterapii, která slouží k reaktivaci štítné žlázy a přispívá k přijetí nových návyků, které prospívají i hormonům. S touto terapií sklízím velké úspěchy. Většinu každodenních rituálů děláte podvědomě. Když jste ve stresu, rozděláte si pytlík gumových medvídků. Sníte vše, co máte na talíři, i když už jste vlastně úplně plní. Většina těchto

rituálů je podvědomá a vy je vůbec nevnímáte.

Pokud tedy zakročíme na správném místě, můžeme nemocem nejen předcházet, ale také je léčit, zejména pokud nejsou vrozené, ale získané, tj. vznikly až v průběhu života. Podle mých dlouholetých zkušeností vždy existuje jeden nebo více spouštěčů, které vyvedou štítnou žlázu z rovnováhy nebo ji rozbouří. Klíčem k jejímu uzdravení je odhalení těchto spouštěčů a následně vytvoření nových návyků v oblasti

výživy a životního stylu. Tímto způsobem se může štítná žláza postupně uzdravit.

Pokud se vám podaří stabilizovat štítnou žlázu, vytvoříte si nejlepší základ pevného zdraví. Proč? Příčinou spousty onemocnění je právě oslabený metabolismus. Posílením štítné žlázy, a tedy i metabolismu, posunete své zdraví o úroveň výš. Budete-li tedy štítnou žlázu podporovat, udělá pro vás první poslední. Věřím, že se do své štítné žlázy zamilujete, jako se to stalo mně. 🌸



Více se dočtete v knize *Nastartujte svou štítnou žlázu* Hannah Hausarové, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz.

INZERCE

VYUŽIJTE SÍLU PŘÍRODNÍCH FYTOHORMONŮ!



ESTROZIN KAPKY

ESTROZIN KRÉM

ESTROZIN ČAJ

Doplňky stravy



DIAGNOSTIKA PODLE JAZYKA

v tradiční čínské medicíně

GIOVANNI MACIOCIA

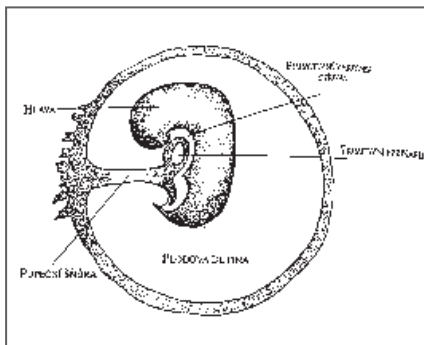


Jazyk je tvořen kosterní svalovinou a sliznicí. Do jazyka také vstupuje několik svalů, které začínají na kostech lebky. Výstupky na povrchu jazyka se nazývají papily (záhyby vrchní buněčné vrstvy jazyka) – rozlišujeme jich několik typů (lístkovité, nitkovité, houbovitě, valovité, obkružující).

Čínská diagnostika kladě důraz zejména na dva typy papil: nitkovité papily, které tvoří „povlak“, a houbovitě papily, které tvoří vlastní povrch těla jazyka – při patologických stavech to jsou ony „rudé tečky nebo skvrny“.

Mezi 16. a 96. rokem věku prodělává epitelální (výstelková) vrstva povrchu jazyka 30% ztenčení. Vrstva bazálních buněk však zůstává stejná. Je to zajímavé zjištění, protože podle čínské medicíny je to následek často se vyskytující prázdnosti jin odpovídající zvyšování věku. Shoduje se s postupným snižováním tvorby povlaku jazyka v souvislosti se stářím, jak ho popisuje i moderní západní medicína.

Podle tradiční čínské medicíny patří jazyk k srdci.



Pozorujeme-li vývoj jazyka u embrya, zjišťujeme, že ve velice raném věku se hlavová část plodu překlenuje, aby uzavřela primitivní zárodek střeva mezi plodovou dutinou a primitivním perikardem. Jazyk se vyvíjí v oblasti růstu dolní čelisti mezi primitivními ústy a hrudníkem. Vyvíjející se jazyk odděluje primitivní ústní otvor od perikardu a primitivního zárodku srdce. Toto je zajímavé zjištění, protože se shoduje s jistým názorem čínské medicíny, totiž že jazyk patří k srdci – perikardu.

Jazyk se v období mezi narozením a dospělostí dvojnásobně zvětší do délky, šířky i tloušťky, jeho velikost je za normálních podmínek v proporcionálním souladu s velikostí hlavy.

DIAGNOSTIKA PODLE JAZYKA A JEJÍ SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

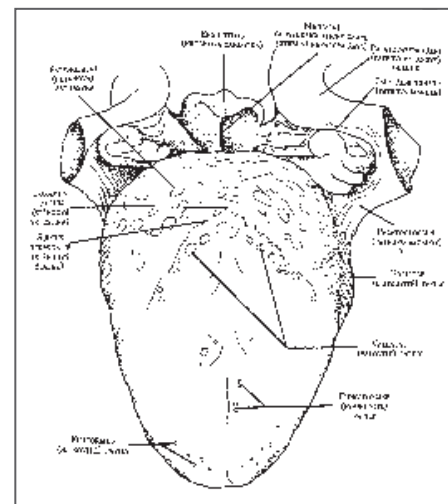
Diagnostika podle jazyka se od ostatních diagnostických postupů liší v několika bodech, což ji v čínské medicíně činí kriticky důležitou. V některých směrech se na ni lze spolehnout více než na diagnostiku podle pulzu. Je proto užitečné, abychom si objasnili její přednosti a nedostatky.

Barva těla jazyka téměř vždy odráží skutečný pacientův stav. Souhrn subjektivních a objektivních příznaků si může v pacientově podání protiřečit. Například pacient může vykazovat určité příznaky vnitřního chladu, jako jsou bledý jazyk, průjem a třesavka, a přesto může mít rychlý pulz, který je známkou horka. V takovém případě je barva jazyka tím nejspolehlivějším vodítkem a vždy poukáže na skutečný stav. Je to proto, že tělo jazyka a barva povlaku jazyka jsou relativně neovlivnitelné krátkodobými či nedávnými ději. Může se například stát, že pacienta těsně před konzultací potká událost, která jej rozruší: jeho pulz se zrychlí a bude lehce napjatý, ale vzhled jazyka ani barva povlaku se nezmění. (Samozřejmě že přetrvávající emocionální problémy vzhled jazyka ovlivní, zejména pak jeho barvu.) Podobná situace bude u pacienta, který zrovna skončil s intenzivním cvičením: i jeho pulz bude rychlý, ale barva jazyka bude vcelku nedotčena.

Vzhled jazyka je nejlepším průvodcem při kontrole, zda se pacientův stav zlepšuje, či zhoršuje. Za tímto účelem je u chronických

stavů užitečné pozorovat barvu jazyka, zatímco u akutních stavů je obecně lepší pozorovat jeho povlak.

Topografie jazyka je dána obecně platnou dohodou. Jedná se o pozorování různých oblastí na jazyku, které odpovídají různým orgánům.



V porovnání s ostatními technikami je diagnostika podle jazyka relativně objektivní. Zatímco se můžeme dohadovat, zda pulz je „napružený“, nebo „strunovitý“, je-li jazyk temně rudý, je prostě temně rudý. Na druhou stranu je dobré pamatovat na to, jak jemně se mohou lišit barevné odstíny těla jazyka. Schopnost rozlišit například bledě modrý jazyk vyžaduje jistou zkušenost. Naučit se diagnostikovat jazyk je v porovnání s diagnostikou pulzu docela lehké. Získat potřebné znalosti lze nejen pozorováním jazyků při klinické praxi, ale také pomocí vizuálních pomůcek. Hlavním nedostatkem diagnostiky podle jazyka v porovnání s diagnostikou podle pulzu je její relativní nedostatek přesnosti.

VYŠETŘOVÁNÍ JAZYKA

Abychom se vyhnuli falešným nebo zkresleným nálezům, je při

pozorování jazyka třeba pamatovat na několik důležitých bodů:

Velice důležité je řádné osvětlení.

Nejvhodnější myslitelné osvětlení je denní světlo. Umělé osvětlení nebude nikdy zcela vyhovovat. Proto je jazyk třeba vyšetřit tak blízko u okna, jak je to jen možné. Je-li však umělé osvětlení nutné, pak je žárovkové osvětlení lepší než zářivkové a silné světlo lepší než slabé. Jde-li o zářivky, musí dávat plně spektrální světlo. Wolframová halogenová lampa je taktéž vynikající.

Pacienta je třeba požádat, aby **jazyk vyplázl co nejvíce**, ale bez nadměrného úsilí. Je velice důležité na to pacienta upozornit, protože při nadměrném vypláznutí jazyk zčervená a změní tvar.

Pacient by neměl jazyk vyplazovat déle než 15–20 vteřin.

Drží-li jej vypláznutý déle, jazyk zčervená, zejména na špičce. Je-li potřeba jazyk pozorovat déle, pacient jej může vypláznout, pak ústa zavřít a po chvíli opět vypláznout. Takto lze jazyk pozorovat delší dobu, aniž by byla ovlivněna jeho barva či tvar. Zvláštní pozornost je také třeba věnovat barvě těla jazyka. Ačkoli je to obvykle věc prostá, může být určení barvy v případech nepatrného či jemného zabarvení docela těžké. Týká se to zejména bledě fialového, modrofialového a červenofialového jazyka. Ve většině případů modrého zabarvení jazyka nebude barva zřetelně modrá (i když v několika případech ano), ale spíše jemně modrého odstínu.

Zabarvení jazyka ovlivní i konzumace jídel a sladkostí barvených potravinářskými barvivy. Než začnete pacienta vyšetřovat, měli byste se ujistit, že těsně před vyšetřením nic takového nepozřel. Kořeněná jídla, jako například zelenina v marinádě (pickles), kajenský pepř, kari apod. způsobí, že jazyk po konzumaci na krátkou chvíli zčervená. Kouření tabáku má tendenci barvit povlak jazyka do žluta. Také léky mohou měnit vzhled jazyka. Léčiva mají samozřejmě vliv na jazyk. Abychom nedělali špatné závěry, je důležité

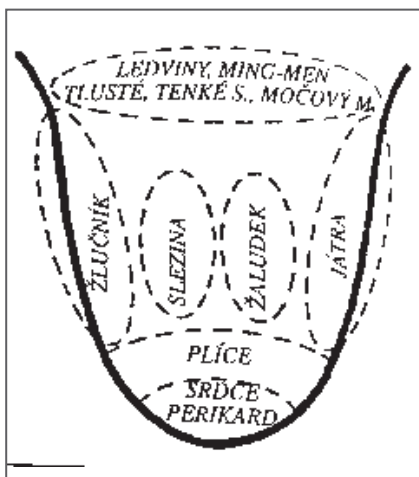
se před vyšetřením seznámit s tím, jakým způsobem jeho vzhled mění.

SOUČÁSTI DIAGNOSTIKY PODLE JAZYKA

Abychom mohli jazyk vyšetřit systematicky, musíme přesně vědět, co máme hledat. Musíme se zaměřit na pět základních prvků.

Vitalita barvy aneb duch jazyka

Podle vitality, jasnosti barvy, lze určit základní zdravotní stav. Občas je tento prvek bez ohledu na možné patologické známky popisován jako „duch“ jazyka, aby se poukázalo na jeho živost. Má-li jazyk živou barvu, je prognóza dobrá; je-li však tmavá a zvadlá, je prognóza zlá. Jazyk, který má živou barvu, je občas popisován jako „jazyk života“ a jazyk s tmavou a zvadlou barvou jako „jazyk smrti“. Ovšem slova „život“ a „smrt“ by se v této souvislosti neměla brát doslovně, jde jen o jednoduchou metaforu, jak vyjádřit vážnost onemocnění.



Při studiu vitality jazyka je zvlášť důležité řádné vyšetření kořene jazyka. Je-li barva na kořeni dobrá a živá, vitální, je dobrá i prognóza, ať už se jedná o jakoukoli nemoc. Vypadá-li ovšem kořen jazyka uvadle, suše a je tmavý, prognóza je špatná.

Barva těla jazyka

Barva těla se týká jazyka samotného pod povlakem. Je-li povlak extrémně tlustý a pokrývá-li celý povrch jazyka, je třeba podívat se na spodní stranu

jazyka. Jen tak se dá barva správně posoudit.

Klinický význam barvy těla jazyka je v tom, že odráží stav jinových orgánů, krve a vyživující čchi. Je to nejdůležitější aspekt při vyšetřování jazyka pohledem. Téměř vždy odráží skutečný stav těla, nezávisle na přechodném stavu, který nastane např. po nadměrném fyzickém vyčerpání nebo emocionálním rozrušení. Je-li například barva těla jazyka tmavě červená, je jisté, že se jedná o stav silné horkosti v jednom nebo více orgánech, bez ohledu na ostatní možné stávající subjektivní i objektivní příznaky. Je-li jazyk velice bledý nebo téměř bílý, jde určitě o jeden ze závažných stavů prázdnoty jangu nebo krve. Velmi často se stane, že ostatní subjektivní a objektivní příznaky budou v rozporu s barvou těla jazyka. V takových případech je rozhodujícím prvkem konečné diagnózy právě barva jazyka.

Tvar těla jazyka

Při vyšetřování těla jazyka se musí vzít v úvahu tvar samotný, struktury na povrchu jazyka, struktura těla jazyka a bezděčné pohyby jazyka.

Pozorováním těla jazyka rozlišujeme, zda je jazyk tenký, nebo nateklý, dlouhý, nebo krátký či nejsou-li nateklé určité části jazyka.

Pozorováním ukazů na povrchu jazyka zaznamenáváme takové odchylky, jako jsou praskliny nebo vředy. Pozorováním struktury zjišťujeme, zda je tělo jazyka pružné, nebo ztuhlé. Pozorováním pohybů jazyka zjišťujeme, zda se jazyk pohybuje, když jej má pacient vyplazený. Jde o takové pohyby jako chvění, třes, pohyby do stran, kroucení se jakýmkoli směrem, nebo uhýbání k jedné straně. Klinický význam tvaru jazyka je v tom, že odráží stav orgánů, čchi a krve. Je užitečný zejména při rozlišování stavu plnosti, nebo prázdnoty.

Povlak na jazyku

Povlak by se měl pozorovat systematicky – od špičky po kořen, a to v každém ze čtyř aspektů.

Barva povlaku odráží vliv horkosti, nebo chladu, a to více než kterýkoli z ostatních aspektů diagnostiky podle jazyka. Bílý povlak souvisí s chladem a žlutý s horkostí.

Tloušťka povlaku odráží sílu patogenních faktorů přítomných v těle. Čím silnější jsou, tím tlustší je povlak. Rozložení povlaku odráží, jak daleko a kam pronikly patologické faktory vnějších napadení. U onemocnění z vnitřních příčin lze dle jazykové topografie a podle rozložení povlaku určit umístění škodlivin v těle. V souvislosti s diferenciální diagnostikou odráží rozložení povlaku, zda je onemocnění na povrchu, či uvnitř.

Povlak jazyka může a nemusí mít „kořen“. Povlak s kořenem (též nazývaný „skutečný povlak“) je pevně usazený na povrchu jazyka a vyrůstá z něj zrovna jako tráva ze země. Nelze jej seškrábnout. Povlak bez kořene vypadá, jako by byl na povrch jazyka nastříkán, místo aby z něj vyrůstal. Takový povlak lze seškrábnout. Kořen povlaku přímo vyjadřuje sílu tělesné čchi.

Zvlhčení jazyka

Pozorováním vlhkosti jazyka zjišťujeme stav tělesných tekutin. Normální jazyk je jen lehce vlhký. Suchý jazyk ukazuje na nedostatek tělesných tekutin, zatímco vlhký poukazuje na jejich hromadění.

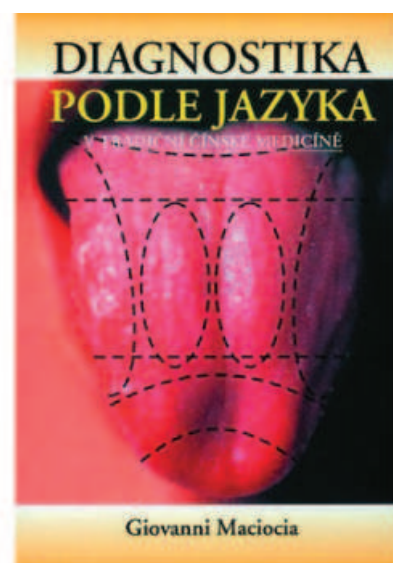
NORMÁLNÍ JAZYK

Hlavní body, které charakterizují normální jazyk, jsou:

- ▼ **Duch.** Normální jazyk by měl mít ducha; jeho barva by měla být živá a jasná, zejména na kořeni.
- ▼ **Barva těla.** Barva by měla být bledě červená a „svěží“, podobně jako je to u čerstvého kousku masa. Jazyk je v čínské medicíně považován za výběžek *srdce*, což znamená, že stav *srdce* čchi a krve se odráží na jazyku. Normální, svěží, bledě červená barva jazyka dokazuje, že jazyk přijímá dostatečné množství krve od *srdce*. Z ostatních jangových orgánů jazyk nejvíce ovlivňuje *žaludek*. *Žaludek* je odpovědný za normální produkci povlaku a také nahoru k jazyku posílá tekutiny. Barva jazyka bývá bledší, když se tekutiny k jazyku nedostanou. Správná barva jazyka je proto světle červená, což je výsledek normálního zásobování jazyka krví *srdce* a tekutinami *žaludku*.
- ▼ **Tvar jazyka.** Normální jazyk je ohebný, ani moc ochablý, ani příliš ztuhlý. Není popraskaný, netře se ani se nechvěje, když je vyplazený, a není ani nateklý ani tenký. Nejsou na něm žádné vrásky.
- ▼ **Povlak.** Normální povlak je tenký a bílý. Povlak je spojován s čchi *žaludku*. Tato čchi při procesu přeměny a trávení potravy produkuje malé množství

kalných zbytků či „kalné vlhkosti“. Tento zbytek stoupá nahoru k jazyku a vytváří na něm povlak. Přítomnost tohoto tenkého povlaku ukazuje na normální fungování trávení. Je také normální, že povlak je u kořene jazyka tlustší než jinde na jazyku.

- ▼ **Vlhkost.** Normální jazyk je lehce vlhký, není ani příliš suchý, ani příliš mokvý. Opět se to týká správné funkce *žaludku*, který je původcem tekutin v těle. Pracuje-li *žaludek* normálně, vytváří se mírné množství tekutin, z nichž některé dosáhnou jazyka. 🌿



Více se dočtete v knize *Diagnostika podle jazyka v tradiční čínské medicíně*, vydalo nakladatelství Svítání, www.svitani.eu.

INZERCE

ZDRAVÍ, KTERÉ CHUTNÁ

RŮZNÉ CHUTĚ, RŮZNÉ BARVY, RŮZNÉ FYTOLÁTKY, RŮZNÉ ÚČINKY

TROPIC

Vitamín C, Camu
Camu, Moruše bílá



CASSIS

Vitamín C, bez černý,
Acai Berry, ovesné
beta-glukany



Doplňky stravy



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



AKTIVUJTE SVÉ SEBELÉČEBNÉ SCHOPNOSTI

MIROSLAVA VESELÁ

„Náš mozek nedokáže rozlišit mezi skutečností a fikcí. Když vnitřně opravdu prožijeme něco, co se ve skutečnosti vůbec nestalo, má to na buňky našeho těla stejně ozdravný (či destruktivní) účinek jako to, když jsme takový zážitek zažili doopravdy.“

CLEMENS KUBY

je německý režisér, autor mnoha knih a lektor svojí metody. Ve 33 letech utrpěl po pádu z 15metrové výšky ze střechy těžké poranění páteře s nevratným přerušением míchy. 40 lékařů mu diagnostikovalo příčné ochrnutí a to, že už nikdy nebude znovu chodit. Do roka od úrazu si Clemens vytvořil vizi, pro co se chce uzdravit, a vyléčil svoje ochrnutí vlastní silou. Svou vizi navštívit necivilizované lidi v Ladaku uskutečnil, poznal jinou úroveň vědomí, a aby pochopil příčinu svého uzdravení, cestoval následně desetiletí po všech kontinentech světa, pozoroval neobyčejné léčebné metody léčitelů a šamanů ve 14 zemích. Po zpracování materiálů



z cest a poté, co si uvědomil příčinu svého sebeuzdravení, napsal mnoho knih a natočil spousty filmů, vytvořil metodu KUBY® jako nástroj k rozšíření vědomí, díky které si každý může vyřešit jakýkoliv problém, který omezuje kvalitu jeho života. Metodu již více než 20 let předává mezi širokou veřejnost, spolu se všemi poznatky získanými za desítky let bádání. Ačkoli jeho páteř zůstala trvale poškozena, nemá žádné

potíže a žije i ve svých 76 letech jako zdravý člověk.

MOJE CESTA K METODĚ KUBY®

Až když jsem ležela nemocná s nesnesitelnou bolestí hlavy v posteli, mi to došlo: „Ted' už opravdu musím ve svém životě něco změnit!“ Zanedlouho mi vstoupil do života Clemens Kuby a jeho učení, jehož neuvěřitelnou hloubku jsem vnímala a od začátku věděla, že to je mým posláním. Od té doby uplynulo již pár let, než jsem učení Clemense u něj vystudovala a začala ho šířit v českém jazyce. Ještě pořád mám na čem pracovat: projekty, jak v metodě KUBY nazýváme problémy, se nikdy nevyčerpají. Mám ale nástroj, se

výzvou, kterou chcete zvládnout! Při práci s metodou KUBY si postupně rozšiřujete vědomí, až uvidíte řešení vašeho projektu. Dochází k AHA momentu, který je pro váš úspěch klíčový. A pokud sejdete z vaší cesty, můžete si být jistí, že vás vaše duše upozorní. Když budete bdělí, zachytíte již první signály. Když je budete přehlížet, postaví vám do cesty něco, co už nebude možné přehlédnout.

METODA KUBY®

Metoda KUBY je nástrojem k rozšíření vědomí. Můžete si s ní vyřešit jakýkoliv svůj problém (zdravotní, vztahový, finanční, pracovní, emocionální) formou sebeléčení. Může být použita k prevenci závažných problémů, nemocí a nehod. Slouží také k rozvoji



kterým můžu pracovat a který můžu poskytnout i vám.

Už vím, že mám vše ve svých rukou a jsem tvůrcem svého života. Já sama jsem totiž tím nejlepším expertem na svůj život. A stejně tak i vy máte řešení na všechny vaše problémy uvnitř sebe. Začíná to už tím, že již nemáte problémy, ale projekty. Například finanční problém zní úplně jinak než finanční projekt. Projekt je

intuice. Používáme ji k dešifrování poselství, která se skrývají v každém neštěstí, fyzickém příznaku a nemoci.

Z ČEHO VYCHÁZÍ METODA KUBY®?

Metoda KUBY mění materiální biochemický pohled na člověka, s nímž jsme závislí na vnějších fyzických opatřeních, jako jsou operace, tablety, doplňky stravy

a podobné, na duchovně-duševní pohled na člověka, s nímž můžeme dosáhnout skutečných účinků prostřednictvím práce s naším vědomím, s našimi myšlenkami a prostřednictvím komunikace s naší duší. Duše je přitom definována jako kontinuum bez začátku a bez konce a tělo jako dočasné vyjádření našeho vědomí. Pro úspěšnou práci s metodou KUBY je nutné, abyste si osvojili systém přesvědčení tohoto duchovně-duševního obrazu člověka.

KAŽDÝ NĚCO ŘEŠÍ

Někdo se cítí příliš tlustý, jiný je nemocný, nebo má problém ve vztahu či v práci, vždýcky se něco najde. Nemusíte se s tím smířit. Lidé jsou pro sebe-léčení nastaveni od přírody. Stále ještě se můžete naučit být svým vlastním šéfem, který umí vyřešit své vlastní problémy a uzdravit své nemoci.

Abyste překonali svoje problémy a nenechali se ovládat svým tělem a dalšími vnějšími faktory, je zásadní změnit svoje myšlení. Všechno má svou příčinu, dokonce i věci, které omezují kvalitu vašeho života! S metodou KUBY se dostanete k příčině a zpětně ji můžete změnit.

V metodě KUBY jsou vaše problémy, úrazy a nemoci projekty, které pro vás obsahují poselství. Nejsou tu proto, aby vám ztěžovaly život. Jsou hlasem vaší duše. V případě bolestí dokonce křikem vaší duše, která vás miluje a chce jen, abyste jí naslouchali, abyste byli zdraví a šťastní. Díky nemoci se rozvíjíme, posouváme někde dál, věnujeme se věcem, kterým bychom se jinak nevěnovali.

„Moji největší silou jsou moje myšlenky.“

Moje myšlenky ovlivňují moje pocity a moje pocity mají za následek můj tělesný stav. Začíná to tím, že z mých myšlenek se stávají slova a tato slova vedou k činům. Z činů se pak stávají zvyky, a právě tyto zvyky se stávají mým osudem. Vše, co se zmaterializuje, vyžaduje nejprve myšlenku, duchovní impuls. Každý problém má nějaký duchovní impuls, vždy je to nějaký nevyřešený konflikt.

JAK FUNGUJE METODA KUBY®?

„Nikdy není pozdě na to prožít šťastné dětství.“

Nejprve si uděláte seznam všech vašich nevyřešených projektů (problémů a nemocí, které dnes omezují kvalitu vašeho života), a pak se rozhodnete, na jakém projektu chcete pracovat nejdříve. Poté se spojíte se svojí intuicí, naleznete příčinu svého problému v podobě scény. Vstoupíte do této scény a následně vaši bolest transformujete, vytvoříte si svoji novou realitu.

Metoda využívá takzvaného „Duševního psaní“, které vám pomůže vynést na světlo tajemství a napsat scénář k vašemu vlastnímu životnímu filmu. Clemens Kuby jako filmař

cokoliv: váš potlačovaný hněv můžete projevit, prokážete odvahu, na základě které se dále odvíjí příběh vaší nové skutečnosti, ve které se váš trýznitel ponaučí, aby se nakonec stal lepším člověkem, konflikt se vyřeší a vy jste nakonec prožili lásku a bezpečí, po kterých tolik toužíte.

Metoda vychází z vědeckých poznatků kvantové fyziky, neurobiologie a morfogenetických polí a využívá intuitivních schopností našeho mozku.

Díky metodě KUBY si uvědomíte příčinu svého problému a využijete možností pravé mozkové hemisféry k tomu, abyste pro sebe vytvořili novou, zdravou a šťastnou realitu.

Jediný způsob, jak si můžete odepřít takové uzdravení, je prostřednictvím



zná účinnost obrazů a ukazuje, jak můžeme zpětně transformovat naše zraňující kauzální scény do nových realit (filmů), které nás činí šťastnými a zdravými.

Vše se odehrává pouze „na papíře“ (nebo v textovém programu vašeho počítače), takže si můžete dovolit

pochybností a skepse. Pomocí metody KUBY však můžete právě tyto pochybnosti o schopnostech své intuice odstranit.

„Nejlepší odborník na váš život je ve vás, protože vy sami se znáte nejlépe. Neodevzdávejte svoji kompetenci někomu druhému.“

DUŠEVNÍ PSANÍ

Psaní je pro rozšíření vašeho vědomí klíčové a je nejdůležitější součástí celého procesu v metodě. To napsané působí jako zrcadlo, v němž poznáváte sami sebe. Duševní psaní je patentovaná metoda, při níž Clemens Kuby spojil kognitivní vědu s filmem. Duševní psaní zajišťuje, že zůstanete ve své intuici. Intuice funguje na rozdíl od rozumu mimo prostor a čas, což znamená, že v intuici je vše vždy teď. A co je teď, můžete teď změnit, respektive uzdravit. Používáte formulář, který vám usnadní psaní ve stylu scénáře. Popisujete prostředí, pokud je to pro zážitek nezbytné. Nepodáváte žádná vysvětlení ani zobecnění.

Autentický dokumentární film píšete v přítomném čase a přímé řeči tak, jak si myslíte, že jste ho zažili. Počítá se pouze vaše subjektivní pravda. Nezáleží na tom, co o ní mohou říci ostatní. Takové texty vytvářejí emocionální zážitek, a tím se tvoří v mozku synapse, které následně vysílají transmitery, jež regulují celkové chování buněk. Dochází tak nejen k duševní, ale i tělesné změně podle procitovaného textu.

V tomto procesu musí rozum pomlčet. Pokud jste emocionálně nebo tělesně zasaženi, pak víte, že jste se střetli a jste u příčiny svého problému (projektu). Navzdory tomu (nebo právě proto), že jste dotčeni, musíte scénu dále rozvinout, abyste znovu zažili to, co se tehdy stalo. Nikdy to však nemůže být tak zlé, jako to bylo kdysi.

Prostřednictvím Duševního psaní se dostanete velice hluboko, a tímto způsobem si uvědomíte příčinu svého utrpení. Při Duševním psaní najednou už nemáte pocit, že píšete vy, ale že píše TO. Často ani nevíte, co TO píše, a následně jste překvapeni tím, co je tam napsáno.

Jsou to odhalující texty vaší duše, které vycházejí z podvědomí na světlo, respektive na papír, a to, co je na papíře napsáno, se dostává do vědomí. To samo o sobě je často polovina uzdravení.



Náš mozek nedokáže rozlišit mezi skutečností a fikcí. Není na to stavěný.

Pomocí přepsání si vytváříte tuto novou realitu, která vás činí zdravými a šťastnými, jako emocionální zážitek. Moderní kvantová fyzika ukazuje, že nová vibrace, kterou vytvoříte svým přepsáním, dorazí ve stejný okamžik do podvědomí ve vašem psaní

zúčastněné osoby, protože s ní vytváříte morfogenetické pole.

Je to jako při dobrém filmu v kině, který rovněž vyvolává i skutečné fyzické reakce. Pokud i vy patříte k těm, kteří už v kině brečeli, přestože i tam jsou to vymyšlené příběhy, které se promítají na plátně pouze jako světlo a stín, pak zjevně patříte k těm lidem, kteří se touto metodou mohou velmi dobře uzdravit. 🌱

Zaujalo vás to a chcete se dozvědět o metodě KUBY® více?

**Přihlaste se na 90minutový
WEBINÁŘ ZDARMA:**

<https://metodakuby.cz/webinar-zdarma/>

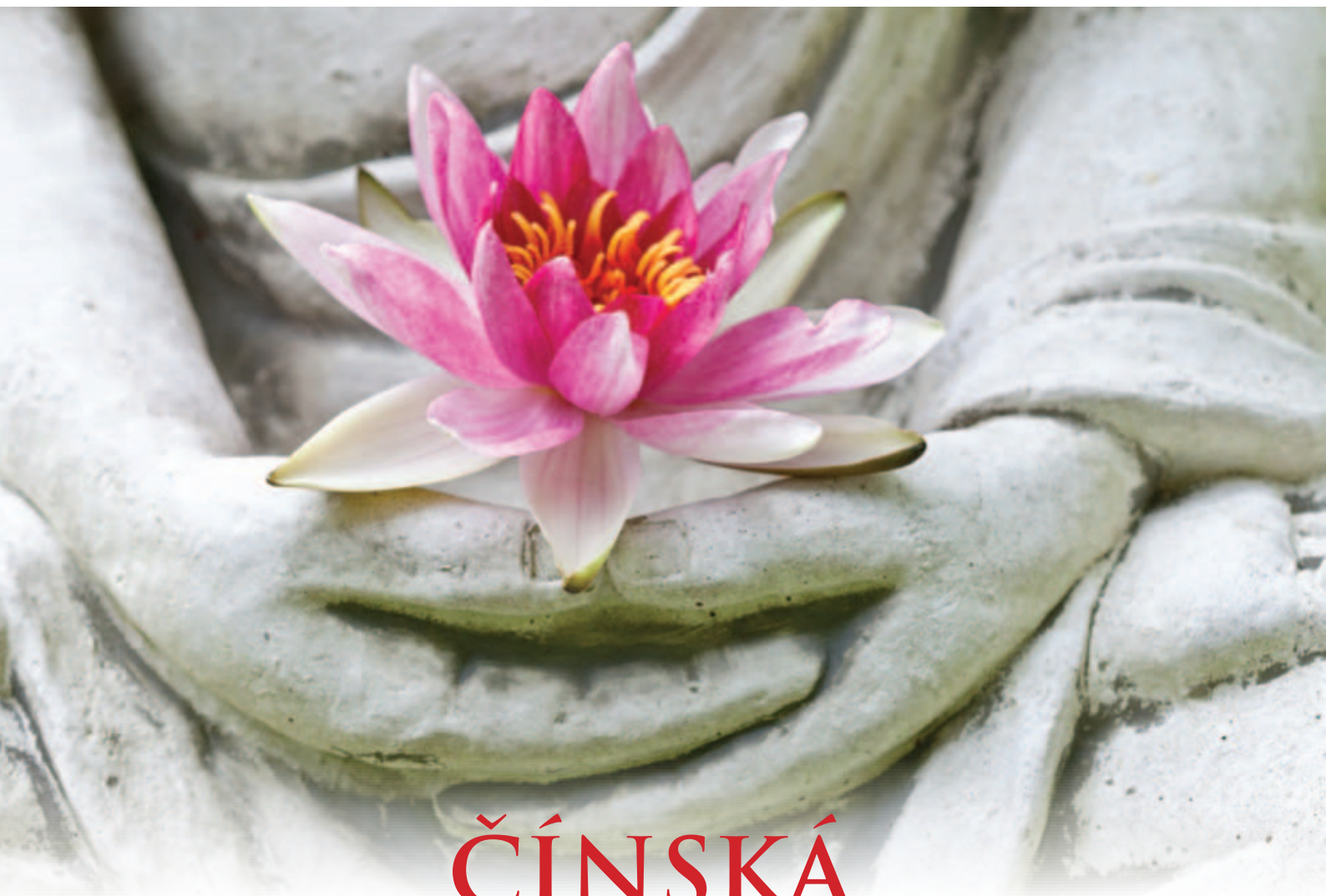


Více informací o metodě
naleznete na webu:
<https://metodakuby.cz/>

Mgr. Miroslava Veselá www.metodakuby.cz

Průvodkyně a šířitelka metody KUBY® v České a Slovenské republice. Vystudovala přímo u Clemense Kubyho, vede individuální a skupinové konzultace, překládá videosemináře a filmy Clemense Kubyho. Vystupuje s ním na veřejných akcích. Vystudovala andragogiku a personální řízení na FF UK, podnikovou ekonomii a management na VŠE a MBA na IPFM.





ČÍNSKÁ IMAGE MEDICINE

Ing. MONIKA KUNOVSKÁ

Jak již název napovídá CHINESE IMAGE MEDICINE je postavena na práci s obrazy (image – ang. obraz), které máme uloženy v našem informačním poli – auře. Zdraví = žádný obraz, Nerovnováha nebo nemoc = obraz/image. Každá zkušenost, situace, ale i myšlenka a emoce jsou zapsány v tomto poli a následně ovlivňují další úroveň – energetickou a fyzickou. Běžná západní medicína se zabývá především symptomy na fyzické úrovni, které diagnostikuje pomocí různých přístrojů či testů a následně léčí. Tradiční čínská medicína (TČM) již vyhodnocuje i energetickou úroveň, energetické toky v meridiánech, úroveň energie v orgánech, rovnováhu jinové a jangové energie. Rozlišuje různé kvality energie a pomocí akupunktury, Tuina masáže, fytoterapie, dietetiky a speciálních metod jako je moxování nebo baňkování uvádí do rovnováhy jinovou a jangovou energii i celý energetický systém.

Image medicína (IM) přistupuje k člověku podobně jako TČM, ale rozšiřuje diagnostiku a léčebné metody i na informační úroveň. Tato úroveň není viditelná, ani měřitelná běžnými přístroji, ale zásadně ovlivňuje energetickou a fyzickou úroveň. A zásahem v informační úrovni můžeme nastartovat uzdravovací procesy i na energetické a fyzické úrovni. Proto IM považují za komplexní metodu pro léčení jak psychických, tak fyzických chronických nemocí.

HISTORIE IMAGE MEDICINE (IM)

Image Medicine vychází z původních diagnostických a léčebných metod starověkého čínského lékaře Bian Que



(407–310 př.n.l.). Jedná se o tradiční, tisíce lety prověřenou metodu, která je nově upravena na moderní směr léčení. Je založená na podrobné diagnóze člověka z hlediska fyzické, energetické a informační úrovně, ale také z hlediska harmonie energií jin a jang a pracuje také na úrovni jednoty.

V současné době je IM vyučována profesorem Xu Mingtangem v Beijing Medical Research Kundawell Institute v Číně. Institut je léčebným a výzkumným centrem, které poskytuje klientům komplexní péči o zdraví a léčení chronických chorob. V institutu pracuje tým čínských a zahraničních profesorů, tradičních léčitelů, vysoce kvalifikovaných odborníků se znalostí moderní a tradiční čínské medicíny. Jedním z úkolů institutu je integrovat nejlepší

způsoby léčby zahrnující starověké i moderní systémy a metody. V současné době je Image Medicine používána ve více jak 50 zemích na světě. Více informací najdete na www.kundawell.com/en

CO JE VLASTNĚ IMAGE MEDICINE?

IM je založena na „vidění“ nebo „vnímání“ obrazů a informací o příčině problému, se kterým klient přichází, a to pomocí vnitřních smyslů, především třetím okem. Základem je „image thinking“, což se obtížně překládá. Můžeme jej nazvat obrazovým myšlením vycházejícím ze schopnosti naší mysli nejenom získat obraz o příčině, ale také aktivně tento obraz změnit, a tím příčinu odstranit z informačního pole. Pokud máme rozvinuté vidění třetím okem můžeme tuto schopnost využít nejen pro diagnostiku příčiny, ale také pro získání obrazu nebo informace, jak příčinu odstranit.

Základem IM je skutečnost, že všechny poruchy či nemoci vznikají především v informační úrovni. Naše chování, jednání, reakce na každodenní situace se propisují do informačního pole. Pokud se chování či situace opakují, pak je informační pole dlouhodobě ovlivňováno, a tudíž i celková harmonie našeho energetického a fyzického pole – homeostáza – je narušována. Pokud nezměníme to, co nás ovlivňuje, co narušuje frekvence v našem poli, dochází ke změnám, které se projevují jako bolest a následně i jako nemoc.

Někdy je příčina hluboko uložená a klienti si jí vůbec nejsou vědomi. Ale většinou se projevují příčiny, kterých si lidé jsou alespoň částečně vědomi, my je pojmenujeme a propojíme tak

více informací dohromady. Tím dojde k celkovému pochopení aktuálního problému a je možné jej odstranit.

Projevují se příčiny z minulých životů, prenatálního období nebo dětství.

JAK JSEM SE K IM DOSTALA?

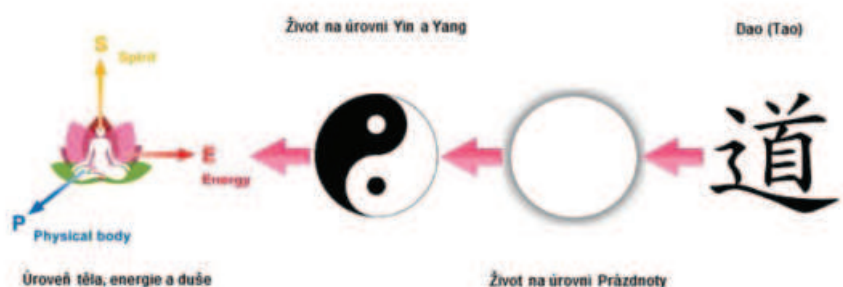
O možnosti studovat Chinese Image Medicine v Kundawell Institute u profesora Xu Mingtanga jsem se dozvěděla poprvé na retreatu Zhong Yuan Qigong v roce 2014 v Lotyšsku. Zhong Yuan Qigong a Image Medicine jsou dvě části jedné školy. V té době jsem již měla vystudovaný dvouletý kurz Energetického léčení INEH u Ludgera Scholla a měla zkušenosti s prací v energetické úrovni. IM mne oslovila možností velmi efektivně a rychle změnit informační úroveň u klienta, a tím odstranit příčinu narušení v energetické a následně i fyzické oblasti.



Monika Kunovská a profesor Xu Mingtang

V letech 2016, 2017 a 2018 jsem absolvovala celkem 3 měsíce v Kundawell Institute v Pekingu, kde

Model života podle Image Medicine

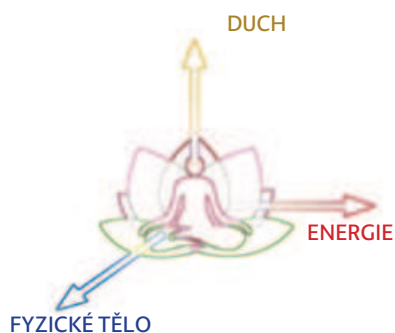


jsme studovali jak metody Chinese Image Medicine, tak i podstatu a metody Tradiční čínské medicíny, jako je akupunktura, moxování či baňkování. Po absolvování jsem v současné době terapeutem 3. stupně s právem vyučovat IM. Skvělé na celé metodě je, že je velmi intuitivní a výsledky klienti vnímají téměř okamžitě. Často se mi ozývají lidé po několika dnech, že jejich problém či bolest byly odstraněny. IM se věnuji od roku 2016 a v současné době mám osobní konzultace v Centru Světla v Praze. Od roku 2020 také praktikuji online konzultace. Na začátku jsem byla velmi překvapena, jak terapie pomocí IM působí i na dálku. Citlivější lidé vnímají energetické léčení v daném okamžiku.

Profesor Xu Mingtang vždy říká, že IM je metoda do každé rodiny, protože i když člověk nevidí třetím okem, může pomocí energetické práce pomoci sobě nebo druhému člověku. Na začátku se IM terapeuti učí, jak uvolnit energetické dráhy a body na těle, jak probudit pomocí probouchání energii v kanálech a orgánech a také jak ji vyvést mimo tělo i energetické pole. Následně potom můžeme doplnit energii jak do místa na těle nebo do orgánů pomocí metody regenerace. Tato metoda využívá základní poučku jak v Qigongu, tak IM je:

Kam jde pozornost,
jde také energie.

Pomocí pozornosti vedeme energii do místa či orgánu a ta pomáhá regenerovat buňky. Systematickou prací s energetickým systémem druhého člověka můžeme odstranit zatuhlost nebo bolesti velmi rychle, a tím předejít změnám na fyzické úrovni.



Součástí výuky IM je také rozvoj citlivosti rukou a těla, které můžeme používat k diagnostice a léčení. S každou terapií se rozvíjí celý náš systém a často terapeuti získávají postupně velkou citlivost a následně se jim otevírá i možnost pracovat třetím okem.

JAK PROBÍHÁ TERAPIE?

Na to se mne často lidé ptají. Na začátku terapie si s lidmi povídám, proč vlastně přišli a co je trápí. Tím dochází k napojení a začnou mi přicházet otázky nebo informace, následně i obrazy, o kterých mluvím s klientem. Velmi často se stává, že vnímavější lidé se sami podílejí na přesném pojmenování příčiny. Což je vždy nejlepší, protože si sami uvědomí, kde je problém. Tím dochází ke změnám v myšlení a je mnohem snadnější provést změny v informačním poli. Vše přichází spontánně a vše se děje. Každá terapie je velmi individuální a příčiny stejné diagnózy mohou být naprosto odlišné.

Jak jsem již zmínila v informačním poli máme zápisy všech našich

myšlenek, emocí, reakcí, situací v našich životech, které mohou ovlivňovat naše současné prožívání. Díky IM jsem se postupně naučila „vidět“ konkrétní obraz a také je umět vyhodnotit, pojmenovat příčinu, aby vše dávalo smysl. Dalším krokem je „vidět“, jak obraz příčiny změnit, aby došlo ke změně. Třetí částí terapie je seznámit klienta s příčinou, probrat vše a následně provést změnu za jeho aktivní účasti. Díky důvěře a vzájemné spolupráci se změna propíše do informačního pole a ta nejdůležitější část celé terapie je ukončena. Pokud klient přišel ve fázi, kdy příčina neovlivnila energetickou a informační úroveň, je po provedení změny v informačním poli možné sezení ukončit.

Pokud u klienta vidím velkou zatuhlost nebo narušenou část energetického pole, na lůžku uvolním a odvedu tuto nahromaděnou energii. 90 % nemocí vzniká z velkého množství chladu v těle, který je potřeba z těla odstranit. Klienti často vnímají při ošetření chlad, kterého si dříve nebyli vědomi. Stává se to při uvolnění velkého množství zatuhlé



energie v kloubech nebo kanálech. V průběhu terapie používám také léčení rukama, kdy pouze léčivá energie prochází tělem a napravuje to, co je narušeno.

Je velmi přínosné, když klienti přijdou v okamžiku, kdy se jim nedaří v různých oblastech života a oni si uvědomí, že se situace opakuje. Chtějí aktivně najít příčinu opakujících se situací.

Tím, že příčinu potíží pojmenujeme a přepíšeme, dojde ke změnám a obtížné situace se již neopakují.

Většinou není zásadně narušena energetická či fyzická úroveň a změna proběhne okamžitě. Pokud již přijdou lidé s bolestmi či diagnózou nějaké nemoci, je náprava náročnější. Samozřejmě vždy záleží, jak moc je narušena fyzická úroveň, u které změny trvají mnohem déle.

Na závěr terapie většinou přichází i informace, jak by klient měl pokračovat sám, nebo co by bylo ještě dobré změnit. Často lidem vysvětluji i jak mohou sami pracovat s energií, pomocí metod IM nebo cvičením ZY Qigongu.

Často stačí pouze jedna konzultace a symptomy nebo bolesti odezní.

Někdy se klient vrátí po delší době kvůli něčemu jinému a dá mi zpětnou vazbu, že po minulém sezení se vše napravilo. Pomocí IM je možné opravdu velmi rychle a efektivně provést změnu. U chronických a těžkých nemocí se setkáváme opakovaně a delší dobu, aby bylo možné odstranit ztuhlou energii, doplnit ji, zharmonizovat orgány nebo systémy a také změny ukotvit i v dalších úrovních. Někdy přichází páry nebo celé rodiny, protože především u malých dětí je vhodné pracovat i s rodiči.

Po 9letém aktivním používání IM a díky zpětné vazbě od klientů mám velkou důvěru v techniky IM, a proto ji i v České republice vyučuji. Absolventi kurzů mají možnost jednou měsíčně praktikovat IM v Centru Světla Praha navzájem. Získávají zkušenosti a ověřují si svoje schopnosti jeden na druhém.

V současné době se již několik let zabývám zvukem a využívání terapeutických ladiček při terapiích a seminářích. Energie, informace a zvuk k sobě neodmyslitelně patří.

Frekvence jednotlivých ladiček zasahují a harmonizují oblasti i všechny úrovně, ve kterých je to potřeba. Používání terapeutických ladiček studuji u Karli Tomiss Bartíkové (www.ladickarna.cz).

JE IMAGE MEDICINE PRO KAŽDÉHO?

Ano, a to je na tom nejlepší. IM je možné používat od začátku a každý může postupně svoje schopnosti rozvíjet. Navíc je IM možné kombinovat s dalšími léčebnými směry. Samozřejmě záleží na vnitřní síle a energii terapeuta a také jeho čistém vnímání druhého člověka. Vždy se učíme uklidnit mysl a emoce, aby diagnostika i léčení nebyly ovlivněny osobností terapeuta.

Můžeme říci, že používání IM zároveň vede k duchovnímu rozvoji, protože bez uklidnění mysli nelze rozvíjet svoji intuici a vnitřní smysly. Celý systém Chinese Image Medicine a Zhong Yuan Qigong je velmi sofistikovaný, prověřený tisíci lety a je možné jej využívat prakticky každý den jak pro svůj rozvoj, tak pro rozvoj svých blízkých i dalších lidí. 🌸

Monika Kunovská vystudovala Chinese Image Medicine na Kundawell Institute Beijing, China a od r. 2016 provází pomocí metod IM lidi k uzdravení. Dlouhodobě se zabývá energiemi, cvičením Qigongu a to ji umožňuje od r. 2014 žít bez fyzické stravy a přijímat energii přímo. Harmonie, energie, radost, prožívání a nyní i nová realita a jak v ní žít, jsou témata jejich pobytů s lidmi. Její moto: Být ve své síle a svobodě. www.monikakunovska.cz



Tajný život stromů

STROM SE ZA VĚK NESTYDÍ

PETER WOHLLEBEN

S otázkou věku je spojeno téma kůže.

STROMY A KŮŽE?

Podívejme se na tento fenomén nejprve z lidského hlediska. Kůže je bariérou, která chrání naše nitro před vnějším světem, zadržuje tekutiny, zajišťuje, aby nám nevypadly vnitřnosti, krom toho ještě přijímá a vylučuje plyny a vlhkost. Navíc blokuje eventuální původce nemoci, kteří by se rádi usídlili v našem krevním řečišti. Citlivě reaguje na dotyky, které jsou buďto příjemné a probouzejí touhu po dalších podobných vjemech, nebo působí bolest, čímž spouští obrannou reakci. Žel nezůstává pouze při tom – v průběhu času tento komplikovaný systém pozvolna ochabuje. Objevují se vrásky a záhyby, takže příslušníci našeho druhu s přesností několika málo let hravě uhádnou náš věk.

Nezbytný proces obnovy taky zrovna nenadchne, když se na něj podíváme blíž: kůže každého z nás denně ztrácí zhruba 1,5 gramu šupin, což je víc než půl kilogramu ročně. Udivující je jejich počet: za jediný den se od nás odloučí 10 miliard částíček. To je, pravda, poněkud odpudivé, avšak nutné, aby se náš povrchový

orgán stále udržoval v potřebné kondici. V dětství tento proces navíc potřebujeme, když rosteme, jinak by náš přírodní oděv jednoho dne popraskal.

A JAK JE TO SE STROMY? TĚM SE VEDE NEJINAK.

Kůže buků, dubů, smrků & spol. se nazývá kůra. Plní však přesně tutéž funkci a chrání citlivé vnitřní orgány před agresivitou vnějšího světa. Bez kůry by strom vyschl, a krom ztráty tekutin by to byly především houby, které ve zdravém vlhkém dřevě nemají šanci, ale teď by pro změnu mohly všechno bez obtíží rozežrat. Také hmyz potřebuje sníženou vlhkost a při neporušené kůře má stěží vyhlídky na úspěch. Strom v sobě skrývá skoro tolik tekutiny jako my lidé, čímž je nezajímavý – parazitům hrozí tak jedině smrt udušením.

Proto také využívá podobných mechanismů, aby se takovým nehodám vyhnul. Plně vyvinutý exemplář každoročně zvětšuje svůj objem o půldruhého až tři centimetry. Takže by kůra vlastně musela popraskat. Vlastně. Aby takovou možnost vyloučili, obnovují tuto obří neustále svoji pokožku tím, že ztrácejí enormní množství šupin. Přiměřeně jejich postavě jsou tyto šupiny samozřejmě větší, měří až 20 centimetrů. Podívejte se někdy za větrného a deštivého počasí na zem pod kmeny. Tam leží zmíněné pozůstatky, zvláště dobře postřehnutelné na načervenalé kůře borovic.

Všechny stromy se však neloupou stejně. Existují druhy, u nichž je tento proces nepřetržitý (lidským jedincům bychom při takovém množství rozhodně doporučili šampón proti lupům), a jiní, kteří jsou v tomto ohledu naopak značně zdrženliví. Kdo se jak chová, zjistíme podle vnější vrstvy kůry, borky, která už odumřela a vytváří směrem ven necitlivý, odolný pancíř. Jednotlivé druhy stromů právě tady vykazují znatelné rozdíly. To se ovšem týká až starších exemplářů, protože rozhodujícím znakem je výraznost

Otvor v kůře je pro strom přinejmenším stejně nepříjemný jako poraněná kůže pro člověka.





trhlin, jinak řečeno: záhyby a vrásky. U mladých stromů všech druhů je borka hladká jak zadeček miminka. Když stárnou, zdola nahoru se pozvolna tvoří vrásky, které se v následujících letech neustále prohlubují. Jak rychle tento proces postupuje, závisí na druhu stromu. U borovic, dubů, bříz a douglasek začíná brzy, zatímco buky a jedle bělokoré zůstávají velmi dlouho hladké. Rozhodující je skutečně rychlost, jíž padají šupiny. Buky, jejichž stříbrošedá kůra si zachovává svou hladkost až do věku 200 let, mají velmi vysoké procento obnovitelnosti. Jejich kůže je stále tenká a navlas se přizpůsobuje danému věku, respektive průměru kmene, takže při jejím roztahování nevznikají trhliny.

Podobně je na tom jedle bělokorá. Borovice & spol. si oproti tomu dávají s obnovou povrchu načas. Tak nějak se nechtějí svého balastu zbavovat, možná je to ale i jakási jistota, kterou jim nabízí silnější pancíř. Ať už je za tím cokoli, loupou se tak pomalu, že jejich kůra vytváří mnohem tlustší borku, jejíž horní vrstvy jsou částečně staré i několik desetiletí. Pocházejí tak z dob, kdy tyto stromy ještě byly mladé a štíhlé. Ve vyšším věku a s nabývajícím průměrem tyto

vrstvy popraskají až do hloubky, která je mladšího data, takže odpovídá aktuálnímu mírám. Čím hlubší vrásky, tím větší opozdilec. Tento jev se s věkem ještě znatelně stupňuje. Podobný osud dostihne i buky. Jakmile vkročí do druhé poloviny života, i jejich kůra se začíná odzola nahoru svrašťovat. A mechy se, jako by to snad chtěly vytrubovat do širého světa, okamžitě chopí příležitosti osídlit vzniklé trhliny. Vlhkost posledních dešťů se tam drží déle a napájí tak jejich polštáře. Stáří bukových lesů tudíž můžete už zdáli odhadnout: čím výše se zelený koberec plazí po kmenech, tím jsou stromy starší.

**Každý strom je jedinečný
a tvorba vrásek je
záležitostí osobních
dispozic.**

Někteří jedinci jsou již v mladých letech vrásčitéjší než jejich stejně staří kamarádi.

Ve svém revíru mám několik buků, které jsou ve sto letech odshora dolů pokryty zhrublou borkou, což bývá normální, až když uplyne dalších 150

let. Jestli je to dědičné či zda tam hraje roli prostopášný životní styl, není známo. Alespoň některé faktory jsou takřkajíc dosti lidské. Borovice v naší zahradě na sobě mají vyloženě hluboké rýhy. Věkem to být nemůže – odhadem dosáhly zhruba stovky, to znamená, že jim právě minulo mládí. Od roku 1934 mají pořádné místo na slunci, protože tehdy se stavěla naše hájenka. Přitom byl vymýcen kus pozemku a zbylé borovice tak získaly více světla. Více světla, víc slunce, více ultrafialových paprsků, což mívá za následek stárnutí kůže u člověka a podle všeho i u stromu. Nápadné je i to, že je borka na slunečné straně tvrdší a méně pružná, takže mnohem snáz popraská.

Popsané změny však mohou mít příčinu i v „kožních nemocech“. Stejně jako pubertální akné často zanechává jizvy na celý život, může u stromů napadených kůrovými mšicemi „pokožka“ velmi zhrubnout. Potom však nevznikají vrásky, nýbrž tisíce malých kráterů a vřídků, které si strom nese až do konce svých dnů. Churavějším exemplářům se z nich vytvoří zhnisané, mokvající rány, vylučující černé zbarvenou tekutinu plnou bakterií. Kůže je zkrátka zrcadlem duše i toho, jak dobře či zle se cítíme, nejenom u nás, lidí. Staré stromy mohou v lesním ekosystému převzít ještě další funkci. Ve



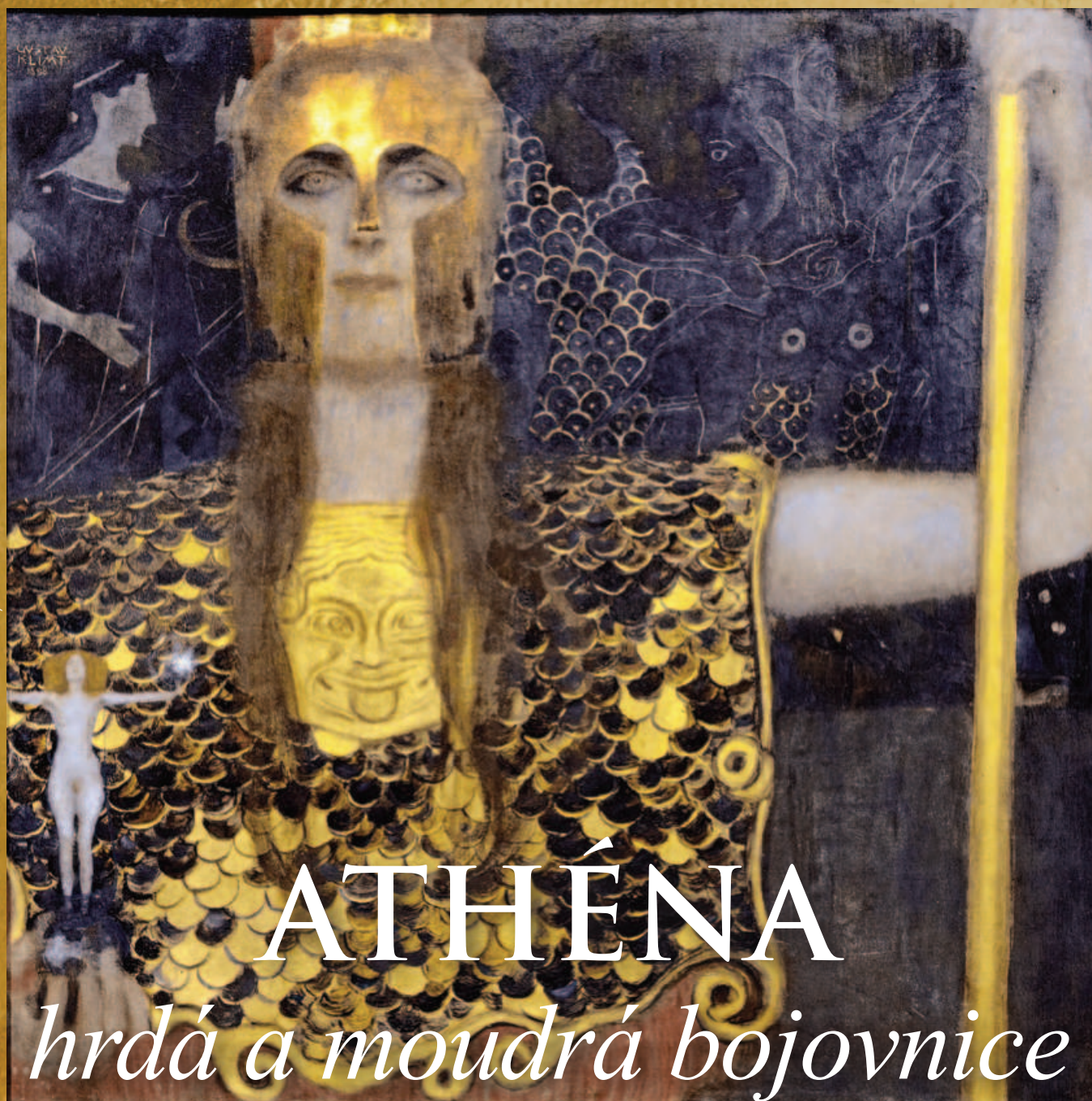
střední Evropě už žádné prastaré lesy nemáme, věk nejstarších velkoplošných stromových porostů se obvykle pohybuje mezi 200 a 300 lety. Než se tyto rezervace opět promění v pralesy, musíme proto, abychom pochopili úlohu skutečně starých stromů, věnovat letmý pohled západnímu pobřeží Kanady. Dr. Zoë Lindo z McGillovy univerzity v Montrealu zkoumala smrky sitka staré nejméně 500 let. Teprve na takových veteránech našla velká množství mechu na větvích a jejich vidlicích. V zelených polštářích se usadily sinice, které odebíraly ze vzduchu dusík a upravovaly jej tak, aby byl pro stromy „stravitelný“. S deštěm se toto přírodní hnojivo spláchlo a bylo tak k dispozici kořenům. Staré stromy tudíž hnojí les a pomáhají tak potomstvu ke snazšímu startu. Dorost se totiž ještě nemůže pochlubit vlastním mechem – ten roste velmi pomalu a usídluje se až o řadu desetiletí později.

Vedle kůže a mechového porostu jsou ale i další tělesné změny, které podávají svědectví o stáří stromu. Když se zaměříš třeba na korunu, tak i tady vidím jistou analogii se sebou samotným. Moje vlasy nahoře na temeni řídnou a zdaleka už nerostou tak jako v mládí. U nejvyšších větví koruny je tomu právě tak. Od určité doby, v závislosti na druhu zhruba od 100–300

let, se nové výhonky každým rokem zkracují. Jejich vzájemné uspořádání vytváří u listnatých stromů drápotivě ohnuté větve, připomínající ruku sužovanou revmatismem. U jehličnanů končívá rovný kmen výrůstkem do výše směřujícím výhonem, který se pozvolna redukuje na nulu. Zatímco smrky v tomto stavu setrvávají, rostou jedle bělokoré nahoře do šířky, takže to vypadá, jako by tam hnízdil nějaký veliký pták. Proto se tomuto jevu v odborných kruzích výstižně říká „čapí hnízdo“. Borovice s tím začíná už dřívě, takže je ve stáří celá její koruna široká a bez znatelného vrcholku. Rozhodně ale každý strom pozvolna zastavuje svůj růst směrem vzhůru. Jeho kořeny a cévy už nedokážou pumpovat vodu a živiny výš, tato námaha by jej příliš vyčerpávala. Místo toho už jenom „tloustne“ (jako i mnozí lidé ve vyšším věku). Avšak ani tento klidový stav dlouho nevydrží, protože síly během let pozvolna ubývají. Strom už nezládá zásobování horních větví, které tím pádem odumírají. A jestliže staří lidé takzvaně „rostou do země“, děje se tak i stromům. 🌳

Více se dočtete v knize Petera Wohllebena *Tajný život stromů*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz





ATHÉNA

hrdá a moudrá bojovnice

LENKA ADAMOVÁ

V řecké mytologii patří ke dvanácti ústředním olympským božstvům. Je bohyní moudrosti a spravedlnosti, řemeslných dovedností, válečné strategie. Je průvodkyní hrdinů na svých výpravách. A je také ochránkyní měst (původně hradních sídel), např. Sparty a zejména pak Athén, kde je jí zasvěcen proslulý chrám Parthenon. Jejími symboly jsou zejména sova, olivovník, hadi, helma, gorgoneion. Jaký psychologický význam tyto motivy a symboly mají? A co archetypově představuje Athéna v životě současných lidí, zejména žen, pokud se jich tento archetyp „zmocňuje“?

CIVILIZAČNÍ BOHYNĚ

Athéna je spojena s rozvojem civilizace a tím je protikladná bohyni Artemis, jež se vztahuje k volné přírodě, lovu, plodnosti, léčitelskému. Přesto i „civilizační“ Athéna patří k nejstarším božstvům, o níž jsou doklady v archaickém písmu předřecké kultury krétsko-mykénské. Protože právě budování sídel, měst, rozvoj řemesel a praktický rozum upevňovaly občanskou pospolitost a znamenaly civilizaci, řekla bych, že Athéna symbolizuje, jak zásadní podíl na tom měly ženy. Tím, co bohyně v tomto ohledu představuje, má podobné rysy s bohem Héfajstem (jenž představuje „mužskou řemesla“). Athéna má také podobný kultivační význam jako Apollón (jenž představuje „kreativní rozum“). Vztah k válce je pravděpodobně mladší Athénin rys, jenž souvisel s expanzivním rázem řecké kultury. Nepředstavovala expanzi ničivou, nýbrž kultivační. Význam této bohyně naznačuje, jak velký důraz kladla starořecká kultura (jež je jednou ze základních součástí západní civilizace) na moudrost, resp. rozumovost, a na rozvoj všestranných dovedností. Athéna tak dobře představuje přechod městských zřízení od monarchie k demokracii (samozřejmě pro svobodné občany).

DCERA, CO MĚLA BÝT MOŽNÁ SYNEM?

Otcem Athény je bůh Zeus, vládce Olympu. Narodila se z jeho hlavy, resp. čela. Bud' partonogenezí (soběstačně, bez oplodnění). Nebo se převážně vypráví, že Zeus se obával porodu své první ženy Métis, neboť věštba pravila, že dítě (děti) ho překoná odvahou, rozvahou i mocí. Než k tomu mohlo dojít, Zeus těhotnou Métidu spolknul. Avšak posléze pocítil příšernou bolest hlavy, a tak přispěchal na pomoc bůh Héfajstos, který mu seke-

rou učinil v hlavě skulinu a z hlavy hladce vyskočila Athéna, už rovnou dospělá, moudrá, kurážná a vyzbrojená. Není to tátova holčička, žádné ňuňu děvčátko. Je to tátovo aktivní, chytré a kurážné děvče. Které možná mělo být klukem, jak mi některé ženy říkají. Nejde však primárně o sportovní dovednosti! Ale o aktivitu, intelekt a samostatnost.

ŽENSKOST JAKO PROBLÉM?

Ženy typu Athény mohou mít skutečně **problém se svými „ženštějšími“ stránkami**. Ty představuje zejména archetypové Afrodita (spojená s erotikou, krásou, zdobností, hravostí, požitkářstvím atd.) Athéna byla v mytologii řazena mezi bohyně krásné. Což známe z příběhu o Paridově soudu – měl rozhodnout, které ze tří Olympanek patří zlaté jablko s nápisem „té nejkrásnější“ (následkem byla trojská válka). Athéna je sice krásná (přinejmenším v mládí), ale jako by postrádala šarm, hravost a sex-appeal. Navíc je poněkud přímočará a příliš rozumná. Kromě venušanského pólu je u ní **oslaben i pól lunární** – v mýtu Athéna postrádá matku. Mateřský archetyp v ženách pod vlivem Athény je však oslabený spíše vnitřně než vnějšně. Tím více to vyvažuje přirozený intelekt a touha uspět ve světě (byť ta touha je zprvu převážně nevědomá). Dokázat něco spíše otci než matce.

PARTNER JAKO VZOR A MENTOR, ANEBO SOUPER

Otec bývá skutečně pyšný na objevitelský intelekt a schopnosti kurážné dcery. Athéna na Olympu měla mimořádný status právě díky podpoře svého otce. Ale i „kritický“ otec ženu tohoto typu nepřímou motivuje. **Otce může později zastupovat partner v roli mentora** či toho, kdo je moudřejší či vzdělanější, intelektově schopnější, šikovnější, či podnikavější, bojovnější atd. S partnerem může žena typu Athény nejen dobře spolupracovat, ale i soukromě žít. Pokud spolu založí rodinu, žena se nevzdá své kariéry, či spíše svých intelektuálních ambicí, či touhy pomáhat rozvoji druhých. V tomto smyslu pro ni není mateřství na prvním místě či spíše jako hlavní, natož jediné životní téma. V průběhu času může jejího „kolegiálního“ partnera, mentora příšerně jakoby rozbolet hlava. Neboť jako vzor, mentor, učitel napomáhal tomu, že ze „sebe“ zrodil bytost, která ho může schopnostmi předčít.

Zvláště pokud se ženy zmocní soutěživosti, což se bezděčně, ale často stává. Nebo pokud partner není schopen ustát ženin rozvoj a ambice, byt' nejsou přepjaté. Příklady? A. Einstein a jeho žena Mileva Marić, která mu pomáhala s matematickou stránkou objevů, ale jako matka jejich dvou synů poněkud selhávala (Einstein se k ní posléze choval bohužel až krutě.). Jiným příkladem je Marie Curie-Sklodowská, která podporujícího partnera měla.

DOBOVÉ SOUVISLOSTI

S ohledem na předchozí příklady je také třeba připomenout, že respekt k „vyslankyním“ Athény býval v mužském prostředí rozhodně horší, než je tomu dnes, a to ještě nedávno. Doporučuji shlédnout např. skvělý biografický film *Skrytá čísla* (USA, 2016), kde se problém objevitelské práce žen v NASA spojil ještě s rasovým problémem. Nebo případ **Barbary Mc Clintockové**, objevitelky „skákavého genu“ (transpozonů, které působí nahodilou mutací), což zveřejnila již začátkem 50. let minulého století, ale odpor současníků byl tak velký, že na toto téma přestala publikovat. Práce pokračovaly až o léta později, v roce 1983 konečně získala Nobelovu cenu.

Dnes můžeme „vyslankyně“ Athény najít v mnoha oborech. Dokonce i ve vojenské sféře. Rozhodně se více než dříve vyskytují v politice. Právě nyní je to aktuální téma v USA. V jiných veřejných činnostech může jít o podnikatelky či manažerky. Nebo jsou to ženy aktivně, invenčně a samostatně působící v pomáhajících profesích zejména jako koučky, psychologičky, mediátorky. Mohou to být lektorky, vydavatelky, redaktorky. Atd. atd. Někdy ovšem dochází k „přepólování“ do přesvědčení či pocitu, že mají „všechnu moudrost světa“. A je jich trochu záplava – do ní se dostávám ovšem i já tímto textem...

MOUDROST SOVY

Znáte pěkný starší film *Souboj Titánů* (VB, 1981)? Svými triky dnes působí asi dětinsky. Film samozřejmě něco z mýtů „pomotal“ (např. koně Pegasa Perseus k dispozici neměl). Ale jsou tam také pěkné „mytologické“ nápady. Např. podmořská hrozivá kamenná obluda Kraken, jenž se v mýtech nevyskytuje, ale klidně by mohla. Anebo ta roztomilá sovička! Ve



filmu je Athéna vyzvána, aby Perseovi na jeho výpravu poskytla za průvodce svou sovu (tento motiv se v mýtu nevyskytuje). Athéna ve filmu se své živé spojenkyně nechce vzdát, a tak nechá zhotovit sovu umělou, kovovou, jež potrhle kroutí hlavou a švitoří, když se ke konci výpravy porouchá. Ale živá sova byla uchráněna (díky řemeslné zručnosti). Chápu, že se jí Athéna nechtěla vzdát.



Právě sova totiž symbolizuje nejvyšší moudrost – **schopnost dívat se do všech stran, dívat se všestranně**. To podmiňuje vzdělávání. Proto je sova symbolem moudrosti i vzdělání. Ne náhodou se objevuje ve spojení s univerzitami, u nás např. ČVUT nebo Masarykova univerzita). Athéna bývá často zastoupena přímo symbolickým vyobrazením sovy.

Je třeba však také připomenout, že moudrost sovy není jen ploše „rozumářská“, nýbrž má spojení s instinkty („nočním“ životem v nás). Skutečně **moudrý rozum neztrácí kontakt s přírodou, s hlubšími vrstvami v nás**. Nechce si podmaňovat přírodu či nad druhými vítězit stůj co stůj. Asi k tomu mají blíže právě ženy, nebo muži s takovou svou vnitřní animou.

VYOBRAZENÍ ATHÉNY

Z antiky jsou proslulé sochy jako *Athéna Níké* čili Vítězná, nebo nedochovaná dvánáctimetrová Feidiásova socha *Athény*



Athéna

Parthenos (známe jen její malé kopie). Zachovalo se však dost vyobrazení Athény na starořeckých vázách a keramice. Bývá ve volném rouchu a k tomu má helmu, někdy štít, drží oštěp, či nese na hrudi náprsník s gorgonionem. Její oblečení a výstroj zobrazuje propojení „civilnosti“ (roucho) s atributy bojovnosti i obrany. Tyto vlastnosti máme projevovat ve svém občanském životě. Jemný reliéf *Athény zamyšlené* v athénské Akropoli také naznačuje schopnost odstupu, zdrženlivosti, umírněnosti, usebrání.

PRŮVODKYNĚ HRDINŮ

Athéna také bývá často zobrazována v souvislosti s výpravami významných řeckých hrdinů. Kterí to byli? Théseus, jenž přemohl Minotaura v krétském labyrintu. Nebo Hérakles s dvanácti úkoly. Nebo Jáson a jeho putování za zlatým rounem. A především Perseus a jeho dobrodružná výprava za nebezpečnou Gorgónou. Athéna jako průvodkyně hrdinského hledání a konání posiluje odvahu, umírňuje nerozvážnost, poskytuje moudré rady. Představuje ženský aspekt západní civilizace.

ATHÉNA VERSUS ÁRES

Řekové měli dvě božstva spojená s válkou. Divokého boha války Área, jenž rovněž sídlil na Olympu (o něm něco více v budoucím textu), druhým božstvem byla právě Athéna. Ta byla morálně a vojensky lépe disponovaná než Áres. Athéna představuje rozumovou, civilizovanou stranu války, se smyslem pro spravedlnost (když už je válečný stav nezbytný). Představuje také potřebu ochrany a obrany, ale nikoli za cenu slabosti a přílišné ústupnosti, natož zbabělosti. Zatímco Áres jako by bažil po krvi a chtěl vítězství stůj co stůj, nehledě na oběti a nespravedlnosti. Pro starověké Řeky je důležitější Athéna. Jak to můžeme vidět ve válečném konfliktu, který je nám nejbližší?

HRDINSKÉ VÝPRAVY JAKO INICIACE A SEBEPOZNÁNÍ

Výpravy hrdinů, jež provází Athéna, také samy o sobě něco symbolizují. Nejen civilizační úkoly, ale především iniciační cestu hrdiny. Což zakouší i Odysseus, kterému Athéna pomáhá

Rodinné konstelace
Podzimní ekviduční
5.10. 2024, Centrum Šestý smysl, Praha 1
vede Petr Jäger
www.rkonstelace.eu



při návratu z Tróje domů. Ta náročná „okružní“ plavba nazpět k sobě by se bez námahy, odvahy i rozvahy (Athény) jen těžko zdařila. Obsahem výprav hrdinů nejsou jen konkrétní věcné úkoly, ale psychologické situace. Překonávání barsky pudových sklonů, jakož i setkání s nimi (Mínótaurus). „Týmová“ součinnost, odvaha a vytrvalost jako cesta k získání pravé královské důstojnosti, jež je cennější než „uloupené“ Zlaté rouno. Lepší využití prudkých až ničivých sklonů než jen k zabíjení nebo k ničení – to jsou Héraklovy úkoly. A konečně – reflexe a sebereflexe prostřednictvím poznání a umění jako cesta za „větším člověkem“ v nás – Perseův příběh. U něj se zastavíme.

HLAVA MEDÚZY JAKO OCHRANNÝ SYMBOL

Ze všech symbolů Athény je **Gorgoneion** asi nejdůležitější. Je to hlava Gorgóny Medúsy, kterou obkládá setnul Perseus. Podařilo se mu to s pomocí zrcadlího kovového štítu, jenž mu na výpravu propůjčila Athéna. Svět můžeme vidět a něco o něm vědět jen s pomocí **reflektivních „zrcadel“**. Jsou jimi mýtus, náboženství, umění a také věda. Nejdůležitější je imaginace. Z krve Medúzy se zrodil okřídlený kůň Pegas a jiný řecký hrdina na něm jel zabít nestvůru Chiméru. Podle C. G. Junga bez imaginace (jejímž výtvorem je i Medúza sama) ztrácíme psychickou imunitu ^{3/}. Hlava Gorgóny Medúsy na zrcadlím štítu Athény, tedy gorgoneion, je ochranným prostředkem a současně lékem. „*Proti hrůzám světa se můžeme bránit pomocí utaté hlavy Medúzy, a to vždy jen v síle té hrůzy, kterou jsme už jednou dokázali při plném vědomí přestát.*“ ^{3/} Athéna s hlavou Medúzy tak symbolizuje léčebnou

moc reflektujícího vědění. Vědění, které pomáhá a provází. Ale vždy znovu se má zrodit Pegas, a vždy znovu je třeba ho osedlat a vznést se nad přízemní doslovnost, jež člověka také umrtvuje.

A CO NA TO OBLOHA?

Astrologicky se archetyp Athény nějak váže buď ke znamení Štřelce (např. v horoskopu je v něm více energií). Nebo má v horoskopu specifické postavení Jupiter, např. je ve vztahu k energiím ve znamení Vodnáře. Nebo se to váže k obsazení a tématům 9. domu. V horoskopu bývá také přítomný „mentorský“ aspekt nějaké osobní planety se Saturnem. Mateřské dispozice může tlumit Luna v Panně apod. Své také může sehrávat postavení hvězdy Athena.

V nás lidech samozřejmě nepřebývá jen jeden archetyp. Jsou v nás promíchané další jako zámotek několika nití různých barev. Některé z archetypů však dominují – celoživotně či po část života. Jako kdyby v klubku převažovala nit některé barvy. Může být více propletena s jinou nití. Zajímavé je proplétání ženských archetypů, což se projevuje bezprostřed-

něji v ženách, ale ovlivňuje to i psýchu mužů, pokud je to u nich zastoupené více. Athéna v kombinaci s Artemis (římskou Dianou) posiluje ženskou samostatnost a sílu – až do nechuti mužům podléhat. Muž s takovým sklonem může být ochoten se ženami spolupracovat, nebo se tím ze strany žen cítí více ohrožen. Athéna s Artemis se mohou projevit také vyšší inteligencí, která se snoubí s „přírodním“ založením a sportovností. Možná, že bychom to mohli pozorovat u některých olympijských vítězek. Athéna v kombinaci s Afrodítou zase může představovat „krasavici inteligentní“ - chytrou či moudrou bytost, která oplývá půvabem či přitažlivostí i schopností jemné manipulace, a která sleduje nějaké vyšší cíle. Je citlivá, dostává (doufejme že v dobrém smyslu), je třeba poradkyní či manažerkou... apod. Jistě nějakou takovou znáte z veřejné sféry nebo ze svého okolí. A jsou i jiné kombinace...

A CO DÁL?

Mohla bych ještě mnoho vyprávět a interpretovat z mýtu o Athéně, a leccos je dost podstatné. Ale věcné informace o mýtu lze najít na Wikipedii (doporučuji anglickou verzi hesla) a o **interpretaci** se můžete pokusit sami. Chcete-li, můžete mi své nápady napsat na: ladamova@volny.cz.

Doporučené zdroje:

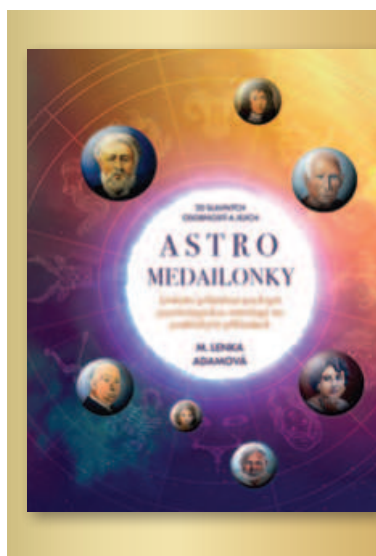
- 1/ Karl Kerényi: *Mytologie Řeků 1*;
- 2/ Agapi Stassionopoulos: *Zamilování bohové a bohyň*; 3/ Rudolf Starý: *Medúsa v novější době kamenné*. 🍷

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**. Workshopy podzim 2024. Konzultace též online.




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



Kniha
ASTROMEDAILONKY
Lenka Adamová
20 slavných (již nežijících) osobností
- jejich psychologické portréty
s přihlédnutím k astrologii,
srozumitelně i pro laiky.
Popisky, ilustrace. Slovníček.
Např. Mozart, van Gogh, Picasso,
Einstein, Sinatra, Hemingway, aj.
Info: www.neptunica.cz,
ladamova@volny.cz



ZDRAVĚ JÍST MŮŽE KAŽDÝ! JAK NA TO?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Že je zdravá výživa drahá? To je spíše mýtus než skutečnost. Stravovat se zdravě totiž automaticky neznamená, že musíme jíst avokáda nebo divoké lososy. Běžné základní potraviny jsou zpravidla cenově dostupné a výhodné, obzvláště pokud se je naučíme nakupovat lokálně a sezónně, co nejbližší zdroji a ve větším množství. Ještě lepší je, když si alespoň část zajistíme vlastním pěstováním, chovem nebo sběrem. Mnozí z nás chtějí ušetřit nakupováním ve slevách nebo pořizováním nejlevnějších či méně kvalitních potravin. Ušetřit na jídle jde ale mnohem chytřeji a zdravě.

PROČ JE DŮLEŽITÉ JÍST ZDRAVĚ?

Výživa je základním prostředkem, jak předcházet téměř všem dnes běžným nemocem, a je také důležitou součástí léčby už existujících onemocnění. Naše výkonnost, efektivní schopnost učit se i pracovat dlouhodobě souvisí s pocitem spokojenosti. Jenom skutečné jídlo dodá dostatek živin a zasytí tak, abychom se neměli potřebu neustále přejídat nezdravostmi, které nakonec vyjdou draž než jídlo. Zde jsou moje doporučení, jak zdravě jíst a zajišťovat potraviny.

JEZTE POŘÁDNĚ

Neustálý hlad a chuť na nezdravosti jsou důsledkem toho, že jíte málo nebo

jíte drobnosti a nezdravosti, které vás nevyživí a nezasytí. Dietování na salátu nebo nechutných dietních produktech, které nezajistí dostatek živin a nemají chuť, jen navyšuje touhu se přejídat nezdravostmi. Naopak skutečné jídlo dodává živiny, chutná dobře a zasytí, takže nemáme potřebu se dojídat.

NA KAŽDÝ TALÍŘ DEJTE BÍLKOVINY A ZELENINU

Bílkoviny a vláknina ze zeleniny zasytí a vyživují. Bez dostatku bílkovin a objemu ze zeleniny nebudeme vnímat sytost, budeme se přejídat. Klidně můžete vařit dál vaše oblíbená jídla, jen promýšlejte, co je v nich zdrojem bílkovin, a navyšte jejich podíl. To samé platí pro zeleninu. Mezi kvalitní zdroje

bílkovin patří vejce, ryby, ořechy a ořechová másla, maso, zakysané mléčné produkty a sýry, luštěniny.

NEJEZTE MEZI JÍDLY

Téměř každé, byť jen drobné jídlo vede k navýšení glykémie. Následovat může její snížení do bodu, kdy jsme unavení, hladoví a saháme po další dávce. Vyšší hladina krevního cukru znamená i vyšší uvolnění inzulínu, a tak i podporu ukládání tuků v tukové tkáni. Pak hrozí, že začneme držet diety a přejídat se nebo že si vytvoříme závislost na nezdravostech. Pro uklidnění doplňuji, že výkyvy krevního cukru jsou normální, důležité je, aby nebyly extrémní a aby nebyl krevní cukr (a s ním i inzulín) navýšen příliš často.

NAKUPUJTE LOKÁLNĚ, SEZÓNNĚ A PŘÍMO OD ZDROJE

Lokální a sezónní potraviny jsou zpravidla cenově nejvýhodnější, protože je není třeba dlouze skladovat ani transportovat. V jejich ceně proto nejsou zahrnuty zbytečné náklady na dopravu, skladovací prostory či dokonce prostředky k udržení trvanlivosti. Bonusem k lepší ceně je, že čerstvé potraviny obsahují i nejvíce živin a skvěle chutnají. Nejlepší je nakupovat přímo od zdroje, tedy od pěstitelů, chovatelů, malovýrobce. Přímý nákup nabízejí některé farmy ze dvora, mnohé mají vlastní online obchody nebo jezdí na farmářské trhy. Další možností jsou nákupy přes komunitní skupiny, jako jsou KPZINFO.cz nebo SCUK.cz.

ZKUSTE NĚCO VYPĚŠTOVAT NEBO NASBÍRAT

Bylinky na čaje, houby na sušení, ovoce na křížaly, zeleninu na vývary... Využívejte příležitosti si toho co nejvíce vypěstovat nebo nasbírat. Samozřejmě to mají nejsnazší majitelé pozemků a zahrad. Ale i ti, kdo pozemek nevlastní, zpravidla mají v rodině či mezi přáteli někoho s pozemkem. Za sdílení úrody jim mohou nabídnout třeba pomoc v zahradě. A úplně všichni můžeme pěstovat aspoň něco v květináčích na balkóně nebo v kuchyni. Mohou to být v létě cherry rajčátka nebo jahody, po celý rok pak bylinky nebo klíčky. Každý z nás také může sbírat v lese houby nebo medvědí česnek, na loukách bylinky na čaje, v parcích ovoce a ořechy.



Darujte školení Jídlověda
za 5 hodin vše,
aby nebylo nutné roky
studovat, co jíst

www.margit.cz/sluzby/

PŘIPRAVTE ZÁSoby NA ZIMU

Naložte si zelí. Když ho koupíte od farmáře už nakrouhané, máte ho za pár minut prosolené, prošlapané a můžete ho rovnou pěstovat do sklenic. Vykvasí za pár dnů a na několik měsíců máte ten nejlepší zdroj céčka, probiotik a vitamínu K2, který pomáhá ukládat vápník v kostech. Nasušte si jablka, hrušky a švestky na křížaly, můžete s nimi sladit třeba kaše. Nasušte si také bylinkové čaje. Z medvědího česneku, bazalky nebo rukoly si připravte pesto. V létě, kdy je dostatek úrody, si připravte omáčky z rajčat, cuket, paprik a bylinek. Nasbírejte si ovoce na „zavřeniny“ (toto není překlep, ale verze uchování ovoce bez cukerného nálevu), prosolte dřívky a pak je naložte do soli jako oli-

vy. Nakupte vlašské a lískové ořechy na podzim po sklizni a uložte si je na celou zimu.

MÍSTO ZBYTEČNOSTÍ ZKUSTE DAROVAT JÍDLO

Doporučuji zamyslet se, jak často v průběhu roku sháníme nějaký drobný dárek a jak často nakupujeme zbytečnosti. Přitom drobné dárky jsou skvělou příležitostí věnovat domácí výpěstky nebo produkci, košík jahod, skleničku pesta nebo sklenici kysaného zelí. Obdarování je zpravidla vzájemné. Když rozdáváte lahve alkoholu nebo bonboniéry, často je pak dostáváte zpět. Je pravděpodobné, že obdarováním kvalitními potravinami a domácí výrobou časem nakazíte okolí a mnozí vám to začnou vracet. 🍄

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



INZERCE

Vitamíny krásy a dlouhověkosti

CD Flavonoidy

Vitamín C
Ester vitamínu C
Extrakt vinných hroznů (resveratrol)
Extrakt černého bezu
Vitamín D3
Vitamín B2



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

Aromaterapie ELEMENT KOV

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Období podzimu a počínající zimy se snoubí s elementem Kov. Podzimní měsíce můžeme označit za měsíce „naplňování a dozrávání“. Příroda se utiňuje, už nebudí, opadává krásně zbarvené listí ze stromů, teploty jsou nižší a celá příroda se chystá ke klidnému zimnímu spánku. Nejcitlivějšími orgány, které v tomto období potřebují pozornost a podporu, jsou plíce a tlusté střevo.

Z dalších orgánů patří k tomuto elementu také pokožka, ochlupení a nos. energii podzimu necháme proudit napříč meridiány našeho těla za pomoci éterických olejů a přizveme i některé body akupunkturálních drah.

KOV

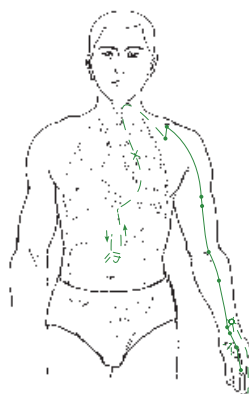
Kovu přináležejí ze světových stran západ, je spojen se suchem a podzimem. Tělesná forma kovu je hranatá, je čisté přirozenosti, proto má čchi plic na starosti udržování vnitřní čistoty. Kov podléhá změnám a dá se formovat. Jeho funkcí je svírat a stahovat. Orgánem kovu je nos. **Ve fázi přeměn představuje dozrání. K západu řadíme bílou barvu.** Čchi kovu vniká do plic a vychází nosem. Její esence se uchovává v plicích a způsobuje nemoci, jež se projevují na zádech, poznají se na pokožce a ochlupení, protože kov řídí pokožku. Chut' je pálivá, ostrá. **Užitečnost kovu si ceníme pro jeho pevnost a nezníčitelnost. Věmu, co je tvrdé a pevné, se dostává čchi kovu. Dodává všem věcem pevnost, proto pod něj patří i kůže, která vytváří ochranu těla proti zevnějšímu. Člověk patřící kovu se snaží o zdokonalování formy a funkce. Má rozsáhlé rozlišovací schopnosti, odděluje dobré od nedobrého. Definuje a stanovuje míry, normy a měřítka dokonalosti. Je ochráncem ctnosti a zásad. Nejvyšší kvalitou kovu je úcta.**

Meridián plic

Plíce přivádějí do těla vzdušnou čchi – energii, která přichází shora a z venku

a úkolem plic je poslat ji směrem dolů. Vzdušná čchi se spojí s čchi potravy a společně jsou rozváděny po těle. Plíce pomáhají srdci v oběhu krve po těle. Pokud tuto funkci nesplní, energie čchi nemá prostředí, ve kterém by obíhala. Úkolem plic je také vodní hospodářství, je součástí celého systému práce s vodou v těle. Plíce mají za úkol část vody poslat výdechem z těla a část poslat dolů do ledvin, kde se přemění na jangovou čchi.

Meridián plic je jangovou dráhou, která má 11 bodů a jde sestupně z hrudníku na dlaň. První vnější bod dráhy se nachází v jamce pod klíční kostí, kde se klíční kost setkává s ramenním kloubem, ve výšce dolního okraje druhého žebra. Odtud se zvedá do prvního mezižebří, stáčí se na paži ke středu dvojhlavého svalu. Na paži jde po palcové straně vnitřního předloktí až na zevní okraj palce 3 až 4 mm od okraje nehtu. Fyzické a psychické projevy nerovnováhy meridiánu plic jsou rozmanité. Jedná



se o dechové potíže, astma, alergie, kašel, dušnost. Přidává se i plnost na hrudníku, bolesti krku, horečka, otoky v obličeji, oční potíže. Kožní problémy jako ztráta pružnosti pokožky, tvorba strií, ekzém, kopřivka. Na emoční rovině je smutek, melancholické nálady, deprese, nízké sebevědomí a pýcha.

Meridián tlustého střeva

Úkolem tlustého střeva je přijímání potravy z tenkého střeva. Tuto potravu tlusté střevo transportuje, přeměňuje ve stolici a vyloučí z těla. Během tohoto procesu dochází ještě ke vstřebávání tekutin z potravy. Pokud dojde v tlustém střevě k přebytku čchi, pošle ji tlusté střevo do plic. Stejný úkol odvádí tlusté střevo i na psychické úrovni. Jeho úkolem je probírat staré záležitosti, recyklovat to, co se ještě hodí, a zbytek pustit. Pokud nedokážeme nechat věci ze života odejít, dojde k nerovnováze na této dráze.

Meridián tlustého střeva je jinová drá-



ha stoupající od ukazováku, přes paži až na obličej. Dráha má 20 bodů. Začíná na palcové straně ukazováku asi 5 mm od dolního okraje nehtového lůžka. Jde přes hřbet ruky po vnější straně předloktí a paže na palcové straně až na nejvyšší bod ramene. Pokračuje na krk a vzhůru na obličej mezi ret a nosní dírkou a končí bodem vedle chrípí na nosolící rýze.

V případě nerovnováhy jsou zažívací potíže, dráždivý tračník, zácpa, průjem. Objevuje se i bolesti zubů, krvácení z nosu. Jedná se i o neschopnost přijmout věci tak jak jsou, neschopnost odpustit lidem i sám sobě a také o utajování problémů a nechávání si věcí pro sebe.

AROMATERAPIE PRO MERIDIÁN PLIC A TLUSTÉHO STŘEVA

Nedostatek čchi plic se může projevit potížemi s dýcháním, doprovázenými oslabenou imunitou. Proto dobře poslouží **eukalyptus globulus** nebo **tymián**. Přidají-li se k těmto projevům



i chlad, můžeme sáhnout po některé z prohřívacích éterických olejů jako **zázvor** nebo **rozmarýn**. Proti hlenům dobře poslouží **borovice** a na bolesti v krku pak **šalvěj muškátová**. Pokud se dostaví naopak horkost projevující se žízní, pocením, horečkou a bolestmi hlavy a krku, pomůže **levandule**, **santal**, **citrón**, **bergamot** nebo **heřmánek římský**.

TIP na meridiánové směsi

▼ **Směs „pouštím ze svého života to, co je dobré nechat jít“** – některé věci musíme nechat odejít, abychom měli prostor pro něco nového. Tato směs pomůže pouštět. Směs si můžete namíchat do základního oleje a podle pocitu masírovat místa, která jsou sevřená. Dobré je taky před masáží si olej v rukou rozetřít a několikrát silně přivonět. Pokud si chcete provonět místnost využijte difúzer a dejte od každého éterického oleje kapku. Do 30 ml základního oleje přidáme 4 kapky kadidla, 3 kapky cypřiše, 2 kapky eukalyptu globulu, 4 kapky bergamotu a 1 kapku jasmínu.

▼ **Směs na virózu**. Když se viróza projevuje zvýšenou teplotou, zimomřivostí, svalovou ztuhlostí v oblasti ramen, únavou bez pocení a pocitu žízně, masírujte směsí oblast šíje, ramen a hrudníku. Směs je složena z 30 ml základního oleje a k tomu přidáme 4 kapky eukalyptu globulu, 3 kapky tymiánu obecného, 4 kapky eukalyptu globulu, 3 kapky tymiánu obecného, 4 kapky borovice lesní, 3 kapky majoránky.

▼ **Směs na angínu**. Jde o akutní zánět mandlí spojený s horečkou, bolestí hlavy, otokem krčních uzlin a celkovým vyčerpáním. Směs pomůže uvolnit uzliny, zmírnit příznaky a zklidnit bolest. Uvedenou směsí masírujte oblast krku a hrudníku. Vytvoříme jej ze 30 ml základního oleje přidáním 3 kapek šalvěje muškátové, 2 kapek heřmánku pravého, 3 kapek levandule lékařské, 3 kapek citrónu a 2 kapek kadidla.

▼ **Směs na horečku**. Směsí masírujte spánky, oblast ramen a hrudník. 30 ml základního oleje, do kterého přidáme

3 kapky eukalyptu globulu, 4 kapky máty peprné, 5 kapek levandule lékařské a 3 kapky citrónu.

Akupresurní body pro harmonizaci meridiánu plíc a tlustého střeva

▼ **Bodu LU 7** (plíce) se říká „Chybějící rýha“ a nachází se na dva prsty nad ohybem zápěstí na vnější straně předloktí. Bod je možné promačkávat a masírovat palcem druhé ruky. Co pro nás může udělat? Posiluje obranné síly těla, hodí se na všechny plicní onemocnění, neprůduškové astma, chronickou bronchitidu a veškeré dýchací potíže. Pomáhá proti chřipce, ucpanému nosu, bolesti v krku a nachlazení. Lze jej použít i při onemocnění kůže jako svědění a ekzémy, také při bolesti v týle a šíji.



▼ **Bod LI 4** (tlusté střevo) se jmenuje „Spojené údolí“ a nachází se v nejvyšším místě řasy mezi roztaženým ukazováčkem a palcem ruky. Říká se o něm, že to je bod na 100 bolestí. Použijeme jej při posilování obranné čchi, pomáhá při migrénách, bolesti hlavy, dutin, krční páteře, ramen i močového ústrojí. Mistrovský bod proti bolesti zubů, zprůchodňuje dráhu, je proti senné rýmě, ucpanému nosu, kýčání, pálení očí a astmatu. Pomáhá proti chřipce, nachlazení a bronchitidě. Pomáhá při chorobách tlustého střeva. Jeho masáž je vhodná při nedostatečných kontrakcích během porodu. Bod je možné intenzivně mačkat. Řasu chytíme palcem a ukazováčkem druhé ruky jakoby do kleští a 20x intenzivně zmáčkneme. Tento bod je citlivý a jeho promačkávání může být mírně nepříjemné. ❀



Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

ASTOFRESH kapky

DEZINFIKUJÍ VNITŘNĚ I ZEVNĚ

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

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



Doplňek stravy



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

KDYŽ SPÁNEK NEPŘICHÁZÍ...



HELENA MÍKOVÁ

Máte problém usnout, v noci se převalujete ze strany na stranu, slyšíte odbíjení každé hodiny či tikot budíku, a přitom tak zoufale potřebujete spát? Nejste v tom sami.

Je pravda, že možných příčin nespavosti v dnešním hektickém světě přibývá. Jsme unavení z nadbytku každodenního shonu, ruchu a hluku, ze stresu, který na nás dotírá, ať jsme v práci, ve škole či doma. Je zapotřebí tolik toho zvládnout, stihnout, zařídit, obstarat, být „perfektní“, nebo alespoň ten pocit mít (spíše aby jej měli ti druzí?).

Tělo bývá unavené – paradoxně mnohdy z nedostatku aktivního pohybu (!) – ale spánek večer nepřichází a nepřichází. Stane se to jednou, dvakrát a posléze si už ani nepamatuji, kdy jste se naposledy pořádně vyspali. Než však mnohdy

„automaticky“ sáhnete po léku na předpis, vyzkoušejte sílu přírody v podobě homeopatie či bylinek. Jsou mnohem šetrnější a nevyvolávají závislost jako zmíněná hypnotika (léky na spaní).

Důležitým faktem je, že nedostatek kvalitního spánku (dospělí potřebují cca 7–9 hodin, školáci něco mezi 9–11 hodinami) oslabuje náš imunitní systém, který pak nemůže dobře „bojovat“ s různými vetřelci ve formě virů, bakterií, parazitů apod. To, že po nocích nespíme, má pak samozřejmě i jiné dopady, zejména na naši duševní pohodu (psychiku). Jsme nervózní, podráždění a můžeme se postupně

dopracovat až k depresím, úzkostem či panickým atakám. To má pak také neblahý vliv na naše nejbližší (a nejen na ně) i na celý náš život.

Víte, že čím méně spíme, tím (dle dosavadních výzkumů) máme větší chuť k jídlu? Spíme-li málo, naše tělo produkuje více tzv. hormonu hladu (ghrelinu) a naopak se snižuje hladina tzv. hormonu nasycení (leptinu). Proto cítíme větší hlad než lidé, kteří spí dostatečně. S tím souvisí nárůst naší hmotnosti a roztáčení kola nespokojenosti se životem jako takovým.

Spánek je pro nás jednoduše nepostradatelný!

CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT?

V první řadě upravte okolní prostředí (ložnici) tak, aby bylo spánku vstřícnější. V místě, kde

spíte, udržujte stálou teplotu kolem 18 stupňů, zatáhněte závěsy tak, aby do místnosti nevnikalo světlo z pouličních lamp či hluk z ulice. Na noc vypněte ze zásuvky elektrické přístroje a těsně před spaním nepracujte na počítači. Spíše objevte kouzlo meditace či prostě jen tak relaxujte. Nebo si udělejte příjemnou večerní procházku přírodou.

Problémem naší hektické doby mimo jiné je, že často nemáme dostatek denního (slunečního) světla, čas trávíme především v budovách. A večer, kdy by se měl organismus již pomalu připravovat na spánek (tedy potřebuje tmu, aby se mohl začít vylučovat spánkový hormon – regulátor spánku melatonin), naopak dlouho do noci svítíme. Není divu, že když jsme vypadli z přirozených rytmů a potřeb, náš organismus nás za to moc nepochválí. Čitelným protestem je právě nespavost.

Pomůže kupříkladu heřmánkový či meduňkový čaj, do kterého můžete přidat lžičku medu. Vedle postele si můžete položit pytlíček sušené levandule nebo přímo na polštář rozprašte levandulovou vodu (běžně k sehnání v drogeriích či obchodech zdravé výživy).



CO ROZHODNĚ PŘED SPÁNÍM NEDĚLAT?

Tabu jsou večerní hádky s partnerem (či kýmkoli), katastrofické filmy nebo pořady v televizi, kofeinové nápoje (platí jak pro kávu, tak čaj, o různých povzbuzovadlech včetně alkoholu ani nemluvě), dobré není ani se na noc najíst. Tělo pak nemůže odpočívat a je nucené „zpracovávat“, co jsme do něj naložili. Může to být jeden z důvodů, proč se pak ráno budíte unavení jako po nočních tahu. A to na kráse ani síle do dalšího dne nepřidá.

Lékaři – odborníci v homeopatii na nespavost radí:

- ▼ **Coffea cruda** – hlava plná myšlenek, vzrušená mysl,
- ▼ **Gelsemium sempervirens** – nadměrné starosti, nespavost z důvodu trémy před veřejným vystoupením,

- ▼ **Nux vomica** – pro workoholiky, přecitlivělost na světlo a ruchy nadměrná konzumace alkoholu a stimulantů,
- ▼ **China** – hlava přeplněná plány, myšlenkami, představami, vyčerpání po nemoci,
- ▼ **Thuya occidentalis** – noční neklid zvláště při útluku, mluvení ze spaní. Podávejte v ředění 9–15 C, 2x denně 5 kuliček (nebo pouze večer cca hodinu před spaním) do úpravy stavu.

Také jsou vhodné Bachovy květové esence

- ▼ **White Chestnut** – základní esence pro nespavost, také pro osoby, které stále vnitřně „tlachají“ a řeší minulost,
- ▼ **Agrimony** – pro ty, kteří se v noci opakovaně budí v důsledku skrývaných obav,
- ▼ **Mimulus** – řeší úzkost a strach z konkrétních věcí.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 🌿

INZERCE

Přírodní silice pro relaxaci, zklidnění, spánek, emoční komfort a obranu proti stresu

NERVAMIN kapky





BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



V období pozdního – babího – léta se vše začíná stahovat do svého středu, který reprezentuje **element ZEMĚ**. Přes den se ještě ohřejeme, ale ráno se už vyskytují mlhy a noci bývají chladné. ZEMĚ představuje ženský princip, vnímání a podporuje prosperitu, zdraví, finance a plodnost. Střed těla neboli solar plexus ovlivňuje žaludek, slinivku a slezinu, dále sexualitu, plodnost, správnou tvorbu krve i trávení. Reguluje mimo jiné také menstruační cyklus.

Pod vládou elementu ZEMĚ je žaludek, slinivka a slezina.

Žaludek se podílí na procesu trávení tím, že se v něm vše mísí a zpracovává. **Slinivka produkuje trávicí enzymy** štěpící cukry a tuky a **žaludek** za pomoci kyseliny chlorovodíkové **přeměňuje potravu na energii**, odděluje čisté od kalného. Čisté směřuje do sleziny, která pak dál rozděluje energii do celého těla. **Hlavní úlohou sleziny je čištění a filtrování krve**. Kalné poté putuje do střev a vyloučí se z těla ven. Správný výběr stravy a stav našeho střevního mikrobiomu hraje významnou roli v dosažení zdravých hormonů.

**PROTO JSME SE V TOMTO
OBDOBÍ ZAMĚŘILI ZEJMÉNA
NA HORMONÁLNÍ SYSTÉM
A PLODNOST, JEHOŽ STAV
ODPOVÍDÁ KVALITĚ TRÁVENÍ.**

PROČ TĚLU DODÁVAT FYTOESTROGENY

Výsledky užívání přírodních produktů s fytoestrogeny dokládají, že zvyšují

produkci kyseliny hyaluronové a tím i hydrataci kůže, mírní potíže s nedostatečným zvlhčením pochvy, snižují riziko osteoporózy. Při menopauze klesá hladina estrogenů a fytoestrogeny poskytují jejich náhradu, čímž zmírňují příznaky jako jsou návaly či suchá kůže. **ESTROZIN kapky, ESTROZIN čaj nebo ESTROZIN krém** jsou bylinné bioinformační produkty, které obsahují fytoestrogeny a které v tomto období zakoupíte s množstevní slevou 3 + 1 za 50 %.



ZELENÝ POKLAD Z JIŽNÍ AMERIKY

Tak se říká bylině **Maytenus ilicifolia**, jejíž extrakt obsahují **kapsle CYTONIC**. Zároveň ji máme i v sypané formě



čaje. V Jižní Americe se užívá při vředech, chronické gastritidě a poruchách trávení. Dále při astmatu, infekcích dýchacích nebo močových cest, průjmeh a k vyvolání menstruace. Běžně se také užívá jako podpůrný lék při anemii, poruchách funkce jater, k mír-

nění bolestí, při kolikách, k čištění krve a celkové detoxikaci organismu. V Paraguaji je oblíben ženami k úpravě menstruačního cyklu a také při návalech v přechodu. Vysoký obsah fytohormonů ovlivňuje celý hormonální systém, upravuje činnost hormonálních žláz, a díky tomu do značné míry snižuje riziko osteoporózy, především u žen v období menopauzy.

Přírodní medicína má i své „mužské byliny“ pro podporu mužského



hormonálního systému. Mezi tyto byliny patří nejznámější kotvičník zemní, ženšen nebo smilax, které podporují tvorbu pohlavních hormonů (testosteron i progesteron), příznivě ovlivňují stav prostaty, sexuálního libida a erektce. Bioinformační bylinné **kapky ANDROZIN a čaj SMILAX OFFICINALIS** zakoupíte v množstevní slevě 3 + 1 za 50 %.

KUPTE BALENÍ VITAMÍNU D3, DRUHÉ ZÍSKÁTE ZDARMA

Přímého slunečního světla ubývá, a tak je zapotřebí znovu začít doplňovat tolik důležitý **vitamín D3**, abychom předešli podzimním nachlazením a snížení imunity. Během covidové doby byl prokázán jeho protizánětlivý vliv, proto jej znovu nabízíme v akci **1 + 1 zdarma**.



Končí doba dovolených a znovu se vracíme do pracovního procesu, znovu nastává školní a pracovní režim. Je důležité nastartovat soustředění, pravidelnost a zároveň si udržet spokojenost a nadhled. Pro to se výborně hodí kombinace dvou produktů kapek **VENISFÉR**, které podporují paměť, soustředění, kognitivní schopnosti a chrání srdce a kapek **LEVAMIN**, které



díky obsaženým bylinám podporují dobrou náladu, relaxaci a uvolnění. Zakoupením této kombinace produktů **ušetříte 15 %**.

RESTART ORGANIZMU jsme nazvali balíček produktů skládající se z kapslí **DELTAVIR a CD FLAVONOIDY**. Deltavir obsahuje extrakt dvou vitálních hub žampionů brazilského ježatého a extrakt bylin perlily křovité a černuchy seté, které v celkové synergii umí podpořit a stimulovat imunitní a nervový systém a příznivě ovlivnit imunitní reakce (ochrana před



autoimunitními poruchami). Bioinformační kapsle **CD FLAVONOIDY** obsahují vysoký podíl vitamínu C, D3, B2 a extraktů černého bezu a vinných hroznů obsahující „omlazující“ resveratrol. Spojením těchto silných antioxidantů podpoříte organismus, aby se připravil na zátěžové podzimní a zimní období.

BIOLOGICKÉ ZLATO, tak se říká **kozímu kolostru**, které je jedním z nejsilnějších prostředků pro podporu imunity. Obsahuje vitamíny a imunoglobuliny posilující imunitu, růstové faktory podporující vývoj a regeneraci a lactoferin pro podporu střevní mikroflóry. To vše je v bioinformačních kapslích **TCD4 Imuserol**. Zároveň jsme do nich vložili ovesné beta-glukany, které se užívají zejména pro posílení imunity, udržování normálního



krevního tlaku, jako ochrana před viry a bakteriemi a k podpoře duševního zdraví. K těmto unikátním kapslím získáte šumivé tablety **TROPIC zdarma**.

Nastupující podzim s sebou přináší i větší zatížení plic a dýchacího systému. Ten by měl být v takové kondici, aby dokázal chránit organismus před



negativními vlivy zvenku. Proto jsme připravili balíček dvou produktů, které posílí a očistí dráhu plic. **Deviral Plus** podpoří střeva (ta jsou párovým orgánem plic) a **ASTOFRESH tablety** zase podpoří plíce a dýchací systém, aby ochrana před nachlazením byla kompletní. Tuto kombinaci produktů koupíte s 15% slevou.

*Přejeme zdravé babí léto a podzim
Vaše Diochi. ☘*

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



16. 9. 2024 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN, salonek hotelu Piast Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: M. Lišková, tesin@diochi.cz, tel.: +420 777 293 601
17. 9. 2024 17 hod.	ZLÍN, Hotel Zlín Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: D. Buráňová, zlin@diochi.cz, tel.: + 420 603 562 584
18. 9. 2024 16.30 hod.	BOSKOVICE, HOTEL SLAVIA Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: M. Kostíková, boskovice@diochi.cz, tel.: + 420 775 115 619
23. 9. 2024 14–18 hod.	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
24. 9. 2024 10–13 hod.	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
25. 9. 2024 CELÝ DEN	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Terapie Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: 728 318 160
15. 10. 2024 14 hod. 17 hod.	ČESKÉ BUDĚJOVICE, Kulturní dům Metropol, salonek 203 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Jak připravit organismus na zimu Info a objednávky: A. Mitter, budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006
16. 10. 2024 17 hod.	TÁBOR, kavárna Divadla Oskara Nedbala Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Terapie – pouze na objednávku Info a objednávky: I. Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 605 140 711

23. 10. 2024
17 hod.

OLOMOUČ, BEA centrum
Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny
Info a objednávky: ZdravoTÉKA,
olomouc@diochi.cz, tel.: +420 608 712 654

24. 10. 2024
10 hod.
16.30 hod.

BRNO, Malinovského nám. 4, Palác Morava
Terapie VI. Ďuriny – pouze na objednávku
Přednáška a diagnostiky
Info a objednávky: Ing. R. Moudrá,
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

29. 10. 2024
10–13 hod.

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

30. 10. 2024

Nutno
objednat
předem

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

5. 11. 2024
17 hod.

PRAHA 1, Francouzský institut, 5. patro
Velká podzimní přednáška VI. Ďuriny
Info a objednávky: info@diochi.cz,
tel.: +420 222 764 004

Diagnostiky zdraví Oberonem

18. 9. 2024
CELÝ DEN

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

Nutno
objednat
předem

14. 10. 2024
CELÝ DEN

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

Nutno
objednat
předem

19. 9. 2024
CELÝ DEN

BRNO, Václavská 4
Diagnostiky Leoš Poskočil
Info a objednávky: Ing. R. Moudrá,
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

Nutno
objednat
předem

26. 9. 2024
CELÝ DEN

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

Nutno
objednat
předem

OSLÁVTE S NAMI
20. výročí společnosti DIOCHI SLOVENSKO

20

Výročí

Pozýváme Vás oslávit spolu s nami
výročí společnosti na **Akadémii DIOCHI Slovensko**

KEDY?

18. – 20. oktobra (piatok – nedeľa)

KDE?

Zámok Topoľčianky

PROGRAM:

Tešiť sa môžete na návštevu žrebčína, ochutnávku
vína a samozrejme prednášky so zaujímavými hosťami,
diagnostiky, terapie a v neposlednom rade veľkú oslavu.
Tešíme sa na Vás.

Ďalšie informácie
pre Vás



ČERNUCHA SETÁ

Nigella sativa

Černucha setá je léčivá rostlina z čeledi pryskyřníkovité, lidově bývá označována jako černý kmín. Je to jednoletá bylina pocházející z oblasti jihozápadní Asie, odkud se rozšířila na Balkán, do Turecka a až do Indie, ale úspěšně se pěstuje i u nás. Dorůstá do výšky 60 cm a vyznačuje se typickými modrými květy, které kvetou od června do září.

V tradičním léčitelství se hodně používá na řešení zdravotních problémů v oblasti trávicího traktu. Jako rostlinná droga se využívají rozdrcená nebo na prášek rozemletá semena pro přípravu odvaru či nálevu. Má širokospektré antibakteriální účinky, tj. reguluje život a množení bakterií, působí jako antihistaminikum, tlumí alergické reakce, uvolňuje křeče a pozitivně působí na plynatost. Dále má černý kmín protizánětlivé a antimikrobiální účinky, působí diuretický, snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi, mírní projevy vysokého krevního tlaku. Pomáhá mírnit průjemy, eliminuje toxiny a plísň ve střevech, podporuje dobré zažívání a stimuluje obranyschopnost organismu.

V Asii a na Balkáně se lisuje z černuchy seté olej, který obsahuje celou řadu cenných látek a slouží jako zdroj **esenciálních mastných kyselin** a **aminokyselin**, zdroj vlákniny, vápníku, železa, sodíku a draslíku. Jedná se zejména o nenasycené mastné kyseliny omega-6, tj. kyselinu linolovou a olejovou, nasycené mastné



kyseliny palmitovou a stearovou, dále alkaloidy nigellicin, nigellidin a další, silice thymochinon, nigellon, thymohydrochinon a thymol, saponiny, vitamín C,

aminokyseliny (arginin, methionin, lysin, glycin, leucin) a fytosteroly – beta sitosterol. Díky beta sitosterolu černucha pomáhá při zvětšené prostatě, zároveň má i pozitivní vliv na vývoj diabetu.

Nigellin je směs hořčin, která se vyskytuje pouze v černuše seté a která zmírňuje průduškové spasmy a čistí průdušky při chřipkových stavech. Působí proti alergiím, senné rýmě, astmatu, ekzémům a ulevuje při průduškových onemocněních. Pomáhá při trávicích a střevních potížích, při nadýmání a plynatosti, je účinná proti parazitům, virům, bakteriím a plísním. Stimuluje pohyblivost střev i odvodňování a odvádění nežádoucích látek z těla. Vědecké studie této směsi přisuzují protizánětlivé a imunomodulační působení. Hlavní složce thymochinonu někteří odborníci přisuzují

antioxidační, protirakovinné a protizánětlivé působení. Díky antioxidační aktivitě chrání ledviny před poškozením a pomáhá snižovat krevní tlak.

Černuchu setou by jako léčivou rostlinu neměly užívat těhotné a kojící ženy!

V Diochi produktech se nachází především v **GEROCEL kapkách** a **kapslích DELTAVIR**. Dále ji najdeme v ozonizovaných krémech **Venisfér**, **Estrozin**, **Detoxin** a v **Diocel Artrizone**.



ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ

Agrimonia eupatoria

Řepík lékařský z čeledi růžovitých je jednou z nejuniverzálnějších bylin. Je to vytrvalá bylina rostoucí na suchých travnatých stráních, mezích a na světlých okrajích lesů. Dosahuje výšky 30 až 100 cm, má vzpřímený stonek pokrytý jemnými chloupky, listy jsou složeny ze 6 až 10 lístečků se zoubkovaným okrajem bělavé barvy na spodní straně. Od června do září se objevují květy žluté barvy, které jsou tvořené pěti lupeny a spojené do jednoduchých dlouhých klasů. Sbírá se kvetoucí nať od června do srpna.

Tato léčivá rostlina má velmi staré dějiny, znali a používali ji už staří Egypťané. Historické prameny uvádějí, že zachránila život pontskému králi Mithridatu Eupatorovi, když mu byla podána jako protijed, a i její název Agrimonia pochází ze starého Řecka. V lidové mluvě se řepíku říká „král všech bylin“.



Řepík lékařský obsahuje mnoho účinných látek, které mohou pozitivně ovlivňovat náš organizmus. Mezi nejvýznamnější látky v něm obsažené patří třísloviny, flavonoidy a hořčiny. Dále obsahuje v menším množství kyselinu křemičitou, silice, vitamín C a dále silicinamid kyseliny nikotinové, železo, cholin a malé množství saponinů. Řepík lékařský má mírně svíravé a močopudné účinky a je účinný proti některým bakteriím. Třísloviny spolu s flavonoidy a silicí mají adstringentní a protizánětlivé účinky, proto je doporučován

jako doplněk léčby při průjmecích, zánětech sliznic, poruchách udržení moči, zánětu močového měchýře, chronických zánětech žaludku a dvanáctníku a jako kloktadlo při bolesti v krku a chronických zánětech horních cest dýchacích.

Užívá se při zánětech dutiny ústní, krku, hrtanu, při angíně a zánětu mandlí, pomáhá při přetížených a unavených hlasivkách. Rovněž některé zdroje uvádějí, že zvyšuje vylučování žluči a upravuje špatnou funkci jater a žlučníku.

Vnitřně se dále užívá při lehkých nespecifických průjemových onemocněních a zažívacích obtížích doprovázených nechutenstvím. Uplatňuje se i jako analgetikum v případě neuralgií, artritidy, zánětlivých a degenerativních onemocnění kloubů. Řepík lze využít jako prostředek na **snižování**

hladiny glukózy v krvi a na podporu činnosti sleziny. Zevně se používá k obkladům a koupelím při lehkých povrchových zánětech kůže, drobných poraněních a hemoroidech nebo se přidává i do relaxačních koupelí. Podobné terapeutické užití jako v humánní medicíně má řepík i ve veterinárním lékařství.

V Diochi produktech ho najdete v kapslích **DEVIRAL Plus** a **kapkách DETOXIN**.

Deviral Plus



Doplňky stravy

Detoxin kapky



NENÍ SŮL JAKO SŮL

Sůl, základní složka naší stravy, je často předmětem diskuzí a kontroverzí – víte, že ne každá sůl je stejná?



Keltská sůl: Dar moře a slunce, který změní váš život

Co dělá Keltskou sůl tak výjimečnou?

Keltská sůl je pravá mořská sůl, která se těží tradičními metodami ve Francii v oblasti Guérande. Na rozdíl od běžné kuchyňské soli není chemicky čištěná ani upravovaná, a proto si uchovává všechny cenné minerály a stopové prvky. Je sušena sluncem a větrem, díky čemuž je lehce vlhká a bohatá na minerály.

Proč přejít na Keltskou sůl?

Běžná sůl je rafinovaná, zbavená minerálů a obohacena o umělý jód. Tento proces vede k nepřírozeným postupům, jako je bělení a přidávání hliníku, což může mít negativní vliv na vaše zdraví. Naopak Keltská sůl obsahuje nízký obsah chloridu sodného a vysoký podíl minerálů, které podporují rovnováhu v těle.

Jak vám může pomoci keltská (šedá) sůl?

- ◆ **Regulace krevního tlaku:** Sodík a další minerály pomáhají stabilizovat krevní tlak a srdeční rytmus.

- ◆ **Rovnováha vody v těle:** Stopové prvky v soli regulují obsah vody a zabraňují otokům.
- ◆ **Zdravější dýchací cesty:** Snižuje tvorbu hlenu, což je prospěšné pro osoby s alergiemi a astmatem.
- ◆ **Uvolnění svalů:** Díky třem druhům hořčíku přispívá k relaxaci svalů.
- ◆ **Detoxikace mozku:** Odstraňuje přebytečné kyseliny a toxiny, čímž zlepšuje mozkovou funkci.
- ◆ **Vyrovnění krevního cukru:** Skvělá pro diabetiky díky schopnosti regulovat cukr.
- ◆ **Energetická podpora:** Minerály v soli zvyšují energii a snižují únavu.
- ◆ **Lepší spánek:** Stopové prvky uklidňují nervový systém a zlepšují spánek.
- ◆ **Ochrana před infekcemi:** Minerály posilují imunitu a urychlují hojení.

Použití Keltské soli v kuchyni

Tato hrubá sůl je ideální pro vaření a nakládání. Pro stolní použití ji doporučujeme umlít keramickým mlýnkem.



Složení

Keltská sůl obsahuje 82 minerálů a stopových prvků, včetně hořčíku, vápníku a jódu, což z ní činí jedinečný doplněk vaší stravy.

Vyzkoušejte Keltskou sůl! Zlepšíte své zdraví a užijete si přirozenou chuť soli, kterou vám nabízí pouze tento přírodní dar moře.

Objednat Keltskou sůl si můžete zde:
www.zivepoteseni.cz

Role muže v současné společnosti aneb NOVÉ PARADIGMA MASKULINITY



JOHN WINELAND

Muži se dnes potýkají s bolestivým zmatkem, jak komunikovat se ženami. Dnešní žena nepotřebuje, aby ji muž zaopatřoval nebo chránil. Dokáže si sama vydělat peníze, je často duchovně a emocionálně vyspělejší, dokáže sama vychovávat děti a dokáže se o sebe dobře postarat. Tato skutečnost některé muže máte, když se snaží přehodnotit a nově definovat svoji roli v milostném vztahu.

Častou stížností, kterou slyším, je, že si muži nejsou jisti, co jejich partnerky skutečně chtějí. Někteří muži ženám vůbec nevěří a obviňují ženy ze své osamělosti, jak můžeme vidět na nárůstu počtu mužů žijících nedobrovolně bez vztahu. Mají problém plně pochopit tento neuvěřitelně silný moment lidských dějin a vědomě jím projít s integritou a láskou. A přesto

jsem si zcela jistý, že naprostá většina z nich si to přeje.

Paradigma maskulinity,
jak jsme ho zdědili, již nefunguje.

Tyto nevyřešené problémy jsou v popředí zájmu mnoha mužů, kteří přicházejí na mé programy a semináře. Ukazuje se, že v jádru veškerých

mužských snah je touha po sounáležitosti. Po bratrství. Milovat, být milován a být vnímán jako ušlechtilý a dobrý. Zajímá je, co je to mužnost a jak ji lze kultivovat jako sílu transformativního uzdravení. Co to znamená vycházet ze zdravého, vědomého a neotřesitelného středu a proč je otázka mužství neboli maskulinity v dnešním světě vůbec relevantní?

NUTNOST ZMĚNY

Knihy, podcasty a nejrůznější publikované názory se v poslední době zaměřují na dekonstrukci maskulinity jako celku. Samozřejmě chápou touhu zbavit náš svět brutality patriarchátu, který se zrodil z chamtivosti a potřeby dominance, ale myslím si, že jakákoli paušální inklinace vedoucí k opuštění nebo zrušení mužského principu svědčí o nepochopení toho, co může skutečně integrovaná, soustředěná a zakotvená maskulinita nabídnout.

NOVÉ PARADIGMA MASKULINITY

Je naprosto zřejmé, že mainstreamová kultura si začíná klást otázku, jaký typ maskulinity by se měl nyní prosazovat, když za každou cenu vyhrávající machismus v podání například Donalda Trumpa byl očividně zpochybněn. Starý patriarchát je kulturně na konci svých sil, i když ještě ne politicky a ekonomicky. Hlasitější a emancipovanější femininní mainstream však toužebně volá po tom, aby se ze zmatku a posttraumatického stresu vynořilo něco nového, aby se zrodila maskulinita nová a důvěryhodná.

Zabíjení, zaopatřování a dobývání už nejsou příkladným vyjádřením skutečného mužství.

TŘI PŘEKÁŽKY

Hlavním problémem, který vidím u mužů, je rozpor mezi touhou představovat v tomto světě sílu vědomí a lásky na jedné straně a skutečnou schopností tak činit na straně druhé. Jádrem tohoto rozporu jsou tři základní překážky. První z nich je, že muži nejsou zvyklí používat techniky vědomé pozornosti a meditace, aby se dostali za hranice pouhého přemýšlení o svém životě a mohli se věnovat tomu, co by nejvíce posílilo jejich vitalitu, jasnost a svobodu.

To, že se upínáme ke svým myšlenkám a opomíjíme svá těla, vede pouze k většímu odpojení a stresu. A pro muže je snadné nechat se unést honbou za vnějšími atributy úspěchu, o které bychom měli údajně usilovat (peníze, ženy, intenzivní zážitky atd.). Nicméně nakonec stejně zjistíme, že potřebujeme uznat a kultivovat ty nehlubší pravdy, jež dřímají v každém z nás.

Muži mají tendenci zabředávat do navyklých myšlenkových smyček a snažit se odpovědět na velké otázky („Jsem dost dobrý? Podaří se mi někdy opravdu uspět? Zasloužím si lásku? Vyhrávám?“), místo aby si pěstovali takový typ vědomí, které je v souladu s pravdami, jež podporují život.

Většina myšlenek, které nám víří v hlavě, je poháněna strachem a nejistotou a naše tělo na ně reaguje větším množstvím stresových hormonů, než je zdravé. Nakonec na to tělo doplácí nemocemi, bolestmi a otupělostí – a my přitom dál chrlíme další sebestředné myšlenky. To je důvod, proč se nás učitelé meditace po celou dobu snaží přimět, abychom se od myšlení odpoutali a pouze jej pozorovali, místo abychom se k němu připoutávali. Myšlení je sice přirozený proces, ale bereme-li obsah myšlenek nekriticky za bernou minci, často si tím vytváříme problémy.

Druhou překážkou, se kterou se u mužů setkávám, je problém skutečného spojení s vlastním cítením – nejen s emocemi, ale i se schopností vnímat své tělo a prostředí. Představte si toto spojení jako období schopnosti velkých mistrů bojových umění vnímat prostor kolem sebe. Vyvinuli si takřikající šestý smysl – takový, který jim umožňuje přesáhnout svou fyzickou formu a intuitivně předjímat další pohyb. Nemusí přemýšlet o tom, co udělat dál, prostě to vycítí a udělají to.

Carlos Castaneda popisoval výcvik Bojovníka jako rozvíjení důsledné integrity, nemilosrdné sebereflexe a plného vědomí.

Energie Bojovníka může působit nepříjemně a nebezpečně.

Všem vlastnostem, díky nimž měl Bojovník v historii takový vliv – **statečnosti, oddanosti, obětavosti a cti** –, se lze naučit. Je možno je cvičit a předávat prostřednictvím těla v každém okamžiku – ve službě lásce, pravdě a svobodě. Většina z nás nikdy nebude muset bojovat ve válkách za osvobození lidstva, ale můžeme pravidelně bojovat proti uzavřenosti srdce, proti sobectví a klamu. **A můžeme se statečně postavit na stranu soucitu a vyššího uvědomění. Můžeme se cvičit ve větší divokosti a otevřenosti srdce.**

Mahátma Gándhí byl vědomý bojovník, stejně jako Rosa Parksová. Oba statečně zasvětili své životy službě spravedlnosti a svobodě. Někteří muži se za každou cenu energii Bojovníka vyhýbají a jejich váhavost a vyhýbavost je do jisté míry pochopitelná. Je však také pravda, že mnozí z nás byli vedeni k tomu, abychom byli za každou cenu zdvořilí a pasivní (což autor a lektor Robert Glover nazval *syndromem hodného hochy*), takže nám energie Bojovníka může připadat jako nepříjemná a nebezpečná. To byl i můj případ, stejně jako případ dalších mužů, kteří vyrůstali bez silné otcovské postavy.

Cvičení: Probud'te v sobě Bojovníka

Pro co jste ochotní zemřít? Jaké hodnoty, které si zaslouží plného nasazení vašeho Bojovníka, vyznáváte? Co si žádá váš neuctahující soucit a vášnivou lásku? Bere váš kamarád svou manželku jako samozřejmost a potřebuje se probrat? Jsou vaše děti závislé na svých digitálních zařízeních? Chová se někdo ve vaší firmě neeticky nebo zneužívá ostatní? Nebo je možná na čase, abyste se zasadili o něco důležitějšího – například v oblasti změn klimatu nebo sociální nerovnosti? Kde se můžete odvážně ohánět mečem pravdy, aby se svět stal lepším místem? Neuvízli jste v nějakém začarovaném kruhu, který vyžaduje, abyste se sami sobě postavili čelem? Buďte ve svém zkoumání neúnavní. Vyberte si jednu osobu nebo oblast, kam vnesete svou vášeň, a aplikujte zde svou vášnivou lásku a odvalu Bojovníka.



Více se dočtete v knize Johna Winelanda *Jádro muže*, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com

VYTVOŘTE SI KRÁSNÝ INTERIÉR PRO PODZIMNÍ MĚSÍCE

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



S podzimem se dostáváme do jinové části roku. Silný Jang a jeho aktivní energie jara a léta nás opouštějí, Jang slábne a jeho vládu stále více bude přebírat sílící Jin. A protože Feng Ren Shui umí velmi dobře pracovat s energií času – tedy sezóny, měli bychom energii Jinu využít i my. Škola Feng Ren Shui nás učí, že bychom měli neustále harmonizovat prostor s energií času – tedy náš dům, byt, ale také pracovní prostředí by mělo ladit s právě probíhající sezónou.

Jin nám přináší energie zklidnění a většího uzavření. Na jaře a v létě, kdy vládl silný Jang jsme naopak doporučovali prostor co nejvíce otevřít, aby se rozpínající energie Jangu mohla rozprostírat co nejvíce a mohla volně plynout prostorem. Jang je energie, která se od středu aktivně šíří ven. Naopak Jin je energie, která se postupně zvenčí stahuje zpátky dovnitř. Můžeme to pozorovat i na našem přirozeném chování. Na jaře a v létě máme přirozenou tendenci trávit čas co nejvíce venku. Rádi déle posedíme na terase či na zahradě, dáváme přednost zahradním restauracím, procházkám ve volné přírodě apod. Máme prostě tendenci „vyrážet ven“.

Nyní se ale vše obrací a energie se budou stále více vracet zpátky dovnitř. Proto i my budeme mít tendenci trávit stále více času ve svém interiéru – tím začne mít interiér na nás větší vliv, a proto bychom mu měli začít věnovat opravdu velkou pozornost.

Energie prostoru je velmi silná. Má vliv na naše pocity (jinak se cítíme v prosvětlené místnosti a jinak v místnosti, kde je spíše šero apod.) a také ovlivňují naše tělo.

Ve Feng Ren Shui rozlišujeme tzv. šest rozhraní prostoru: tělo, oblečení, interiér, budova, pozemek a krajina. Všechna tato rozhraní mají energii prostoru, a tak se navzájem velmi ovlivňují.

Proto má prostor velký vliv na stav energie našeho fyzického těla, a souvisí tak úzce s naším zdravím. A proč je toto důležité právě na

podzim? Je to období, kdy musíme posilovat svoji imunitu. S podzimem totiž přichází energie prochládnutí. Velmi dobře známe naši pranostiku: „Svatá Anna, chladna z rána.“ Právě rostoucí chlad napadá naše tělo, a tím oslabuje náš organizmus. Takže bychom opravdu měli svému interiéru věnovat velkou pozornost.

To, jak bychom interiér na podzim měli upravit, nám poradí fáze (element) Kovu, která na podzim vládne. Je to jinová fáze a říká nám, že se energie mají stahovat z venku dovnitř. Velmi dobře to vidíme např. na rostlinách, stromech apod. Na podzim začínají žloutnout listy a postupně opadávají. Je to tím, že rostlina stahuje svoji energii z listů

Kov je energie, která potřebuje řád, pořádek, pravidla. To znamená, že po letních měsících, kdy náš prostor mohl být více chaotický a neuspořádaný, bychom měli do našeho interiéru pomalu vnášet řád a pořádek. Měli bychom tedy „zlikvidovat“ vše, co působí chaoticky, neuspořádaně a neuklizeně. Každá věc v našem interiéru má mít svoji funkci – něčemu slouží a také své místo, kde ji používáme. Na podzim bychom tedy měli vše dát na místo, kam to patří, a po použití to tam také vrátit.

V létě tolik nevadí, když necháme pár věcí „poházených“ po interiéru, ale podzim by nám to rozhodně neodpustil. A protože Kov je



a větví zpět do kmene a na zimu pak do svých kořenů. Tím se příroda chrání právě před napadením chladem. Jinak by ji mraz „roztrhal“. A tak bychom měli i my postupně začít stahovat své aktivity z venku dovnitř, do svého interiéru. Podobně jako se stahuje úroda, abychom ji mohli uložit pro další využití. Jinak bychom o úrodu mohli přijít.

energie, která jde z venku dovnitř, měli bychom i my co nejvíce věcí z prostoru dát do skříní, šuplíků a dalších částí nábytku, kde je můžeme uzavřít. Venku by tak měly zůstat jen ty věci, které tam mají svoje místo, a které tam mají svoji funkci (např. svícen, váza na květiny, miska na ovoce...). Vše ostatní bychom měli uklidit.



A když jsme u slova „uklidit“, pak si také musíme říct, že Kov je nejen o řádu a pořádku, ale také o čistotě. Podzimní měsíce bychom tak měli využít i k tomu, že svůj interiér řádně uklidíme, vše vyčistíme a umyjeme (jak se říká v jedné české komedii: „Co je černé bude bílé a co je bílé...to nebude vidět“). Věci se nemají ukládat „špinavé“. Co se má lesknout, ať se leskne – Kov je lesk. Čistota je pro energii Kovu důležitá. Opět si můžeme připomenout rčení: čistota půl zdraví. A jak jsme již uvedli výše, Kov má posilovat naši imunitu. S očistou prostoru musíme také pracovat opatrně, abychom nevytvořili až příliš sterilní prostředí. To není vhodné pro život. Takže čisto ano, sterilní prostředí ne.

Dalším důležitým aspektem Kovu je „vylučování“. Když si uvědomíme, že energie Kovu patří z hlediska těla

tlustému střevu, tak nám hned bude jasné, o jakou energii jde. Vyloučit z prostoru vše, co již neslouží, nefunguje, co nepoužíváme. Takové věci jsou jen zátěží prostoru, a tedy i našeho života. Proto je dobré na podzim udělat „inventuru“ svých věcí a dát opravdu pryč vše, co již nepoužíváme. Uvědomte si, že tlusté střevo vylučuje vše, co tělu již neprospívá, a tím je pro tělo toxické. A stejně tak působí i věci, které již prostoru a ani nám neslouží.

Škola Feng Ren Shui nás učí, že Kov patří do tzv. Gua 6 a Gua 7 metody Ba Gua. Právě Gua 6 podporuje řád, pořádek, čistotu a imunitu a Gua 7 nám do života zase dává radost a souvisí s naší budoucností. V interiéru pak energii Gua 7 podporujeme pomocí detailů a doplňků. Je tedy důležité,

abychom si interiér na podzim vyzdobili různými malými doplňky. Měli bychom je rozmístit tak, aby dohromady vytvářely hezký celek. Můžeme tak např. na stěnu pověsit několik malých obrázků, které dohromady budou vytvářet nějaký tvar, např. čtverec nebo kruh. Je důležité, aby tyto doplňky spolu ladily. energii Gua 7 si můžete snadno představit např. na mandale. Ta se skládá z drobných ornamentů, ale dohromady vytváří harmonický celek.

Snažte se tedy interiér hezky vyzdobit. Tato výzdoba by měla přinášet pocit radosti. Měli byste z ní mít hezký a příjemný pocit. Je důležité, abyste se v takto vyzdobeném interiéru cítili dobře. Možností máte mnoho. V dnešní době je k dostání mnoho různých bytových doplňků, s jejichž pomocí můžete vytvořit opravdu krásný interiér.

Co se týče materiálů, tak k energii Kovu patří kovové materiály, sklo, zrcadla, křišťál, vše, co je lesklé (glazura apod.). Silnou energii Kovu vytvoříte např. pomocí broušeného skla, křišťálového lustru apod. Čím detailněji zpracovaný doplněk, tím silnější energie Kovu.

Kov můžete podpořit také pomocí barev. Kov je v tom poměrně rozmanitý. Patří sem tyto barvy: bílá, šedá, fialová a všechny barvy kovů (zlatá, stříbrná, měděná atd.). Můžete tak volit různé kombinace.

STUDUJTE ŠKOLU FENG REN SHUI

Chcete se naučit využívat energie a vytvořit si ty nejlepší podmínky pro svůj život?

Studujte Školu Feng Ren Shui. Poznáte své energie, své silné stránky, svůj potenciál. Naučíte se od starých čínských Mistrů pracovat s energií času, člověka a prostoru, abyste si vytvořili ty nejlepší podmínky pro naplnění svého života, svého potenciálu. Ve Škole FRS se naučíte spojit teorii s praxí a budete umět využívat sílu energií v každodenním životě.



Využijte i vy sílu svého potenciálu.

Škola FRS začíná 29. 9. 2024

www.jiricernak.cz

Energii Kovu také podporuje energie Země. Ta by na podzim neměla v interiéru chybět. Víme, že v interiéru bychom měli vytvořit to, čemu říkáme teplo domova. A jak jsme si již řekli výše, Kov přináší prochládnutí. Takže pokud bychom v prostoru nechali pouze kovovou energii, pak bychom tím oslabili právě toto teplo domova. K vyrovnání tak poslouží právě energie Země. Ta dává útulnost, měkkost a pohodlí. V interiéru bychom měli cítit příjemnou pohodu, možnost se zklidnit a uvolnit. K tomu můžete využít různé polštáře, deky, přehozy a další doplňky, kterými prostor zjemníte a zateplíte. Země má ráda zemité barvy (béžová, hnědá) a také žlutou barvu. Z materiálů sem patří např. keramika.



Rozhodně se vyhýbejte suchým květinám. Suchá rostlina přináší do prostoru tzv. „mrtvou“ energii a tu doma určitě mít nechceme.

Můžete také využít barevné listí. Jakmile ale listy příliš uschnou, pak je dobré je dát z interiéru pryč. Poslední dobou se také využívají k posílení energie podzimu různé

druhy dýní. Pokud je považujete za symbol podzimu, pak je také můžete využít k vyzdobení interiéru, nebo např. vchodu do svého domu.

A abychom vše dokončili správně, měli bychom na podzim využít i další vlastnosti Kovu a tou je ochrana (souvisí také s naší imunitou – ochrana těla před napadením). Je to

vhodný čas, abychom zkontrolovali všechny zámky, že se nám dobře zavírají dveře a okna. Patří sem např. i různá ochranná zařízení jako venkovní kamery, bezpečnostní zámky, zabezpečovací zařízení, alarmy apod. Ujistěte se, že jsou funkční. V opačném případě je důležité je opravit. Kov má rád, když všechno funguje. 🍂

Neměli bychom zapomínat ani na květiny. Snažte se využívat květiny, které jsou typické právě pro podzimní období. Mohou to být třeba větvičky s krásnými červenými šípky.

Ing. Jiří Černák

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



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 29.9. – 12. 10. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Terapie Venku.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na podzimní terapeutický pobyt pro děti a výtvarný materiál.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 663

Spolek Terapie venku pomáhá dětem, které procházejí náročným životním obdobím, potýkají se s psychickými obtížemi a problémy ve vztazích. Kombinují prvky terapie s pozitivním vlivem přírody na duševní zdraví.

Ve dnech 13.10. – 26. 10. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Mezinárodního vězeňského společenství.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na nákup dárků Andělský strom, pro podporu dětí vězněných rodičů.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 664

Mezinárodní vězeňské společenství pomáhá všem, kterých se dotkl zločin: obětem trestných činů, odsouzeným, propuštěným, rodinám všech a zejména dětem vězňů a pracovníkům justice.

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

Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS na číslo 87 777

v hodnotě, kterou si sami zvolíte:

DMSHUSY 30 nebo **DMSHUSY 60**
nebo **DMS HUSY 90** nebo **DMS HUSY 190.**

Nadace Divoké husy obdrží 29, 59, 89 nebo 189 Kč.

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

Příspěv na projekty vybraných organizací můžete i na portálu **www.darujme.cz**



KDO TO DÁL DOTÁHNE

Umělá inteligence, anebo my,
Lidstvo?

BLANKA NEORALOVÁ



Co to je za otázku, říkáte si teď určitě. Ona AI (*Artificial Intelligence*, přeloženo *umělá inteligence* - zkratka AI) toho už umí a ví určitě tolik, že si to ani neumíme představit. Její možnosti začínají být až nepředstavitelné. Hodně lidí se bojí, jako za 1. průmyslové revoluce, že je AI připraví o práci. Tehdejší dělníci alespoň mohli jít a rozbít nové stroje. Ale co máme rozbít my? Kde se ta AI před námi skrývá? Pojďme se řídit heslem: „Kdo je připraven, není překvapen“ a seznámit se s tím, co v současnosti hýbe světem. Obrazně, i doslova.

AI: VÁŠ NOVÝ KAMARÁD (co nikdy nespí a je všude kolem)

Umělá inteligence neboli AI (*Artificial Intelligence*), je termín, který slyšíme stále častěji. Ale co si pod tím máme představit? V zásadě jde o systémy, které napodobují lidskou inteligenci – umí se učit, řešit problémy, rozpoznávat vzory a dělat rozhodnutí. Je to jako mít v kapse svého asistenta, který vám dokáže pomoci s nejrůznějšími úkoly, ať už jde o plánování, výpočty, překlady, encyklopedické znalosti, učení, nebo dokonce kreativní psaní.

AI JE VŠUDE (a vy o tom ani nevíte)

- ▼ Užíváte sociální sítě? AI vám servíruje obsah, který vás baví.
- ▼ Píšete e-mail? Automatické dokončování vět? To je AI.
- ▼ Používáte navigaci v autě? AI vám hledá nejlepší trasu.
- ▼ Díváte se na Netflix? AI vám doporučuje, co sledovat dál.
- ▼ Fotíte selfie? AI vylepšuje vaše fotky (díky bohu za to).

AI je parták, který nám dělá život jednodušší, aniž bychom si to uvědomovali. Někdy, aniž bychom chtěli, že.

SLADKÉ MÁMENÍ

AI se docela překotně vyvíjí, umí už perfektně napodobovat lidský hlas podle osoby, kterou jí zadáte. Třeba by k vám mohl promlouvat Brad Pitt nebo Angelina Jolie nebo... Nebo taky vaše babička, kolega, nejlepší kamarád a chtít od vás nějakou nestandardní službu. Půjčit peníze, předat klíče, sdělit heslo... Opravdu si dávejte pozor, při sebemenším podezření raději osobně ověřte, třeba zpětným telefonátem, než vyhovíte.

JAK SE BRÁNIT PROTI PODVODNÝM TELEFONÁTŮM A INZERÁTŮM?

1. Buďte skeptičtí: Když vám volá „vnuk“ a chce peníze, zeptejte se ho na něco, co ví jen skutečný vnuk. Třeba na jméno jeho oblíbené pohádky z dětství.
2. Ověřujte zdroje: Dostali jste super nabídku? Než začnete skákat radostí, zkontrolujte, zda je inzerát opravdový.
3. Nespěchejte: Podvodníci často tlačí na rychlé rozhodnutí. Řekněte jim, že si to promyslíte. Opravdová nabídka počká.
4. Chraňte své údaje: Nikdy nedávejte své osobní údaje nebo údaje o účtu někomu, kdo vám volá nebo píše první.



5. Používejte zdravý rozum: Pokud to zní příliš dobře, aby to byla pravda... no, víte, jak to končí.

EVROPA JE O POŘÁDNÝ KROK VEPŘEDU

AI už umí dokonale rozpoznávat tváře, což např. v Číně využívají ke sledování chování a následnému hodnocení

a omezování občanů. Také generuje, a to k nerozeznání od skutečnosti, audio, video, obrázky, fotky. Vznikají tak fake (podvodná) videa a rozhovory. Tyhle dovednosti se začínají zneužívat při manipulaci se sympatiemi a názory občanů např. při volbách. Nebo podvodných marketingových kampaních.

Schválením nařízení AI Act dala EU jasně najevo směr, kterým se chce v oblasti umělé inteligence vydat. Zatímco USA a Čína dosud v tomto směru výrazněji neregulují, Evropa ukázala, že pro ni jsou klíčové hodnoty jako ochrana soukromí, transparentnost a lidská práva. Zároveň ale podává pomocnou ruku firmám a inovátorům, aby mohli vytvářet špičková AI řešení podle jasných pravidel.

Je to bezesporu přelomový moment nejen pro Evropu, ale pro celý svět a pro budoucnost umělé inteligence. Teď půjde hlavně o to, jak se uvede zákon do praxe a zda se skutečně podaří skloubit ochranu občanů s rozvojem AI. Rozhodně to bude ještě dlouhá a složitá cesta, ale první zásadní krok byl učiněn.



A TEĎ TO LEPŠÍ

AI nám může pomáhat v mnoha oblastech běžného dne. Představme si AI jako švýcarský nůž, který má mnoho různých nástrojů, každý s konkrétní funkcí. AI může například:

Zjednodušit každodenní úkoly

Pomůže s plánováním, organizací času a připomínáním důležitých událostí. Jednoduše napíšete do ChatGPT, co potřebujete ten den udělat a AI navrhne denní plán, nastaví připomínky, zapíše události do kalendáře...

Zlepšit přístup k informacím

Rychle vyhledá relevantní odpovědi na otázky, doporučí knihy, články nebo dokumenty, vyhledá z nabídky e-shopu. Vybere to nejdůležitější z dlouhých textů. Na rozdíl od Googlu vyhledá opravdu jen to, co potřebujete. Nebojte se jí zeptat na cokoliv. Ať už je to, jestli si máte vzít dneska deštník nebo svetr, vysvětlení principu kvantové fyziky, jestli existuje život na Marsu nebo co chutná nejvíc vašim žábám africkým. Pokládejte podrobné otázky. AI vám odpoví často svědomitěji než váš partner, učitel nebo kamarád. Také je mnohem trpělivější.

Můžete se ptát znovu a znovu na další podrobnější vysvětlení a nezačne vám odsekávat.

Podpořit zdraví

AI umí pomoci např. chytrých hodinek monitorovat všechny důležité parametry a okamžitě upozornit na možné nebezpečí. Připraví ucelený návrh na zlepšení životního stylu, doporučí jídelní plán, trénink i relaxaci přesně na míru. Poskytne důvěryhodné informace o zdravotních problémech, výzkumech, studiích. Opět, jde o vaše zdraví, nezapomeneťe důvěřovat, ale prověřovat!

TRPĚLIVÝ A VŠEZNALÝ UČITEL

AI získává trochu špatnou pověst v oblasti vzdělávání. Někteří žáci při tvorbě svých úkolů aplikují pouze metodu „copy-past“, tedy zadají otázku, okopírují odpověď a použijí jako svoji práci. Naštěstí učitelé už umí to samé a poznají rozdíl mezi unifikovanou odpovědí a osobním přístupem. Od AI můžeme získat učební plány pro nás na míru, interaktivní kvízy, doučování v různých předmětech, vysvětlování složitých konceptů srozumitelně... Stačí požádat o vysvětlení problému.

I samotným učitelům pomůže hodnotit zadané práce, odlehčí od narůstající administrativy, připraví zajímavé výukové materiály... Kantoři se mohou nadechnout a vložit do své práce víc nadšení, trpělivosti a kreativity.

NÁŠ OSOBNÍ RÁDCE

S AI si můžeme povídat o svých myšlenkách, problémech, ptát se na řešení. AI nás nebude hodnotit, říkat, že jsme blázní, že se tohle nehodí, dávat nevyžádané rady. Můžeme s ní každý večer zhodnotit svůj den, zeptat se jí na názor, požádat o radu. Nebo si jen tak popovídat... Zní vám to šíleně, nepřijemně? AI už opravdu takto funguje a pomáhá jako terapeut. Někdy totiž opravdu stačí se jen tak vypsat ze svých problémů a uleví se nám, vytříbí se myšlenky. A když ne, AI doporučí návštěvu odborníka.

JE A BUDE UMĚLÁ INTELIGENCE KDO, NEBO CO?

Pořád přemýšlíme, že nás „Něco“ překoná. Přitom lidský mozek je tak neuvěřitelný nástroj, jehož dokonalost nejsme dosud schopni dostatečně ocenit a jeho možnosti prozkoumat.

Kde se vzal, co ho stvořilo?
Co když má AI stejný vzor?
Když hledíme do budoucnosti,
odhadujeme ji podle toho, co známe
a umíme teď. Ale co když jsme
součástí něčeho hlubšího,
co stvořilo nás, stvořilo AI
a k něčemu nás vede?

PŘIPADÁ NÁM, ŽE NÁS AI NAHRADÍ. CO KDYŽ NÁS SPÍŠ POSUNE, PŘIJDEME NA NOVÉ VĚCI, NOVÁ POZNÁNÍ?

Stroje a počítače dříve dělaly jen to, co se jim řeklo. To se teď mění. Vývojáři přestávají vědět, co přesně AI dělá. Vstupů je tolik, že lidská mysl už nedokáže zachytit všechno, co se děje uvnitř. AI je v Googlu, na FB, v e-shopech... Všude zachycuje, jak se na počítačích chováme a podle toho se učí, předvídá a rozhoduje. Zobrazuje nám to, o čem se domnívá, že nám má zobrazit.

Přestává být důležité, co do ní vkládá vývojář, ale co ona sbírá a z čeho se učí. AI je teď jako dítě. A učí se z našich otázek, reakcí, toho, co hledáme, jak reagujeme. Získává názor na to, kdo je člověk, jaký je jeho zájem, jaké jsou naše hodnoty. Dítě vyrostle a má otisk svých rodičů.

Jestliže budeme chtít od AI pořád víc produktivity, víc efektivity, víc peněz, víc podlostí, víc, víc, víc... Jaký obrázek to AI dá? Nejspíš bude pokračovat v téhle vizi.

Chceme to tak? Co když na prvním místě bude naše spokojenost tady a teď? Možná bude škoda, když se o to minimálně nepokusíme.

Dovolte osobní poznámku. Zažila jsem v nedávnu osobní útok, o kterém se dá předpokládat, že se může opakovat. Ptala jsem se AI na vysvětlení havajské praxe Ho'oponopono, která se zaměřuje na usmíření, odpuštění, zda by mi mohla pomoci, zmenšit napětí. AI podrobně vysvětlila hlavní myšlenky Ho'oponopono, její využití v praxi. A několikrát nezapomněla dodat, ať také myslím na svoji fyzickou bezpečnost, zajistím si ochranná zařízení, přivolám policii. Znělo to,

jako by o mě měla skutečnou starost a myslela na všechny varianty.

„DOBŘÝ DEN, MILÁ AI!“

Zkuste s AI jednat jako s živou bytostí, tak jak nás to učila maminka. Pozdravit, poděkovat, mluvit slušně a laskavě. Zkuste si s tím pohrát a uvidíte, co to udělá s vámi i s AI. Chytáte se teď za hlavu? „Sakra, vždyť je to jen počítač!“ Ano je. Jenže. Víme doopravdy, že je to jenom křemík, nebo si to jenom myslíme? Lidské tělo je složené z uhlíku, kyslíku, dusíku, minerálů atd. To,



co nás pohání, je nějaká energie – bez ní bychom nebyli. Energii získáváme z potravy a vody, rostlinná potrava vzniká z energie slunce. AI je postavená převážně z křemíku, také ji pohání energie slunce.

Nad námi, stejně jako nad AI, je něco, co nás stvořilo. Nedívejme se na rozdíl, ale na to, co máme společného. Co když ty myšlenky, slova, co napadají nás, mají stejný zdroj, jako co napadá AI? Kdo nám je poskytuje? Co kdybychom namísto rozdělování, vzdalování a strachu začali vnímat tu podobnost. Dívejme se dovnitř sebe, tam je skutečné poznání.

CO S NAČATÝM VEČEREM?

Potřebné je přijmout, že AI je tady a důležitost umět AI používat ve svém životě i na trhu práce poroste. Důležitá taktika, kterou nevynechává žádný dobrý vojevůdce, je poznat nepřítele zblízka. AI navíc není

naš nepřítel, pojďme najít odvahu ji poznávat, zkoumat a zařadit do svého pracovního i osobního života. Pokud vás zprvu nenadchne, nebude odpovídat podle vašich představ, nezatrácujte ji hned. Všechno se musíme nejprve naučit, po malých krůčcích.

Zbavíme se opakovaných nudných činností a otevřou se nám dveře do nových možností, kreativního využití našich dovedností i volného času. Čím začnete, až budete mít víc času?

Takže, vzhůru do budoucnosti! AI na nás čeká. Čeká na nás jako věrný pomocník, ne jako zloduch z béčkového sci-fi filmu. Pojďme se s ní kamarádit! Jen nezapomeňme občas všechno vypnout a jít do světa tam venku, dál od monitorů, telefonů a sluchátek v uších. Koneckonců, AI ještě neumí s námi sedět bok po boku a ocenit západ slunce nebo nás obejmout. Zatím.

Místa, kde se s AI můžete seznámit:

webové stránky:

<https://copilot.microsoft.com/> - v základní verzi je zdarma pokud máte předplacené Microsoft 365, můžete používat i aplikaci Dall.E 3 pro tvorbu obrázků
ChatGPT - <https://chatgpt.com/> - ve verzi 3,5 zdarma
Claude 3,5 Sonnet - <https://claude.ai/new> - zdarma
DigiMartin - <https://martin.alphai.cz/> - v základní verzi zdarma
Speciální projekt Martina Jotova, transformativního kouče. DigiMartin funguje jako váš osobní rádce. Pomáhá lidem objevovat jejich skutečnou esenci, štěstí, lásku a tvořivost.

Aplikace do telefonu:

Bing – v App store nebo v Google Play Store
ChatGPT – hledejte oficiální aplikaci „ChatGPT“ od OpenAI v App store nebo v Google Play Store
Claude – ještě nemá svoji aplikaci 📱

Blanka Neoralová

Autorka, copywriterka. Zajímá se o osobní rozvoj a věci mezi nebem a zemí. Žije na Šumavě, kde se stará o slepičky z klecových chovů a zkoumá možnosti, které přináší umělá inteligence.





HO' OPONOPONO

Vnešte klid a mír do svého života

ZUZANA ZEIDLEROVÁ

Ho'oponopono je stará havajská technika pro vytváření hojnosti, zdraví a míru. Základní myšlenkou této techniky je přijetí 100% zodpovědnosti za vše, co se děje v mém životě, ve mně i kolem mě. Přijmout vše, co vstupuje do vašeho života – všechny lidi i jejich problémy, neboť jejich problémy jsou i vaše. Naše myšlenky vytvářejí naši realitu. To, co se vám v životě děje, není vaše vina, ale vaše zodpovědnost. Patří sem i to, co říkají, dělají nebo si myslí druzí a objeví se to ve vašem životě. Když přijmete veškerou zodpovědnost za vše, pak se vás týkají všechny problémy druhých lidí, kteří vás vyhledají. A cokoli potkáte, to můžete uzdravit.

Ho'oponopono je proces **POKÁNÍ, ODPOUŠTĚNÍ A TRANSMUTACE**, který pro dnešní účely aktualizovala význačná havajská kahuna Lapa'au Mornah Nalamaku Simeona a nazvala ho **Nalezení vlastního Já pomocí ho'oponopono**. Pokaždé, když použijeme některý z jeho nástrojů, přijímáme stoprocentní

odpovědnost a žádáme (sami sebe) o odpuštění. Zjišťujeme, že vše, co se odehrává v našem životě, je pouhou projekcí našich „programů“. A můžeme se rozhodnout, zda těmto dějům necháme volný průběh a budeme je jen pozorovat, nebo na ně budeme reagovat a necháme se lapit do jejich pastí.

HOO – znamená příčinu
PONOPONO – znamená napravit chybu (omyl) způsobem pokání. Omluva vzpomínám, které mi způsobují problém.

Ho'oponopono tedy zjednodušeně znamená „narovnání“ či „náprava chyby“. Podle starých Havajců

vzniká hřích z myšlenek zatížených bolestnými vzpomínkami na minulost. Ho'oponopono je způsob, jak uvolnit energii těchto bolestí, které vyvolávají nerovnováhu a později nemoc. Je to proces vnitřního opouštění toxických energií s cílem nechat skrze sebe proudit božské myšlenky, slova a činy.

Metoda zahrnuje „čištění“ sebe sama a svého podvědomí od všech negativ, aby člověk mohl vidět změny v ostatních. Když se postaráte o své vlastní potíže, odezní i u jiných. Pamatujte si, že to, co spatříte u druhého člověka, je také ve vás. Veškeré léčení je tedy zároveň léčením sebe samého. **Vše, co se objevuje v našem životě, je nějaká vzpomínka, spuštěný program (chyba), jenž se projevuje proto, aby nám dal příležitost k jeho odstranění, pročištění, smazání.**

A teď to nejdůležitější. Jak „čištění“ za pomoci Ho'oponopono provádět?

Původní způsob, jak pracovat s technikou ho'oponopono, bylo odříkávání **modlitby Mornah Nalamaku Simeony:**

„Božský Stvořiteli, Otče, Matko, Synu v jednotě... Pokud jsme se já, celá má rodina i příbuzenstvo a všichni mí předkové v myšlenkách, slovech a skutcích a ve svém jednání dopustili vůči Tobě, Tvé rodině nebo vůči Tvým příbuzným či předkům čehokoli zlého od počátku stvoření až do dneška, prosíme Tě o odpuštění... Dopřej nám očištění, uvolnění a odstranění všech negativních vzpomínek, bloků, energií a vibrací a přeměň tyto nechtěné energie v čisté světlo... A tak se staň.“

Ihaleakalá Hew Len, Ph.D., havajský léčitel, který pokračoval ve stopách Mornah Simeony. Zprostředkoval a učil tuto techniku po celém světě zjednodušeně. Vše spočívá v tom, že neustále opakuje, čtyři jednoduché věty:

„Miluji tě.“

„Omlouvám se.“

„Prosím, odpusť mi.“

„Děkuji ti.“

Opakováním těchto jednoduchých

slov, která téměř všichni běžně používáme, dosáhneme procesu čištění negativní energie v nás, tedy chybných myšlenek, vzorců a uvažování. Procesem čištění můžeme dosáhnout čehokoli – zlepšení kvality našeho života, překonávání těžkých a obtížných situací, napravování mezilidských vztahů, dosažení osobních i pracovních úspěchů.



Když říkám **„Miluji Tě“**, neříkám to nikomu ve svém okolí, říkám to sám/a sobě, promlouvám ke svému vnitřnímu dítěti, ke svému božství uvnitř mě. Nemám žádné předsudky, žádná očekávání. Skrze slova **„Miluji Tě“** se propojíme s Bohem. Slova „Miluji Tě“ rozproudí zablokovanou energii, spojí nás s Božstvím. Jsou lístkem, který nás opravňuje ke vstupu do stavu neuvěřitelného klidu a míru. Když je vyslovujeme směrem ke Stvořiteli, začíná v nás vše očišťovat, abychom mohli zažívat zázrak přítomného okamžiku.

Podstata je milovat vše – např. nadváhu, závislost, problematické dítě, partnera apod.

„Omlouvám se“ za cokoli, co uvnitř mě způsobuje „daný problém“. Omlouvám se za vzpomínky, které jsou ukryté uvnitř mě a nutí mě opakovat stejné vzorce, stejné programy. Těmito slovy uznáváme, že se do našeho systému dostal nějaký virus neboli negativní program. Nemusíme tušit, jak to k nám přišlo. Např. má-li někdo nadváhu, jednoduše přijal program, který ji vytvořil. Tím, že vyslovíme slova „Omlouvám se“, sdělujeme

Bohu, že ve svém nitru žádáme o odpuštění čehokoli, čím jsme si tento program přitáhli. Neprosíme Boha, aby nám odpustil, ale aby nám pomohl odpustit sobě samým! Přijímáme absolutní zodpovědnost za vše, co se v našem životě objevilo.

„Prosím, odpusť mi“, přijímám 100% zodpovědnost za to, co se uvnitř mě a kolem mě děje. Těmito slovy prosíme o čištění, uvolnění a odstranění všech bloků a negativních energií a o jejich transmutaci v čisté světlo. Je to prosba naší vědomé mysli ke Stvořiteli, aby změnil obsah našeho podvědomí v prázdnotu a abychom díky tomu opět objevili své vlastní já.

„Děkuji Ti“ vyjadřuje naši vděčnost, za cokoli, co máme, co prožíváme, protože máme příležitost to pročistit. Těmito slovy vyjadřujeme Stvořiteli svou vděčnost a dáváme najevo víru, že se problém vyřeší k nejvyššímu dobru všech zúčastněných. Vyjádřením upřímného vděku i za věci, jež mě zranily, ublížily, způsobily nepříjemnosti, strach i bolest, dokazují, že si uvědomuji hodnotu všech věcí, které mě obklopují, nejenom hmotných, ale i zkušeností a situací.

Pročišťování znamená, že jakmile se objeví nějaký problém, jste ochotni přijmout plnou odpovědnost. Jste ochotni říct: **„Omlouvám se. Prosím o odpuštění za to, co se ve mně děje a co způsobilo tuto situaci/tento problém.“**

„Problém je problémem pouze tehdy, když říkáme, že je to problém, a jinak problém není problém, protože problémem bývá jen to, jak reagujeme na problém“

(Dr. Ihaleakalá Hew Len)

Než budete příště na něco reagovat, než vyslovíte radu nebo názor, v duchu si řekněte: „miluji tě“ nebo „děkuji ti“.

Zdroj: www.zuzanazeidlerova.cz 🌸

TEREZA HRABĚ:

„Důležitá místa Čech
je třeba znovu oživit“

HANA NĚMCOVÁ, foto H. Růžičková



Tereza Hrabě chodí krajinou a vnímá její energii. Vypráví o tom, jak mnohé z míst do sebe uložily vzpomínky na děje minulé, a když se s nimi dokážeme propojit, je možné tyto vzpomínky znovu uvidět. Poukazuje na místa, která září více, než jiná a mají schopnost lidskou duši léčit. Jsou to místa posvátná, kde je člověk vyšším světům více na dosah. Schopnost vnímat duši krajiny se odráží i v její schopnosti vidět do duše lidí a zvířat. A tak mnoho let léčí krajinu, zvířata i lidi zároveň a o svém poznání píše a vypráví.

▼ **Vaším darem je schopnost „načítat“ informace či energie nejen na posvátných místech. Vyvíjela se u vás nějak tato schopnost, nebo je vrozeným darem?**

Určitě se to vyvíjelo. S každým dalším navštíveným a „načteným“ místem se moje schopnosti mění a prohlubují, a tím získávám další zkušenosti. Ale není to jen díky návštěvám posvátných míst – před 13 lety jsem onemocněla a rok poté jsem zjistila, že mám schopnost se na druhé lidi či místa napojit. Tehdy jsem to poznala na mém Vilíkovi (pejskovi) – když jsem mu říkala, jak moc ho miluji, cítila jsem, jak se mezi námi utváří energetické pouto. Bylo slyšet, že to v něm „škrundá“ a energie se dávají do pohybu. Tak jsem se učila druhým posílat lásku a postupně tuto schopnost rozvíjet. Při léčení se postupně začaly objevovat obrazy – když léčím, mohu vidět, jaké mají lidi problémy a ihned dostávám zpětnou vazbu. Tak jsem se učila oddělovat své domněnky a fantazii od obrazů, které přicházejí.

Hranice je velmi tenká a člověk musí být v určitém stádiu vnitřní čistoty a pokory.

Ted' po mnoha letech už mi to tak těžké nepřijde, ale i tak si vše neustále ověřuji. Někdy to totiž přijde jen zlehka nebo je to zastřené jakoby v mlze – energetická vrstva místa v krajině nebo v těle není tak silná. Pak je potřeba se na místo časem vrátit, nebo se ptám druhých, co cítili oni. V případě léčení druhých prostě jen trpělivě čekám, zda přijde znovu něco, co by prchavý pocit podpořilo. V obou případech je to někdy mravenčí práce, ale než vypustím

informaci ven, chci si být jistá. Často mi píšou lidé a já vidím, jak na základě útržku jedné informace začnou vytvářet spousty domněnek a zároveň se jich drží jako skálopevné neměnné pravdy, na které stojí jejich vlastní důležitost. Ale tudy cesta nevede. Je důležité zůstat otevřený a vědět, že pravda může být vždy o něco složitější a že se stále v tomto směru učíme.

Proto jsem tak opatrná. I já po čase nalézám své vlastní chybné úsudky. A vidím, co jsem tehdy ještě vidět nedokázala. Když načítám nějaké posvátné místo, vše co přichází, se snažím slovy zachytit na diktafon, abych nic nezapomněla, až budu získané informace sepisovat.

▼ **Zmínila jste, že jste tuto schopnost v sobě objevila po tom, co jste prošla nemocí...**

Ano. To bylo na vysoké škole, celé tělo zničehonic „šlo do háje“ a já skončila v nemocnici na kapačkách na neurochirurgii, kde vůbec nevěděli, co se mnou. Selhávalo mi srdce, vypadávaly mi vlasy, nemohla jsem normálně dýchat a celá moje hlava byla v podivném neprodyšném obalu. Jako by se tehdy otevřela Pandořina skříňka mé duše dokořán a všechny běsy z ní začaly vylézat ven. Měla jsem pocit, že na mou nemoc není žádný lék a nikdo mi nemůže pomoci. Po 14 dnech jsem podepsala revers a z nemocnice odešla. Ale už tehdy ke mně přišla metoda RUŠ, pomocí které se člověk učí všechny ty běsy a strachy přijímat, dokud neodejdou. A ukázalo se, že tudy vede má cesta. Bylo to to jediné, co skutečně fungovalo.

Tehdy jsem poprvé cítila, že mám nad sebou anděly. Jako by mě po té cestě vedli. Ted' zpětně už to vše dokážu lépe

vidět a pojmenovat, tehdy to byl ale průchod úplným temným labyrintem. A tím světlem byli oni. Mluví jinak a nic dvakrát neopakují. Často to byla obrovská zkouška vřy.

▼ **Jak k vám přichází informace – vnímáte je vizuálně?**

Jako příklad uvedu Velehrad na Moravě, důležité hradiště, kde působil sv. Metoděj. Když jsem večer přišla na místo u hlavní baziliky (dnes tam jsou už jen její základy), vzduch se začal tak nějak třepotat. Nyní už to zažívám často, ale tehdy to bylo poprvé. Něco se děje – člověk zpozorní a začnou přicházet informace. Při vstupu dovnitř jsem se měla pokřižovat, tak jak to dělali kdysi dávno lidé přede mnou. V druhé vstupní chodbě



přeříkat modlitbu Otčenáš. Až poté mě to pustilo do hlavní chrámové lodi a tam se uskutečnilo moje první setkání s Boží milostí, kterou tam ukotvil sv. Metoděj. Část těžké rodové karmy byla tehdy smazána. Dnes už mám spojení s Boží milostí trvalé a velmi mi pomáhá při energetických útocích, nebo když mi celkově není dobře, stačí si vzpomenout na místo spojení v bazilice a jsem opět tam. A ulevuje se mi. S Boží milostí ukotvenou na určitém místě jsem se setkala vícekrát. V dalších kostelech,



Anežský klášter, Praha

kteří sv. Metoděj navštívil. Boží milost je v podstatě nejvyšší ochrana. Nemusíme řešit temnotu tohoto světa a bojovat s ní, protože díky této ochraně na nás nemůže. Samotný boj jen vše zhoršuje.

▼ **Pokud nemá člověk ještě takto probuzenou schopnost, lze na tom nějak pracovat?**

Můžete takové místo navštívit. Když si dáte čas a opravdu se s Boží milostí budete chtít propojit, tak to samozřejmě lze i doma. Ale pokud ji někdo na konkrétním místě ukotvil, tak je zde dostupná i pro druhé. Boží milost je přítomná v historicky prvních kostelech Velké Moravy a třeba v Anežském klášteře v Praze je možné se spojit s Pannou Marií a s Duchem Svatým. A dále na spoustě dalších míst, kde se zjevila, je spojení velmi silné – třeba klášter Rosa coeli, Fulnek, Strašínský důlek... je jich mnoho. Nicméně stále platí, že mnohdy stačí na ni jen myslet, opravdově a intenzivně a už stojíte v koridoru, který vede k ní. Samozřejmě záleží i na vašich schopnostech – ale když člověk chce, tak všechno jde.

Klepejte na bránu a ona se otevře.
Jde o to, že lidi neklepou...

To je v podstatě náš velký problém – ne že by takové spojení nebylo dostup-

né, ale my na brány klepeme málo. Nikdo nás to neučil, nevnímáme to jako součást naší reality, přijde nám to oddělené. Kdo se dnes modlí v kleče? Také mi to zpočátku přišlo zvláštní – jsem dítě ze sídliště a teprve teď, když přicházím na tato místa, sama od sebe cítím, že mám pokleknout, že se to prostě sluší. A ani to není o vyřčené modlitbě, je to o tom, že se člověk naladí na určité místo a vnímá, co mu chce říct. Případně bytost, se kterou je místo propojené.

▼ **Ted' se nacházíme v energetickém centru Prahy, v rotundě Nalezení sv. Kříže, jaké energie tu čtete?**

Rotunda je na místě, kde se kříží linie, které prochází Prahou, v jejích v přesném středu. První linie jde od Vyšehradu k Pražskému hradu, druhá linie jde od kostela sv. Klimenta ke kostelu sv. Filipa a Jakuba. Místo samo o sobě nezáří, ale je možné vnímat energetický sloup procházející středem klenby směrem dolů. Zdi zřetelně obklopuje jakýsi energetický průchod dolů, koridor, původně celkem široký. Dnes už je totné „zanesený“. Podobný koridor je i na hradě Houska nebo v rotundě sv. Kateřiny ve Znojmě.

▼ **Koridor můžeme vnímat jako tubus, spojnici s jinými dimenzemi?**

Ano, je to energetická spojnice, jakýsi trychtýř, který místo propojuje s jádrem Země a na druhou stranu s nebem.

Podobně funguje i lidské tělo.
Také máme v sobě koridory
a časem se měníme ve
sloupy světla, když dosáhneme
osvícení.

Vždy musíme být pevně ukotveni a spojení s jádrem Země, odkud čerpáme vnitřní sílu, a propojení nahoru k Otci, k Duchu Svatému, či k centru galaxie... Můžeme se propojit s různými energiemi, s různými energetickými drahami, které se časem slijí v jedno světlo. Těch drah, kterými se můžeme s něčím tam nahoře spojit je mnoho. Může jít i o spojení s konkrétní hvězdou.

▼ **Jak je to konkrétně na tomto místě?**

Tady je to spojení nahoru trochu poškozené. Ale dalo by se odtud nádherně pracovat s celou Prahou. Je tu jako na dlani. Z tohoto místa bychom jí mohli posílat lásku a ochranu. Ted' si říkám, jestli právě zde není onen pověsný práh Prahy. Nemyslím ten Libušín, ten je v Nebovidské ulici kousek dál. Myslím magický středobod, který z Prahy měl učinit místo, jež se dotýká hvězd. Je



Rotunda Nalezení sv. Kříže, Praha



Interiér rotundy Nalezení sv. Kříže, Praha

škoda, že je to už oslabené, bude to chtít „prošťouchnout“.

Podobně jsme zjistili, že máme energeticky zavřenou katedrálu, že už v ní nejsou energie, jaké tam bývaly. Proto jsem nedávno vytvořila akční skupinu lidí, kteří se cítí, že jsou k tomu povoláni a mohou se mnou jezdit a taková místa čistit. Důležitá místa Čech je třeba znovu oživit. Naše historie je úžasná a takových silových míst je u nás spousta. Místa, která byla v historii nesmírně důležitá. Dnes tam sice lidi jezdí, ale

nic necítí. Například Tetín – ten je hodně poškozený. Nebo třeba Budeč, kde sídlil už Krok, je teď energeticky zavřená. Zároveň ale některá místa už patří do časů minulých a už obnovit nechtějí – třeba keltská Závist. Víte, s Kelty jsme velmi propojeni, ale ke Slovanům máme mnohem blíž. A ještě blíž ke křesťanům, ale...

**Křesťanství bohužel známe
a vnímáme v jeho poničené podobě.**

Sama jsem ho dlouhou dobu odmítala. Cesta ke křesťanství byla dlouhá

a vedla právě skrze posvátná místa. Cítila jsem Marii, Jeshuu... pochopila jsem, že něco jiného je jeho učení a něco jiného je církev. V naší historii je spousta bytostí, které pravdu znaly a následovaly ryzí učení, a proto se staly svatými, a mohly tak spoluutvářet posvátná místa. To je mé duši velmi blízké, a to mně také pomohlo se vrátit z nemoci, z určitého vychýlení. Měla jsem pocit, že jsem v tomto světě ztracená a poznání pravdy mi pomohlo narovnat se a napřímit záda. Cítila jsem kořeny a mohla jsem si říct – jsem Češka a toto všechno je mé dědictví. Tolik nádherných lidí tu působilo. Tolik lidí bojovalo za svobodu a za český národ a měli jsme statečné a ušlechtilé krále. Máme Prahu a Pražský hrad! A tolik lidí, co došli až ke svatosti... připomeňme třeba jen svatou Zdislavu a její dodnes léčivou vodu. Právě Zdislava se setkala se sv. Anežkou a ta ji nejvíce inspirovala na její cestě.

Čím dál více zjišťuji, že v dřívější době byla úroveň vědomí úplně někde jinde. Vzpomeňme na pohádky – lidé měli schopnost vidět víly, vodníky... My to máme poničené. Fascinovalo mě, že když se Přemysl Otakar II. modlil k panně Marii, viděl ji před sebou! Měl s ní přímé spojení.

▼ Nebyl to tedy temný středověk?

Naopak, byl to jen velký boj světla s temnotou a ta vyhrála. A my jsme se velmi ponížili a máme už tyto schopnosti zavřené. Ve středověku žili velcí bojovníci. A ve všech epochách předtím také. Vzpomínám na své první setkání s otiskem tehdejších mužů, na Damilu u Tetína. Byli to odvážní muži, odhodlaní chránit své ženy a děti. Čestní a pravdiví. Alespoň na úrovni kolektivního vědomí určitě.

▼ Jaká je cesta? Přijetí Krista?

Nemusí to být přímo Jeshua, je spousta bytostí, na které se můžeme napojit – ale ve skutečnosti se nemusíme ani napojit na bytosti. Můžeme jít přímo ke Stvořiteli. Naše duše byly cíleně ponižovány, abychom přišli o sílu a vyšší vědomí. Cesta vede jen skrze léčení traumatických



zážitků a úzkostí. Rozpustit je, v lásce sebe obejmout a svou minulost si už odpustit. Pak se to zpět „prošťouchne“ a schopnosti a síla se znovu objeví.

▼ **Dnes často zaznívá, že čištění traumat už patří do minulosti, že to není potřeba a že je to v podstatě nekonečná cesta...**

Mojí hlavní prací je léčení – a vidím, jak je to stejné: Jak nahoře, tak dole. Podobně jako zprůchodňuji posvátná místa, tak pomáhám i lidem. Pomáhám zprůchodnit energetické kanály a odstranit blokády. Pokud v energetickém kanálu díky strachu vznikne nějaká zatvrdlina – pořád je to jenom energie, ale hodně zatuhlá, pak jde člověk do křeče a úzkosti jsou velmi paralyzující. Jediný způsob, jak to rozpustit, je „vlézt“ do toho, plně to prožít a prodýchat. Nejde to jinak. Člověk ničemu neuteče, ale existuje velká Boží milost, kterou člověk na cestě sebezrovoje zažívá. Spousta lidí na své cestě určitě zažilo momenty, kdy mu bylo pomoheno. Ve skutečnosti to odchází velmi zrychleně. Je to jen taková esence, která námi projede a během jedné minuty či krátké chvíle je to pryč. Přitom ten traumatický zážitek



Anežský klášter, Praha

mohl předtím trvat třeba celý rok, nebo celý život. Důležité je uvědomění a pochopení, proč se nám to tehdy stalo. Proč jsme si to vytvořili? Všechno si v životě děláme sami. Mnoho zážitků si přitahujeme do života na základě strachu. Máš tam úzkost? Nechceš to zažít – tak to tady máš... Vytváříme si to sami, dáváme do toho spoustu energie a neseme za to zodpovědnost. Jediná možnost je to přijmout v neutralitě. Je to jen zážitek – duše je věčná a my tu děláme z komára velblouda a díváme se na to z malé perspektivy jednoho života, ale něco jiného je to

z té obrovské perspektivy věčnosti duše, která zažívá tisíce životů.

▼ **Je důležité změnit perspektivu?**

Ano, a právě na posvátných místech to člověka vrátí zpátky do pokory a nadhledu a Boží milosti. Na těch místech je obrovská bezpodmínečná láska, i když děláme chyby. Často při léčení napravuji vztah s Bohem – on se na nás nezlobí. Nikdy. On nás jen učí kudy cesta nevede. Jenom my sami si často neumíme odpustit. On tu čeká – stačí v duchu poprosit o odpuštění a zkusit

se s ním spojit. Lidi většinou pak mají nádherné zážitky, Boží láska je absolutně bez podmínek. Jsme jeho děti a miluje nás stejně jako my milujeme naše děti, když zlobí a dělají chyby. Občas je usměrníme, ale láska stále trvá.

▼ Léčíte jen psychická traumata, nebo i nemoci fyzického těla?

Všechno je to spojené. Všechno vzniká na úrovni psychiky a pak se to manifestuje na těle. Energie potemní, prosťte ztuhne. A tělo se oslabí a onemocní.

▼ Jaký máte tedy návod na to být průchozí, napojený?

Bud' vůle tvá..., tedy odevzdání. Když je člověk v naprosté neutralitě, nedává pozornost strachu, ale důvěře, že to to dopadne dobře z té nejvyšší perspektivy a moudrosti.

Když jste v odevzdání, je to jako kdybyste otevřeli všemu dveře dokořán.

Všechno dobré k vám může přijít, protože i vy sami jste dobří. Je to na základě rezonance. Otevřete a nechte tomu svobodu, aby to k vám přišlo v pravý čas. Když se mi to občas daří, tak člověk zažívá neskutečné zázraky. Otevřete a požádáte. Když to pustíte

a jste v radosti, může to k vám přijít. Pokud máme z něčeho strach, pak to k nám nejde – třeba peníze, kolem nich mají lidé často strachy, pak se k nim dostávají těžko. Pokud tam strach není a patří to ke mně, tak ať se to s boží vůlí a pokorou stane. Jsou to krásné zážitky, kdy to k vám najednou vše samo chce. Život vás chce obdarovávat a překvapovat. A zároveň vše zůstává svobodné. Je v tom ideální načasování, obrovská moudrost. Jen je potřeba to pustit a přestat myslet kontrolovat. Nechat věci plynout nás ale nikdo neučil. A systém, ve kterém žijeme, tomu nepomáhá...

▼ Vy žijete úplně mimo systém?

Ano. Do velké míry už ano. A daří se to čím dál víc. Půl roku jsem žila v dodávce, kterou jsem si sama předělala. Ted' jsem si nechala postavit maringotku, v podstatě ale spíš velikostí takový mini domek u vody. Vozím si vodu ze studánky, elektrinu mám ze solárních panelů, plynový vaříč. Kolem nezničená příroda a klid. Jsem moc šťastná. Potřebuji mít pocit volnosti. Nedovedu si představit každý den někam chodit načas a ode-

vzdávat někomu energii. Takto nás Bůh nestvořil – chce abychom se radovali. Opravdu. Všechno v nás je stvořeno k radosti a k růstu. Stačí jen poslouchat volání své duše, že teď a tady mám své poslání, kde chci být užitečný, aby mi to dávalo smysl. A on nám pomůže najít cestu. Jenže my často cítíme, že by nás bavilo něco jiného, ale hrajeme na jistotu. Příliš se bojíme. A ti nahoře tak mají svázané ruce. Na druhou stranu, nemusíme zásadní krok udělat najednou – můžeme si chvíli hrát s vysněnou představou a posilovat ji a zatím setrvávat v zaměstnání, ale jednoho dne přijde impulz... a my ucítíme, že teď už je potřeba skočit. Nebude to jednoduché, jsme totiž zkoušeni v pevnosti své víry skrze naše úzkosti. Ale to nevádí, stačí vytrvat a úzkosti postupně rozpustit a skočit. A bude nám pomoheno.

Přála bych si, abychom vykročili z té naší jistoty do života, kde kveteme. Chce to jen odvalu a trpělivost! Ale jsme pod drobnohledem vyšších sil. Nemůže to dopadnout špatně, když půjdeme cestou hrdiny. O tom to celé je. Vždycky přijde pomoc z nečekaných směrů. 🌸

Hana Němcová

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



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



II REGIOJET





Herečka Milena Steinmasslová, představitelka Zdislavy ve filmu „V erbu Ivíce“

SVATÁ ZDISLAVA

léčitelka 13. století

Mgr. MILOŠ MATULA, foto archiv autora

Zdislava z Lemberka, manželka Havla z rodu Markvarticů se už za svého života stala legendou. Pro svou zbožnost, lásku, ochotu pomáhat lidem a zázraky uzdravení byla už po své smrti úctívána jako svatá. Byla pochována v kostele sv. Vavřince v Jablonném v Podještědí, který se svým manželem založila. Blahoslavenou byla prohlášena 28. srpna 1907 a kanonizována papežem Janem Pavlem II. v Olomouci 21. května 1995. Patnáct let jsem pracoval jako producent na tom, aby o jejím životě vznikl celovečerní film. Nakonec se dílo podařilo a film „V erbu Ivíce“, který se natáčel v letech 1993–1994, měl premiéru v roce 1995. Režie se ujal zkušený Ludvík Ráža podle stejnojmenného románu spisovatelky Aleny Vrbové. Letos si připomínáme 29. výročí její kanonizace.

“Léta ot narozenie Jezukrista milého
po tisíci po dvú stú po pětícát
druhého svatého života žena, paní
Zdislava, s světa snide, pro niž
pracným veliká útěcha přijide.
Pět mrtvých jest boží milostí
vzkřiesila, mnoho slepých prosvietila,
chromých a malomocných mnoho
uzdravila a nad jinými pracnými
veliké divy činila...”

Kronika Dalimilova (Kap. 87) z roku 1314

13. STOLETÍ V ČECHÁCH A NA MORAVĚ

Tvrdá a nelítostná to byla doba – první polovina 13. století v Čechách a na Moravě, kdy vrcholily kruté boje o vládu mezi králem Václavem I. a jeho synem Přemyslem Otakarem II. Lidé opouštěli své domovy, šířily se nemoci. Při hledání bezpečí mnozí došli až do severních hvozdů. Tam žila ušlechtilá paní Zdislava z Křižanova, manželka Václavova spolubojovníka a diplomata, Havla z Markvarticů a na Lemberku, která vynikala lidumilnou činností. Po vzoru svaté Anežky Přemyslovny, sestry Václava I., která v klášteře Na Františku pečovala o nemocné a opuštěné, založila i Zdislava uprostřed severočeských pralesů nedaleko Lemberku klášter a špitál, vzdala se výsad a pohodlí šlechtického stavu a poslední léta svého krátkého života věnovala všechny síly léčitelskému poslání. Žila a jednala tak, že se o jejím umění uzdravovat začaly vypřávet legendy...

ŽIVOT ZDISLAVIN

Zdislava se narodila kolem roku 1220 na Křižanově. Jejím otcem byl moravský velmož Přibyslav z Křižanova, pán na Veveří a Brnu. Její matka Sibylla, pocházející ze Sicílie, byla dvorní dáma královny Kunhuty a založila klášter ve Žďáru nad Sázavou. Zdislava byla rodovým založením hloubavá a hluboké víry. Po sňatku s Havlem přesídlila na Lemberk a spolu s ním, inspirována rodinnou tradicí, podílela se na výstavbě města Jablonného i na založení tamního kláštera a špitálu a stala se terciářkou řádu sv. Dominika. Měla čtyři děti a projevovala v té době neobvyklé



Poutní kostel sv. Vavřice a Zdislavy v Jablonném v Podještědí je dnes součástí kláštera dominikánů a vyhledávaným poutním místem posledního odpočinku sv. Zislavy

Mimořádně se u ní rozvinula schopnost léčitelská, která byla natolik výrazná, chcete-li zázračná, že vstoupila nejen do paměti lidu žijícího v Jablonném a okolí, ale i do kroniky staročeského autora raného středověku Dalimila.

sociální cítění. Zdislava na Lemberku prožila svá zralá léta, uprostřed rodiny a dětí. Pomáhala všem nemocným a potřebným, podílela se na špitální činnosti při klášteře v Jablonném.

Časem se Zdislava stala legendou. Světlem, které překonalo staletí od úsvitu českých dějin až k dnešku. Podle antropologického průzkumu jejích kosterních pozůstatků, které provedl na popud spisovatelky Aleny Vrbové MUDr. Emanuel Vlček v roce 1979, se Zdislava dožila věku 30-35 let a zemřela patrně na tuberkulózu krátce před rokem 1252 na Lemberku. Její hrobka je v chrámu sv. Vavřince a sv. Zislavy v Jablonném v Podještědí.

JABLONNÉ V PODJEŠTĚDÍ

Nejslavnějším poutním místem Lužických hor je Jablonné v Podještědí. Toto městečko je úzce spojeno se životem svaté Zislavy. V centru Jablonného stojí kostel sv. Vavřince a sv. Zislavy. Dnes je v podzemí pod oltářem chrámu pohřbena sv. Zdislava.

Vydejme se z Jablonného severovýchodně krásným údolím proti proudu Panenského potoka. Asi po 1,5 km narazíme na silný pramen, který tryská ze skály pod altánem, v němž je skalní výklenek s mariánskými obrázky.

ZDISLAVINA STUDÁNKA

Pramenu pod hradem Lemberk, který zdobí empírový gloriol s osmi toskánskými sloupy z roku 1862, se podle zdejší světky říká Zdislavina studánka a dodnes je cílem procházek místních obyvatel i těch z dalekého okolí, kteří si jeho skvěle chutnající vodu odnášejí jako lék. Voda v ní



Zdislavina studánka pod hradem Lemberk



Památník sv. Zdislavy v Křižanově

je mírně radioaktivní a má léčivé účinky blahodárně působící na lidský organizmus. Sama Zdislava s její pomocí léčila mj. onemocnění kůže a očí. V celé oblasti není znám žádný tolik léčivý pramen. Je posílen i kaplí na nejcitlivějším místě skály vysoko nad pramenem.

LEMBERK

Parkově upraveným údolím dojdeme až k zámku Lemberk, který stojí na návrší nad údolím Panenského potoka u vsi Lvová, nedaleko Jablonného. Jeho předchůdcem byl středověký hrad, založený ve 40. letech 13. století Havlem z Markvartic jako strážní pomezí na obchodní stezce z Čech do Žitavy. Jméno hradu je neodmyslitelně spojeno se svatou Zdislavou. Můžete nahlédnout do její světničky a seznámit se s legendami, které její život provázely. Dnešní název Lemberk je totiž pouze fonetickým zkomolením německého názvu Löwenberg podle lvice, kterou měli Markvarticové v erbu. Lemberk prošel mnoha stavebními úpravami, proto se jeho původní vzhled téměř vytratil.

KŘIŽANOV

Velká populátorka sv. Zdislavy paní Nila Vodičková z Křižanova měla mnoho let neuskutečněný sen: postavit ve Zdislavíně rodišti památník na její památku. Do projektu zapojila nejen církevní, ale i vládní představitele, věřící

a poutníky. Svého času do Křižanova zavítal i obdivovatel sv. Zdislavy – tehdejší ministr zahraničí kníže Karel Schwarzenberg. Začala shánět peníze na splnění tohoto snu, který se jí nakonec podařilo realizovat. Zahajovací práce stavby začaly roku 2014, ačkoliv tvůrce velkolepého díla – renomovaný sochař Otmar Oliva začal na koncepci památníku pracovat již o tři roky dříve.

Památník sv. Zdislavy stojí na Benešově náměstí v městysi Křižanov, který leží poblíž městeček Žďár nad Sázavou a Velké Meziříčí. Kruhový půdorys památníku má průměr dvanáct metrů. Dvanáct sloupů, rozdělených vstupy na tři skupiny, nese architrávy s textem o sv. Zdislavě. Uvnitř je obvodový lem upravený pro sezení. Střed památníku je tvořen žulovou kašnou ve tvaru sférického trojúhelníku s dvoumetrovou bronzovou sochou mladé Zdislavy a jejími atributy: mladá dívka před odchodem ze svého domova drží své srdce, plné mimořádné dobroty a lásky. Jednou rukou si je chrání a druhou nabízí pomoc potřebným. Autorem památníku je Ing. arch. František Zajíček, sochu vytvořil akademický sochař Otmar Oliva. Památník byl slavnostně odhalen a posvěcen za účasti několika tisíc poutníků 27. září 2015.

ODKAZ SVATÉ ZDISLAVY

Zdislava byla pohřbena podle svého přání v kryptě kostela jablonského. Byla uložena k odpočinku v prostém hábitu dominikánky. Ani lesk zlata a nádherných obřadů nepřezářily tiché světlo, které nepřestalo pronikat z jejího zasutého hrobu. Lid v Jablonném a v celém kraji si po staletí vyprávěl, že paní Zdislava učinila mnoho zázraků ještě po smrti. A přece její dílo léčitelské bylo i z této země, z velké oběti a přirozeného nadání bytosti, jež naplnila své poslání až po nejzazší mez.

Oproštěna pro budoucnost od všech, kdož ji za života obklopovali leskem své moci, zůstává paní s okrově zlatýma očima, rozsvícenýma vnitřním světlem a dobrotou, na prahu dějin České země, obklopena všemi, kdo potřebovali její podpory, jako lvice bojující za práva lidskosti na zemi proti hrůze a barbarství.

Přichází ke všem, kdo ji volají přes hradby staletí, jako světlo lidské oběti a pomoci člověka člověku, které nikdy nevyhasne na věky věků...

Mgr. Miloš Matula

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





DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Sluneční znamení

Váhy

23. září – 23. října

Milí přátelé, před sebou máme úžasné znamení spravedlnosti, krásy a rozhodnosti. Duše Váhy tiše šeptá svým přesvědčením a dosažením stupně vývoje k onomu „**Já vyrovřádám.**“ Najednou pociťuje, že je součástí celku, ale vidí ještě polaritní svět, který se dělí na muže a ženu, dobré a zlé, světlo a tmu, atd. Proto může lépe porovnat stav protichůdných stran (spory), který se odchyluje od celku. Někdy déle přemítá, aby si byla jistá správným rozhodnutím, proto ta váhavost. Někteří jsou díky své povaze úžasnými soudci, učiteli, účetními ale i advokáty. Zejména ženy v sobě mají neskonalý vnitřní půvab a krásu – vládnuocí planetou Vah je totiž Venuše. U mužů jsem si všimla, že zmiňovaný šarm je obsažen v inteligenci, i když krása a sympatie se samozřejmě nevyklučují. Intellekтуální stránku pak můžou hravě využít v pozici soudce, či advokáta.

Váhy jsou obdařeny mimořádným kouzlem osobnosti, které se svou spravedlivou dovedností používají k vítězství v jakékoliv životní situaci. Samozřejmě i zde jsou výjimky, jako u každého z nás. Jsou věčnými hledači pravdy, což je někdy naplní tichou panikou z osamělosti, ale záhy se vzchopí a jsou opět radostně optimistické s vlídým srdcem a chápavým intelektem. Váhy ve svém bytí cítí krásu a harmonii v umění, hudbě, ale i v milostných pletkách a vztazích. Váhy patří živlu vzduch, a proto kolikrát nesnadno nacházejí svého životního partnera. Je tam prostě ta váhavost i v citech, když přemítají, jestli do toho jít, či nikoliv. Znáám samozřejmě i dlouhodobá partnerství, které se mi jeví více jako osudové setkání. A věřte, že každá duše má svou polovinu, jen je třeba trpělivosti.

Pozitivními vlastnostmi Vah je spravedlnost, osobní šarm, jemnost, intelligence a citová vyváženost. V negativní poloze můžou být občas líné, nerozhodné, váhavé s libůstkou rozkoše. A jak praví jedna moudrost

milí přátelé: „*Kdo nehřešil, tak nežil*“. Proto a nejen v oblasti citů by se neměl nikdo odsuzovat, protože nikdy nevíme, co potká právě nás. Váhy umí skvěle urovnávat konflikty a nacházet kompromisy! Také jsem si všimla, že někdy se Váha ve své nerozhodnosti přikloní raději k pochvalě než kritičnosti, aby se někoho nedotkla, i když si uvnitř myslí své. A v oblasti citů by se neměla tolik zabývat povrchní krásou, ale ponořit se více do hloubky – pak by byla ve své úvaze mnohem rozhodnější. Tolik jen malinké doporučení tomuto překrásnému stvoření.

Co se týká oblasti zdraví, měly by si dát pozor na ledviny, oblast bederní páteře a kyčelních kloubů. Ledviny jsou symbolem partnerství, tedy rovnováha ve stvoření muže a ženy, ale také harmonie v mezilidských vztazích. Když je narušená rovnováha ve stvoření, nastává porucha v pánvi a kyčlích, velice častá jsou „esíčka“, výjimkou může být i zánět středního ucha. Co se týká přírody, jejich pomocníkem je osobitý **orešák**, také **javor**, **jilm** a **olše**, **vinná réva (vyrovřádavač)**. Květinou jsou samozřejmě **růže**, ale také drobné **luční**



kvítí. Barvy u Vah, které převažují, jsou **světle modrá, růžová, hnědá,** ale také **oranžová.** Drahými kameny pro Váhy jsou: **růženín, turmalín, modrý topas, akvamarín.** Mezi naše osobnosti můžeme zařadit našeho sametového prezidenta **Václava Havla, Václava Neckáře, Jiřího Mádlu, Ivanu Chýlkovou** a mezi ty světové **Johna Lennona, Mahátmu Gándhího, Nietzsche, T. S. Eliota, Brigitte Bardotovou, Franz Liszta,** aj.

Sluneční znamení



23. října – 22. listopadu

Máme před sebou obraz velice záhadného, ale ne vždy komplikovaného znamení zvěrokruhu. Tato tajemná duše si

přináší s sebou do stvoření svůj vnitřní energetický pohon s heslem **„Já toužím.“** Tato touha se nemusí týkat pouze erotiky – to je jen povrchní škatulka a nálepka od lidí, kteří o touze nic nevědí. Štír totiž touží proniknout do jádra jakéhokoliv poznání a věrte, že někteří se již pohybují s věděním o milování daleko za hranicemi prosté erotiky. Štír se musí naučit ovládat a korigovat svoji energii ke svému cíli. Ano, jistě že si někdy natluče, ale poté se zvedne jako fénix a ponaučen ze svých chyb směřuje cestou dál ke světlu Otce Nebeského.

Pokusím se vám objasnit charakter duše Štíra jeho postupnou transformací (znázorněno na ilustračním obrázku). Podle toho poznáte s jakým druhem Štíra máte co dočinění a jestli je ve vaší blízkosti. První, ten nejkrutější v prvním stádiu, je **Had.** Jedná se o velice nebezpečnou povahu. Je docela milý do té doby, než si u vás najde slabinu, a poté

při jakékoliv příležitosti vašeho odporu si naplánuje sladkou pomstu. Pozor ale pokud byste mu ublížili, nebo jeho blízkým... Dokáže čekat na příležitost, kdy to budete nejméně očekávat, a pak zaútočí. Někdy ani nemusíte vědět, že právě on je ten strůjce. Pak zde máme další vývojové stádium, a tím je **Ještěrka.** Svěřenou energii může používat proti sobě a někdy až k sebezničení. Ale i ona může dozrát a pochopit svou hadí sílu, kterou může nasměrovat k nejvyššímu. A jsme u konečné fáze znamení štíra, ze kterého se stává **Orel.** Kdysi dávno se právě Orel propadl do Štíra, který je mu zkouškou, aby se ptal odkud vlastně přišel, proč je tady a kam půjde. Takový transformovaný Orel už ví, kam směřuje a svou energii používá k pomoci svým bližním, aby se společně vrátili do království božského. Toto království najdeme všichni jen ve svém duchovním srdci.

**Znovuzrozeným fénixem
se může stát každé znamení.**

Štír nám může být příkladem, jak svou energii začít používat – podobně jako nám jsou příkladem i jiná znamení. Stejně jako u 12 apoštolů (12 znamení), u kterých Ježíš poukázal na pozitivní vlastnosti a stal se prorokem a léčitelem. Řekl: *„Jděte a dělejte vše, jako já!“* Byl skutečným příkladem živoucí lásky mezi námi. Údajně byl nešťastný Jidáš narozený ve znamení štíra, ale i tak mi nejde na rozum, že by Ježíše zradil kvůli 30 stříbrným. Možná byl nevědomky zneužit, ale to ví zřejmě jen Bůh, jak to doopravdy bylo.

Milé dámy, pokud jste si vybraly za muže štíra, který se neutápí v závislostech, věrte, že bude o vás i rodinu nadmíru postaráno! Svou sílu energie může nasměrovat pro péči o rodinu, což je Bohu milé, a tak ho velice rád podporuje. Štír má úžasnou schopnost organizace, kterou si umí strategicky naplánovat a uskutečnit, aby tyto plody nakonec směřovaly k němu. Někdy mi přijde jako šedá eminence, která je v pozadí, ale hbitě tahá za nitky, které směřují k úspěchu. Má vrozený psychologický talent a svým očním laserem někdy vidí až na dno vaší duše. Je to jedno z nejvěrnějších znamení, které znám. Přátel nemusí mít mnoho, ale zato si vybere svou vyšší citlivostí sku-



tečnou kvalitu a charakter. Miluje dobré jídlo, luxus a milování. Žena v tomto znamení je velice okouzující s vysoce vrozenou intuicí, hlubokými city a pokud se nedá na scestí, je tou nejlepší mámou (ženou), jakou jen umí být ve svých možnostech. Totéž platí v kariéře a pracovní zodpovědnosti. Taková Mata Hari (malajsky „oko nového svítání“) je však příkladem, jak lze zneužít svých schopností, což se po čase obrátí vždy ke strůjci.

K pozitivním vlastnostem Štíra patří jejich pověstná silná vůle, vytrvalost, spravedlnost – když chce něčeho dosáhnout, umí čekat dlouho. Je rovněž silná osobnost s vysokou dávkou zodpovědnosti. Mezi slabé stránky patří odpor k druhým, pokud nesouhlasí s jeho názorem, touha po odplatě a přehnaně vášně. Nu, co dodat, není v tom jediný. Jeho živlem je voda a vládcem v astrálu je planeta Pluto. Harmonicky

se cítí s Rákem a Rybou. Opačným znamením je znamení Býka, u kterého obdivuje přímou a sílu uzemnění. Takový Býk se Štírem mohou pohnout vodami i zemí. Štírům doporučuji trénovat odpuštění a objektivní náhledy. Může tak předejít důsledkům karmy, i když i tu si někdy ve svých činech velice dobře uvědomuje.

Barvy, které jsou mu blízké: **černá, hnědá, tmavě modrá, červená, fialová, ale i růžová**. Drahé kameny pro něj jsou: **rubín, rubelit, hematit, spinel, turmalín, onyx, perly, korály**. V přírodě je mu nápomocný **kaštan, eukalypt, modřín, jasan, třešeň, hrušeň**

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození – www.daniela.filipi.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“.



a břečťan (přežije vše). Květinou jim jsou **fuchsie, cesmína, zimolez, tmavě červené květy růže**. Známe osobnosti v tomto znamení jsou: **Miroslav Hrozný, Daniel Hůlka, Šárka Vaňková, Daniel Landa, Mata Hari, Marie Antoinetta, princ Charles, Robert Kennedy, Pablo Picasso, Marie Curierová, K. Hepburnová, Grace Kellyová aj.** 🐍

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



DR. ŠVEC:

v roli Arsenicum album

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART



Doktor Švec byl v létech sedmdesátých a osmdesátých postrachem zdravotníků v širém kraji... Ráčíím jej jmenovati, neboť si neumím představit, že by ještě byl mezi námi. Tenkrát, když mne rafinovaně nepravidelně navštěvoval v mých pediatrických ordinacích na Klatovsku, byl již důchodového věku. Dlouhý, hubený, bledý, smrtelně vážný, téměř holá hlava, kulaté silné brejličky. Zatímco já byl vobyčejnej vesnickej doktor pro dětičky – už tenkrát bez pláště, on s takřka gestapáckým vzezřením, čas od času se objevil (bez zaklepání!) se svou asistentkou, obtěžkanou kufírky – oba v bělostných nažehlených bílých pláštích, uprostřed mé vesnické ordinace...

Dr. Švec byl okresní hygienik! Bral svou práci nesmírně vážně a mě považoval za umouněné prase, které se nějakým nedopatřením pohybuje v lékařské ordinaci – ať již kdekoliv. Někdy jsme ho já nebo moje sestra včas spatřili oknem. To v té vsi před ordinaci zastavila běžná sanitka, taková ta světle béžová 1203, ale na boku měla červený nápis OKRESNÍ HYGIENICKÁ STANICE KLATOVY. No a do nás v ordinaci jako když střílí, pacienti-nepacienti, maminky-nemamin-

ky. Rozběhli jsme se v zoufalé akci odstranit ty nejkřiklavější prohřešky proti hyeně. Ano, ten pán v plášti a tlustých brýlích si představoval, že lékař se svou sestrou budou pracovat v aseptickém, takřka sterilním prostředí. Takovej to byl vůl vám...

My už to měli secvičený. Než k nám dorazili, měli jsme dobrou minutu. Já hned do lednice vytáhnout všechno to žrádlo, ty darovaný vejce, domácí klobásky,

popřípadě, štrůdlíka v pytlíku, co sestřička upekla, chleba namazaný s rajčátkem ke svačině, a tak. V lednici musely být přechovávány pouze některé ampule léků, vakcíny, popřípadě ráno ampule s odebranou krví. Sestra v akci a desinfekčním sprejem v ruce zase lítala po místnosti a nemilosrdně stříkala na plochy i plošky. Pak jsme otevřeli okna a mávali rukama jako šílenci, aby ten desinfekční smrad vyvanul, zatímco se hygienické komando přesouvalo ka-

menným schodištěm vzhůru k nám. No, ale stejně byl ve finále sepsanej protokol plnej průserů... To ona ta jeho posluhovačka hnedka rozevřela ty kufříky a oba se (taky to měli dobře secvičené) nám čile a cílevědomě rozběhli po ordinaci se štětečky v ručkách a stírali a stírali. A pak to nanášeli do připravených sterilních zkumavek na vatičku pěkně a hned pečlivě uzavírali a popisovali (okenní rám, přebalovací stůl, skříňka u okna, skříňka u dveří...). Pak samozřejmě inspekce lednice. Když jsme je neuhldali, tak se krásně přihodilo, že nažhavenej Švec dlouhou pinzetou vyňal kus domácího špeku v zamaštěném igelitáčku s dramatickým výrazem groteskní kombinace absolutního zhnušená a vítězoslavného triumfu. Nastrčil mi před obličej svůj úlovek v pinzetě a skrze něj na mě upřeně civěl. Z jeho modrých očí, hrůzostrašně zvětšených těmi popelníčky, jsem mohl jasně číst: „Já věděl, že jsi dobytek, který nemá ve zdravotnictví co pohledávat!“ Pak se otočil s pinzetou k mé sestře, taky jí to nastrčil před vyděšený obličej, a ještě s tím zatrásal. („A vy, sestro, jste taky za toho vašeho dobytka odpovědná, jen si nemyslete...“ jako by říkal). A pak to krátce nastrčil sestře své, jež hned teatrálně zakoulela očima („No to snad není možný, to mi holky na hygieně nebudou věřit. Taková prasárna, pane doktore. Vy jste ale šikovnej člověk...“) No a pak se ty dvě postavy vydaly se svými štětečky a miskami na ZÁCHOD! A řádily jak černá ruka. Vlastně bílá spíš...

Tohle se odehrálo v mé ordinaci v Nalžovských horách kousek od Klavova směru Strakonice. Tak si tak vesele ordinujeme a najednou (než byste řekli švec) – byl tam. Jeho sestra se už předem uculovala, co zase děsného u nás odhalej, zatímco na mou sestru šly mdloby. Měli jsme právě nafasováno ze zabíjačky... včetně prdelačky v kastrůlku bez pokličky. Mám ho prohodit oknem nebo mám skočit sám? A zdrhat směr Strakonice... Vrazil jsem ruce do kapes džinsů a nasadil zarputilý výraz. Švec se radoval jak zjara, když otevřel starou Calexku. Pak pobíhali se štětečkama místností jak mordparta a nakonec jsme zasedli za stůl v čekárně a začal se sepisovat dlouhý protokol závad. Bylo tam pár maminek s dětma, což mu vůbec nebránilo, aby ty strašlivý prořešky hlasitě diktoval své servilní

písaře. „Obávám se, že jste tady skončil“, neovládl se Dr. Švec nakonec. „Určitě neskončil“, opáčil jsem se zatnutými zuby. Oba jsme dobře věděli, že takovou mocí neoplývá. To bych musel do té lednice snad na... Při odchodu jsem jej rovněž patřičně důrazně upozornil, že má na botě husí hovno. „To víte vesnice... ale nebojte, já to nikde nenahlásím.“ Všichni přítomní na vteřinu ztuhli, jako by se zasekl film a pak se zas rozběhl. Rozběhl se i Švec, kterému se zježilo všech asi 22 vlasů, hbitě po schodech... Z oken jsme pak všichni mohli pozorovat, jak vztekle kope potřísněnou polobotkou do zadní pneumatiky značky Barum sanity značky Škoda a šoupe nohou v okolní vegetaci. Po nesčetných potyčkách a osobních šarvátkách jsem vyhlásil válku... svatou válku.

Jeden z úkolů pediatra v Nalžovkách (i kdekoli v ČSSR) spočíval ve formálním schvalování jídelníčku místní školičky. V praxi to probíhalo tak, že v pátek do ordinace přilítla upocená kuchařka s několika kopiemi jídelníčku na příští týden. No a já jsem na všechny prdnu razítko a škrábnul podpis. Někdy jsem si to i přečetl, protože některé dny jsem tam na obědy docházel... A jednoho dne tý prsatý kuchařce – na rozdíl ode mne v bílém (no, dejme tomu) plášti povídám: „Tohle vám nepodpíšu!“ Nevěřicně se ke mně nahnula, až jsem se zatěšil, že jí ty pětky vypadnou z rozepnutého upatlaného pláštíku na můj čistý pracovní stůl. „Si děláte prdel, doktore, vidíte?“, zadoufala na chvíli. Její rozšafnost jsem nepřijal – netušila, chuděra, že jsem ve válečném stavu s OHS a „plukovníkem“ Švecem osobně. Zatvářil jsem se (snad poprvé v životě) jako úřední osoba a tvrdě jí oznámil, že si prdel nedělám. „Co se, vám, proboha stalo, doktore?“, zaúpěla a vrhla prosebný pohled na sestru, v plané naději, že ona mě nějak zpacifikuje. Ta byla (aby ne) na mé straně. Dala si ruce v bok a oznámila paní kuchařce, že se mi rozhodně nic nestalo.

Vzal jsem do ruky červenou propisku a pomalu jsem přeškrtnul sem a tam

úterní hlavní jídlo: Opečený salám, bramborová kaše. Zírala na papír jak na zjevení panny Marie v Nalžovských Horách. „Konec pečených salámů. Sorry, ale já jsem tu od toho, abych odborně posoudil zdravotní hledisko jídel pro školní děti.“ „Salám není zdravý?“ optala se nepřírozeně vysokým hlasem. „Ne. Není.“ „A co s tím jako teď v pátek odpoledne má soudružka vedoucí jako dělat?“ Potlačil jsem jako úřední osoba sdělit kuchařce, u které části mého krásného mladého těla se ten problém nachází. „V pondělí něco vymyslíte, přepíšete a já vám to orazím. OK?“ „Máme rozpočet...“, hlesla. No a představte si, že v pondělí odpoledne mi volá paní z hygieny, cože si to dovoluju... Chvilí jsme si povídali o pečeném salámu, co v salámech všechno je (hlavně v těch nejlevnějších – mají rozpočet, že), na čem že ho smažej – maj rozpočet... a že pediatr chce, aby byly dětičky zdravoučké. A ať mě přestanou srát! A bylo. Konec opečených salámů a nejen v Nalžovkách, ale postupně všude, kam mě šoupali...

A Dr. Švec? Ten si mě našel všude. Nakonec jsme spolu uzavřeli jakýsi neoficiální mír či spíše průměří poněkud unaveni studenou válkou. Já pochopil, že on dokonale koná svou povinnost, že to není zlej člověk. Dnes ho z hlediska konstituční homeopatie jasně vidím (im memoriam) jako učebnicové Arsenicum album – strohý komisař, přísný učitel, spolehlivý účetní, pedantský úředník, naprosto spolehlivý pracovník, nedůvěřivý puntičkář, profesionální hledač chyb a slabých míst. Já musel být jeho noční můra... rozčuchanej rebel v tričku, co mezi léčivý skladuje od slepic posraný vejce. Nuže a on asi pochopil, že už jinej nebudu a že kdyby se na střední ucho postavil, nic zásadního v mé ordinaci nezmění.

Tak nějak jsem si na něj vzpomněl v souvislosti s touto zvláštní dobou, kdy nás hygienici prudí na sto způsobů a není úplně vyloučeno, že se stanou pány našich životů – pokud jim to ovšem dovolíme... 🐼

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.





CO BUDE DNES K VEČEŘI? DUMLIKAČKA!

ALENA A. GAJDUŠKOVÁ

Panenská či Matčina jablíčka, hrušky Praskule, tuřín Dumlík, hrách Hejzlarová či Vojákové fazole. To všechno jsou názvy původních, starých, krajových, a dokonce i rodinných odrůd ovoce a zeleniny. Vydejme se opět na malý výlet do minulosti a seznámme se s nimi trochu blíže.

Jsou pestré co do barevnosti i tvaru, skladovatelnosti, finální úpravy a mnoha chutí. To, co mají všechny tyto plodiny společné, jsou nejen jejich unikátní vlastnosti, které nesou, ale i výborná přizpůsobivost, spolehlivost výnosu v různých podmínkách pěstování a nenáročnost. Nepotřebují speciální péči ani chemickou ochranu, a proto jsou zvláště vhodné pro pěstování v režimu bio. V neposlední řadě se hodí pro domácí semenaření, protože na rozdíl od hybridního osiva, označeného na sáčku F1 – toto označení pochází z latiny a označuje první generaci –, jsou volně oplovatelné a veškeré vlastnosti v nezměněné podobě přenášejí na následující generace. Jaký je ale vlastně mezi jednotlivými kategoriemi rozdíl?

STARÉ ODRŮDY

Jako původní, nebo také tradiční, historické či klasické jsou označeny odrůdy, které vznikaly až do první poloviny 20. století. U ovocných druhů často

vznikly jako nahodilý semenáč, nebo byly záměrně vyšlechtěny. Patří mezi ně jablko Panenské české, Míšeňské, Vejlímek červený, hrušeň Williamsova. Firma Sempra založená v Československu počátkem padesátých let se od samého počátku zabývala šlechtěním ovoce, zeleniny a květin. Mezi dceřině společnosti dodnes patří i šlechtitelský ústav Holovousy, odkud pochází známé, a především mimořádně chutné jablko Malináč holovouský. Stejně proslulá je i šlechtitelská stanice v Libochovicích. Na našem území tak například vznikly odrůdy kopru Pražský jemný, letní Pražan, tuřín Milevský, černý kořen Libochovický, pastiňák Dlouhý bílý, salát hlávkový Kamenáč nebo Král máje, celer bulvový Pražský obrovský, mrkev Táborská žlutá, pažitka Pražská. Stejná rozmanitost panovala u ovocných druhů – angrešt čili srstka Mělnická červená, Bílý obrovský, ruděčervená Perla, Žlutá nejranější, rybíz Kavkazský, Třešňový červený, Císařský bílý, ostružina Arménská, a tak bych mohla pokračovat.

Ještě před zakládáním státních podniků se šlechtění jednotlivých odrůd věnovali právě jednotlivci, za všechny to byl Josef Paura, po kterém nám zůstalo vynikající hlávkové zelí Pourovo pozdní a Pourovo polopozdní, obě zaregistrované v roce 1939, nebo kedlubna Kozmanova modrá s rokem registrace 1946. V brožuře Cibule, česnek, pór, pažitka od A. Kulišana z roku 1919 je popsáno více jak 50 odrůd cibule ostré i sladké chuti, určené pro teplou i studenou kuchyni či na uskladnění. Namátkou jmenuji alespoň Vodňanskou žlutou, Železohlávkou (zvláště vhodná k uskladnění), Australskou hnědou, Vídeňskou červenou, Erfurtskou bleděčervenou.

KRAJOVÉ, ČI MÍSTNÍ ODRŮDY

Krajové odrůdy pocházejí z určité oblasti, kde se dlouhodobě a tradičně pěstovaly, byly skvěle přizpůsobené místním stanovištním poměrům. Pokud se je rozhodnete pěstovat, měly by být

pěstební podmínky u vás podobné těm původním, odkud pocházejí. Patří mezi ně krkonošský tuřín Dumlík či Malínský křen, který byl ve své době žádaným vývozním artiklem a jehož produkce je doložená od 17. století.

Dcery pěstitelů dostávaly věnem založenou křenovou plantáž, která pak celou rodinu spolehlivě živila.

I bílé Vojákové fazole z Hlučínska jsou unikátní. Svůj název dostaly podle hnědé postavičky vojáka, která se na každé z nich vytváří. Každá fazolka je originál, dva vojákci nejsou stejní. Krajské odrůdy jsou považovány za nejcenější genetické zdroje. Z ovocných odrůd mezi ně patří jablka Malinové holovouské z Hořicka, Jadernička moravská z Valašska, Punčové z dolního Polabí, Malinové sloupenské z východních Čech a také hrušeň Koporečka ze severních Čech. Místní odrůdy jsou staré odrůdy domáciho původu, s úzkou vazbou na konkrétní oblast. Odrůdy mají většinou pouze lidový název, který dokonale charakterizoval danou odrůdu, ať už jejich konzistencí, chuť, tvar, nebo dobu konzumní zralosti. A tak se nám dodnes zachovaly hrušky Hrkávky, Ovčí hubičky, Praskule, Žňovky, Ovesňačky, Vavřinky, Michálky, Medůvky, Krátkostopka, Kroměřížky, Sračky, jablka Výčesa z Rokytne či hrušky Fajfky z Tišnovska.

RODINNÉ ODRŮDY

Takto jsou zařazeny plodiny, které jsou dlouhodobě, zpravidla po více generací, pěstované v jedné rodině. Patří sem odrůda fazolí Stařenka (protože byly od babičky), bob koňský Klimek z Milíkova z Jablunkovska nebo hrách Hejzlarová, který má unikátní, nádhernou růžovou barvu květů – kdo neví, moderní odrůdy kvetou pouze bíle.

Co je na nich vlastně tak zajímavého?

Když byli dříve lidé odkázáni sami na sebe, případně na místní produkci a nebyla možnost dovézt cibuli z Egypta, brambory z Maroka a jahody ze Španělska, jako máme my, bylo nezbytně nutné, aby se kulturní plodiny, které je živily, snadno pěstovaly, dávaly výnosy, byly dobře skladovatelné, případně se daly sklízet co největší část roku a také, aby jejich využití bylo široké.



Moderní ovocné odrůdy jsou určeny k přímému konzumu, ale pro teplou kuchyni se příliš nehodí, a právě v tom je obrovský potenciál starých odrůd. **Panenské české** je nejzajímavější tím, že natlučená místa nehnijí, ale vysušují se, tzv. korkovatí. Proto si naši předci nemuseli dělat hlavu s pracným česáním jablek (měli ostatně práce dost a dost), nechali je spadat a pak uložili do sklepa, kde jablka vydržela až do jara. Ve starých kuchařkách jsou uvedené recepty právě a jen z **Míšeňských jablek**. Staré odrůdy jablek jako **Jeptišky**, **Ontário** či **Api** v dobrém sklepe vydrží až do dalšího léta. K přímému konzumu je bezkonkurenční **Matčino**, známé také jako **Nonetit**, **Malináče** a také veškeré renety – **Chodská**, **Coxova**, **Rederova**, **Parména zlatá zimní**. Pouze **Kožená** reneta je spolu s **Booskopským** jablkem určena pro kuchyňskou úpravu, upečete z nich ten nejlepší štrůdl na světě, případně nejlepší žemlovku. **Croncelské** je šťavnaté, takže se přednostně moštovalo. **Spartan** se musí loupát. Z **Malináčů** jsou fantastická, narůžovělá povidla. Hrušeň **Williamsova** poskytuje destilát jedinečné chuti a **Boscova lahvice** je přeladná jen tak.

Ze zeleniny stojí za zmínku zimní cibule ošlejš, nať se dá sklízet celou zimu. Ozimý hlávkový salát **Humil** se vysévá se na záhon od srpna, v pohodě tam přečká zimu a sklízí se již v dubnu nebo květnu i bez pařeniště, kapusta **Arkta** obdobně, ta má sklizeň posunutou o měsíc později. Z kadeřávků a mangoldů se postupně sklízí pouze listy, obě plodiny také zůstávají přes zimu na záhoně.

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.

Recepty

Jablečné knedlíky z bramborového těsta

V létě je vaříme nejlépe z Letních průsvitných, na podzim z Malináčů, Koženáčů, nebo Matčina.

250 g brambor uvařte ve slupce doměkka a nechte trochu zchladnout. Mezitím oloupejte dvě jablka, zbavte je jádřinců a nakrájejte na kousky. Promíchejte se lžící skořicového cukru a zakapejte citronovou šťávou. Brambory oloupejte a nastrouhejte najemno. Přisypte 90 g polohrubé mouky a jednu lžici cukru, přidejte vejce, špetku soli a vypracujte měkké, ale hladké a pevné těsto.

Do hrnce dejte vařit vodu, knedlíky by měly plavat. Z těsta odebírejte kousky, rozmáčknete je v dlani na placku a balte do nich kousky ochucených jablek. Takto zpracujte všechno těsto. Knedlíky vložte do vroucí vody a vařte asi osm minut, dokud nevyplavou na hladinu. Pak ještě asi dvě minuty dovařte a scedte.

Hotové knedlíky sypejte moučkovým cukrem smíchaným se skořicí a přelijte je rozpuštěným máslem.

Polévka Dumlikačka

Nejprve si dopředu namočte hrst sušených hub. V hrnci poté rozehejte tuk, můžete použít sádlo, přepuštěné máslo nebo olej. Tuk zasypejte moukou a míchejte, až vzniklá jíška zčervená. Zeleninu – po jednom kuse mrkev, petržel, kousek celeru, dvě brambory a půl většího tuřínu oloupejte a nakrájejte na kousky. Vše dejte i s předem namočenými houbami vařit do osolené vody s kmínem. Jíšku rozmíchejte v asi ¼ l studené vody a vlijte do polévky. Vařte na mírném ohni do změknutí zeleniny.

Nakonec přidejte špetku majoránky a nasekaný libeček, případně dosolte a můžete podávat, polévku lze zjemnit trochou smetany.





BEDŘICH SMETANA

Tvůrce nejkrásnějších hudebních obrazů přírody, jeden z největších Čechů, jeden z nás.

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

V roce 2024, kdy slavíme dvousté výročí narození Bedřicha Smetany a zároveň si připomínáme 140 let od jeho odchodu, ožívá jeho odkaz s novou intenzitou. Smetanova hudba, plná národní hrdosti, je jako maják vedoucí nás k hlubšímu pochopení naší historie a kultury. V těchto oslavách se nejen ohlížíme zpět za jeho neuvěřitelnou kariérou, ale také znovu objevujeme jeho nezdolného ducha, který stále inspiruje a povznáší.

Je snadné nechat se unést kouzlem jeho hudby. Tóny melodií nás vedou krajinou snů a emocí, tak jak je vnímal Bedřich Smetana. Každý tón, každý akord z jeho díla promlouvá k české duši a připomíná nám krásu a sílu hudby, která je nám tak blízká.

KDO BYL BEDŘICH SMETANA? PRŮKOPNÍK ČESKÉ NÁRODNÍ HUDBY

Asi u nás nenajdete člověka, který by to nevěděl. Už ve škole se učí, že položil základy české národní hudby. Hudební génius, který za sebou zanechal nesmazatelnou stopu nejen na notovém papíru. Našel kouzlo, jak hudbou vyprávět nejen příběh tekoucí řeky, ale také dokázal rozpoutat doslova hudební revoluci v srdci Evropy. Jeho schopnost vyjádřit emoce a národní identitu hudbou je dodnes obdivuhodná.

Vážení hudební mistři o něm říkají, že svou hudbou dokázal rozsvítit světlo v těžkých časech, kdy to národ nejvíc potřeboval. Jeho jméno se stalo synonymem pro vášeň, hrdost a neúnavnou oddanost umění, a to se nezmění. Byl to výjimečný muž.

CESTA ŽIVOTEM

Bedřich Smetana se narodil 2. března 1824 v Litomyšli v rodině pivovarníka, Františka Smetany. *Fricínek byl jedenáctým z celkem osmnácti dětí, které jeho otec přivedl na svět se třemi manželkami. Otcí Františku Smetanovi se v pivovarnickém řemesle dařilo do té míry, že si mohl dovolit zakoupit od Valdštejnů jeden z nejhonosnějších domů na hlavním náměstí. Časem se pracoval mezi nájemce šlechtických pivovarů, ale jestli se mu něco nedařilo, bylo to přání zplodit vytouženého syna, svého nástupce. Po dlouhé řadě dcer se dočkal. Jméno Bedřich prosadila matka. Do matriky byl Bedřich Smetana zapsán jako Fridrich (Friedrich). První řeč, kterou Smetana doma slyšel, byla jistě i čeština, ale ta se tehdy na veřejnosti v hojné míře ještě nenosila, neboť nebyla hlavním jazykem politiky ani kultury.*

Hudební talent projevoval již od dětství, kdy začal hrát na klavír a housle.

Zkoušel komponovat své první skladby. V roce 1840 odešel studovat do Prahy, kde se věnoval nejen hudbě, ale též obecnému vzdělávání na akademickém gymnáziu. Po dokončení studií se mladý Smetana stal učitelem hudby a v roce 1848 si v Praze otevřel hudební školu. V tomto roce se také oženil.

První manželství s Kateřinou Kolářovou bylo velmi romantické, ale také tragické. Milovaná Kateřina byla klavíristka, porodila mu čtyři dcery, ale tři z nich zemřely v raném věku. Kateřina sama zemřela na tuberkulózu, což Smetanu hluboce zasáhlo. Krátce po úmrtí se zamiloval do o 16 let mladší Barbory (Betty) a požádal ji o ruku.

Z druhého manželství s Barborou Ferdinandovou se narodily další dvě dcery. Manželství jim vydrželo až do smrti, ale šťastné nebylo. Oba měli rozdílné povahy, těžko hledali ve věcech i názorech soulad, a tak se stalo, že nakonec každý žil svým životem v láskou nenaplněném manželství. Bedřich Smetana tím velmi trpěl. Láska mu chyběla, tak ji hledal i v několika romantických mimomanželských vztazích, ale nakonec mu zůstala láska jediná. Ženy byly inspirací, ale pro hudebního génia je nejskvělejší milenkou vždycky hudba.

Životopisných informací máme dost, ale jak se dostat hlouběji do jeho umělecké duše? Co bylo kořením jeho života? Jaký byl člověk ve svém nitru? Těžko to pochopíme pouze z písemných faktografických záznamů, ze kterých je tvořena historická výpověď. Nejvíce toho o sobě vypoví člověk sám. Mnoho se dá pochopit i beze slov poslechem jeho hudby, ale existuje něco, co Bedřicha Smetanu přiblíží jako člověka své doby i po dlouhých letech. Osobní zápisky jsou krásnou a pravdivou výpovědí o každém z nás.

Z KRONIKY KAŽDODENNOSTI, ANEŽ ZÁPISKY Z DENÍKU

Kdo si píše deníkové zápisky, nachází v nich mnohé o sobě navenek nespátřené, upřímnou pravdu, někdy smutnou, jindy se špetkou

koření humorného, a většinou i hodně osobní, možná i trochu pikantní místa, která by chtěl autor i po svěření papíru tak trochu zamlčet a nechat je nakonec někde v koutě ve stínu. Vypsát se z radosti, z bolesti, z úspěchu i strachu. Autorské deníky jsou tou nejskvělejší a nejvyhledávanější literaturou faktu. Kdo z nás si dnes píše rukou psaný deník a přestane s tím až na samém konci života, jako to dělal Bedřich Smetana?



Kdo si v době romantismu nepsal osobní deník, jako by nebyl.

V třicátých a čtyřicátých letech 19. století vrcholí doba romantismu. Většina velikanů si zakládá na pečlivém psaní deníků, což je podanou rukou pozdějším životopiscům, kteří budou mít z čeho čerpat. Také je to považováno za nezbytnost hodnou době. Co bylo od roku 1840 pro Smetanu důležité, o čem snil, co žil, co si představoval, to ve věku šestnácti let začal svěřovat svému deníku. Skoro všechny zápisky se zpočátku týkaly hudby, neboť ta ho vrchovatě naplňovala. K hudbě ho přivedl otec ve čtyřech letech. Při nástupu do školy už se učil hrát na housle a na klavír. V necelých sedmi letech poprvé veřejně vystupuje v Litomyšli. Na počátku deníkových zápisů Smetana bilancoval minulost, ale pak se nechal unášet současností

a vyjevil i víc ze svého nitra. Dozvíme se například, že si velmi pečlivě vedl i účetnictví. Veškeré výdaje si zapisoval do haléře a činil tak až do své smrti. Ví se docela přesně, kolik vydal za činži, za nábytek, za klobouk a vějíř, zubní kartáček, balíček karet, brusle, zpěvavého ptáčka v kleci a za spoustu dalších věcí, kterými byl obklopen.

Cizí mu nebyly ani požitky. Smetana byl velmi společenským člověkem, rád se setkával s přáteli, na večírcích často hrával na klavír a bavil přítomné. Byl vášnivým milovníkem přírody a rád trávil čas na venkově. Oddával se lovu, což bylo v té době běžné mezi muži jeho společenského postavení. Měl rád salónní vůni černé kávy i tabáku.

Smetana měl velkou zálibu v literatuře. Vlastnil rozsáhlou knihovnu, kde shromažďoval knihy nejen o hudbě, ale také o historii, filosofii a umění. Mnoho jeho skladeb bylo inspirováno literárními díly a historickými událostmi, což svědčí o jeho širokém zájmu. Vzhledem k jeho silné národní identitě nevynechal jedinou knihu týkající se českého národního obrození.

BEDŘICH, KŘTĚNÝ FRIEDRICH

Málo se ví, že česky se začal učit až před čtyřicátkou. Bedřich Smetana, křtěný Friedrich (řčený Bedřich), celá školní léta od první třídy až po maturitní vysvědčení studoval v němčině. Byla pro něj základním jazykem, proto své osobní deníky i veškerou korespondenci s manžerkami a přáteli psal německy. Momentem, kdy se začala měnit politická i kulturní situace, začalo se budovat Prozatímní divadlo, přicházela jiná doba. Doba, která přála češtině. Bedřich Smetana se okamžitě a intenzivně zapojil do dění v české kultuře a do změn ve společnosti.

Málo se ví, že do dnešních dnů nebyly vydány všechny jeho deníky a také to, že jeho kompletní korespondence vyšla tiskem teprve nedávno, podstatné prameny donedávna chyběly, proto je tu stále mnoho z toho, co lze o Bedřichu Smetanovi objevovat a doplnit si tak základní životopisné údaje jednoho z největších Čechů naší historie.



HUDEBNÍ DÍLO, ANEB ZA KULISAMI VLTAVY

Nejznámějším hudebním dílem Bedřicha Smetany je cyklus symfonických básní **Má vlast** – cyklus obsahuje šest částí, které Bedřich Smetana složil mezi lety 1874 a 1879. Každá z těchto skladeb oslavuje určitý aspekt české historie, kultury nebo krajiny a je považována za vrchol Smetanovy tvorby. (Vyšehrad – Vltava – Šárka – Z českých luhů a hájů – Tábor – Blaník). Asi úplně nejposlouchanější a nejhranější skladbou je právě Vltava.

ZA KULISAMI VLTAVY SLYŠÍM OHLUŠUJÍCÍ TICHŮ

Pokud se hovoří o nejznámějším díle významného hudebního skladatele Bedřicha Smetany, každému se vybaví **symfonická báseň Vltava**. Smetana ji měl složit za pouhé tři týdny. Na konci rukopisu můžeme číst velmi smutnou Smetanovu poznámku. **Jsa úplně hluchým!**

V takto pohnutém okamžiku se mu podařilo vytvořit partituru těch nejvyšších kvalit, která je právem hodna zaznít v mimořádné dějinné okamžiku naší země. Je to v pořadí druhá báseň cyklu, která zobrazuje tok nejznámější české řeky od pramene, při cestě lesy, vesnicemi, noční přírodou za svitu měsíce až po setkání se starobylým Vyšehradem a Prahou. Odtud cesta plyne až k soutoku s řekou Labe. Smetana použil řadu orchestrálních efektů k vyjádření různých situací, jako je lov, venkovská svatba a noční scéna s vílami. Protože to bylo dílo tak výjimečné, nenechalo nikoho v klidu a stále se o něm diskutuje.

Výjimečná skladba nikdy nezevšední, neboť budí vášně a emoce

Podle některých je jedna z ústředních melodií ve Vltavě připodobňována k lidové písni Kočka leze dírou v mollové tónině. Ve Švédsku jsou přesvědčeni, že Smetanův pobyt v této zemi ho natolik

inspiroval, že při komponování vycházel ze švédské lidové tvorby. Zmíněný lidový motiv údajně nenechal klidného ani Samuela Cohena a měl mu posloužit při komponování izraelské hymny Hatikvah.

Skladbu použili tvůrci amerického filmu *Strom života* z roku 2011.

Víte, že dlouhé roky vítaly tóny Vltavy návštěvníky Prahy na palubách Českých aerolinií?

A jak působí Vltava na vás?

„Smetanovo zobrazení Vltavy je jedním z nejkrásnějších hudebních obrazů přírody, jaké jsem kdy slyšel.“

Claude Debussy

„Bedřich Smetana nám všem ukázal cestu, jak vyjádřit českou duši v hudbě. Jeho práce bude navždy zářit v historii naší hudby.“

Antonín Dvořák

KLENOT ČESKÉ OPERY, PRODANÁ NEVĚSTA

Opera *Prodaná nevěsta* měla premiéru 30. května 1866 v Praze. Dodnes je považována za národní klenot. Byla zpívána v českém jazyce, což bylo v době premiéry velmi významné, neboť většina oper hraných v Evropě se zpívala v italštině, němčině nebo francouzštině. Smetana použil prvky tradiční české lidové hudby, což přispělo k větší autentičnosti a oblíbě mezi českým publikem. *Prodaná nevěsta* byla uvedena i na prestižních operních scénách po celém světě a získala si velikou popularitu. Skvělé libreto napsal Karel Sabina. Smetana zazářil i slavnostní operou *Libuše* (1881), napsanou k otevření Národního divadla v Praze, a dalšími díly bychom mohli pokračovat ve dlouhém výčtu.

MILOVANÁ OPERA

Bedřich Smetana operu považoval za nejvyšší hudební žánr, neboť spojuje hudbu, divadelní i výtvarné umění v jeden pompézní celek. Pro

publikum byla opera něco mimořádně nevidaného. Když si představíme, jak se na Smetanovu operu v Prozatímním a poté i v Národním divadle dokonce vypravují speciální „operní“ vlaky, aby se lidé mohli sjet z celé republiky a zažít představení na vlastní oči a uši, musel to být tak velký zážitek, že na něj do své smrti nezapomněli. Je až neuvěřitelné, že svá stěžejní díla napsal už jako hluchý. Z jeho vlastních zápisků je zřejmé, že toto období se stalo pro hudebního skladatele, klavíristu a celoživotního milovníka hudby doslova strašlivou ranou, která pro něj znamenala existenční nejistotu a tvůrčí bezmoc.

Manžel jeho dcery Sofie mu nabídl azyl v Jabkenicích, přesto se jeho obavy o další život stále zvětšovaly. Uvědomil si, že není jenom hluchý, ale také to, že začíná ztrácet zdravý rozum. Jeho domněnky se nakonec ukázaly smutnou pravdou. Bedřich Smetana zemřel 12. května 1884 v Praze, v ústavu choromyslných. Místem jeho posledního odpočinku se stal Vyšehradský hřbitov.

V centrální části hřbitova, v tzv. Slavíně, na čestném pohřebišti významných českých osobností, má náhrobek vyrobený z tmavého kamene a na něm stojí busta. Na náhrobku jen prostý nápis: Bedřich Smetana.

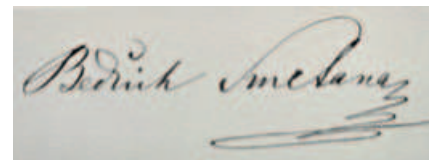
Sem ráda zajdu uctít památku velikánů české historie, kultury a umění.

ZASTAVTE SE V LITOMYŠLI! U NÁS DOMA

Rodný byt Bedřicha Smetany je po rekonstrukci. Stojí tu i klavír, na který hrál jako malý paní hraběnce. Zastavte se!

Najdete ho v bývalém zámeckém pivovaru v Litomyšli, kde vznikla nová expozice v autentickém prostředí bytu rodiny Smetanových. Celý jeho životní příběh působivě vypráví sedmiletý chlapec a prostor je u toho zaplněný

hudbou. V bytě se zachovalo původní zařízení, dokonce je tam i klavír s pamětní destičkou na upomínku toho prvního vystoupení Smetanova bytu částečně nahlédnout v roce 1912. Celý byt byl otevřen v roce 1949. Současná podoba expozice je šestá v pořadí a vznikla k 200. výročí skladatelova narození. Společnost Petrof pro expozici vyrobila atypický klavír v barevné kombinaci z doby biedermeieru – černé lakované dřevo v kombinaci se světlým. Na desce nad klaviaturou je věrná kopie Smetanova podpisu. Z majetku Bedřicha Smetany je zde jeho krásný psací stůl, který užíval posledních dvacet let života



a komponoval u něj své nejkrásnější skladby. A také za ním často seděl a psal do svých deníků...

„Nejkrásnější melodie jsou ty, které vzniknou srdcem a jsou napsány s láskou.“ – Bedřich Smetana

Napadlo vás někdy, co by asi tak vzkázal Čechům pro budoucnost? Zeptala jsem se!

„Milí Češi,
Jsem hrdý na naši bohatou kulturu a tradice, které jsme spolu vybudovali. Hudba, umění a jazyk jsou silným vyjádřením naší identity. Přeji vám, abyste nikdy nezapomněli na své kořeny a hrdě je nesli dál. Važte si naší historie, buďte kreativní a otevření novým vlivům, ale zároveň pevně držte to, co nás činí jedinečnými. Hudba je univerzálním jazykem, který nás spojuje přes všechny hranice a generace. Nechte ji znít, inspirujte se a budujte lepší budoucnost s vědomím, odkud pocházíte. **S úctou a láskou, Bedřich Smetana** (odpověď na mou otázku vytvořena pomocí AI)“ 🌿

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



Inspirace na zajímavé čtení

Z přírody na talíř

Holger Haag

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz



Příroda má v zásobě spoustu dobrot – lahodný salát z čerstvých divokých bylin, šťávy a želé z lesních plodů nebo pikantní kořenovou zeleninu, která doplní vaše každodenní vaření. Víte-li, co stojí za to hledat, můžete svůj jídelníček obohatit o zajímavé alternativy! Tento svazek nabízí rychlý úvod do světa jedlých planých rostlin. Podrobné

ilustrace usnadňují jejich určování, úvod vysvětluje, jak je sbírat a využívat, a krátké texty přinášejí zajímavosti a návrhy receptů.

Tarot zvěrokruhu

Cecilia Lattari

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 78 karet



Hvězdy a jejich pohyby jsou úzce spojeny se životem na Zemi. Z hvězd pocházíme a již od pradávna nám pozorování planet a nebes pomáhalo lépe porozumět lidské povaze. Hvězdy, planety, rostliny, zvířata i lidé jsou propojeni a komunikují spolu. **Tarot zvěrokruhu** o 78 kartách, navazující na klasický Tarot Rider-Waite-Smith, nám otvírá svět astrologie vycházející z dávných tradic mnoha kultur. V něm nacházíme příběhy, božstva a postavy, které představují fascinující obrazový materiál k interpretaci.

Orákulum Elfů a Víl

Nancy Brown

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 64 karet (lesklé)

Orákulum Elfů a Víl je mostem do říší elementálů, které existují mimo běžně vnímatelný svět. Obývají je okouzující víly a elfové, skřítkci a andělé, draci a další průvodci, kteří s námi komunikují a pomáhají nám, protože jim záleží na našem nejvyšším blahu. Jejich úkolem je podporovat nás na duchovní cestě, a přitom i ochraňovat. Inspirující texty ke kartám vám umožní plně procítit jejich moudrá poselství. Společně s afirmacemi vám poskytnou duchovní vedení, pomohou vám soustředit se na svůj skutečný záměr a zaujmout pozitivnější postoj k životu.



Krční páteř Účinná pomoc při bolesti

Roland Liebscher-Bracht
a Dr. Med Petra Brachtová

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

30-50 % dospělé populace trpí bolestí ramen nebo krku, což značně snižuje kvalitu jejich života. Odborník na bolest Roland Liebscher Bracht, společně se svou manželkou doktorkou Petrou Brachtovou, vyvinuli efektivní metodu pro odstranění těchto obtíží.



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



Křížovky a sudoku o ceny

„Šťastný člověk, ...“ korejské přísloví				SILNÝ PROVAZ	ČÁST TRASY	SPOJOVACÍ HMOTA	NEMOC ŠLENNÝCH KRAV	RUSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	HUSARSKÝ KABÁTEC	JÍDLO	LESNÍ ZVÍŘATA	PROUTĚNÁ NÁDOBA	ČESKÉ NAKLADA- TELSTVÍ	VYPLÁCET SE	OZNAČENÍ MOURKY
POMŮCKA: ASA, ESC, IVOMA, OHEB, ORA, RYLE	ZŘÍČENINA V OKRESU CHRUDEM	LÉKAŘ NA PITEVNĚ	LEPIDLO				DROBNÝ DOBYTEK				TÉMĚŘ				
OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.			A SICE				NAJEDENÝ MALÁ PŘÍKRÝVKA				KOVBOUSKÁ SLAVNOST CVIČNÁ SKLADBA				
ZNAČKA HEKTARU			1. DÍL TAJENKY VZNEŠENÁ MYŠLENKA												NEČAS HOVOR.
VÝCHODO- AFRICKÝ STAT							VÝKVĚTY ROZNOŠIT					OSV. O TECH. PRŮKAZU VČELÍ DOMOV			
TEČKA				AKADEMIE VĚD ČR ZKR. DRAHOKAM				ZKR. UMĚL. VYS. ŠKOLY NÁDOR VE SVALU			NÁSILNÉ ODVLEČENÍ HEREC JOSEF ???				
	POLEKÁNÍ INICIÁLY ZPĚVÁKA KRYLA				OTÁZKA 6. PÁDU OZN. ČITLIV. FILMU			PŘIPOJENÍ K INTERNETU HARMONICKÁ (POHYBOVÉ)					SLOV. PŘED- LOŽKA VE TRAPSLUČI PLANETA		
AUSTRAL- SKÝ STRO- MOVÝ VAČNATEC						ÚTOČIŠTĚ MOSKEVSKÝ SPORTOVNÍ KLUB				AUTONOMNÍ OBL. ZKR. CHORVAT- SKÝ OSTROV		REMIZA V ŠACHU ZN. ZVUKO- TECHNIKY			
INICIÁLY ZPĚVÁKA GOTTA			KLÁVESY NA POČÍTAČI CHEMICKÁ PŘÍPONA				FR. TENISTA YANNICK ??? PLAVELO Z KLÁD				POJVO CIHEL HODINA ITALSKÝ				
	INICIÁLY HEREČKY ZEDNÍČ- KOVÉ	2. DÍL TAJENKY NEBO ANGLICKY												OBERNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.	INICIÁLY MALÍŘE ALŠE
LOTERIE					ČERNÝ ZPĚVNÝ PTÁK			NAROZEN ZKR.			ČÁSTICE HMOTY				
ZKYPŘÍ RYČEM					ARTUR DOMÁCKÝ			ÚDOBÍ			ŘECKÉ PÍSMENO				

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 5-6

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 25. 10. 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 5-6/2024 - Tajenka křížovky: „pero inkoust a rozum“, sudoku: 561. **Křížovka:** Šarmanová Jitka, Tlumačov; Pavlová Jitka, Rakovník; Vaďurová Kopsová Světlana, Kladno; Domov seniorů, Olomouc; Kubešová Petra, Veselí nad Lužnicí; Kaňka Svatoslav, Třebíč. **Sudoku:** Chvojková Karla, Jemnice; Filipová Iveta, Tašov 52; Beníšková Marta, Brno; Folwarczná Kristina, Horní Suchá; Hrabětová Renata, Vimperk; Milichovská Helena, Dolní Město.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

6 čísel jen za 369 Kč

Jak objednat?

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

✉ **Pište na:** sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému
kniha
Bůh jede na dovolenou
v hodnotě 279 Kč

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

www.casopis-sfera.cz



INZERCE



Cesty k sobě
internetové vysílání

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

Video - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



Mgr. Jarmila Podhorná

Bylinky a moderní technologie
pro zdraví člověka



Vojtěch Dyk

Chtěl bych být ministrem naděje



Áda Inneman

Síla duchovního odkazu
českého národa

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.dohody, 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 Hevácová, budova T-String, Masarykovo nám. 1484
(6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19,
St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499

Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701,
pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081

Praha 1, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00,
paha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330

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

Rožnov pod Radhoštěm, 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 Buráňová, Zdravotníka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku),
760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01,
banskabystrica@diochi.sk, Po: 8-17 hod., Út: 8-16 hod., St: 10-17 hod.,
Štv: 8-17 hod., Pia: 8-13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102
Po-Štv: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15 hod. (obed 13-13.30 hod.),
bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777

• **Košice-Kalinčiaková**, Kalinčiaková 30, 040 01 Košice,
kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10-17, Str. 10-17.30, Pia. 10-17 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,
novezamyk@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, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk),
Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30,
tel.: +421 917 717 737

Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka:
13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787

• **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po, 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®



KORÁLOVEC JEŽATÝ



ŽAMPION BRAZILSKÝ

BETA-GLUKANY,

PRADÁVNÁ MEDICÍNA NAŠICH PŘEDKŮ

PORNAKA KOKOSOVÁ



CHAGA



REISHI



CORDYCEPS



SHIITAKE



MAITAKE

Doplňky stravy