



Duše
Karla IV.



Mars a naše
akceschopnost



Interiér
v zimě

Sféra

DIOCHI®

LISTOPAD - PROSINEC 2024
ROČNÍK 21 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:

**KARLI TOMISS
BARTÍKOVÁ**

**Zvuk jako
nejmocnější síla
vesmíru**

Aromaterapie
pozvedající ducha

Království nebeské
a kvantová fyzika

Bolesti zad a TČM

David Hawkins:
Úrovně vědomí
a uzdravení

Léčivá moc bylin a Vladimír Ďurina:
„Připravte se na zázraky“



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

DARUJTE KNIHU JAKO VÁNOČNÍ DÁREK!

PŘIPRAVTE SE NA ZAZRAKY

Kniha rozhovorů
s Vladimírem Ďurinou

V českém jazyce v prodeji
od 1. 11. 2024



KALENDÁŘ 2025 LÉČIVÉ ROSTLINY DIOCHI



Kalendář je sestaven z bylin, které jsou
vyobrazeny na krabičkách produktů
Diochi, a které dávají produktu základní
charakteristiku působení na živý
organizmus tak, jak je sestavil bioterapeut
Vladimír Ďurina.

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



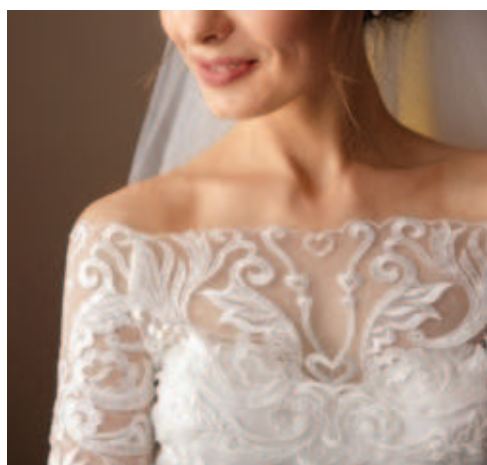
12 Jak se daří fasciím ve vašem těle



36 Aromaterapie pozvedající ducha



40 Stopy zdraví v české kuchyni: Vývar



76 Tajemství krajky

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Bolesti zad v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Jak se daří FASCIÍM ve vašem těle?

16 Jak se postavit k život ohrožujícímu onemocnění?

20 Hemoroidy a účinná pomoc

22 Jak moc jste kyselí? aneb Acidobazická rovnováha

26 Na vodopády!

30 Vladimír Ďurina: Neinvazivní způsoby, jak dosáhnout energetické rovnováhy v těle

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Mars - archetyp životaschopnosti, odvahy a vůle

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Aromaterapie pozvedající ducha

40 Stopy zdraví v české kuchyni: Vývar

43 Herbář: Galgán lékařský

44 Herbář: Pelargonie sidonská

45 Akce Diochi

46 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

OSOBNÍ ROZVOJ

48 Ten chrám, který hledáš, najdeš uvnitř

52 Feng Ren Shui: Interiér v zimním období

55 Dalajláмова kočka žije!

58 Karla Tomiss Bartíková: Zvuk je nejmocnější síla vesmíru

SPIRITUALITA

62 Království nebeské a kvantová fyzika

66 Co skutečně prožíval Karel IV. při modlitbách za zdmí Karlštejnské kaple?

74 Sluneční znamení trochu jinak: Střelec, Kozoroh

PRO VOLNÉ CHVÍLE

71 Rostliny hnané větrem

74 Mikuláš divotvůrce

76 Tajemství krajky

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

CO VÍME O MLÉČNÉ DRÁZE?

Naše galaxie, Mléčná dráha, je domovem přibližně 100 až 400 miliard hvězd a odhaduje se, že obsahuje až 100 miliard planet. Mléčná dráha má průměr asi 100 000 světelných let, což znamená, že při cestování rychlostí světla by nám trvalo 100 000 let, abychom překonali celou její šířku. Další zajímavostí je, že Mléčná dráha je spirální galaxie, která má čtyři hlavní ramena – Persea, Norma – Cygnus, Carina – Sagittarius a Scutum – Centaurus. Ve středu galaxie se nachází supermasivní černá díra, známá jako Sagittarius A*, jejíž hmotnost se rovná přibližně 4 miliónům Sluncí. Celá naše galaxie se pohybuje vesmírem rychlostí zhruba 600 kilometrů za sekundu, což je dostatečně rychle na to, abychom přeletěli vzdálenost mezi Zemí a Měsícem za méně než sedm minut.



NEHTY NA PROSTŘEDNÍČKU ROSTOU NEJRYCHLEJI

Lidské nehty rostou neustále a jejich růst je ovlivňován různými faktory, včetně věku, pohlaví, ročního období, a dokonce i jednotlivými prsty! Například nehty na rukou rostou rychleji než nehty na nohou, a to asi 3-4 mm za měsíc oproti 1-2 mm na nohou. Navíc nehty na dominantní ruce rostou rychleji než na té druhé. Zajímavé je také to, že nehty rostou rychleji v teplejších měsících – je to způsobeno lepším prokrvením rukou a prstů v teplejším počasí. A pokud jste si všimli, že nehty na prostředníčku rostou nejrychleji, je to díky tomu, že tento prst má největší podíl růstových buněk na nehtovém lůžku.



NEJSTARŠÍ ZMÍNKY O ADVENTU POCHÁZEJÍ Z FRANCIE A ŠPANĚLSKA

Advent se jako období přípravy na Vánoce začal slavit už ve 4. až 5. století v západní části křesťanské církve. Původně to však nebylo konkrétní období čekání na narození Ježíše Krista, ale spíše čas zaměřený na půst a pokání. Nejstarší zmínky o adventu pocházejí z oblasti dnešní Francie a Španělska. V 5. století biskup Perpetuus z Tours stanovil, že období přípravy na Vánoce bude trvat od 11. listopadu (svátek sv. Martina) až do Vánoc, což byly původně 40denní adventní půsty, připomínající dobu půstu před Velikonocemi. Během následujících staletí se adventní období ustálilo na čtyřech týdnech, které jsou dnes charakteristické liturgickou barvou fialovou, symbolizující pokání a přípravu.



HVĚZDNÝ PŮVOD VLTAVÍNŮ?

Vltavíny jsou unikátní drahokamy, které vznikly před zhruba 14,5 miliony lety při dopadu obřího meteoritu v oblasti dnešního Německa, kde se nachází kráter zvaný Ries. Při dopadu se uvolnilo obrovské množství energie, která roztavila horniny a vyvrhla je vysoko do atmosféry. Roztavený materiál se ochladil, ztuhl a rozptýlil se na území dnešní České republiky, kde vytvořil tyto charakteristické zelené sklovité kameny – vltavíny.

Vltavíny se nacházejí výhradně v Čechách a na Moravě, především v oblasti jižních Čech (okolí Českých Budějovic, Třeboně a Prachatic) a na jižní Moravě. Díky tomu jsou považovány za český národní drahokam a jsou celosvětově vysoce ceněné pro svou krásnou barvu, která se pohybuje od světle zelené až po tmavě olivovou, nebo dokonce hnědozelenou.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Vibruji, tedy jsem



Přichází doba adventu, období prosycené
očekáváním a těšením se na příchod božského.
Období, které **vibruje** o poznání jemněji...

Slýcháme, že to, či ono má dobré „vajby“, jak si vysoké vibrace
udržit a také, jak se vibrace na naší planetě mění... Vibrace, pulzace,
kvantové pole jsou termíny, které používá fyzika pro popis stvořeného
i neviditelného vesmíru, kterého jsme součástí. S vibracemi se
setkáváme také na poli léčení a spirituality.

Vibrace se dostaly i na stránky posledního vydání Sféry letošního roku.
Zamyšlení nad stvořením, nad „královstvím nebeským“ a nad námi
jako bytostmi pohybujícími se ve vibrujícím vesmíru najdete v textu
Cythie Bourgeault. Vibrace jsou i tématem rozhovoru s Karlou Tomiss
Bartíkovou, klavíristkou a hlavně terapeutkou, která k harmonizaci
využívá léčivé tóny a frekvence
– přijmete pozvání do
jejího světa. Inspiraci, jak
„převibrovat“ vědomí z úrovně
nemoci do úrovně zdraví,
najdete i v článku Davida
Hawkinse, který se dotýká
bolavého tématu rakoviny.

Vibrace lásky a zdraví najdete
i v dalších tématech na
stránkách tohoto vydání –
nechtě je vám Sféra inspirací.

V chladných dnech si
uvařte vývar, vyzdobte interiér tak, aby vás posílil, nechte se pohladit
Dalajlámovou kočkou, pobavte se příběhem Tomáše Lebenharta nebo
objevte svoji akceschopnost a bojovnost, jak radí astroložka Lenka
Adamová. A samozřejmě nezapomeňte na byliny, které vám pomůžou
k pevnějšímu zdraví – i v posledním vydání Sféry letošního roku vás
čekají osvědčené rady Petry Strmiskové nebo bioterapeuta Vladimíra
Ďuriny. A samozřejmě nezapomínejte, že v sychravých dnech stojí
armáda preparátů DIOCHI při vás!

Krásný adventní čas!

Srdečně

Hana Němcová
šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz



BOLESTI ZAD

Starodávные přístupy tradiční čínské medicíny k modernímu problému

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Bolesti zad jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů současné uspěchané doby a postihují miliony lidí po celém světě. Zatímco západní medicína často přistupuje k léčbě bolestí zad pomocí analgetik, fyzioterapie, nebo dokonce chirurgických zákroků, tradiční čínská medicína nabízí jiný, celostní pohled na tento problém, který je zakotvený v tisíciletých tradicích a filozofii.

„Koho nikdy nebolela záda, toho má štěstěna ráda.“
(české pořekadlo)

Tradiční čínská medicína vnímá tělo jako komplexní systém, ve kterém musí energie (čchi) volně proudit, aby člověk zůstal zdravý. Pokud je tento tok energie blokován nebo je v nerovnováze, mohou se objevit různé zdravotní problémy, včetně bolestí zad. V tradiční čínské medicíně se zdraví odvíjí od rovnováhy mezi jinem a jangem, dvěma protikladnými silami, které musí být v harmonii. Jakékoli vychýlení z této rovnováhy může vést k bolesti a onemocnění. Na vině bolestí zad je velmi často jednostranná fyzická práce, dlouhé sezení u počítače, časté jízdy autem, přetěžování při sportu, přepracování, pobyt ve vlhku a chladu a také klimatizace.



PŘÍČINY BOLESTÍ ZAD

Podle tradiční čínské medicíny mohou mít bolesti zad několik příčin, které jsou často propojené.

1. Nejčastější příčinou bolestí **hrudní a krční páteře** je stagnující čchi a krev v této oblasti spolu se stagnací čchi žlučníku a jater. Většinou je kombinováno špatné držení těla spolu s emočním původem.

Stažení krčních svalů – trapézových a šíjových svalů, kterým velmi často říkáme bolest krční páteře, nebo bolesti mezi lopatkami odpovídají stagnující čchi a blokáde krve spolu se stagnací čchi žlučníku a jater. Masáže, cílená cvičení, akupunktura, baňky, jóga, fyzioterapie, chiropraxe – to vše prospívá k cirkulaci krve a energie v dané oblasti. Proto si každý den najděte chvíli času na protažení a procvičení. Pro zdraví je potřeba něco udělat a tělo se odvděčí pevným a harmonickým zdravím.



2. Mezi nejčastější příčiny vyvolávající **bolesti v bedrech** patří stagnace vlhka a chladu v bedrech, stagnace čchi a blokáda krve v bedrech, nedostatečnost jinu nebo jangu ledvin a stagnace vlhka a horka v bedrech.

Nedostatek jinu a jangu ledvin.

V tradiční čínské medicíně jsou ledviny považovány za zásobu životní čchi a esence, která je základem vitality a dlouhověkosti. Ledviny nejsou vnímány pouze jako orgán zodpovědný za filtraci krve, ale také jako centrální úložiště energie a esence podporující růst, vývoj a reprodukci. Pokud je energie ledvin oslabena, například kvůli stárnutí, stresu nebo nadměrnému vyčerpání, může to vést k bolestem v dolní části zad. U nedostatečnosti jangu ledvin jsou bolesti tupé, chronické, nejsou trvalé. Zlepšují se odpočinkem nebo sezením v klidu, naopak se zhoršují pohybem, dlouhým stáním a při únavě. U nedostatečnosti jinu ledvin jsou chronické bolesti, objevující se hlavně v noci, mírně ostřejší. Dalšími projevy je noční pocení, horkokrevnost, vnitřní neklid a nespavost.

Stagnace čchi a blokáda krve.

Tok čchi a krevního oběhu je v čínské

medicíně zásadní pro udržení zdraví a vitality. Tok čchi nebo krevního oběhu je zablokovan například: kvůli úrazu, špatnému držení těla, fyzickému přetížení nebo emočním problémům. Emocionální stres, frustrace nebo úzkost mohou způsobit stagnaci čchi, která se projevuje jako bolest v oblasti zad. Tato bolest může být akutní nebo chronická. Akutní bolest je silná, ostrá, zhoršující se v klidu a zlepšující se mírným pohybem (odpovídá ischiasu – ústřelu). Chronická bolest je většinou spojená i s vyřeznutím plotýnek a je spojena s oslabenými ledvinami.

Stagnace vlhka a chladu v bedrech.

Tradiční čínská medicína také vnímá bolest jako důsledek pronikání „škodlivých“ faktorů do těla, jako jsou vlhkost a chlad. Vlhkost a chlad mohou proniknout do těla a narušit jeho rovnováhu, proniknout do meridiánů (energetických drah) a způsobit ztuhlost a bolest, která se obvykle zhoršuje při vlhkém nebo chladném počasí. Vlhkost může způsobit otoky, ztuhlost a tíhu v oblasti zad. Je často spojována s nepravidelnou stravou, která obsahuje příliš mnoho těžkých, mastných nebo sladkých potravin, což může narušit správný tok čchi

ZDRAVÝ POHYB *bez bolesti*



VNITŘNĚ:

ALFA ARTRIZONE kapsle

Se silným extraktem kurkuminu, piperinu a escinu pro normální stav kloubů, kostí, cév, žil a kontrolu zánětlivých reakcí.



Doplnek stravy

ZEVNĚ:

DIOCEL ARTRIZONE krém

S extrakty devětsilu, kostivalu, kadidlovníku a dalších bylin pro podporu a regeneraci kloubů, kostí, svalů, žil s ozonizovanými oleji.



a krve. Chlad způsobuje kontrakci svalů, což vede ke ztuhlosti a bolesti. Lidé, kteří jsou často vystaveni chladu nebo mají tendenci k nachlazení, jsou náchylnější k bolestem. Bolest je akutní či chronická, zlepšuje se teplem a v klidu, zhoršuje se při vstávání, hlavně po ránu, ale rozhýbáním ulevuje. Společně je nutno posilovat i jang ledvin.

Dalšími faktory mohou být již zmiňovaná **nadměrná fyzická zátěž a přetížení**. Dlouhodobé těžké fyzické úsilí bez dostatečného odpočinku může vyčerpat čchi a krev, což vede k oslabení svalů a vazů a následným bolestem. Opakované nebo nesprávné pohyby, například při sportu nebo fyzické práci, mohou způsobit napětí a mikrotraumata v oblasti zad, které postupně vedou k chronickým bolestem. Nesmíme zapomenout ani na **emoční faktory**. Emoce jsou úzce propojeny s fyzickým zdravím. Negativní emoce mohou ovlivnit tok čchi a krve a způsobit fyzické symptomy. **Stres a frustrace** mohou vést k stagnaci čchi, což se projevuje jako napětí a bolest v oblasti zad. **Úzkost a deprese** může oslabit ledviny a čchi, což zvyšuje riziko bolestí zad a dalších zdravotních problémů.

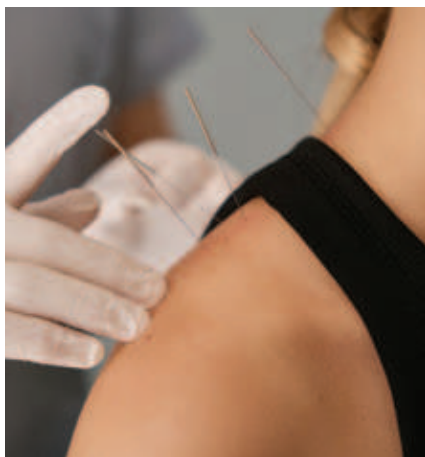
Nevyvážená strava a nezdravé životní návyky mohou přispět k rozvoji bolestí zad. Nedostatečný příjem výživných potravin, které podporují tok čchi a krve, může vést k oslabení svalů a tkání. Konzumace těžkých a mastných jídel může způsobit hromadění vlhkosti a těžkosti v těle, což brání volnému toku čchi a krve.

Vrozené faktory a dlouhodobé nemoci. Některé příčiny bolestí zad mohou být vrozené nebo způsobené dlouhodobými onemocněními. Některí lidé mohou mít vrozeně oslabené ledviny nebo jinou základní slabost v energetickém systému těla, což zvyšuje jejich náchylnost k bolestem zad. I dlouhodobé onemocnění, jako je revmatoidní artritida nebo chronická onemocnění ledvin, mohou vést k postupnému poškození tkání a struktur zad.

Vliv prostředí a klimatických změn. Rychlé změny počasí nebo vystavení extrémním klimatickým podmínkám mohou ovlivnit tělesnou rovnováhu. **Náhlé změny počasí,** přechod z teplého na chladné počasí může způsobit, že se svaly stahují nebo ucpávají, což vede k bolestem. Vysoká vlhkost může způsobit tíhu a ztuhlost v těle, což zhoršuje bolesti zad.

JAK MINIMALIZOVAT BOLESTI ZAD?

Tradiční čínská medicína nabízí různé způsoby léčby, které jsou zaměřeny na odstranění příčin bolesti a obnovení rovnováhy v těle. Nejlépe je však naučit se naslouchat vlastnímu tělu a bolestem předcházet. A když už nás přepadne nějaká ta bolest, máme možnosti, jak tělu pomoci.



Akupunktura je jedna z nejznámějších metod tradiční čínské medicíny, při které jsou do specifických bodů na těle vkládány jemné jehly, aby se stimuloval tok čchi a uvolnily blokády. Akupunktura může být velmi účinná při zmírnění bolestí zad, zejména pokud je bolest způsobena bloádou čchi nebo krevního oběhu. K akupunktuře lze velmi často využít **moxování**. Je to technika zahřívání akupunkturních bodů pomocí moxy (sušené pelyňkové rostliny), což pomáhá rozproudřit čchi a krev a rozptýlit chlad a vlhkost.

Bylinná medicína často využívá bylinné směsi, které jsou individuálně připraveny na základě



konkrétního stavu pacienta. Tyto směsi mohou zahrnovat byliny na posílení ledvin, rozproudění čchi nebo odstranění vlhkosti a chladu z těla.

Pro léčbu a podporu zdravých zad tradiční čínská medicína využívá **masáže**, např. tuina, což je druh terapeutické masáže, která se zaměřuje na uvolnění svalů, zlepšení krevního oběhu a odstranění blokády čchi. Tato technika je často používána k léčbě bolestí zad a může být kombinována s akupunkturou.

V neposlední řadě zmíníme čínská cvičení, známá pro své zdravotní a relaxační účinky, zahrnují tradiční formy pohybu, které se zaměřují na rovnováhu mezi tělem a myslí. Mezi nejznámější patří Tai Chi a Qigong. Tai Chi je starodávné bojové umění, které se praktikuje pomalu a plynule, často se popisuje jako „meditace v pohybu“. Pomáhá zlepšit flexibilitu, rovnováhu a celkovou fyzickou i mentální pohodu. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny a často se doporučuje pro zmírnění stresu, zlepšení koncentrace a snížení

bolesti, včetně bolesti zad. **Qigong** (čchi-kung) je praxe zaměřená na práci s vnitřní energií. Spojuje jemné pohyby, dechová cvičení a meditaci, což podporuje celkové zdraví a harmonii. Qigong se často používá k prevenci a léčbě nemocí a bolestí, včetně těch spojených se zády. Obě cvičení kladou důraz na pomalé, vědomé pohyby, správné držení těla a hluboké dýchání, což může pomoci zlepšit držení těla a ulevit od napětí a bolestí.

Bolesti zad z pohledu tradiční čínské medicíny nejsou jen fyzickým problémem, ale projevem nerovnováhy v celém těle. Tento přístup, který zahrnuje akupunkturu, bylinnou medicínu, masáže a cvičení, může být účinným způsobem, jak řešit nejen symptomy, ale i jejich příčiny. Tradiční čínská medicína nabízí hlubokou moudrost, která může obohatit a doplnit západní přístupy k léčbě bolestí zad, a poskytuje možnost nalézt harmonii nejen v těle, ale i v životě.

Pamatujme, že péče o své tělo a pravidelný pohyb jsou klíčem k dlouhodobému zdraví a pohodě. 🌿

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

SILNÉ MIGRÉNY U MLADÉ ŽENY

Nedávno se objednala na konzultaci mladá žena, s tím, že by potřebovala co nejrychlejší termín, neboť měla za poslední týden dvakrát velice silnou migrénu, kdy došlo ke změně vidění, silné tepající bolesti hlavy na levé straně a mrtvění ruky. Po odeznění nejsilnějších příznaků následovalo zvracení a průjem. Léky od neuroložky v tomto případě neměly žádoucí efekt. Pozval jsem ji hned na další den, rozhodl jsem se pro diagnostiku na Oberonu, abychom lépe porozuměli tomu, co se v těle odehrává. Dochází ke mně celá rodina, manžel i děti, takže jsem detailně obeznámen s jejich životem i rychlým životním tempem. Tomu také odpovídaly naměřené hodnoty, zejména velice přetížená játra, právě ta podle čínské medicíny stojí v pozadí vzniku migrén, dále byla ještě zablokovaná celá levá strana zad, hlavně kolem krční páteře, tedy ani tudy nemůže dobře probíhat krevní zásobení



a tok energie do hlavy. Tato blokáda má příčinu nejen ve stresu, ale také v cestování letadlem a opět v užívání klimatizace. Doporučil jsem paní ihned nasadit **Detoxin** a **Nervamin** na uvolnění napětí a povolení přetlaku energie jater, dále jsem doporučil návštěvu masérky, nebo fyzioterapeutky, aby došlo k uvolnění zablokované oblasti.

ZÁHADNÁ RÝMA U PEJSKA

Je to již delší dobu, co jsme na stránkách Sféry řešili zdravotní problémy našich mazlíčků. Tento příběh je zcela čerstvý a týká se malého pejska, kterého od jara trápí rýma – je velice úporná, hustá, nezabarvená. Starostlivá majitelka mu nechala udělat všechna dostupná veterinární vyšetření, dokonce magnetickou rezonanci a bronchoskopii, vše velice nákladné, avšak bez jakéhokoliv závěru a stanovení diagnózy. Hleny se prokázaly zcela bez infekce. S majitelkou jsem si povídal a ptal se na jejich společné soužití. Dozvěděl jsem se, že jsou s pejskem nerozlučnou dvojčkou, jezdí s ní do práce ve velkoměstě a odpoledne ještě ke koním, o víkendech pak na závody. Následovala otázka, zda používá klimatizaci, odvětila, že samozřejmě, nenechá ho přece uvařit. Podle čínské medicíny jsem vyhodnotil všechny informace

a došel k závěru, že je v podstatě pouze nachlazený, proto má rýmu. Na posílení oslabené energie plic jsem doporučil užívat 3x denně několik kapek přípravku **Baktevir** a 1x denně tabletu **Viraimun** na posílení energie ledvin. Zdálo se, že



majitelka pejska moje vysvětlení přijala a pokusí se stav změnit.

VYNIKAJÍCÍ ZLEPŠENÍ PO PŘÍPRAVKU VENISFÉR

Na kontrolu dorazil 70letý muž, byl u mě před 3 měsíci poprvé, tehdy si stěžoval na únavu, zadýchávání se, a hlavně necitelnost všech končetin. Tento stav se objevoval pouze v noci a po probuzení, právě díky mrtvění, či brnění, musel končetiny pořádně protřepat, a poté došlo ke zlepšení. Podíval jsem se mu podrobně na jazyk – jeho vzhled ukazoval blokádu krve ve svém řečišti. Dotazoval jsem se dále a dozvěděl se, že tatínek prodělal infarkt a on během svého života již trombózu. Doporučil

jsem užívání kapek **Venisfér** 3x denně a to 2 lahvičky po sobě. Při kontrole si pán liboval, že se mu lépe dýchá, v noci již končetiny nebrní a také zlepšil pitný režim, což je pozitivní. Znovu jsem zkontroloval vzhled jazyka a ten již blokádu nevykazoval. Jeho radost je i mojí radostí – jsem rád, jak vše krásně zafungovalo a jak preparáty pomohly.



ALERGIE NA HISTAMIN

Z poměrně vzdáleného města ke mně přijel a konzultaci zhruba 50letý muž, když začal vyprávět svůj životní příběh, hned mě zarazilo, že zdůrazňoval, jak se věnuje dietám a výživě, což příliš nekorespondovalo s jeho poměrně rozměrnou postavou. Hlavním důvodem jeho návštěvy byla histaminová intolerance, která se stále stupňovala a také to, že se mu tvoří zcela náhle na různých místech těla červené otoky, které jsou někdy velice svědivé a nereagují na žádné předepsané léky. Z pohledu čínské medicíny je otok znakem vlhkosti a začervenání projevem horkosti, pokud se ještě přidá svědění, pak se jedná o vnější, nebo vnitřní vítr. Jak tento stav u klienta vznikl? Nebylo těžké to zjistit – dříve profesionálně sportoval, čímž svoje vnitřní horko snižoval, nyní nesportuje, má hodně stresu z podnikání, což horko generuje. Dále téměř celý den konzumuje mléčné výrobky, přitom nehubne – tam je původ vlhkosti. Navíc pije víno a pivo, což jsou zdroje vysokého množství histaminu. Doporučil jsem mu, jak má změnit dietetiku, životní styl, a hlavně



užívat tablety **Deltavir**, které jsou vynikajícím pomocníkem na řešení alergií. Ovšem doporučil jsem mu pouze 1 tabletu za 3 dny a po 14 dnech zvýšení, neboť se obávám značné velké reverzní reakce.

DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ Z CHLADU V LETNÍM HORKU

V období vysokých letních teplot mě navštívila klientka, věk kolem 40 let, na dotaz, co ji přivádí, řekla, že před týdnem dostala silnou angínu, přidala se ještě

bolest uší, zpočátku měla zatuhlou krční páteř, zalehlé uši, mírně zvýšenou teplotu, nepotila se, výtoky z dutin byly světlé. NA ORL jí předepsali antibiotika, uši propíchl i druhý den nastala úleva. Nicméně do 48 hodin byl stav opět zpět, a to ještě ve větší intenzitě. Podobně jako u pejska z prvního příběhu jsem se zeptal, zda používá klimatizaci? V tom do hovoru vstoupil její manžel, který ji doprovázel – „jasně že používá, zavře se do auta, pustí na sebe naplno klimatizaci, doma má všude větráky, obkládá si krk ledem a pije ledové nápoje.“ To jsem v životě neslyšel, a to se terapiemi zabývám již dlouhá léta. Paní si přivodila tzv. napadení chladným větrem a nasazená antibiotika problém ještě prohloubila – napomohla ještě k většímu ochlazení organismu. Snažil jsem se vysvětlit mechanismus vzniku nemoci a doporučil **Baktevir**



4x20 kapek, kapsle **Alfa artrizone** 2x1 a **Viraimun** 2x1 pro posílení ledvin. Snad příští horké léto prožije ve větší pohodě.

JEN UŽÍVÁNÍ PREPARÁTŮ NESTAČÍ

Před 4 měsíci přišla na první návštěvu 60letá klientka, která působila velice nešťastně, byla smutná, každou chvíli plakala a neměla radost ze života. Dlouhá léta pracovala společně s manželem v oblasti finančního poradenství, jejich podnikání bylo založeno na výkonu, velice dominantním prvkem zde byl určitě manžel. Paní uváděla dlouhodobé problémy s žaludkem, reflux žaludku, pálení v oblasti žaludku, dále smutek, bolesti ramen a nespavost. Probrali jsme dietetiku, doporučil jsem užívat **Levamin** a popíjet **čaj Aloisii**. Při další kontrole jsem se dozvěděl, že žaludek je stále problematický, dostala další léky, opět plakala, uváděla smutek. Nestačil jsem se divit, když mi popsala, že před konzultací u mě, si dala k snídani smažená vejčka s cibulkou, kořením, černou

kávu, den předtím měla na oběd cukety zapečené s tofu a sýrem – to vše stav žaludku zhoršuje. Znovu jsem jí vysvětlil, jak je důležité aktivně přispívat k celému ozdravnému procesu. Doporučil jsem užívání tablet **Supracid**, které účinně provedou odkyselení žaludku a doplní vápník do kostí, k tomu homeopatikum **Acidum phosphoricum** vhodné na depre-



se u starších žen. Zdůraznil jsem, jak je důležité najít si smysl a radost ze života. V tomto případě nedokážu odhadnout, jak se s celou situací klientka popere.

POCIT PŘEKÁŽKY V KRKU MLADÉHO MUŽE

Hned několik dnů po řešení migrén u výše uvedené klientky mi volal její manžel, že má neustále podivné bolesti na jedné straně v krku, tyto bolesti nepolevují. I jeho jsem upřednostnil a vzal na konzultaci hned další den. Provedli jsme také měření na Oberonu a zde se ukázalo, že celá oblast krku a také uzlin vykazuje stav přítomnosti patogenního činitele, což by mohlo postupně přerůst v silný zánět krku, popřípadě angínu. Zde je třeba co nejdříve nasadit silné a účinné preparáty, které velmi pomohou organismu potlačit infekci a zmobilizovat vlastní obranné síly. V poslední době mám vynikající zkušenosti s přípravkem **Dinavir**, který



napomáhá potlačit vznikající infekci, a k tomu jsem na mobilizaci vlastních obranných sil doporučil nasadit kapsle **T CD4**, které obsahují kozí kolostrum a jsou velice účinné. 🍀

Leoš Poskočil

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



JAK SE DAŘÍ FASCIÍM VE VAŠEM TĚLE?



Proč bychom právě fasciální síti měli věnovat pozornost?

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Z celostního pohledu je vše se vším propojeno a jedno ovlivňuje druhé a další. Ve směru zevnitř ven, zvnějšku dovnitř a také na různých rovinách. Jako živé bytosti jsme propojeni se Zemí, s celým Vesmírem, někdo vnímá propojení s Bohem. Současně v našem těle je každá buňka, tkáň či orgán propojena se vším napříč. A právě fasciální síť je jedním z energeticko-informačně-fyzikálních propojovatelů. Pokud pochopíme význam fascií ve svém těle a naučíme se s nimi pracovat, můžeme tím velmi podpořit své celostní zdraví, imunitní systém, vitalitu a sílu těla, klid mysli, můžeme se také dotknout svých zapomenutých traumat a ta skrze tělo uvolnit.

O fascie jsem se ve své trenérské a mentorské praxi začala zajímat zhruba před třemi lety. Prvotní impulz přišel od rodiny, kde jakékoliv pokusy o nápravu dysbalancí na pohybovém aparátu samotným pohybem a stravou selhávaly. Dozvěděla jsem se o tzv. Rolfterapii, která využívá přirozené vlastnosti lidského těla být v rovnováze v gravitačním poli a pomocí manuální pohmatové intervence vrací fasciální systém do vnitřní rovnováhy. Když pak terapeut „rolfer“ manžela během deseti sezení zbavil nevysvětlitelné bolesti kyčle, ošetřil mu staré jizvy z dětství, a tím ho zbavil vnitřního pnutí a k tomu všemu srovnal jeho celoživotní „fotbalistická očka“ do téměř ideální roviny, s vděčností, údivem a přirozenou zvědavostí jsem začala pátrat. A zjistila jsem velmi zajímavé souvislosti. Zdravý a vědomý pohyb, kterým své klienty provázím, jsem tak díky novým zjištěním v průběhu času ve své praxi ještě modifikovala tak, aby z něj prospívaly také naše fascie.

VÝVOJ VĚDECKÉHO POHLEDU

Není to ještě tak dávno, kdy široká veřejnost, sportovci i trenéři věřili, že pohyb zajišťují svaly, šlachy a kosti. Ovšem osteopaté a Rolf terapeuti ošetřovali fascie a zjišťovali, že při tomto procesu dochází ke znatelnému uvolňování napětí v tkáních. V roce 2007 se konal první kongres na téma výzkumu fascií v Bostonu a po tomto roce začal narůstat počet ročně publikovaných studií o fasciích. Teprve až v roce 2015 vyšel vůbec první funkční anatomický atlas lidského těla.

CO JSOU FASCIE

Podle dosud dostupných informací jsou fascie jemná vlákna elastických tkání pojivové tkáně souměrně procházejících celým tělem jako živoucí síť v mnoha vrstvách. Z biochemického hlediska se skládají z vody, kolagenu, sacharidů a různých látek s pojivovými vlastnostmi. Podle místa uložení dělíme fascie na povrchovou, hlubokou a viscerální. Fascie se rozlišují právě podle místa působení, směru kolagenových vláken, hustoty a své funkce. Pokud je pro vás stále náročné představit si, co jsou fascie čistě fyzicky,



vzpomeňte si, kdy jste naposledy zpracovávali maso, hovězí, vepřové, tam jsou fascie velmi dobře viditelné jako blány mezi jednotlivými svalovými vlákny i skupinami svalů.

ÚLOHA FASCIÍ, ANEB OD TĚLA K DUŠI

Fascie propojují nejrůznější tělesné struktury, chrání a formují naše tělo. V oblasti pohybu přijímají fascie síly a posílají je dál, tím dokážou podporovat ale i omezovat pohyb, který je díky fasciím plynulý a ladný, nikoliv pákovitý jako u robotů. Fascie také podporují náš imunitní systém, chrání nás před zánětem. Dále fascie slouží k výměně informací: jsme schopni vnímat bolest, tlak, polohu těla, cítíme chlad či teplo, dotyk. A právě díky napojení našeho emočního systému na tyto senzory dokážou schopní terapeuti při práci s fasciálním systémem pohnout také s emoční rovinou, uvolnit staré nahromaděné nánosy stresu a traumat. Skrze tělo pak uzdravujeme duši a samozřejmě také naopak. Když se něco srovná na emočně-duševní rovině, velmi často to vede k uvolnění napětí v těle. Terapie těla pak jde ruku v ruce s terapií duše.

SVALY A FASCIE V SOUHŘE

Svaly nejsou pouze svaly, ale z 30 %

je prostupuje fasciální síť. U velkého svalu lýždového je to až překvapivých 80 %. Kromě jednotlivých fascií, které obalují břicho každého jednoho svalu a dovolují mu bez problému klouzat vedle svalu sousedního, existují i fascie obalující několik svalů zároveň a vytvářejí řetězení po celém těle. Těmto skupinám se říká myofasciální řetězce. Mnohé z těchto řetězců probíhají přímo od hlavy celou páteří a nohama až do prstů na chodidlech a podporují napřímenost těla, jsou oporou při chůzi či při rotaci. Namísto izolované péče o jednotlivé svaly je ideální zapojit do pohybu, protahování a prodýchávání celé řetězce.

ZA POHYBEM DO ZVÍŘECÍ ŘÍŠE

Je zajímavé, jak se proměňuje přístup k pohybu a jeho funkčnosti v průběhu času od Jane Fonda a aerobiku přes



RADOST, VITALITA, KRÁSA, SEBEVĚDOMÍ PATNÁCTIMINUTOVKY



tvůj kompletní BODY & MIND trénink pro každý den

•PILATESOVA METODA
•JÓGA •FUNKČNÍ TRÉNINK
•MINDFULNESS

www.light-soul.eu

powerjógu až po nejnovější fyziotrendy vědomého pohybu zohledňující nejnovější poznatky z oblasti vědy a výzkumu. Pro zdravé fascie nestačí jít si zaběhat jedenkrát či dvakrát týdně, ani žádný jiný sport v této frekvenci nám fascie neopečuje.

Fasciím zajistí zdraví tzv. pandikulace, kterou vidíme denně u svých domácích mazlíčků. Pokaždé, když se pes, kočka, žirafa, lev... zvedne z odpočinkové polohy, protáhne celé své tělo a teprve pak se dá do chůze či běhu. Díky tomu jsou naši mazlíčci či šelmy připraveny na útěk či lov neustále.

Nemusí si před během dělat uvědomělý strečink, protože jejich pohybový aparát je připraven díky četnému protažení během dne. V živočišné říši by jinak nepřežili. A my lidé bychom si ze svých čtyřnohých přátel měli vzít příklad a protáhnout se každou hodinku během strnulé pozice u pracovního stolu, počítače či za volantem.

JAK VYPADÁ IDEÁLNÍ POHYB PRO FASCIE?

Je to častý a opakovaný pohyb během dne, na asi 70% maxima vašeho rozsahu s prodýcháváním a jemným vrtěním v pozicích. Pohyb je spíše neuspořádaný a nestrukturovaný, má formu spíše intuitivního tance

či jógy, kdy se v každém směru na chvíli zastavíte a prodýcháte případný tah. Pokud se věnujete nějakému výkonnostnímu sportu či chodíte do posilovny, je třeba vést v patrnosti, že k růstu a posilování nedochází během pohybu samotného, ale během období regenerace, tedy klidu po tréninku. Právě tehdy se svaly, pojivová tkáň a fascie znovu „látají“, a pokud jsou v absolutní nečinnosti, vznikají neuspořádané chuchvalce a slepence fascií, které později pohyb omezují, namísto jeho podpory. Naopak přirozený pohyb, pandikulace či chůze období regenerace podpoří, fasciální vlákna učeše tak, aby byla plně funkční, kluzké a podporující.

5 Funkčních tipů pro každodenní podporu naší fasciální sítě:

Výživa – našim fasciím svědčí protizánětlivá strava s omezeným množstvím živočišných produktů. Kyselina hyaluronová, která zabezpečuje kluznost fascií, a tedy flow pohybu reaguje na Ph prostředí těla. Živočišná zakyselující strava vede k zatuhnutí fascií, omezenému pohybu a menší pružnosti těla.

Hydratace – fascie potřebují dostatečné pít.

Pandikulace – bezpečná a tělu prospěšná forma strečinku. Častá

vědomá protažení celého těla v různých směrech s prodýcháním v režimu 4:6 (4 doby pro nádech a 6 dob pro výdech), s jemným „vrtěním“ v polohách během dne.

Podpora odplavení kyseliny mléčné po náročném tréninku – přirozeným častým pohybem a zásaditou stravou můžeme podpořit odplavení nahromaděné kyseliny mléčné ze svalů, která svým kyselým Ph blokuje funkčnost fascií.

Rollování válcem či ošetření míčkem případných bolavých míst. Tlakem na bolavé místo se současným jemným pohybem můžeme uvolnit slepence fascií a následnou pandikulací uvést celý systém opět do rovnováhy.

VYPLÁČÍ SE VĚNOVAT POZORNOST STARÝM JIZVÁM

Ať už jsou jizvy malé či větší, dochází v nich ke srůstům, kde se také fascie přilepily obvykle nepřírodným způsobem. Kvůli tomu je celá fasciální síť nucena kompenzovat držení těla v gravitačním poli a pohyb na jiných, i velmi



vzdálených místech. Proto například bolavé rameno či kyčel může souviset s neošetřenou jizvou po slepáku. Představte si bavlněné tričko, kde vznikne díra a vy ji zašijete. Možná trochu ubyde materiálu, šev vytvoří tah do různých míst napříč trikem. Tomuto fenoménu se říká bio-tensegrita a přesně na tomto principu funguje naše fasciální síť. Přenáší napětí a sílu napříč celou svou mnohavrstevnatou plochou. Pokud dlouhodobě trpíte bolestmi v těle, může vám péče o jizvy a fascie výrazně pomoci ke znovunalezení stavu bez bolestí a míru v sobě.

ROLFTERAPIE A JEJÍ PŘÍNOSY NA ÚROVNI TĚLA, MYSLI A DUŠE

Rolfing, původní název Strukturální integrace, známý také pod názvem Rolfterapie, je manuální terapie vytvořenou dr. Idou Rolf (USA). Ida Rolf získala doktorát z biochemie na fakultě lékařství a chirurgie, studovala také nukleární fyziku a homeopatii. Její pracovní praxe ji dovedla také k osteopatii, chiropraxi, tantře, józe a práci s myslí. Vyvinula metodu Strukturální integrace, kterou dále předávala terapeutům a instruktorům. Dnes je její metoda nazývaná běžně rolfinem, a díky rostoucímu počtu rolferů v České republice ji můžeme využít také my.

Nástrojem rolfterapie je uvolňování zkrácených a srostlých jakoby „slepých“ míst v těle pomocí speciálních hmatů. Zdánlivě rolfin může připomínat masáž, ale pouze z vnějšího pohledu. Pocity, které při tomto ošetření klient zažívá, se masáží vůbec nepodobají. Uvolnění slepenců napříč fasciální sítí ve směru vnějšku do těch nejhlubších struktur má neuvěřitelně příznivý vliv na velkou řadu tělesných a posléze také psychických potíží.

Záměrem rolfinu je nalezení dokonalého vyvážení lidského těla ve vztahu ke gravitačnímu poli, v němž se tělo vzpřímeně pohybuje. Gravitace je ve strukturální integraci považována za velmi významný faktor. V ideálním případě je prý tělo gravitaci dokonale přizpůsobeno a jeho pohyb je plynulý a energeticky nenáročný. Naopak tělo, které je dezintegrované neboli mimo

osu, funguje s větší energetickou náročností, a tím i s větším opotřebováním. Tuto námahu kompenzuje tím, že ve fasciální tkáni vytváří tuhé opory, které mohou pohyb zhoršovat, omezovat nebo způsobovat bolest. Zjednodušeně, tričko táhne na špatnou stranu. To vede ke zhoršení zdravotního stavu nejen na úrovni pohybového aparátu, ale také na úrovni emočně-psychické.

KAM ZA ROLFPOHYBEM V ČESKU?

V České republice se propojení principů rolfinu s vědomým pohybem jógy a Pilatesovy metody věnuje Zdeňka Šimová, která vyvinula svou cvičební metodu NNT, Návod na tělo. Zdeňka pořádá semináře i pobyty, vede jak své klienty z řad široké veřejnosti, tak školí instruktory cvičení tak, aby pohyb, který předávají svým klientům, byl co nejvíce v souladu s přirozenou biomechanikou těla, nevznikaly další bolesti a rozpouštěly se ty stávající.

IDEÁLNÍ CVIČENÍ NA DOMA

Toužíte se protáhnout v klidu domova, posílit tělo a nevíte jak to celé zdravě a efektivně uchopit? Můžete si objednat trenérku domů, online program s třicítkou patnáctiminutových videí pro každý den v měsíci, klidně na celý rok. V PATNÁCTIMINUTOVKÁCH najdete to hlavní, co prospěje vašemu tělu, duši i fasciím. Od jemného prodýchání

a protažení, přes posílení středu těla a zádočných svalů až k harmonizujícímu doznívání a integraci. To vše v každém videu na 15 minut v různých úrovních náročnosti, jak pro úplné začátečníky, mírně i více pokročilé.

S kódem: sfera30podzim získáte 30% slevu z běžné ceny produktu na webu:

<https://light-soul.eu/sluzby/terapeuticka-cvicieni/zvaci-stranka-patnactiminutovky-pro-kazdy-den/>



Pokud byste si z mého článku měli odnést jednu jedinou věc, vezměte si pandikulaci a zapojte ji do každého svého dne. Protahujte se jako pes, králík či šelma, vaše faciální síť bude zářit radostí a staré bolesti odezní.

Zdroje:

- ADLER, Kristin a FENGLER, Arndt. *Zdravé fascie – tréninkový program: méně bolesti – více pohyblivosti*. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-07-2.
- Epizoda podcastu Temný talk, Fascie do hloubky s Renatou Dębickou
- YouTube kanál Heal You Posture Mary Bond, www.youtube.com/@HealYourPosture

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

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



INZERCE

ZÁZRAK JMÉNEM OZÓNOVÁ MASÁŽNÍ KOSMETIKA**▼ VENISFÉR KRÉM**

s extrakty bylin pro podporu cév a úlevu od těžkých nohou

▼ DETOXIN KRÉM

s extrakty bylin pro pomoc s ekzematickou, suchou pokožkou

▼ ESTROZIN KRÉM

s extrakty fytohormonů pro mladistvou a vitální pleť, pomoc od strií

**BEZ KYSLÍKU NELZE ŽÍT!**

Ozón je elementární formou kyslíku o třech atomech O₃ vyskytující se přirozeně v zemské atmosféře.

Ozón je přibližně 3500krát silnější oxidizační činidlo než samotný kyslík.

DOPŘEJTE PLETI ČIŠTĚNÍ I BYLINNOU VÝŽIVU!

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



Jak se postavit k život OHROŽUJÍCÍMU ONEMOCNĚNÍ?

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



Jaký postoj zaujmout a jak přemýšlet o prožitku život ohrožující nemoci, jakou je rakovina? Na výběr máme dva způsoby – cestu vzhůru, nebo cestu dolů. Jakákoli akutní situace, jako je smrt v rodině, vážná nemoc nebo potíže v osobním životě, znamená možnost volby. Můžeme směřovat dolů, litovat se a považovat se za oběť. Můžeme se propadnout do sebelítosti, deprese a zoufalství, nebo situaci vidíme jako výzvu a příležitost.

Takovéto konfrontace se v našich životech objevují opakovaně, dokud se nechopíme příležitosti a neuvědomíme si, že jsou odrazovým můstkem do vyššího uvědomování. Jak to? Protože běžné životní události takovou moc a energii nemají. K tomu, aby se lidé zastavili a začali zpochybňovat realitu všech věcí, kterým dosud věřili, je zapotřebí nejtvrďšího nepohodlí.

Mysl obvykle nevynakládá energii na změnu své orientace a získání nového, odlišného pohledu na život a na to, co přináší, pokud nevyhnutelně nemusí. Proto se růst obvykle děje pouze tehdy, jsme-li vystaveni velké konfrontaci.

To první, co musíme na rakovinu nebo jiné vážné nemoci pochopit, je, že cílem této velké konfrontace je náš růst, a to co nejrychlejší růst, protože při smrtelné nemoci máme k dispozici pouze omezený časový limit. O čem mysl mluví jako o smrtelném, se smrtelným stává, a to kvůli moci mysli. Jestliže se mysl domnívá, že nemoc je smrtelná, bude to tak, nicméně celé to ještě řídí karmický osud. Zde můžeme vidět moc systémů přesvědčení (víry).

Nejdůležitější zprávou je, že nikdo nemusí podléhat žádné nemoci ani nemusí být obětí žádné nemoci. Mám mezi přáteli mnoho lidí, kteří dokázali zvítězit nad takřka každou chorobou dosud známou lidstvu.

A jediný důvod, proč já sám dnes mohu o těchto věcech psát, je, že jsem ve svém osobním životě využil totéž. Kdybych to býval neudělal, vykrvácel bych a zemřel kvůli celé řadě onemocnění, která se neustále vracela.

Dokonalost, kterou držíme v mysli, se pak odráží ve stále sílící dokonalosti těla a v tom, jak tělo nechává odejít nemoci. Musíme pochopit, že tělo vyjadřuje to, co je drženo ve vědomí. Je to pouze projev mysli a ukazatel toho, co v mysli – vědomě nebo nevědomě – držíme. Člověk se může v mysli ohlédnout a říci: „Nic takového si nepamatuji. Ne-

pamatuji si, že bych něco takového držel v mysli.“ Pokud si člověk nevzpomíná, že o něčem přemýšlel, stačí se jen podívat, zda to má ve svém životě. Může to pocházet z kolektivního vědomí lidstva nebo to mohlo být v tichosti naprogramováno dokonce i televizní reklamou. Abychom si mohli snáze vytvořit širší kontext a nový způsob pohledu na život a prožívání, budeme opět pracovat s mapou úrovní vědomí. S ní můžeme porozumět všem principům samoléčení.

porozumíme energetickým polím, jejich relativní moci a tomu, zda jsou konstruktivní, nebo destruktivní, velmi nám to pomůže.

O energetických polích je nutné vědět, protože s rakovinou a jejím výzkumem velmi souvisejí. Všechna jsou nesmírně důležitá, protože tělo, mysl a duch jsou ve skutečnosti projevy vědomí. Pokud jde o pole negativní, je destruktivní pro všechny stránky člověka až k biochemic-

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

obr. č. 1 - Tabulka úrovní vědomí

Podívejme se tedy na jevy nacházející se v podvědomí, na okraji mysli, na jevy, o nichž již vlastně víme. Dejme je dohromady a uspořádejme vhodným způsobem. Mapa úrovní vědomí představuje lidské ego, lidské „já“ s malým „j“, které lidé běžně prohlašují za „sebe“. Toto „já“ je sbírkou konceptů, dojmů, názorů, pocitů (vědomých a nevědomých), suma toho, co má člověk na mysli, když říká „já“.

V mapě úrovní vědomí jsou znázorněny různé úrovně energie nebo vědomí, které začínají od nejnižších a směřují až k nejvyšší. Všechny byly určeny při výzkumu, který jsme prováděli. Nejprve jsme určili směr energetického pole. Pole od Odvahy níže směřují dolů, což ukazuje, že jsou destruktivní a nepodporují život.

Energie úrovní od Odvahy výše směřují vzhůru. Lásky se nachází v blízkosti vrcholu stupnice a naopak, vina a nenávist k sobě samému leží v dolní části. Jestliže

ké úrovni. Stačí se však podívat do mapy úrovní vědomí a zjistit, jaké emoce jsou v nás přítomny – z toho poznáme, jaké je naše energetické pole. Dejme tomu, že si všimneme sebelítosti. Potom víme, že se nacházíme v negativním energetickém poli s úrovní 50, které je ve srovnání s Láskou (na úrovni 500) velice slabé.

Je zřejmé, jak je pro nás důležité opouštět negativní energie a negativní myšlenky. Negativní energie pocitu nebo myšlenky se totiž skrze dvanáct meridiánů přenáší do akupunkturního energetického systému těla a dále do jeho orgánů a buněk. Pokud někoho nenávidíme, buňky těla dostávají energii nenávisti. Hněv má schopnost měnit energetické pole těla a také schopnost měnit jeho fyziologické naprogramování.

Mysl má ohromnou moc nad každou stránkou tělesných funkcí, až po nejmenší molekulu a atom. Zjistili jsme, že každý atom a každá molekula v těle je ovlivňována úrovněmi vědomí a vírou. Každý fyziologický a chemický pochod, který v těle probíhá, je výsledkem plánu ve vědomí.

Všechny pochody v těle lze změnit, pokud se změní vědomí.

Tyto informace, které vám předávám, jsou potvrzeny nejen klinickou praxí, ale také zkušenostmi mých přátel a spolupracovníků, stejně jako mými osobními zkušenostmi s fyzickým zdravím mého vlastního těla. Viděl jsem, jak se chemické procesy v mém těle začaly měnit, když jsem začal měnit to, co jsem držel v mysli a ve vědomí. Základním principem nezbytným pro léčbu všech nemocí bez ohledu na druh je to, že jsme primárně podřízeni pouze tomu, co máme v mysli.

Právě systém přesvědčení v mysli dává moc tomu, co se následně projeví ve fyzickém světě. Fyzické tělo je výrazem toho, co jsme zdědili, a toho, co držíme v mysli, ať už vědomě, nebo nevědomě. Lidé často namítají, že si nepamatují, že by někdy měli v mysli myšlenku vyvolávající určitý jev na těle. Je zde však ještě cosi, co dr. Carl Jung nazýval „kolektivní vědomí“, v němž se nacházejí myšlenkové formy. Z něj nevědomě přijímáme negativní systém víry a dáváme mu energii, aniž bychom si to pamatovali nebo si toho byli vědomi (např. prostřednictvím médií).

Kolektivní vědomí dostalo od běžné mysli lidí ve spojitosti s rakovinou mnoho emocionální energie. Vidíme všichni ten strach s ní spojený, všechno to negativní vykreslování a nejrůznější myšlenkové formy.

Proto máme v mysli strach, což je negativní energetické pole. Jestliže máme mnoho nevědomých strachů, otevírá to dveře, aby do naší mysli podvědomě vstupovaly věci, kterých se obáváme, včetně rakoviny. Nikdy jsme sice nevěřili, že jsme k rakovině náchylní, teď se

ale vyskytla v našem těle a my zjišťujeme, že jsme z kolektivního vědomí nevědomky přijali kolektivní systém víry v ni, a to v podobě myšlenkových forem.

Budeme-li dále zkoumat energetická pole, vidíme, že ve spodní části mapy úrovní vědomí se nachází energetické pole nazvané Vina (hodnota 30). S vinou souvisí emoce sebenenávisti.

Mnoho výzkumů psychologické a psychosomatické stránky rakoviny ukázalo, že při ní u člověka často existuje mnoho nevědomé sebenenávisti, nevědomého sebeodsuzování a nedostatečně hlubokého přijetí vlastní lidskosti.



Jestliže máme fyzickou nemoc, můžeme předpokládat, že někde v nás přebývá nevědomá vina. Bez nevědomé viny nemůže být nemoc přítomna, protože to, co je destruktivní a je doprovázeno nenávistí, může fungovat pouze v negativním energetickém poli. A toto je tajemství uzdravení.

Obdobně platí, že určité bakterie budou v kultivačním médiu růst pouze za určitých podmínek, jako je konkrétní teplota, jisté množství osvětlení a další vlastnosti prostředí. Pokud se podmínky změní, bakterie nemohou v Petriho misce nadále žít a zmizí. Stejně tak to, co je destruktivní a co podvědomě potřebuje energii pro svůj proces ničení, může přebývat pouze v negativním energetickém poli, které umožňuje působení negativní destruktivní energie. To je klíč k léčení.

Je tedy zřejmé, že jediné, co musíme udělat, abychom se uzdravili, je přejít z negativního energetického pole do pozitivního.

Sebevyléčení je skutečně takto jednoduché. Jde o změnu převládajícího energetického pole v našem vědomí, z negativního na pozitivní. Jak to tedy provedeme?

Ted, když jsme si vědomi fyzikální, vědecké, metafyzické a emocionální stránky rakoviny, společně s lékařskými, psychiatrickými a celostními hledisky, můžeme pochopit, proč bychom se měli těchto emocí zbavovat. Nejde o to, stát se „hodňoučkým dobrákem“ – jde o to, že zůstávání s těmito emocemi je potenciál-

ně destruktivní, nebo dokonce smrtící.

Jediná možnost, jak cokoli vyléčit, spočívá v tom, že opustíme negativní energetické pole a přejdeme do pozitivního. Moc léčení se zvyšuje tím více, čím vyšší a pozitivnější energii pole má. To je důvod, proč celostní přístupy fungují i tam, kde standardní lékařská věda účinnou léčbu nenalézá.

Je nezbytné pochopit, že pro uzdravení z jakékoliv vážné nemoci je zásadní odložení viny.

Platí to zejména u rakoviny, kde vina, nedostatek sebeúcty a přítomnost sebenenávisti a strachu mají zásadní vliv.

Energetické pole obklopující lidské tělo funguje jako anténa, a je-li naladěno

na negativitu, přitahuje do sebe to, co je destruktivní. Tělo člověka je tímto ničivým energetickým polem zasaženo. My si všimneme, že se na těle projevuje negativita a destrukce, v tomto případě jako rakovina, a tak nám dochází, že někde muselo dojít k chybě. Uvědomíme si, že nastal čas, abychom začali hledat, kde k ní došlo. Možná je chyba v našem postoji k životu, našich systémech přesvědčení (víry) a ve způsobu, jakým uvažujeme o sobě samých.

Na úrovni Odvahy začínáme mít otevřenou mysl. Náš pohled na svět se počíná měnit a my se vydáváme do světa příležitostí, kde se nám začínají otevírat dveře. Dosud zůstávala mysl uzavřena. Myslela si, že zná odpověď, ovšem jakmile máme odvahu, začne se mysl otevírat a říkat: „Je jasné, že existují odpovědi, o kterých vůbec nevím. Vždyť já vlastně ani nevím, na co se ptát.“ Na úrovni 200 již máme schopnost čelit pravdě a začít za ni přebírat odpovědnost. Oběti odpovědnost nepřebírají a místo toho říkají: „Příčinou, proč jsem tu nemoc dostal, jsou bakterie“ nebo „Za to, že jsem to dostal, může virus“, případně „Za tuhle moji nemoc mohou rakovinné buňky“. Stát se obětí vždycky znamená domnívat se, že nás ovlivňuje něco mimo nás a naše vědomí. Toho jsme obětí. Když však otevřeme svou mysl, můžeme přijmout, že s tou nemocí máme něco společného a že to, co se v našem životě děje, souvisí s tím, co jsme (často nevědomě) drželi v mysli.

Energetické pole hned nad Odvahou nazýváme Neutralita. Na této úrovni šipka směřuje vzhůru a energetické pole vyskočilo na hodnotu 250. Emocionální stav nazýváme odpoutanost, nezaujatost. Člověk zažívá, že život je v pořádku, prožívá novou a větší svobodu, a to dokonce i v závažných situacích, jelikož všechny události stejně vyžadují totéž – nutnost konfrontovat se s pravdou ve svém nitru a odhalit, jaký postoj vlastně zaujímáme, včetně fatalismu.

Fatalismus je představa, kterou jsme v armádě měli během druhé světové války o kulce – pokud je určena pro nás, nese naše jméno, takže nemá smysl se jí bát, protože dokud naše jméno nese, nezasáhne nás. Dá se tomu rovněž

říkat „karma“. Cokoli přijde, je osud. Karma je to, jakým způsobem se věci mají dít, takže fatalistický postoj nám dává jistý klid, jsme odpoutáni. Jestliže člověk s rakovinou dosáhne tohoto bodu, říká: „Podívejte se – pokud přežiji, přežiji, a pokud ne, tak holt přežít nemám. Je to jasné. Dělam to nejlepší, co můžu. Jestli to mám zvládnout, zvládnout to. Jestli ne, tak ne. Beru obojí.“ (To je rezignace a podvolení se Boží Vůli – prach jsme a v prach se navrátíme.) Přijímáme skutečnost, že protoplasma je z podstaty dočasná.

Tento postoj je určitě daleko příjemnější než zůstat na úrovni smutku, sebelítosti, hněvu, zlosti, arogance nebo popírání. Lidé mohou také popírat, že rakovinu vůbec mají. Upínají se k myšlence, že byla vyléčena, aniž by učinili práci nezbytnou k tomu, aby se to stalo v jejich životě skutečností. Je to jakýsi druh magického myšlení. Jestliže se posuneme výše, k ochotě a přátelskému pohledu na svět, kde spatřujeme život jako výzvu a šanci, tu náhle objevujeme: „Ano, odpovědi existují. Ano, existuje spousta lidí, kteří kdysi měli vážné, dokonce smrtelné (beznadějné) nemoci všeho druhu, včetně rakoviny.“

Nyní stanovujeme záměr vytvořit si vlastní moc, dokázat, že ji máme, a přijmout fakt, že ano – můžeme tuto nemoc nechat odejít a ano – existují na ni léčebné postupy. Nacházíme se přeci v harmonickém světě, ve kterém žije spousta lidí, kteří se z této nemoci zotavili a s velkou radostí nám vypravují pravdu o svém uzdravení. Uzdravili se proto, že zažili Boha jako milosrdného.

Lidé přebývajících v energetických polích v dolní části mapy úrovní vědomí Boha často chápou jako trestajícího,



případně v Něj nevěří vůbec. Věří v sebezotřetání v té či oné podobě a věří v bolest a utrpení.

Cítíme-li jistotu, že ano – existuje odpověď, začíná se odehrávat transformace ve vědomí. Posunuje nás výše, k ochotě stát se energetickým polem, jemuž říkáme Láska.

Úroveň lásky je zásadní, protože právě energetické pole Lásky je tím, které uzdravuje, jak je možné vidět u všech organizací, které se proslavily svou schopností léčit, kupříkladu Anonymní alkoholici, Kurz zázraků a další na víře založené léčebné skupiny.

Byly popsány případy spontánní remise a zotavení z téměř každé beznadějné, progresivní, chronické, neléčitelné nemoci, na které neexistuje vědecká léčba a u kterých medicína připouští, že na ně nezná lék. Víme, že kolem nás chodí miliony lidí, kteří se úplně vyléčili ze závislosti na alkoholu. Jejich životy byly proměněny, protože utrpení bylo použito jako odrazový můstek k vyššímu vědomí, vyššímu uvědomování a jako způsob, jak se oddat čemusi, co je milující, protože jeho podstatou je bezpodmínečná láska. Nejde o lásku podmíněnou, ve smyslu „Budu tě milovat, jestliže uděláš to či ono“. Posunem do bezpodmínečné lásky začíná proces nazývaný zjevení, který zahajuje uvolňování určitých chemických látek (endorfinů) v mysli a v mozku.



Více se dočtete v knize Davida Hawkinse *Léčení a uzdravení*, www.bohemicabooks.com



HEMOROIDY

a účinná pomoc

MUDr. EVA KETTMANNOVÁ

Trápí Vás hemoroidy? Znáte důvěrně nepříjemné pocity a potíže jimi způsobené?

Hemoroidy nebo chcete-li zlatá žíla, jsou žilní městky v dolní části konečníku a kolem řitního otvoru. Trápí nejčastěji lidi, kteří trpí chronickou zácpou a těhotné ženy nebo ženy po porodu. Výskyt se v dnešní době zvýšil díky sedavému způsobu života, zvýšenému stresu, nevhodnému stravování a obezitě.

Ve své praxi všem pacientům zdůrazňuji prevenci, která spočívá ve změně životního stylu, jsou to dobře

známá obecná opatření. Škoda, že na ně v každodenním stresu zapomínáme:

- více čerstvého ovoce, zeleniny a vlákniny
- omezte konzumaci kořeněných jídel a alkoholu
- pitný režim – pít čistou vodu nebo vodu s citronem
- pravidelný pohyb – doporučuji jógu, protože součástí cvičení je dýchání do břicha a masáž břišních orgánů
- pro těhotné ženy, jako prevenci zácpy, doporučuji břišní tance
- péče o pravidelnou stolicí, nutkání na stolicí nikdy nezadržujte!

Na úpravu stolice doporučujeme Psyllium, je to indická vláknina, která se v žaludku chová jako želé, stolice se stává vláčná, střevní peristaltika je stimulována a průchodnost střeva usnadněna. Dávkování je 2x denně 2 čajové lžičky Psyllia (5 g) rozmíchat ve 250 ml vlažné vody, nejlépe ½ hodiny před jídlem.

V průběhu celého dne dodržujte pitný režim.

Pokud již potíže nastaly, co nejdříve nasad'te homeopatický lék:

▼ Arnica montana 9 C
2x denně 5 granulí.

Podle konkrétních příznaků zvolte další homeopatické léky z tabulky:

Hamamelis virginiana* 5 nebo 9 C	Hemoroidy velmi bolestivé, krvácí, zanícené.
Aesculus hippocastanum* 5 nebo 9 C	Hemoroidy svědí, pálí a sliznice v konečníku je suchá. Chronická zácpa.
Collinsonia canadensis* 5 nebo 9 C	Hemoroidy pořád krvácí, bolest, chronická zácpa.
Nux vomica 9 C	Hemoroidy jsou velmi bolestivé, zlepšují se studeným obkladem. Tento lék je obzvláště vhodný, pokud potíže následují po dietní chybě, nadměrné konzumaci kořeněných jídel nebo alkoholu. Chronická zácpa. Pocit nedokonalého vyprázdnění, pacient se v noci budí bolestí.

* Homeopatické léky označené hvězdičkou jsou na lékařský předpis.

Pro těhotné ženy a ženy po porodu doporučuji kombinaci: Arnica montana 9 C + Sepia 9 C, podle potřeby lze přidat Aesculus 5 C + Hamamelis 5 C nebo další léky z tabulky.

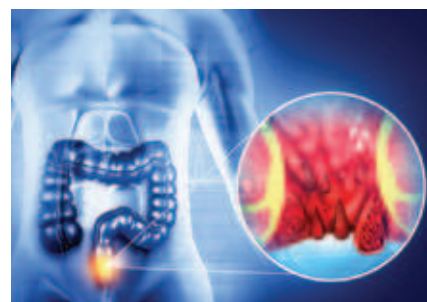
Všechny uvedené léky užívejte 3-4x denně, 1 dávka je 5 kuliček, užívejte

alespoň 5 dnů.

Při přetrvávání potíží konzultujte svůj stav s odborníkem na homeopatii.

Lokální léčba hemoroidů:

- Sedací koupel v odvaru z dubové kůry



- U velmi bolestivých hemoroidů dosáhnete rychlé úlevy přiložením sáčku černého čaje (zalít horkou vodou, aplikovat až po vychlazení)
- Praktická rada od porodních asistentek: nastrouhaná čerstvá mrkev!

Po odeznění potíží se pokuste dodržovat preventivní opatření i nadále, určitě se to vyplatí!

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 🐾

INZERCE

SRDCE, CÉVY, ŽÍLY A CELÝ KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM vám budou vděčné



Doplňky stravy

Kaštan koňský obsahuje účinnou látku aescin, která účinně pomáhá při problémech s prokrvením, hemoroidy, křečovými žilami a kardiovaskulárními problémy.



JAK MOC JSTE KYSELÍ?

aneb Jak důležitá je acidobazická rovnováha

Dr. Med. EVA MARIA KRASKEOVÁ

Naturopatie považuje za základ léčby nastolení acidobazické rovnováhy. Již Paracelsus v 15. století přikládal velký význam hodnotným přírodním potravinám, které posilují tělesné tekutiny. Mnoho lékařů a léčitelů od té doby vyvinulo nejrůznější učení a metody, které kladou důraz právě na acidobazickou rovnováhu. V lidském těle neustále probíhají chemické reakce, které řídí metabolismus a činnost všech životně důležitých tělesných procesů. Aby mohlo vše bez problémů fungovat, musí být v tělesných tekutinách a uvnitř buněk vyvážený poměr mezi kyselinami a zásadami. Protože je tato rovnováha životně důležitá, dokáže ji naše tělo samo korigovat.

CO JSOU KYSELINY A ZÁSADY?

Z chemického hlediska je kyselina charakterizována kladně nabitými vodíkovými ionty (H^+), zásada hydroxidovými ionty, což jsou záporně nabitě skupiny OH^- , v nichž je spojen vodíkový a kyslíkový iont. Chemici tuto slou-

čeninu nazývají také hydroxyl. Pokud v roztoku převažují volné ionty H^+ , je tekutina kyselá; pokud je naopak více volných iontů OH^- , je tekutina zásaditá.

Hodnota pH

Hodnota pH se pohybuje v rozmezí pH 1 – silně kyselé – nad pH 7 – neutrální

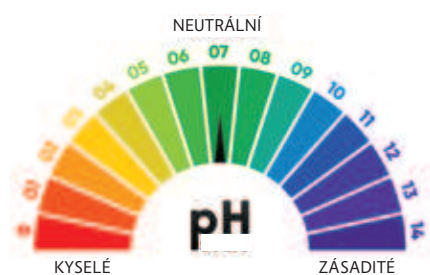
– až po pH 14 – silně zásadité. **Neutrální kapalina, tj. ani kyselá, ani zásaditá má hodnotou pH 7.**

Vliv hodnoty pH

I nepatrné výkyvy v acidobazickém prostředí mohou vyvolat nepříjemné symptomy nebo onemocnění. Míra

kyselosti v organismu totiž ovlivňuje složení molekul bílkovin, strukturu buněčných složek a propustnost membrán buněk (buněčných stěn). Acidobazická rovnováha ovlivňuje také účinnost enzymů a hormonů, distribuci elektrolytů, tj. elektricky nabitých částic, dále strukturu a funkci mezibuněčné hmoty a v neposlední řadě i tekutost krve.

Proto je důležité, aby se pH krve stabilně pohybovalo kolem hodnoty 7,4.



Tepenná krev přepravuje nejrůznější chemické látky, ale organismus může tento úkol plnit pouze v případě, že se pH krve pohybuje v rozmezí od **7,36 do 7,44**.

Enzymové reakce probíhají neefektivněji, když je hodnota pH příslušného orgánu v optimálním rozmezí. **Žaludek potřebuje kyselé pH v rozmezí 1,2 až 3. Slinivka břišní nejlépe plní svou funkci při zásadité hodnotě 10. V případě potu se pH pohybuje kolem 5 a v případě stolice 6 až 7.**

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ REGULAČNÍ MECHANISMY

Existuje několik opatření, takzvaných pufracních systémů, které regulují vychýlení hodnoty pH v tělesných tekutinách a v buňkách nahoru a dolů – tedy do zásaditého nebo kyselého rozmezí. K těmto pufracním systémům patří krevní barvivo, plazmatické bílkoviny a některé buněčné bílkoviny, které vážou kyseliny.

K regulaci těchto hodnot může do jisté míry docházet i prostřednictvím potu, který je vylučován kůží. V žaludku se tvoří kyseliny (kyseliny chlorovodíkové) a zásady (hydrogenuhličitán sodný), které rovněž ovlivňují celkovou acidobazickou rovnováhu. Jako zásobárna kyselin funguje i pojivová tkáň mezi buňkami. Játra, nejdůležitější spalovací orgán v našem těle, dokáží

také regulovat pH. A v neposlední řadě je za zásobárnu minerálů považována kostra, ze které si tělo v případě potřeby bere zásady.



Pro udržování acidobazické rovnováhy jsou však nejdůležitější plice a ledviny.

Pokud dojde k narušení jednoho z pufracních systémů, přebírá jeho funkci v rámci možností jiný systém, který chybu kompenzuje. Například pokud jsou poškozeny plice, a nemohou proto vydechovat dostatečné množství oxidu uhličitého, zastoupí je ledviny a začnou vylučovat větší množství kyselin. Proto je někdy velmi obtížné určit skutečnou příčinu potíží. Pokud je oslabena funkce jednoho orgánu, dochází často k přetížení dalších orgánů, které následně také onemocní.

Když jste se nyní dozvěděli, kolik bezpečnostních systémů má naše tělo k dispozici, je vám jasné, jak je důležité udržovat hodnotu pH krve v optimálním rozmezí.

Orgány jako pufrы kyselin

Kyseliny přijímáme ve stravě, ale vznikají i při nejrůznějších metabolických procesech. Odbourávají se prostřednictvím ledvin, jater, kůže, střev a plic. Přebytečné kyseliny jsou v těle regulovány různými pufracními systémy. Důležité je především pufrování krve, proto se na tomto procesu přímo či nepřímo podílí mnoho orgánů.

VYLUČOVÁNÍ LEDVINAMI

Ledviny hrají při vylučování kyselin z těla zásadní roli. Mají totiž k dispozici pět různých biochemických mechanismů, kterými mohou ovlivnit acidobazickou rovnováhu. Mohou se například rozhodnout, že budou šetřit

zásadami, a proto při překyselení organismu vylučují méně zásad ve formě bikarbonátu. Nebo mohou ve zvýšené míře vyměňovat přebytečné kyseliny v podobě kyselých iontů za ionty sodíku a draslíku. Pokud hodnota pH moči klesne pod 6,0, tedy pokud je moč kyselá, mohou ledviny začít vylučovat také organické kyseliny nebo kyselé dusíkaté sloučeniny.

VYLUČOVÁNÍ PLÍCEMI

Plíce se zbavují přebytečných kyselin v podobě oxidu uhličitého, který je do nich transportován krví. V případě obzvláště závažné metabolické nerovnováhy, tedy když je v těle hodně kyselin, dochází k intenzivnímu vydechování, aby plíce tyto kyseliny mohly vyloučit.

Oxid uhličitý tedy můžete vědomě odbourávat pohybem na čerstvém vzduchu nebo dechovými cvičeními.

VYLUČOVÁNÍ JÁTRY

Játra jsou elektrárnou našeho těla. Probíhá v nich mnoho biochemických procesů, které nám pomáhají být aktivní. Pokud však dojde k jejich přetížení nebo pokud onemocní, nemohou tyto procesy probíhat správně, což vede k určité formě vnitřní intoxikace. Při rozkladu bílkovin přijatých potravou vzniká amoniak, který se v játrech přeměňuje na vodu, a močovinu a poté dochází k jeho vyloučení.

VYHNĚTE SE ALKOHOLU!

Alkohol zatěžuje organismus několika způsoby:

Poškozuje játra přímo tím, že ničí jejich buňky, ale škodí jim také nepřímo, protože buňky nejprve ztuhnou a následně odumírají. Alkohol má silné okyselující účinky. Nadbytek kyselin vytváří kyselé pH, které játrům neprospívá. Při konzumaci alkoholu dochází k dehydrataci organismu. S vodou se zároveň vyplavují minerály, jako jsou hořčík, draslík a vápník. Acidobazická rovnováha se posouvá do kyselého pásma. Krev je hustší, což zhoršuje její průtok.



VYLUČOVÁNÍ KŮŽÍ

Lidský organizmus může vylučovat přebytečné kyseliny i kůží. V závislosti na acidobazické rovnováze dochází k tvorbě více, či méně kyselého potu.

VYLUČOVÁNÍ STŘEVEM

Pokud v organizmu převládá kyselé prostředí, tělo se může pokusit vyloučit tyto kyseliny střevy. Slinivka břišní produkuje silně zásaditý sekret, který pufruje kyseliny ve střevě. Při tomto procesu vzniká oxid uhličitý, který je vylučován plicemi. Normální hodnota pH ve střevě se pohybuje mezi 6 a 7, což je i hodnota stolice. Kyseléjší stolice nemusí nutně znamenat překyselení organizmu, může také signalizovat, že slinivka nestíhá produkovat dostatek zásad. Hodnotu pH střevního prostředí ovlivňují játra a žluč. Příliš zásaditá stolice tak může být důsledkem poruchy interakce střevní flóry (bakteriální kolonizace střeva), jater, žlučníku a slinivky. I v tomto případě platí, že zásaditá stolice nemusí mít souvislost s acidobazickou rovnováhou organizmu.

Hodnoty střevního pH jsou ovlivňovány tělesnými šťávami a střevní flórou. Závisí také na složení potravy, krevním oběhu, vstřebávání složek potravy střevními klky a na době, po kterou zůstává trávenina (chymus) ve střevě. Líné střevo posouvá tráveninu obsahující množství bakterií příliš pomalu, což vede k hnilobě a kvašení a následnému nadýmání a nepříjemné plynatosti. Činnost střev lze naopak podpořit dostatkem pohybu. Zdravá střevní flóra je základem dobré fungujícího imunitního systému.

POŘÁDNĚ SE ZAPOŤTE

Návštěva sauny nebo cvičení na čerstvém vzduchu, při kterém se pořádně

zapotíte, jsou velmi zdravé. Nejenže posílíte svůj krevní oběh, ale navíc kůží a plicemi vyloučíte přebytečné kyseliny. Pokud budete ztrátu tekutin kompenzovat vodou nebo zásaditými nápoji, vaše acidobazická rovnováha se velice rychle zlepší.



Vitamín D bohužel nemůže být aktivován v kyselém prostředí, protože tento složitý hormonální metabolický proces za takových okolností nemůže probíhat.

PUFRAČNÍ FUNKCE KOSTÍ

V kostech se vyskytuje velké množství vápníku, který spolu s fosforem zaručuje jejich stabilitu a odolnost vůči zlomeninám. Kostra dospělého člověka obsahuje 1 až 1,2 kg vápníku a přibližně 1 kg fosforu. Pokud se v krvi nachází příliš mnoho kyselin, které pufrací systémy nedokážou odbourat, je k udržení požadované hodnoty pH využita zásoba neutralizačního zásaditého fosfátu. Při tomto procesu dochází k uvolňování vápníku, který kosti dále nemohou využít pro svou stabilitu. Vyloučený vápník musí být nahrazen novým. Vstřebávání vápníku probíhá v tenkém střevě a je řízeno aktivním vitamínem D. Kvůli chronickému překyselení tedy dochází k stále větší spotřebě vápní-

ku, který nemůže být plnohodnotně nahrazen. Z dlouhodobého hlediska je trvalá acidóza spojena s demineralizací kostí, čímž vzniká značné riziko úbytku kostní hmoty (osteoporózy). K rozvoji tohoto onemocnění dochází zejména u starších lidí.

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA JAKO NEPRÁVEM OPOMÍJENÉ TÉMA

Toto téma bylo v západní medicíně, ale i v naturopatii příliš dlouho opomíjeno. A to i přesto, že životní styl západního světa, tedy nadměrné sezení, nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu a stravování ve fast foodech, silně podporuje překyselení lidského organizmu.

„Nebojujeme s nemocemi, ale s nezdravým životním stylem.“ Are Waerland

Doména naturopatie

Léčitelé a naturopati svým pacientům často radí, jak by se měli stravovat, jak mohou zařadit do života dostatek pohybu a celkově pozitivně ovlivňovat svou acidobazickou rovnováhu. Naproti tomu konvenční medicína se zaměřuje převážně na metabolickou nerovnováhu, při níž extrémní výkyvy v acidobazické rovnováze vyžadují intenzivní léčbu. Acidobazická rovnováha naštěstí nabývá na významu v revmatologii, při léčbě rakoviny a ve sportovní medicíně. V diabetologii bylo zjištěno, že projevy cukrovky se výrazně snižují při zásadité stravě.

VÝZNAM ACIDOBAZICKÉ ROVNOVÁHY

Acidobazická rovnováha není – jak si mnozí představují – zvláštní forma stravy, ale sofistikovaná forma výživy

pro zdravý, dlouhý a spokojený život. Správný poměr kyselin a zásad v těle je zásadním faktorem proti stárnutí, tj. zpomaluje stárnutí organismu, abyste i ve stáří vypadali dobře a cítili se fit. Acidobazická rovnováha není výkřik nejnovější módy. Mnoho lidí pocítuje dopady chronického překyselení, protože moderní životní styl a stravovací návyky vychylují naši acidobazickou rovnováhu do kyselých hodnot. I zdraví lidé by tedy měli dbát o svou acidobazickou rovnováhu, aby se vyhnuli nepříjemným následkům jejího narušení.

KYSELINOTVORNÉ A ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY

Tento seznam můžete použít jako vodítko, pokud chcete při vaření začít dodržovat doporučený poměr 80:20.

▼ ZELENINA, HOUBY, LUŠTĚNINY

Zásadotvorné

brambory, brokolice, bylinky, celer řapíkatý, cibulka jarní, cuketa, čekanka, černý kořen, česnek, dýně, fazole bílé, sušené, fenykl, hřib, kedlubna, klíčky (čerstvé), křen, květák, lilek, lišky (houby), mangold, mořské řasy, mrkev, okurka (čerstvá), pampeliška (smetanka lékařská), petržel, pórek, rebarbora, ředkev bílá, ředkev černá, ředkvička, řepa červená, salát ledový, salát hlávkový, salát radicchio, salát štěrbák (endivie), špenát (čerstvý), topinambury, zelené fazolky, zelí bílé, zelí kysané

Spíše neutrální

cibule, hrášek zelený (nesušený), kadeřávek, kapusta hlávková, polníček, paprika, rajčata, špenát vařený, zelí červené, žampiony

Kyselinotvorné

artyčok, čočka, hrách (sušený), kapusta růžičková, kukuřice, zelenina konzervovaná

▼ OŘECHY, SEMENA

Zásadotvorné

dýňová semínka, lískové ořechy, mandle, sezamová semínka, slunečnicová semínka

Spíše neutrální

kaštiny (jedlé), kešu ořechy, pistácie, vlašské ořechy

Kyselinotvorné

arašídý, lněné semínko

▼ MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE

Zásadotvorné

čerstvé mléko, podmásli, sójový nápoj, syrovátka, vaječný žloutek

Spíše neutrální

čerstvá smetana, jogurt, kefír, máslo ze smetany

Kyselinotvorné

crème fraîche, čerstvý sýr, kyška, mozzarella, parmezán, trvanlivé mléko, trvanlivá smetana, sýr tvrdý, sýr tavený, tvaroh, vaječný bílek, zakysaná smetana

▼ OVOCE

Zásadotvorné

ananas, angrešt, avokádo, banán, borůvky, broskev, citron, grapefruit, hroznové víno, hruška, jablko, jahody, kiwi, maliny, mandarinka, mango, meloun, meruňka, mirabelka, ostružiny, pomeranč, rybíz, sušené ovoce, švestka, třešně

▼ NÁPOJE

Zásadotvorné

bylinkový čaj, dlouho louhovaný černý čaj, minerální voda bez kyseliny uhličitě

Spíše neutrální

cereální nápoje

Kyselinotvorné

alkoholické nápoje, např. pivo, víno, káva a kávové nápoje, krátce louhovaný černý čaj, minerální voda s kyselinou uhličitou, sladké limonády - např. Cola

▼ MASO A RYBY

Kyselinotvorné

hověz, husa, kachna, jehněčí, králík, krocan, krůta, kuře, mořské plody, ryba, skopové, srnčí, šunka

▼ OBILOVINY A PODOBNÉ PRODUKTY

Zásadotvorné

pohanka, sójová mouka

Spíše neutrální

amarant, cornflakes bez cukru, celozrnný chléb, celozrnné výrobky, celozrnná rýže, pšeničné klíčky, proso, zelená špalda

Kyselinotvorné

croissant, chléb bílý, ječmen, knäckebrot, kukuřičný škrob, ovesné vločky, pšenice loupáná, pšeničná krupice, pšeničná mouka extrahovaná, pšenično-žitný chléb, rýže bílá, těstoviny



Více se dočtete v knize Evy Kraskeové *Acidobazická rovnováha*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

INZERCE



KONEC PÁLENÍ ŽÁHY DIOCEL SUPRACID

Přírodní bio-informační doplněk stravy s obsahem sépiové kosti, která je zásobárnou biologicky dostupných minerálů - vápníku, hořčíku a dalších pro kosti, klouby,

vazy, zuby, nehty i vlasy. Obohacený o vitamíny D3 a K2, které pomáhají vstřebávat vápník a fosfor. Slouží jako zdroj pro syntézu anorganických složek chrupavky. Podporuje snižování kyselosti žaludečního obsahu a pomáhá tak udržovat acidobazickou rovnováhu organismu.



Doplněk stravy

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



NA VODOPÁDY!

Tak nějak vypadá
psychosomatika v praxi...

TOMKI LEBENHART

Tohle povídání bude víc pro pány – vyplyne to jako řeka... Horký
den bude chladit voda v různých podobách a symbolikách.
Slibuju mazec.

Je horká červenová neděle a zrajou jahody... Plán:

Horská Kvilda, tam sednout na kolo (které si vezu v kombíku naplacato – proto si kupuju jen kombíky, dá se tam ledacos uložit naplacato ☺) a vyrazit k pramenům Vltavy. Před Sušicí už mě dost otravuje rozhlasový program. Stále přepínám stanice a stále nemohu dojít uspokojení. Většinou nudnej popík, nebo trapnej pivní rock, naivní moderátoři, co neuměj mluvit, samý ééé, jó... Zmatení volající – „Ztiš si to rádio, nebo běž od něj, chytáš echo.“ „Cóó? Neslyším.“ „Di vod toho rádia“, řve moderátor. „Nerozumím!“, řve chlápek. Přepínám. Na Impulsu zprávy – hoří v Portugalsku, šedesát mrtvých, hoří v Chorvatsku, v Cordobě 44 stupňů... Přepínám. Jediné, co Amíkům snad závidím, je, že v káře NEMOHOU nechytit kvalitní music. V Sušici, u řeky stojím na semaforech a do přístroje zasouvám CD. Cítím to dnes na staré dobré CREEDECE. Vyjždím z města zalitého dopoledním sluncem a vodáky pobíhajícími kolem Otavy. Silnice vede spolehlivě proti jejímu línému proudu, občas ji zahlédnu po pravé straně... Creedence dávají pole s bavlnou a já mám tu svou letní svobodnou náladu, pánové jistě vědí, o čem mluvím. Cotton fields kdysi v Lousianě – a já nemohu tušit, že za necelé tři hodiny budu sedět u stolu s živým otrokem...

Míjím Annín (pět písmen, z toho tři n) a v místech, kde se Otava nenápadně mění ve Vydru (nebo vlastně naopak, já ale jedu takřka symbolicky proti proudu) se náhle otevře stromoví a mně se naskytne obraz, který předčí mé představy... Život vždy umí překonat naše představy – v temně rezaté vodě stojí široce rozkročena asi osmnáctiletá dívka, v pevném vzad prohnutém postoji. Opálená, statná se všemi ženskými atributy vypjatými k prasknutí. Ve zdvižených pažích ohnutý a rovněž vypjatý rybářský prut. Asi právě zabralo něco většího. Děvče pohybuje horní polovinou těla v zápasu s rybou. Javorový sirup s tisíci drobnými odlesky slunce, jediný svědek mého užaslého pohledu, jí plyne pod takřka fotbalovými koleny a stehny. Na sobě má pouze miniaturní červené

bikiny. Vodopád černých vlasů (hle, již jsme u vodopádů) padá v záklonu až k velkému, kulatému zadku, takřka nahému. Při rychlosti asi 80 km/hod jsem měl pár vteřin na vstřebání tohoto výjevu. Hned jsem si vzpomněl na starého kámoše Halašku, fotografa a světoběžníka, žijícího v americkém Woodstocku: „*Nikdy nejezdí do Caracasu, Tomki! Nebo se umlátíš vo kandelábry...*“ Tak jsem se rychle vrátil k volantu a úzké silnici a fakt nekecám, jsem nahlas pronesl: „Ty vole!“



Rozvášněný John Fogerty ječí „*Moliii-iii-iii-ííí-na! Where are you going to?*“ Je to jižanské rokec. A já chytám poetickou náladu a sešlapuju pravý pedál víc k podlaze... Pod kapotou divý koně a má milá v Barceloně (To je suchý fakt). Jo, básničky, lyrika, romantika... Pokud nějaká žena snad dočetla až sem, nechť je ujištěna, že za veškerými rýmy, brnkáními na pod lampou či při Měsíci, za našimi vzdechy a citovými vlnami, za vážnou, nevyspalou tvář, za jemnostmi, zdvořilostmi a nekonečnými dárečky a pozornostmi je jediný společný jmenovatel – testosteron! Blbý? Oh ne, je to vyložené dobrá zpráva. My se prostě můžeme přetrhout, abychom vás dostali. A tak děláme možný i nemožný. Ale nikde to zbytečně neroztrušujte...

Na Horské Kvildě sedám na kolo a šlapu (opět proti proudu již bezejmenného potoka) šumavským

myokardem k vltavským pramenům... Projíždím katastroficky vyhlížejícím, prakticky mrtvým lesem a potkávám další cyklisty a pěšáky s pejsky. Na místě zjišťuji, že prameny jsou téměř vyschlé, jen takové čůrky... Pomalu se spouštím s prsty na brzdách zpět do civilizace. Zastavuji na Kvildě u profláknuté hospody-pekárny-cukrárny a vcházím, cvakaje cyklobotkami do výčepu. Za chvíli vycházím (cvakaje botkami) s talířem zelňačky a čerstvým slaným rohlíkem. Dřepnul jsem k velkému dřevěnému stolu, jedinému neobsazenému. Po

pár soustech kyselice a křupavé lepkové pochoutky k mému stolu přichází dvojice asi padesátiletých manželů. Podle mluvy patrně z východu Čech. Ihned jsem pocítil silně nevyrovnanou energetiku příchozích. A už automaticky a úchylně „pracuju“... Paní, na krátko střižené hnědé vlasy, mikroskopicky monitorující malé, šedé oči. Svislé vrásky mezi nosem a horním rtem prozrazují hormonální vyprahlost. Nese si káféčko a dortík. Krok za ní o hlavu větší chlap, čelo samé, pro změnu vodorovné vrásky jak Belmondo, pomněnkové pokorné oči, lehce nahrben, aby snad nepřeslechl nějaký pokyn... V ruce sklenici piva. On hormonálně vyprahlý rozhodně nebyl (což jsem bleskově zjistil ze způsobu, jakým si olízl pivní pěnu z prošedivělého kníra. Krátká, ale hluboká, zkrabacená horizontální vráska pod spodním rtem však značila jeho trvale maskovanou zatrpkllost.

Tato vráska se udělá vždy, když na nás jde pláč, který potlačíme. Pokud k tomu dochází dnes a denně – třeba uprostřed noci, mnoho let, vytvoří se tato pravdivá vráska trvale. Vodopád slz není dobré zadržovat...

**Měl ve tváři přímo napsáno:
Jsem otrok!**

„Zeptej se, jestli je tu volno“, zaslechl jsem jeho ženu. Pokud byste nebyli zvyklí provádět psychoanalýzu, TEĎ byste snad již pochopili... Pán udělal rychle jeden delší krok ke mně a zeptal se tichým hlasem, zda je tu volno. Pokynul jsem jim a oni se usadili naproti. A tak jsem se stal svědkem životní etudy, tak známé a tak často zažívané v ordinaci i mimo – ve volné aréně Života.

„Kolik stálo to pivo?“, vyzvídá paní. „Nevím. Platil jsem to dohromady“, odpovídá Vráska s omluvným výrazem. „Kolik to stálo?“ „Stodvacet“,

ho to dostane... ale zatne zuby, aby snad manželku neprobudil svými vzlyky.

„Kolik jsi dal dýško?“ Paní mluvila tiše, ale bylo to samozřejmě slyšet. Její manžel měl stále lehce nakloněnou hlavu, aby mohl okamžitě reagovat. Pohled upřený na svou sklenici. „Asi osum.“ „Jak, asi?!“ „No, asi osum“, opakuje, jelikož nic lepšího nevymyslí. Paní zakrouť hlavou v jasném gestu – to je debil. „Jaký je to pivo?“, pokračuje výslech. „Dobrý“, hlesne pán. „To je desítka?“ „Ne, dvanáctka.“ Muž se skoro zděsí své troufalé odpovědi, jeho oči lehce zatěkají mimo stůl. „Ty si dáváš dvanáctku?!“ Manželka to pronese s takovým důrazem, jako by šlo o pedofilní akt. Vyšetřovaný se lehce zavrtí a těkne na mě uštváným pohledem. Měl jsi jí říct, že je to vosumnáctka, ať se má čemu divit, bleskne mi hlavou... On jen pokrčí rameny, což asi považuje za lepší variantu, než nějak lobovat

v přesvědčení, že ON je neschopnej blbec a potencionální zločinec. V mém kanclu takovíhle chlápci pouštěj vodopády slz a já jim podávám kapesníčky a radím, jak umím. Tady jsem byl v bolestné roli náhodného diváka, který nesmí jakkoliv zasahovat... Tak jsem mu alespoň v duchu podsouval své poznámky. Má sugescie však narážela na ocelovou energii psychopatky.

„No, nezamk“, rozhodí vyšetřovaný Vráska rukou směrem k jejich bicyklům. „Vždyť na ně vidíme.“ Byl jsem pár vteřin zvědav, jak se vyšetřovatelka vyrovná s tak logickým argumentem. Místo aby uznala svou obscesi, pronesla koutkem úst (levým koutkem, neboť on seděl takřka symbolicky po její levici) neuvěřitelnou poznámku: „Di je zamknout.“ Trochu jsem ztuhl a pohyb lžice s polévkou zaznamenal nepatrné přerušení. Nad naším stolem se vznášelo takřka tarantinovské napětí. Pán na mě zas skoro omluvně těknu a pomalu vstal. Vyhrabal z batůžku zámeček a odešel zamknout kola...

Paní rázně zabořila vidličku do dortíku a nacpala si pusou. Kam tohle až dojde, lekám se... Vybavil se mi starý film o rodině Homolkových – herec Husák, co hrál Ludvíka, měl docela podobnou vizáž, lépe řečeno atmosféru očí a výrazu. Velcí režiséři mají geniální schopnost obsazovat velké role lidmi, kteří mají hlubokou vnitřní totožnost s rolí. Shrbený Vráska se po splnění úkolu vrátil ke své dvanáctce a padesátce... „Je to celkem dobré“, pronesla samolibě paní s ústy od umělé šlehačky. „Dej si to taky.“ „Nechci“, odvětil a zaznělo to jak léčivá mantra. Fajn, tak TADY máš tu hranici, Ludvo, pronesl jsem já v duchu. Pak ale přišel tarantinovskej debakl.

Na scénu přichází skupinka dalších cyklistů... Dojídám polévku, ale sedím dál jak přikovaný. Dva páry středního věku. Problém byl v tom, že dámy byly evidentně z vyššího „levlu“. Tipnul bych si na Prahu. Při pohledu na ně (a při svých režiséřských schopnostech) jsem vycítil průser. Nestačil jsem to logicky pobrat, ale bylo to dopředu nad slunce jasné. Obě ty ženské byly



zní rychlá, tichá odpověď. Je jasné, že je léta přivyklý konverzaci v sytému vyšetřovatelka – vyšetřovaný. „I s dýškem?“ „Jo“, pípne muž a opatrně usrkne pěnivý mok. Pak se oblízne, jak už víme. Paní evidentně nevdá v jejím vyšetřování moje přítomnost. Lehce mi to evokuje praktiky manželek římských císařů, jež v palácích chodily před svými otroky nahé. Považovaly je víc za zvířata než za lidské bytosti... Jejím otroku to sice vadit musí, ale je zvyklý nedávat to najevo. Možná snad... někdy k ránu

pro silnější (a dražší) pivo. Konečně na tak pitomou otázku snad nelze ani odpovědět... Paní vysype do kafe dva cukříky a energicky míchá. Já srkám svou polévku a jímá mě hrůza v předtuše, že to, co jsem doposud vyslechnul, je vlažná předehra...

„Zamk si ty kola?“, vyjždí vyšetřovatelka z čiré nutkavosti pořád klást kontrolní otázky. Uvědomil jsem si, že má prostě diagnózu... Bohužel, si to evidentně neuvědomoval Vráska. Naprosto jasně byl udržován



totiž nápadně atraktivní. Nutně musely projít kolem našeho stolu, takže Vráška byl předem vodepsanej. Ten malér mu ani samo nebe nemohlo odpárat. Já je viděl přicházet, manželé u stolu je měli zatím za zády. Začal jsem se potit za Vrásku. Obě opálené (možná z Karibiku) blondýny, jedna s vlasy ala herečka Meg Ryan, druhá ala tenistka Anna Kurnikovová. Jejich chlapy jsem nevnímal. Byly samozřejmě sexy-sporty vohozené a make-up si neodpustily ani na výletě. Řekl bych, že měly tu atmosféru – OK, kluci, jedem na kola, na Kvildu. Ale běda jak se u toho ušmudláme nebo zpotíme... Vedly svá těžkotonážní elektrokola ke stojanům. Zpozoroval jsem děsivý moment. Paní, která právě dorazila svůj dort, viditelně znervózňela, a to ještě než je mohla vidět! Začala cukat ústy a rychle mrkat. Vidličku skoro hodila na zapařené talíře a Vráška udělal tu osudovou automatickou chybu – neudržel pohled zabořený do stolu a OTOČIL SE! Paní místo, aby se také automaticky otočila po příchozí skupince, zabořila ostrý pohled do NĚJ! Hysteričky mají neuvěřitelný talent přitahovat a režirovat konfliktní situace. Já, pro změnu, se při té hrůze, začal opájet srandovním pocitem, že mám aspoň čtvrtku talentu Quentina Tarantina a počal jsem vnímat toto drama, které bylo ve vzduchu, aniž se zatím zhmotnilo.

Při pohledu na prsaté, elastické blondýny, Vráška polkl, aniž se napil piva. Pak hned sklopil hlavu, ale POZDĚ! Komisařka se ani otáčet nemusela, protože čtveřice už vkročila do jejího zorného pole. Dodatečně jsem si uvědomil, že hysterka odečetla MOJI energii, neboť JÁ je viděl první. No nic. Drama je těsně před vrcholem. Já jako režisér se uplně tetelím, ale zároveň děsim předem. Protože tohle NENÍ film! To je REALITA! Tady a teď! Už TAM jsem si říkal – o tomhle aspoň napíšu! Když tam můžu jen čumět. Tak teď to tu máte...

Paní, rozhozena i navzdory vysokému glykemickému uspokojení řekla levým koutkem úst, ale již naprosto hlasitě slovo, které jsem se podvědomě obával: „NEČUM!“ Řekla to přede mnou, tak nahlas, že i on musel vědět, že jsem to slyšel. Hleděl jsem fascinován, jak se paní na ty lidičky tváří mile a společensky a koutkem úst je schopna sdělovat svému drahému rozsudek smrti. Vráška na mě zoufale pohlédl. Naše oči se na několik vteřin střetly a jako

by se na tu chvíli zastavil čas i film, nastalo hrobové ticho a já mu v duchu řekl: „Jestli ji TEĎ nepošleš tady a teď a nahlas, přede mnou do prdele, tak si mrtvej muž, Ludvo!“ Dobře vím, že další životní scénář těchto „filmů“ je jen dvojí: Vzpoura nebo chemoška. Ludva sklopil pomněnkové oči a jeho paní zavelela: „Deme!“ Zved se a své pivko nedopil...

PS: Po roce pan Vráška alias Ludva Homolka zčista jasná po nedělním obědě oznámí své paní: „Zejtra na měsíc odjízďím.“ Vrášková sebou šlehne na nepravýho peršana a zařve: „COŽE?!“ „Jedu na měsíc do prdele“, suše a se záhadným úsměvem praví manžel. Žena vytřeští oči a zaječí: „NIKAM!“ On se usmívá a vytrvale kroutí hlavou, dokud ona nezaječí: „KAM?!“ „Do Venezuely s kámošema“ a zamává jí před očima letenkou do Caracasu. Paní není schopna pro hysterický knedlík v krku chvíli promluvit. Otevře dokořán okno a zakřičí do ulice zády k němu: „PRÓÓČ??“ „Na vodopády“, odvěti Vráška a obličej se mu celičky jakoby vyhladí... 🐾

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.





ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA V TĚLE

VLADIMÍR ĐURINA, GABRIELA SVITANIČOVÁ

Životní energie čchi cirkuluje v energetických drahách a jejím úkolem je udržovat rovnováhu mezi jednotlivými orgány. Systém tradiční čínské akupunktury zahrnuje dvanáct orgánů, se kterými souvisí dvanáct párových akupunkturálních drah. K nim se přidávají ještě dvě nepárové dráhy – přední a zadní dráha, které patří do systému podružných drah. Při překážce plynulého toku energie vzniká onemocnění.

AKUPUNKTURA

Akupunktura používá při léčení teplo a jehlu. Slovo akupunktura v latině znamená spojení slov *acus punctus*, což znamená bodnutí jehlou. Akupunktura je 5000 let stará metoda a je založena na poznání souvislostí mezi povrchem lidského těla a vnitřních orgánů. Vznik akupunktury se datuje do období panování vzdělaného „Žlutého čínského císaře“ **Chuang Ti** z rodu Sia. Legenda vypráví, že císař trpěl velkými revmatickými bolestmi kloubů. Žádný z lékařů mu neuměl pomoci, i když zkoušeli mnoho metod pro ztlumení bolesti. Jednou během bezesné noci se císař v bolestech procházel ve svých nádherných zahradách a doufal, že krása letní noci a kvetoucí stromy a květiny mu pomohou zapomenout na bolest. Najednou klopýtl a spadl. Pocítil krátkou slabou bolest, neboť se mu ozdobný mečík na jeho drahém zdobeném rouchu zapíchl

pod koleno. Když se postavil na nohy, náhle si uvědomil, že už necítí mučivou bolest. Později na základě přesně definovaných a důkladně zaznamenaných empirických zkušeností vzniklo ucelené učení – vpichování jehliček do jamek na kůži. Postupně se přesně popsaly akupunkturální body a energetické dráhy, ve kterých proudí energie. Největší rozkvět akupunktury nastal v Číně v 7. století. Od tohoto období se datuje vznik samostatného oboru čínského léčitelství.

Filozofie akupunktury je výstižně popsaná takto:

Co nevyléčí léky, vyléčí kov – jehla nebo skalpel,
co nevyléčí kov, vyléčí oheň – požehování,
co nevyléčí už ani oheň, o tom je nutno uvažovat jako o nevyléčitelném.

Filozofie akupunktury je složitá – není to jen obyčejné vpichování jehliček do kůže v určitých místech. Čínští lékaři

vycházeli z filozofie dvou principů životní energie, a to z nutnosti harmonie a rovnováhy principů jin a jang. Pokud je porušena rovnováha a harmonie těchto principů, dochází k disharmonii, tedy vzniká porucha funkce. Pokud není dostatek čchi, pak funkce zaniká a projevuje se to nemocí. Pokud uvedeme principy jin a jang do rovnováhy, tak harmonizujeme celek.

Zakladatel filozofie Tao myslitel Lao-c řekl, že každý je tvořen součtem svých součástí, a ještě něčím více:
„Rozeber vůz na součástky a vůz neexistuje. Vozem ho činí pouze jeho funkce.“

Podle čínské medicíny je 361 akupunkturálních bodů na meridiánech a 181 bodů leží mimo meridiány. Klasická akupunktura se provádí vpichem jehliček do aktivních bodů na těle podle složitých pravidel. Důležitý je přitom i počet jehliček,

jejich směr zavedení, způsob dráždění aktivních bodů. Nezanedbatelnou roli hraje i materiál jehličky. Čínský lékař používal na akupunkturu bambusové trísy, nebo rybí jehličky. Později se těšily oblibě stříbrné a zlaté jehličky a byly jim připisovány zvláštní magické účinky. Například stříbro se vztahuje k Měsíci, a proto se mu připisovalo tišení bolestí a klid. Naopak zlato patří ke Slunci, a proto jeho účinky měly přinášet povzbuzení životních pochodů. Dnes se používají jehličky z nerezové oceli.

Cílem vpichu je obnovit proudění energie – čchi a rovnováhu energie v dráze aktivací, nebo uklidněním. Při správně aplikované akupunktuře se objevují pocity, jako je teplo, chlad, brnění, tlak nebo uvolnění.

AKUPRESURA

Aplikování tlaku na akupunkturální body na chodidle nebo na ruce se nazývá akupresura. Akupresura je léčebná a relaxační metoda, která masáží reflexních plošek dokáže nejen diagnostikovat, ale také uvolnit bolest a léčit akutní i chronická onemocnění. Reflexní zóny orgánů se nacházejí na periférii těla na rukou, nohou, tváři, uchu, ale také na zádech a břiše. Reflexní terapie je metoda stará 5000 let. Reflexní terapie chodidel je vhodná pro všechny věkové kategorie. Na nohou má každý orgán svůj zrcadlový obraz. Bolestivost reflexních plošek poukazuje na oslabení nebo poruchu daného orgánu.

V roce 1984 korejský lékař východní medicíny profesor Pak Čže – Wu představil světu mikrosystém **su-žok**, což znamená **ruka-noha**. Je to velmi zajímavá metoda, která se dá využít různými způsoby.

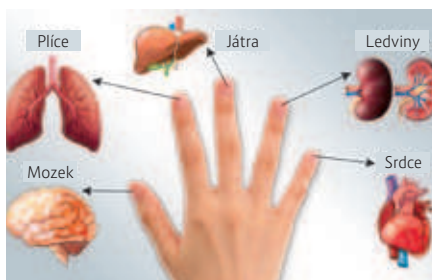
Na ruce a noze se promítá „celý člověk“:

*na palci je hlava a krk,
dlaň představuje břicho,
druhý a pátý prst jsou horní končetiny,
třetí a čtvrtý prst představuje dolní končetiny.*

Dokonce i na každém prstu se promítá celý člověk: na nehtovém článku je hlava, břicho prstu představuje tvář, nehet je vlasová část hlavy. Druhý článek na prstu je hrudník. Základní článek prstu je břicho. Po stranách jsou složeny horní a dolní končetiny sedícího človíčka homunkula. Každý prst představuje nějaký orgán!

Akupresura prstů je jednoduchá a dostupná metoda pro každého člověka a poskytuje poměrně rychlé výsledky.

Nejlepší na této formě akupresury je, že si ji můžete aplikovat i sami na sobě a nebudete k ní potřebovat ani žádné jehly, jako je to u akupunktury.



Příprava před masáží

Pohodlně si sedněte na židli nebo do oblíbeného křesla. Nekřižte však nohy a zvláštní pozornost věnujte dýchání. To by mělo být pravidelné. Ohřejte si trochu ruce tím, že je o sebe navzájem protřete. Je dokázáno, že promnutím dlaní navzájem o sebe dokážeme rychle a účinně podpořit trávení. Nyní začněte aplikovat mírný tlak na ta místa na těle, které budete chtít ovlivnit. Nezapomínejte na hluboké a pravidelné dýchání během celé doby, dokonce i tehdy, když budete pociťovat nějakou bolest. Pokud se náhodou bolest objeví, měla by být jen celkem mírná.

Která místa a jak masírovat

- Při rýmě – masírujte špičku palce. Stimulujete tak krk a nos, což se projeví zmírněním projevů, jako jsou problémy s polykáním, kašel či ucpaný nos.
- Při bolesti v krku – je třeba masírovat spodní část palce.
- Bolesti dutin – potíže s dutinami způsobují nepříjemné bolesti hlavy a špatnou náladu. Na jejich zmírnění si masírujte špičky všech prstů kromě palce. Čím jdeme blíže k nehtům, tím lepší by měl být účinek. Tato aktivita může zvýšit průtok hlenů dutinami, proto mějte po ruce kapesníky.

- Při chřipce – vynaložte tlak na kterékoli břicho prstů. Měli byste cítit, jak se vaše svaly uvolňují. Takové uvolnění napomáhá toxinům a jiným odpadním látkám dostat se ven z těla. Velmi také pomáhá masáž pokožky mezi palcem a ukazováčkem.

PŘÍNOSY AKUPRESURY PRO POSÍLENÍ TĚLA

Prevence

Akupresura výborně účinkuje na prevenci různých onemocnění. Aplikací tlaku na tyto body nejen napomůžete léčbě onemocnění, ke kterému se daný bod váže, ale dokážete uvedenému onemocnění i spolehlivě předcházet.

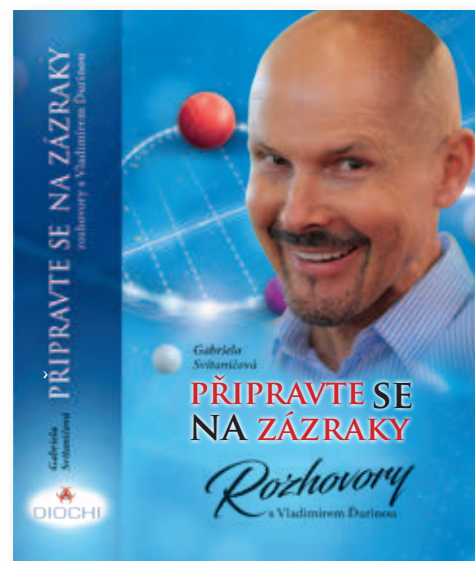
Diagnostický efekt

Při mačkání nějakého bodu můžete začít pociťovat nepřiměřenou bolest. V případě, že se tak stane, ukazuje to na nějaké onemocnění ve vašem těle.

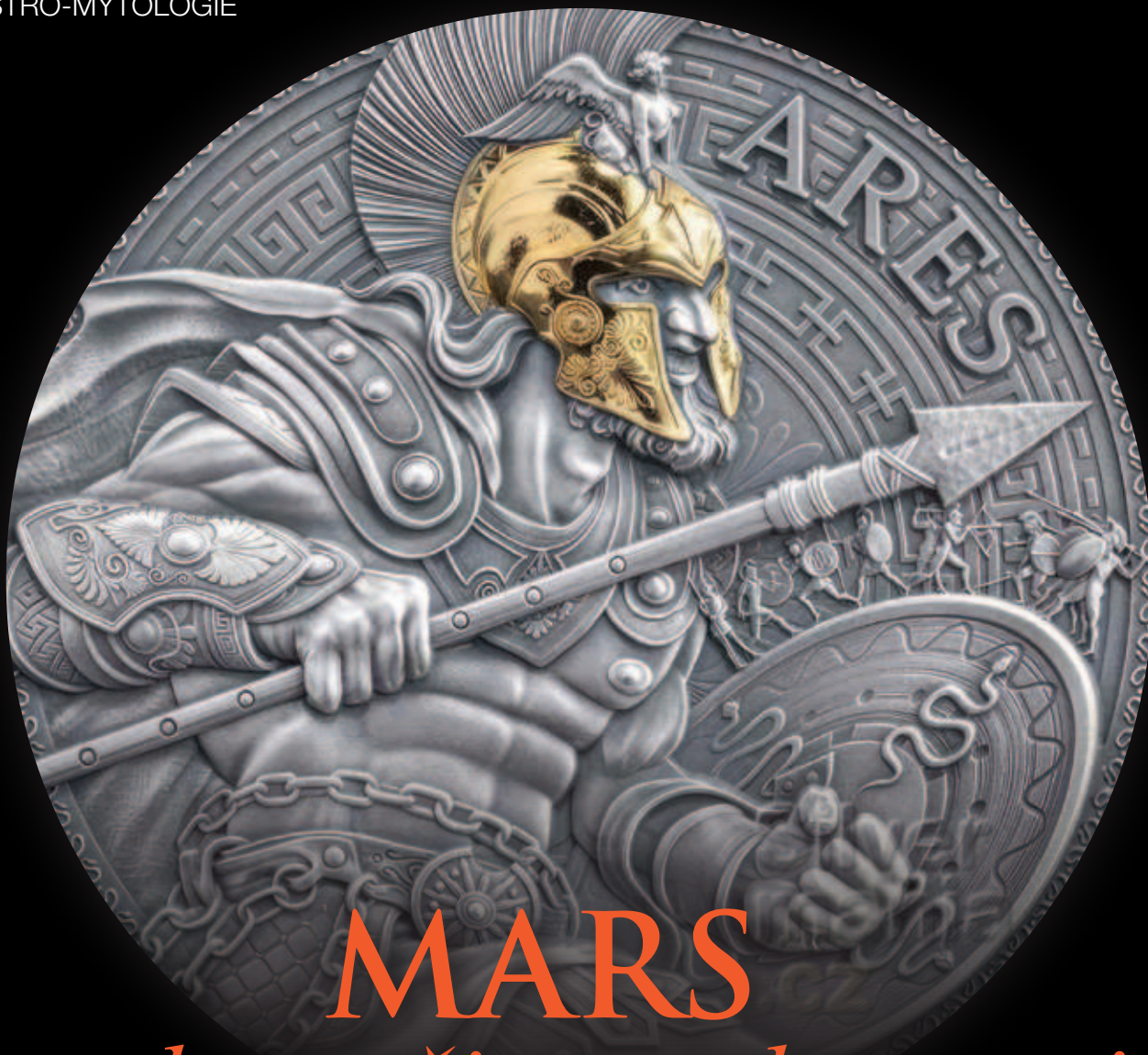
Terapeutický efekt

Pravidelným prováděním akupresury dokážete posílit své celkové zdraví a uvolňovat vnitřní napětí. S každou masáží se bude zlepšovat váš krevní oběh a okysličení orgánů.

Vaše tělo se navrátí do rovnováhy, odstraní se z něj škodlivé látky a posílí se i celkový imunitní systém. Neváhejte proto na sobě vyzkoušet tuto starověkou léčebnou techniku. Věnujte jí každý den alespoň pár minut a po čase budete výsledky příjemně překvapeni.



Více se dočtete v knize Gabriely Svitaničové **Připravte se na zázraky – Rozhovory s Vladimírem Ďurinou**, česká verze knihy k dostání na www.diochi.cz



MARS

*archetyp životaschopnosti,
odvahy a vůle*

**„Spíše než méně Marta
dnes potřebujeme více Marta...”**

LENKA ADAMOVÁ

Mars je římský bůh války a válečnictví, také bůh zemědělství. Jeho atributy jsou zbroj a zbraně, někdy válečný vůz s koněm. Římané a další Italikové ho významem řadili hned za jeho otce Jupitera. Římané Marta uctili pojmenováním jedné planety a také kalendářního měsíce mensis Martius (měsíc Martův), což je náš březen, kterým pro Římany kdysi začínal kalendářní rok. Mars podle vyprávění zplodil dvojčata Romula a Rema, kteří založili Řím, a Římané proto považovali Marta za svého patrona.

Představte si, že jste startér motoru, ale netušíte, k jakému zařízení či dopravnímu prostředku patříte. Motor sám neví, jakým směrem se má vydat, co má zdolat, zpracovat, uskutečnit. A podívejme se na to také z druhé strany. Prožíváte nějaké přání, záměr. Třeba něco napsat, vytvořit. Setkat se s milovaným člověkem. Cítit se dobře v nedalekém lese. Uskutečnit nějakou změnu ve svém bytě. Nebo ve svém životě. Máte přání, víte cíl. Ale nemáte k té či oné záležitosti energii. Chybí vám k ní startér. Akceschopnost.



Akčnost jako takovou představuje v astrologii planeta **Mars**. Ve zvěrokruhu Mars vládne prvnímu jarnímu znamení Berana. Příroda znovu startuje, prudce pučí pupeny, mile mečí mláďata. V individuálním horoskopu tomu jaru, tomu hlavnímu životnímu popudu odpovídá tzv. **ascendent**, počáteční bod, který může být spojen i s jiným znamením. (*Svůj ascendent můžete najít ve free programu www.najdise.cz*) To, v jakém znamení máte ascendent a jak je v horoskopu postavený Mars, naznačuje individuální projevy odvahy, vůle, aktivity, nebo naopak pasivity, nedostatku odvahy zdolat překážky apod. Mars archetypově zrcadlí



životodárnou energii. Somaticky je spojován, kromě dalšího, s krví prudce tepající tepnami. Zrcadlí popud k životu, aktivitu, vitalitu. Znovu a znovu projevovat vůli k životu, „boj“ o život. (Sarkasticky řečeno – už jenom vstát z postele je boj...). Obecněji vzato souvisí Mars s odvahou, schopností se prosadit, něco si vybojovat ve světě, na druhých i na sobě sama. Proto Mars odpovídá archetypu **Bojovníka**, Hrdiny (Hrdinky).

ŘÍMSKÝ MARS - DOBYVATEL I OCHRÁNCE

Mars byl spojen nejen s válkou, ale také se zemědělstvím, zejména s polními pracemi. Válkou se dobývají různá území, polními pracemi se dobývá a přetváří zem. Pole rolnická i válečná potřebují své hrdiny. V blízkosti Říma byl Mars oslavován na „Martových polích“. Byl uctíván při mnohočetných svátcích, zejména na jaře a na podzim, kdy začínaly a končily zemědělské a vojenské činnosti. Mars oplývá bojovným duchem i vojenským důvtipem a také úctyhodnou statečností. Což jsou dispozice, které měli projevovat vojáci a které se zrcadlily v dobytelských úspěších římského impéria. Mars je komplexnějším archetypem boje, dobývání, akčnosti a zápasu (což se psychologicky vzato netýká jen války, ale jakéhokoli „pole“ naší činnosti), než byl řecký bůh války Arés.

I když u Římanů Mars a Arés později splynuli, hodí se připomenout řeckého Area. Ten totiž zrcadlí spíše stínové rysy tohoto archetypu bojovnosti.

ŘECKÉ POJETÍ: ARÉS VERSUS ATHÉNA

Arés je v mytologii synem nejvyššího řeckého boha Dia a jeho manželky Héry. Arés patřil mezi Olympány, ale chrámy mu na území Řecka nebyly téměř stavěny, ani významné sochy. Pokud je vyobrazen, tak se špičatou přílbou, ale jinak dost nevýrazně. Áreovým posvátným zvířetem byl had / drak. Zejména kolchidský drak, kterého Ares poslal, aby střežil zlaté rouno, a isménský drak, obrovský had, který střežil svůj posvátný pramen poblíž Théb.

Podle původních vyprávění nebyl tento bůh příliš oblíben ani samotnými bohy, ani lidmi. Souvisí to s tím, že na Olympu

jsou dvě božstva války, mezi nimiž je zásadní rozdíl. S válkou jsou spojeni jednak Arés a jednak Athéna. Bohyně Athéna (o které bylo povídání v minulém čísle Sféry) představuje rozumně a spravedlivě vedenou válku, která míří k vítězství. Tato bohyně je spojena s moudrostí, rozvážností a odvahou nejen ve válkách, ale i v jiných „dobytelských“ počinech. Proto je ochránkyní hrdinů čili těch lidí, kteří svými činy pomáhají pospolitosti. Obecněji řečeno, Athéna přispívá k dosažení průbojných cílů s rozhledem a bez zaslepenosti.



Athéňané (kteří vyzývali moudrou Athénu) si Area protivili. Byl mu přesto v Athénách zasvěcen Areův pahorek, na němž se konala zasedání rady, která soudila hrdelní zločiny, při kterých byla prolita krev. Blíže k bohu Areovi byla bojovná, válečná Sparta. Ve Spartě byli Areovi často obětováni mladí psi, a dokonce přinášeny oběti lidské.

ARÉS JAKO DRAVOST

Na rozdíl od Athény je Arés bohem zuřivé války, takřkajíc stůj co stůj. Chce válku jen pro ni samu, neohlíží se nijak zvlášť na její důvody, jen když je vřava. Ne vždy se mu však daří. Arés má v oblibě takové bojovníky, kteří do boje nasadí za všech okolností vše, i život svůj, i životy druhých. V tomto smyslu Areova krvelačnost symbolizuje ochotu bojovat až do krajnosti, se všemi dostupnými prostředky. Milosrdnost nezná. Asi se vám vybaví představitel takové „barbarské“ válečné „posedlosti“, ať už v minulosti, nebo dnes.

Předpokládá se, že bůh Arés „přišel“ k Řekům od divočejších Thráků, ze



Mars/Ares

severu. Ale takových božstev bylo více, tento se však dostal do řeckého panteonu i přes jeho neoblíbenost. Proč? Arés jako psychologický archetyp představuje **temnou, dravou stránku lidské přirozenosti**. Řekové jeho prostřednictvím uznali, že i tyto dispozice patří do celku člověka či světa. Že boj a konflikty jako takové jsou součástí tvůrčí dynamiky a vývoje, a mohou se projevit neúprosně jako žhavá láva. Jako neudolatelný popud vyrazit na zteč. Podobně jako jaro v přírodě, kdy pupeny prorážejí tvrdou kůru, pyly agresivně putují atd. Nebo je to zápas mláďátek savců o cecíky apod. Arés ztělesňuje **princip „boje o přežití“**, který je v člověku hluboce archetypově vnořen. A možná právě proto jsou války v nějaké podobě nevyhnutelné, byť se mění jejich podoba na války hybridní, psychologické ad.

Zápas stůj co stůj se nemusí týkat války jako takové. Víme, že válku dnes do značné míry zastupuje třeba sport, kde

Area představují zřejmě ty nejtvrďší sporty. Nebo zprostředkovaně krvavé zápasy kohoutů či psů – viz film *Amores perros* (2010). Ta touha vítězit „stůj co stůj“ se objevuje jako dispozice vlastně v nejrůznějších lidských činnostech. Ať už jde o podnikání, lékařství (neetické pokusy na lidech, zvířatech), atd. Zhoubné jsou projevy Area v běžném životě, např. v provozu na silnicích, kde jezdí někteří bezohledně jako ve formuli 1.

ARÉS JAKO STLAČENÁ ENERGIE

V řecké mytologii je s Arem spojený příběh, kdy byl uvězněn dvěma obry do bronzového džbánu, odkud ho až po třinácti měsících osvobodil Hermés. Arés představuje energii, která může být „uvězněná“, stlačená (potlačená) – a hrozí explozí. Tento archetyp provází vášeň a leckdy výbušný temperament. V horším případě je to zuřivost, záchvaty vzteku, nezvládnutá agresivita.

JAK OSVOBODIT AREA? ČILI HO KULTIVOVAT?

Energie může být lépe osvobozena, uvolněna s pomocí Herma (u Římanů je to Merkur) – tedy **s pomocí šikovnosti, hravosti a vědomého zpracování**. Není-li potenciál Area využit k nějakým náročným, užitečným či prospěšným cílům, může se stát sebezníčovajícím (také např. prostřednictvím somatizace) nebo vést k nevhodně výbojně nebo destruktivní činnosti. Je proto důležité, aby energie Area našla své příhodné uplatnění. Ve sportu (v komplexním jako je např. *Gorilla Race*), ve fyzické činnosti, v namáhavé tvůrčí činnosti (sochání, tesání...). Ostatně tématice Area je věnováno mnoho děl, například filmových, a tak lidé mohou odžívat alespoň do určité míry „válečnické“ sklony, aniž by musely tyto sklony příliš rušivě prosakovat přímo do jejich života (jde o filmy, dokumenty či knihy

Večerní konstelace
ADVENTNÍ
28. 11. 2024, Maitrea Praha, vede Petr Jäger
www.rkonstelace.eu

sportovní, válečné, kriminální aj.) Tuto energii mohou uspokojit také pobyty v přírodě s nejjednodušším vybavením, nebo různé bojové hry.

AMAZONKY

A zdaleka nejde jen o muže, se kterými je archetypový Arés přirozeněji spojován, ale je to téma také mnohých žen. Ať už vědomě a aktivně, nebo bezděčně (výrony vzteku) či v přenosu (kdy je téma prožíváno prostřednictvím nějakého muže). V kontaktu s touto energií mohou být kulturistky či četné sportovkyně, ale týká se to i jiných činností či oborů, pokud se v nich ženy projevují jako bojovné Amazonky. Což se může stát i ve všedním životě nebo partnerství. Ostatně Arés byl patronem Amazonek. Násilná povaha tohoto boha se projevuje také tím, že je jeho sestrou Erida čili Svár, a ve „válkách“ ho provázejí jeho děti Deimos (Strach) a Fobos (Děs).

SEXUALITA

Tento princip, ať už je to Arés nebo Mars, se samozřejmě projevuje i na úrovni těla. Astrosomaticky ho mohou signalizovat horečky, záněty. S Areem či Martem je spojovaná prudce proudící krev a tepny a další procesy a stavy. Také o alergiích, astmatu či tepající bolesti hlavy se někdy říká, že je to agrese obrácená dovnitř. S principem jsou spojovány některé orgány. Zejména jde o penis, klitoris, bradavky. Penis je symbolicky zbraň, kterou se proniká do druhého těla. Arés je tedy spojen se sexualitou. Arés se v člověku projevuje určitou obhroublostí, přesto může být přitažlivý.

Arés byl líčen jako divoký a krásný bůh, do kterého se zamilovala samotná bohyně lásky Afrodita (manželka nevzhledného boha Héfaista). Afrodita představuje princip erotický (přitažlivost, svádění, „randění“, jemnou erotikou hru, mazlení, dotýkání, konverzaci, příjemné společné prožitky...), zatímco Arés představuje to proslulé „jen jedno“. Tah na branku, řečeno sportovní hantýrkou. Tato dvojice – „zjemnělá“ Afrodita a „drsný“ Arés – jsou vyjádřením úsluví, že protiklady se přitahují. Jejich vztah je životodárný. Což vyjadřují jejich děti. Jsou to jednak již zmíněný Deimos a Fobos, ale dále je to Erós (jiný Erós je ovšem zmiňován u stvoření světa), Anterós (opětovaná láska) a dcera Harmonia. Rozhodně jde o vztah plný dynamiky. Nekultivovaný Arés, ten drsný Arés bez Afrodity se projevuje jako sexuální násilí. Krom toho je Arés majetnický, a když se Afrodita zamilovala do krásného Adonise, Arés se ve své žárlivosti proměnil v medvěda a svého soka zabil. Těmito majetnickými sklony a některými dalšími rysy Arés připomíná astrologické znamení Štíra. V souvislosti s tímto znamením bůh války nabývá plutonské rysy.

ZOBRAZENÍ VE FILMU

Areovskou drsnost a bezohlednost můžeme zahlédnout v úvodních sekvencích filmu filmu *Gladiátor* (2001) a také v postavě Commoda, mladého císaře, jenž je pln vzteku. Ve

filmu je však také skvostné vyobrazení archetypového Marta, což je generál Maximus. Jungiánská astroložka Liz Greeneová píše o Maximovi z filmu *Gladiátor*: „Jeho čest je cennější než jeho život. Je vášnivý, nebojácny, čestný a loajální. Je také realistou; neřuká a neřeční o duchovně vyšších přednostech pacifismu, když čelí naprosté nutnosti vyhrát nebo zemřít.“ Císař Commodus závidí Maximovi až do nenávisti a destruktivnosti. Autorka píše: „Pokud se Mars neuplatňuje dostatečně se ctí a respektem, může se zvrhnout do jedovatosti a projevit se jako zbabělá krutost a zloba, jejímž cílem je zničit všechny, kdož v jedinci vyvolávají pocit bezmoci. Mnoho případů zneužívání dětí a domácího násilí jsou důsledkem právě takové dynamiky. /.../ Zdeformovaný Mars je třeba fotbalový chuligán či hulvát, žoldák bez svědomí, zkorumpovaný diktátor... To není Mars ve své plné kráse a síle. Spíše než méně Marta potřebujeme více Marta.“

Mars může přispět tím, že přijmeme jeho „bojové podněty“, aniž se jich hrozíme. Potřebujeme je ke zdravému zápasu vnitřnímu i vnějšímu. Je mnoho způsobů hrdinství, které potřebujeme naplnit, abychom žili své životy plnokrevně a se ctí.

Zdroje:

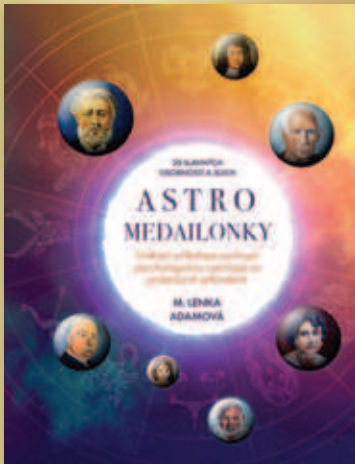
Liz Greeneová: *Gladiátor*, článek v čas. Apollon 2001; Karl Kerenyi: *Mytologie Řeků I.* 🌟

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu *ASTROMEDAILONKY*. 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

Aromaterapie POZVEDAJÍCÍ DUCHA

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

„Ve zdravém těle zdravý duch“, tak zní staré přísloví, které platí dodnes. V každém z pěti hlavních energetických orgánů našeho těla je přítomná i jeho duše. Srdce uchovává ducha Šen, který se skládá z dalších složek, které jsou vázány na ostatní orgány cang.

V játrech sídlí duše **Chun**, v plicích duše **Po**, ve slezině duše **Ji**, v ledvinách duše **Či**. Duch Šen stejně jako srdce, v němž sídlí, řídí všechny ostatní duše, dává jim řád a kontroluje jejich aktivitu. Dále ovládá psychiku a myšlení. Je zodpovědný za náš emoční život, schopnost myslet a za dlouhodobou paměť. Duše Chun je nazývána éterickou duší. Je zodpovědná za naši kreativitu, nápady, plány, inspirace. Je to duše, která neustále hledá a tvoří. Udržuje emocionální rovnováhu v těle. V plicích sídlí opak duše Chun – až animální duše, dalo by se říci, **Po**. Podílí se na utváření fyzického těla, má na starost reflexy, instinkty, pud sebezáchovy a reprodukční pud. Duše **Ji** by se dala nazvat „intelektem“. Spočívá ve slezině a je zodpovědná za myšlení, schopnost soustředit se, zapamatovávat si a zobecňovat myšlenky. Poslední duší je Či, která sídlí v ledvinách a má na starosti krátkodobou paměť a sebeuvědomění si smyslu činnosti, dále vůli a schopnost jít si za vytyčeným cílem. Existuje celá řada psychologických potíží a tlaků, které vedou k pocitům deprese a negativismu, ale není deprese jako deprese. Co tedy ovlivňuje její povahu a jak na ni?

DEPRESE POVAHY DŘEVA



Játra zajišťují hladký tok energie čchi a snaží se tedy zajišťovat bezstarostný přístup. Harmonický pohyb čchi je velmi důležitý pro udržení celkové emocionální pohody, protože pocity musí přitékat a odtékat. Jestliže v důsledku nahromaděných tlaků napětí zůstává, čchi může stagnovat a frustrovat duši, což vede ke sklíčenosti až depresi. Objeví se u pilně pracujících, ambiciózních jedinců, kteří náhle ztrácí motivaci a hnací sílu. Buď si na sebe naložili příliš a najednou zkolabují, anebo jsou nuceni vzdát se milovaného zaměstnání, a tak přicházejí o smysl života. Vždy jde o ztrátu cíle a vize. Jaké oleje nejčastěji používat?

Bergamotový olej dokáže jemně stimulovat a vyrovnávat tok jaterní čchi. Oleje z čínského pomerančovníku a mandarinky také regulují jaterní čchi, a tak uvolňují depresivní stres. Neroli povznáší duši díky své schopnosti sytit a sjednocovat. Oleje proti depresím povahy dřeva mají

společnou schopnost pomáhat snímat z éterického ducha Chun pocit obstrukcí a nespokojenosti.

K povznesení ducha jsou doporučované směsi:

(v závorce počet kapek esenciálního oleje na 20 ml nosného oleje)

Na frustrace, napětí a negativismus – bergamot (3), pomeranč (2) a neroli (1).



Při hořkosti a zádumčivosti – heřmánek (2), bergamot (2), smil (2).
V případě sebeodsuzování – nardový olej (2), levandule (2) a růže (1).

DEPRESE POVAHY OHNĚ

Deprese povahy ohně nejčastěji zahrnuje nerovnováhu radosti a lásky – základních emocí srdce a mysli Šen. Radost je rozšířením vrozeného smyslu žen pro harmonii a dokonalost, prožitek emocionální a duchovní pohody. Deprese, která postihuje srdce a Šen, zahrnuje ztrátu přirozené radosti ze života. Jedná se často o nedostatek nadšení a zájmu a neschopnost reagovat na povzbuzení. Obvykle postihuje ty, kdo jsou přirozeně vřelí a emocionální, ale v disharmonii se mohou stát buď chladnými a apatickými, nebo rozčilenými a přecitlivělými. Také smutek ducha může způsobit, že člověk má pocit osamění a nedostatku lásky, i když jsou city lásky přítomny. Jasmínový olej je základním olejem na deprese



Jasmín

ohně. Jeho dlouhodobá pověst antidepresiva a euforii vyvolávajícího prostředku má vztah k jeho teplému, květinovému aroma a jeho

energetickému působení na srdce. Růžový olej pomáhá obnovit smysl pro emocionální jistotu, je určen pro velmi citlivé jedince, kteří jsou plni romantických ideálů a kteří mají sklon očekávat od života a lásky příliš mnoho – snadno se pak zklamou nebo zraní. Vhodné jsou dále oleje meruňky, ylang-ylangu nebo pomeranče.

Lze je nakombinovat do směsí:
Na chladnost a neradostnost – jasmín (3), ylang-ylang (1), pomeranč (1).



Ylang ylang

Opuštěnost a smutek – růže (2), palmarosa (2), neroli (1).
Smutek a vyčerpání – koriandr (3), pačuli (2), bergamot (1).

DEPRESE POVAHY ZEMĚ

Deprese elementu země zahrnuje disharmonii intelektu Ji. Když je proces myšlení kvůli nedostatku energie čchi sleziny napjatý a narušený, intelekt se snaží dosáhnout jasnosti a klidu, ale pro přílišné přemýšlení se stává deprimovaný. Lidé jsou náchylní k emocionální závislosti, trpí depresí

z neuspokojené emocionální touhy a zakořeněného pocitu, že o ně nikdo nedbá. Ať má základní problém charakter sebepopírání nebo nejistoty a strádání, depresivní stav elementu země vychází z nedostatku péče. Jedním z nejvíce povznášejících olejů je vetiverový olej, který má schopnost vyživovat a podporovat. Majoránkový olej je další z olejů, které mají schopnost uklidňovat a zmírňovat výrazný nedostatek spokojenosti ducha. Kadidlový olej zmírňuje přehnané přemýšlení, které zahlučuje intelekt a svírá tělesnou duši.

Využijte **doporučené směsi olejů:**
Depresivní sebepopírání – vetiver (3), kardamom (1), růže (1).



Vetiver

Osamělost a zoufalost – majoránka (3), rozmarýn (2), myrha (1).



Rozmarýn



GEROCEL KAPKY
POSÍLÍTE DRÁHU
SLEZINY A SLINIVKY
PROTI SMUTKU.



LEVAMIN KAPKY
PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVUM
PRO KLID, POHODU, RELAXACI
A DOBRU NÁLADU.

Doplňky stravy

INZERCE

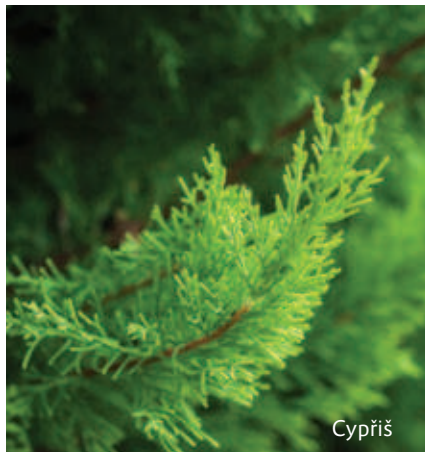


Přetíženosť a smutek – citron (3), jasmín (2).

DEPRESE POVAHY KOVU



Element kov zahrnuje tu část naší bytosti, kterou nazýváme „živé tělo“. Tělesný duch Po přebývá v plicích a žije prostřednictvím zážitku smyslu. Poskytuje instinktivní a citlivý smysl pro život, žije plně v okamžiku, kdy je neomezován a silný. Pocity pesimismu, lítosti a výčitek a pocity prožitku ztráty, s níž jsme se nedokázali smířit, to vše svírá tělesnou duši a vede k disharmonii



Cypřiš

kovu. Základní emocí elementu kovu je smutek. Hraje důležitou a pozitivní roli v procesu přijímání a zbavování se ztráty. Deprese povahy kovu často obsahuje prožívání smutku, s nímž se člověk nedokázal smířit. Jedním z jednoznačných olejů pro tento druh deprese je cypřiš. Eukalyptový olej je také prospěšný při neschopnosti pohnout se z místa a blahodárně působí na depresivní stavy „duchovního sevření“, otevírá hrud' a povzbuzuje ve vědomí smysl pro expanzivnější přístup, probouzí tělesného ducha a zbystřuje smysly.



Růže

Využít lze **doporučené směsi**: **Trvalý pocit ztráty** – cypřiš (4), kadidlo (1), růže (1).

Melancholie a osamocenosť – šalvěj (3), rozmarýn (2), tymián (1). **Zoufalosť a výčitky** – borovice (3), majoránka (2), cypřiš (1).

DEPRESE POVAHY VODY



Deprese spojená s vodou souvisí s nerovnováhou vůle. Když je vůle v harmonii, je zdrojem iniciativy a rozhodnosti. Významně prospívá naší důvěře a životní energii. Je uložena v ledvinách, které nám jako kořen jin a jang poskytují základní, přirozenou sílu. Depresivní stav vodní povahy vyvolá pocit bezmocnosti nebo apatie. Tito lidé se mohou za obtížných okolností cítit přemoženi silami, které nedokáží zvládnout. Pochybují o své schopnosti vypořádat se se situací a upadají do zoufalství. Tymiánový olej je vhodný na depresivní stavy z pocitu porážky, strachu, i pro ty, kdo trpí apatií. Olej z plodu jalovce posiluje vůli a tělesnou duši. Cypřišový olej pomáhá pokročit dopředu po psychické stránce. Zázvorový olej pomáhá podobně jako tymiánový při apatickém typu depresí. Vhodný je i pelargoniový olej.



Tymián

Kombinace olejů vhodné na směsi:
Nedostatek odvahy a odmítání – tymián (2), rozmarýn (2).

Nervové vyčerpání – pelargon (2), santal (2), jasmín (1).

Aromaterapeutických olejů lze využít k **akupresurnímu léčení** na bodech akupunkturních drah.



Duše Chun – bod jater 3:
 bod je umístěn na chodidle, leží

jeden a půl až dva cuny nad bodem rozvětvení palce a vedlejšího prstu. Stimulace bodu vyrovnává tok jaterní čchi, uvolňuje napětí, odstraňuje deprese a harmonizuje éterického ducha Chun.

Duch Šen – bod srdce 5: nachází se na přední straně předloktí ve vzdálenosti 1 cunu přímo nad bodem srdce 7, který je na zápěstní rýze. Posiluje čchi srdce a harmonizuje a povznáší mysl Šen.



Duše Po – bod plic 7: leží na přední straně předloktí nad radiální arterií 1,5 cunu nad zápěstní řasou. Aktivuje pohyb plicní čchi a oživuje

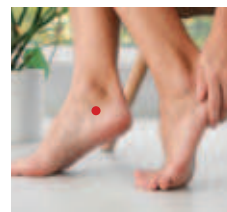


a povznáší tělesného ducha Po.

Duše Ji – bod žaludku 36: nachází se na přední straně nohy 3 cuny pod dolním vnějším „okem“ kolena, bezprostředně vedle vnějšího okraje holenní kosti. Posiluje čchi sleziny, slinivky a žaludku a povzbuzuje a vyjasňuje intelekt Ji.



Duše Či – bod ledvin 6: nachází se na vnitřní straně kotníku 1 cun pod středem kotníku. Podporuje jin a „otevřít hrud“, pomáhá zmírňovat úzkost a deprese povahy vody. Jednou rukou podepřete patu a palcem druhé ruky stimulujte bod třením kruhovým pohybem nad bodem. ☯



Mgr. Petra Strmisková

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



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 27.10. – 9.11. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace V době.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na rekonstrukci setkávací zahrady „Laudato si“ v komunitním centru.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 665

Spolek V době zaštiťuje vznik nového komunitního centra. Patří k němu i oživení farské zahrady, která bude sloužit k setkávání u ohniště pod ořešáky v Dolní Bělé na severním Plzeňsku.

Ve dnech 10. – 23. 11. 2024 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Rodina v centru z.ú.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na úhradu psychologických konzultací pro děti a rodiče, kteří navštěvují Rodinnou poradnu.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 666

Rodina v centru z.ú. působí na Novoborsku. Jednou z jejích služeb je Rodinná poradna, která pomáhá zlepšovat situaci rodin, aby v nich nedocházelo k fyzickému, psychickému a sociálnímu strádání dětí.

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**





Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA TŘETÍ: VÝVAR

EVA LEŇOVÁ

Nedělní oběd u babičky patří k zážitkům z dětství, ke kterým se vracíme celý život. V našich krajích se tradičně podával řízek s bramborovým salátem, vepřo-knedlo-zelo, svíčková, někdy možná kachna nebo husa. Po hlavním jídle obvykle následovaly koláče nebo buchty, které většina z nás miluje, i když o jejich zdravotních přínosech bychom se asi také mohli rozsáhle bavit.

Rodinné nedělní hody zahajoval obvykle vývar. Ani vývar sice nikdy nebyl zařazen mezi deset nejzdravějších jídel světa, ale podle názorů mnohých odborníků by tam patřil. Co se ale mezi fandky zdraví a dlouhověkosti v západních zemích

poslední dobou začalo objevovat, jsou morkové kosti a ty se samozřejmě vaří ve vývaru.

O tom, jestli nějaká kuchyně je, nebo není považovaná za zdravou, rozhodují různé faktory. S vývojem poznání

a zhoršováním celkového zdravotního stavu lidí v rozvinutých zemích se také proměňují kritéria hodnocení. Nicméně podle tradičního pojetí starých mudrců by nám zdravá strava krom absence nemocí měla zaručit i zdravého ducha se schopností

rozvíjet se a nabývat moudrosti. A to už chce svůj čas.

Tady se opět dostáváme k tématu dlouhověkosti. Moderní společnost umožňuje lidem dožívat se vysokého věku pomocí chemických léků a přístrojů. To ale není dlouhověkost, jak o ní v první polovině dvacátého století hovořili vědci, kteří se tomuto tématu věnovali. Příslušníci skutečně dlouhověkých národů obvykle pracovali téměř do smrti, jen dělali lehčí práce a pracovali kratší dobu než mladí. Až do smrti měli jasnou mysl, mladším rádi přispěli svou radou, zájímali se o dění kolem a byli jeho nedílnou součástí. Měli funkční orgány, zdravé kosti a dobré zuby. Právě to zaujalo amerického dentistu dr. Price, který jejich životní styl a způsob stravování počátkem 20. století dlouhodobě studoval.

Lidé dožívající se nejvyššího věku, se kterými se dr. Price setkal, byla rybářská komunita na japonských ostrovech. Jejich strava byla prostá, ale co Price zaujalo, byl jejich způsob vaření. Hlavní složkou jejich stravy byl totiž silný rybí vývar, který vařili ve společném hrnci, do něhož celá vesnice přidala co zbylo po zpracování ryb spolu se zeleninou a bylinami. Díky tomu zpracovali všechny zbytky, dobře se vyživilí a potravu přijímali v teplotě a formě pro tělo více než výhodné. Čím víc se totiž tělo při zpracování studených a nevhodně uvařených potravin nadře, tím méně živin z jídla dokáže použít na udržení dobrého zdraví.

Podobně zacházeli se zbytky nebo špatně zpracovatelnými kousky zvířat lidé z míst, kde hlavní živočišnou složku stravy tvořila zvěřina, vepřové, hovězí nebo drůbeží. Taoistická tradice dokonce doporučuje kvůli větší různorodosti, a tím lepší prospěšnosti pro zdraví, míchat různé druhy kostí a masových odřezků. S tím se konec konců setkáváme i v české kuchyni. I u nás se dělá vývar z králíka a slepice nebo z vepřového a hovězího, aby měla polévka lepší chuť. A možná i z jiných důvodů, na které jsme v průběhu let zapomněli, jako na spousty jiných drobných dávných moudrostí.

Vývar ve stravě dlouhověkých národů nám dává nahlédnout do jednoho

z tajemství jejich kuchyně: jídlo musí být pro tělo dobře využitelné, rozuměj vařené ve vodě s kořením zlepšujícím stravitelnost, musí být bohaté na dobře vstřebatelné živiny, přičemž pro dlouhověkost jsou nejdůležitější minerály a tuky. To se může zdát na první pohled poněkud překvapivé, ale uvědomíme-li si, že minerály a tuky jsou důležité pro tvorbu hormonů v játrech, a že v tucích jsou rozpustné i důležité vitamíny včetně dnes tolik oslavovaného „děčka“, žádné překvapení se nekoná.

Já bych se ale ráda zmínila také o energetické či etické stránce vaření nejen vývaru, ale vlastně všech živočišných produktů. Z jídla totiž dostáváme nejen živiny včetně těch tolik žádaných minerálů, ale i jeho energii. A určitě nikdo nechceme jíst energii nepohody, stresu nebo horší. Ideálně si tedy kupujte maso zvířat chovaných s úctou, v dobrých podmínkách, pasených na čerstvém vzduchu a slunci a porážených ohleduplně a laskavě. Není to až tak



složitě, jak by se mohlo zdát. Buď si najdete řezníka, kterému věříte, nebo si objednete pár statků a vybere „svého“ dodavatele. Maso si pak můžete obvykle vyzvednout v některé prodejně, do níž dodává, nebo si pro ně zajet jednou za čas přímo k producentovi a sami si ho zamrazit doma.

Další částí energetického působení jídla na člověka, a tím i na stav jeho zdraví, je teplotní působení. Schopnost jídla člověka rozehrát nebo ochladit, povzbudit nebo utlumit, dodat mu sil

na dlouhou dobu nebo ho okamžitě „nakopnout“ uvádějí pod různými názvy všechny tradiční výživové směry. Východní systémy s ní pracují dodnes, v evropských pramenech už musíme trochu hledat. Ale ani moje oblíbená Hildegarda z Bingenu, slavný Hippokratés ani náš domácí Petr Ondřej Mathioli se nikdy neopomněli zmínit, co daná potravina s člověkem udělá. Jestli mu jen zaplní žaludek, nebo ho také vyživí, zda ho uklidní, nebo spíše rozproudí, zahřeje, či ochladí.

Z hlediska teplotního působení se potraviny obvykle rozdělují do pěti kategorií: studené, ochlazující, neutrální, zahřívající a horké. Živočišné produkty obecně řečeno spíše zahřívají, to sami známe, po horkém vývaru se jednomu až zpotí čelo, ale různé druhy masa mají různé teplotní působení. Podle taoistické tradice, jak ji učíme v Akademii léčivé výživy, patří k ohřívajícím druhům masa kuře, krůta, skopové, krevety, zvěřina včetně pernaté, mírně zahřívá také hovězí

a telecí. Jehněčí a králík jsou přímo horké, kachna a některé ryby jsou neutrální, vepřové a další ryby jako náš typický kapr, jsou ochlazující.

Proto se v létě se doporučuje vařit si na ochlazení rybí vývar. Je to trochu paradox, u nás se pojí rybí vývar téměř výlučně s Vánoce, ale ono není divu, všechno to smažené a pečené na štedrovečerní tabuli taky potřebuje vyvážit polévkou, která ochladí. Rybí vývar má oproti hovězímu ještě tu výhodu, že se nemusí vařit tak dlouho.

Schopnost vepřového a rybího vývaru ochladit člověka se ve východní tradici využívá mimo jiné na sražení horečky. Proslavený vývar z kapra koi-koku se ale obvykle připraví z celé ryby se zeleninou a dalšími přísadami, rozmixuje se a pije se jakási hustá kaše. Zní to podivně, chutná zvláště, ale mnoho nemocných a vyčerpaných na jeho schopnost postavit člověka na nohy přísahá. U nás se rekonvalescentům a ženám po porodu připravoval vývar slepičí, což je příklad krásné tradice, která se nám naštěstí zachovala dodnes.

Za sychravých dnů, kdy světla ubývá a zimy a nepohody přibývá, si nejspíš budeme chtít uvařit vývar hovězí. Receptů na dobrý vývar najdete stovky, stačí si vybrat. Co my v Akademii léčivé výživy považujeme za zásadní pro jeho léčivé vlastnosti, je kvalita masa a kostí, správný technologický postup a nikdy nezapomenout přidat celer a cibuli, protože mají schopnost „vytáhnout“ z kostí minerály. Krom pepře a nového koření můžeme po sebrání pěny přidat další koření dle chuti, například bobkový list a tymián nebo saturejku. V rámci módní ekologie a zero waste životního stylu je vývar naprostou hvězdou, protože do něj můžeme přidat veškeré odřezky a zbytky, které bychom jinak neuměli zpracovat.

Vývar se také nevaří, naopak se doporučuje táhnout, tzn. nechat probublávat na nejmenším možném plameni těsně pod bodem varu, minimálně 5 hodin, skuteční znalci vaří až 12. Když necháte dobře uvařený vývar přes noc ztuhnout v lednici, druhý den ho z hrnce vyklopíte jako krásný želatinový koláč. Obsah vstřebatelného kolagenu tolik potřebného nejen pro naše klouby, ale i pokožku, vlasy a sliznice, patří k dalším neocenitelným darům vývaru.

Vývar je základem všech dobrých kuchyní na celém světě. Podle všeobecně platného názoru zlepšuje výdrž, imunitu, zažívání a vstřebávání živin. Dodává také plnou a výraznou chuť mnoha tradičním receptům. Jemný rosolovitý vývar z morkových kostí je základní ingrediencí vydatných polévek a omáček. Dobře připravený vývar obsahuje želatinu, koncentrovanou bílkovinu, vápník, minerály, kolagen (posiluje pojivové tkáně) a aminokyseliny

(posilují metabolismus). Dalo by se v podstatě říci, že kvalitní vývar je opravdovým všelékem zaručujícím dlouhověkost.

Jak říká jeden z našich nejlepších kuchařů, Roman Vaněk, ve svých Klenotech evropské kuchyně, je s podivem, že recept na vývar ve většině kuchařských knih často najdeme až kdesi vzadu, těsně před abecedním rejstříkem, nebo chybí vůbec. To možná proto, že kdo neumí vývar, neměl by se to pořádného vaření vůbec pouštět. Slavný Auguste Escoffier svou ještě slavnější kuchařku dokonce přípravou vývaru a jeho redukcí, tzv. demi-glace začíná, protože bez nich se většina jeho dodnes používaných receptů vůbec neobejde.



V poslední době patří k oblíbeným postupům kosti (a zeleninu) nejprve opéct a pak teprve vařit. V některých rodinách se první voda z kostí po uvedení do varu slije, jiní naopak vše postupně zahřívají od úplně studené, aby se do polévky vyvařilo co nejvíce chutí. Další z mých oblíbených kuchařek, Jana Florentýna Zatloukalová uvádí, že spousta lidí se do vývaru raději nepouští, aby něco nezkazila. Což je škoda. Uvádí také, že i vzhledem k časové náročnosti přípravy raději vaří takový hovězí vývar, ze kterého vznikne nejen přísada do omáček, ale taky silná hovězí polévka, a navíc získá i vařené maso, které se dá beze studu podávat k jídlu. Maso se nicméně přidává později, aby v něm zůstal

dostatek chuti. Někdo přidává později i kořenovou zeleninu, jiný ji vyhodí a do servírovaného jídla přidá čerstvou.

Nemáte-li odvahu pustit se do vývaru sami, v Akademii léčivé výživy vás to rádi naučíme, stačí se přidat na některou z našich akcí. Většina našich lektorů jsou fandí vývarů a setkali jsme se už i s tím, kdy vývar zlepšil krevní obraz nebo i celkový zdravotní stav ženy, která jinak nechtěla nebo nemohla jíst maso. Přejeme dobrou chuť a pro inspiraci přidáváme recept na vývar mírně exotický.

Vývar z hovězích kostí podle lektora Academy of Healing

Nutrition, šéfkuchaře Nam Singha Tao Shi

4 kg opečených hovězích kostí v bio kvalitě
9 PL černého čínského octa
4 ČL mořské soli
10 l filtrované vody

Příprava:

Troubu předehřejeme na vysokou teplotu. Kosti dáme na plech a 45 minut pečeme, během pečení obracíme. Vypečený tekutý tuk se slévá a vyhazuje.

Kosti s vodou vložíme do velkého hrnce (kosti by měly být vodou zakryty). Přivedeme k varu nepřikryté. Na hladině vývaru se tvoří pěna, kterou sítkem sbíráme. Ztlumíme plamen, zčásti přikryjeme pokličkou, a asi 8 hodin (doba vaření je uvedená zhruba - délka vaření závisí na velikosti kostí, požadované hustotě vývaru apod.) táhneme (voda nesmí vařit klokotem). Tekutina by se měla asi z 25-30% vyvařit. Vývar přecedíme a zchladíme. Po vychladnutí sebereme z hladiny tuk. Vývar „dokončíme“ tak, že přidáme rýžové víno, a ještě jednou ho přivedeme k varu. Na 6 hrníčků vývaru přidáváme ½ hrníčku rýžového vína. Ocet a víno zlepšují stravitelnost surovin a harmonizují energetické působení vývaru. 🍵

Eva Leňová

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





GALGÁN LÉKAŘSKÝ

Alpinia officinarum

Galgán lékařský je léčivá rostlina, jejíž domovem je Asie. Je příbuzná kurkumě a zázvoru a používána po staletí v ajurvédské a tradiční čínské medicíně. V našich podmínkách je možné galgán pěstovat pouze jako okrasnou pokojovou rostlinu. Je to až 2 metry vysoká tropická rostlina z čeledi zázvorníkovitých. Má kožovité přisedlé listy úzce kopinatého tvaru. Vysoká lodyha je zakončena hroznou příjemné vonících květů. Ty jsou bílé až lehce nazelenalé, mohou být i částečně červeně zbarvené.

Nejvíce ceněný je kořen galgánu. Na první pohled může připomínat zázvor nebo kurkumu, protože patří do stejné čeledi. Galgánový oddenek má hnědý povrch a nažloutlou až oranžovou tuhou dužinu. Sklízí se zhruba po 10 letech růstu, proto je zapotřebí obrnit se trpělivostí a na sklizeň si počkat. Užívá se ve formě tinktur především při trávicích problémech, nebo ve formě nálevů jako kloktadlo. Používá se i v kuchyni jako exotické koření s palčivou chutí ve směsích kari.

Oddenek galgánu obsahuje mnoho účinných látek: silice, flavonoidy, pryskyřice, tríslovinné hořčiny, steroidy a steroly, seskviterpeny – cineol a eugenol, škrob, aminokyseliny, flavonoly a více jak 15 druhů diarylheptanoidů s protizánětlivými a protirakovinnými účinky.

Galgán má protirakovinné, chemoprotektivní, antibakteriální, antivirové, antimykotické hemostatické (zastavuje krvácení) a močopudné vlastnosti. U galanginu byla prokázána antibakteriální aktivita proti *Staphylococcus aureus* (zlatému stafylokoku), *Helicobacter pylori* i *Escherichia coli* a dalších pneumokokových infekcí. Působí

i proti herpes virům. **Antimykotické účinky** se prokázaly taktéž proti několika typům plísní včetně *Candida albicans* a kvasinkám. Galangin taktéž potlačuje genotoxicitu chemikálií, a tím působí preventivně proti vzniku různých typů rakovin.

Vědci zjistili u extraktu z oddenku preventivní i terapeutické účinky **při akutní a chronické artritidě a revmatizmu.** Výtažky mají silné protizánětlivé účinky. Normalizuje hladinu triglyceridů v krvi a snižuje hladinu LDL cholesterolu. Působí **proti obezitě regulací metabolismu lipidů**, potlačuje přírůstek tělesného tuku – galgán se tak jeví jako nadějná rostlina v boji proti obezitě i proti stárnutí. Pomáhá normalizovat krevní tlak, krevní oběh a obsažený kurkumin snižuje srážlivost krevních destiček, roztahuje cévy, a tím napomáhá i lepšímu okysličení srdce. Působí tak preventivně proti vzniku aterosklerózy. Obsažené triterpenoidy mají neuroprotektivní účinky – používají se při léčbě Alzheimerovy nemoci.

Galgán lékařský ovlivňuje velmi pozitivně játra. Má spazmolitické a dezinfekční účinky, používá se při trávicích potížích, bolestech

břicha, zvracení, průjem, úplavici, nadýmání a žlučkových potížích, žaludečních vředech, gastrointestinálním krvácení, zánětech a ztuhnutí jater.

*Galgán lékařský má opravdu velmi široký záběr účinků, v Diochi produktech jej najdete v kapkách **ASTOMIN**, které jsou balzámem pro trávení a v kapslích **LIPODESTRON**.*



Doplňky stravy

PELARGONIE SIDONSKÁ

Pelargonium sidoides

Pelargonii sidonské se říká léčivá pelargonie. Je to vytrvalá bylina pocházející z jižní Afriky, kde se již odedávna používá zejména pro její pozitivní účinky na dýchání a k léčení plicních onemocnění. Rostlina má dužnatý, červený kořen a okrouhle srdčité listy s dlouhým řapíkem. Květy jsou pětičetné, tmavě červené a přecházejí téměř do černa.

Jihoafričtí domorodci ji užívají k léčbě plicních onemocnění jako je kašel, bolest na prsou nebo tuberkulóza. Dále k léčbě gastrointestinálních obtíží, jaterních problémů, průjmů i vředů. Tuto bylinu pro Evropu objevil Angličan Charles Henry Stevens, který si v roce 1897 přijel do jižní Afriky léčit tuberkulózu a po 3 měsících užívání se cítil natolik zdravý, že po návratu do Anglie začal tuto bylinu i propagovat. Během 20. století bylina prošla mnohými výzkumy, které zjistily v jejím kořeni vysoký obsah tanninu, umckalinu a dalších kumarinů. Klinické studie potvrdily antibakteriální a imunostimulační účinky, a proto se na konci 20. století začal extrakt z kořene pelargonie užívat k léčbě nachlazení i v Evropě. V současné době je z této byliny k léčbě nachlazení registrována i řada patentů.

Hlavní užívanou částí byliny je její kořen, ze kterého se v západní medicíně užívá extrakt EPs 7630. V řadě studií byl prokázán



antibakteriální, antimykotický, antivirový a imunostimulační účinek. Dokonce byl prokázán i antibakteriální účinek proti stafylokokům – *Staphylococcus aureus*, *Pneumoniae* a beta-hemolytickému *Streptococcus*. V dalších studiích se prokázaly antimykotické účinky, a to dokonce i proti Herpesvirům HSV-1 a HSV-2.

Bylina se používá při nachlazení, při akutním zánětu průdušek

(bronchitidě), při zánětu nosohltanu, angíně, zánětu nosních dutin, je taktéž velmi účinná při neštovicích. Tlumí tvorbu a růst plísní, pomáhá při oparech.

V Diochi produktech kořen této byliny najdete v čajové směsi BAKTEVIR, kterou v současnosti uvádíme na trh.

Baktevir čaj



Doplněk stravy

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



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
12. 11. 2024 14 hod. Diagnostiky 16 hod. Přednáška	PARDUBICE, Masarykovo nám. 1484, budova T-String Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: Z. Heváková, pardubice@diochi.cz, tel.: +420 605 280 499
20. 11. 2024 14 hod.	PROSTĚJOV, Kas centrum, Komenského 6 Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: Mgr. Martina Bedřichová, prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738
25. 11. 2024 14–18 hod.	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
26. 11. 2024 10–13 hod.	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160
27. 11. 2024 14–18 hod. 	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Terapie Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: 728 318 160

28. 11. 2024
10–13 hod.PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Terapie Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: 728 318 16011. 12. 2024
17 hod.PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Přednáška Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 16018. 12. 2024
14–18 hod.PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Terapie Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: 728 318 160

Diagnostiky zdraví Oberonem

7. 11. 2024
CELÝ DENMĚLNÍK, Kosmonautů 3015
Diagnostiky Lenka Pavlíková
Info a objednávky: Miroslav Svoboda,
neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 6302. 12. 2024
CELÝ DENMĚLNÍK, Kosmonautů 3015
Diagnostiky Lenka Pavlíková
Info a objednávky: Miroslav Svoboda,
neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 63028. 11. 2024
CELÝ DENTÁBOR, Koželužská 140
Diagnostiky Leoš Poskočil
Info a objednávky: I. Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

VELKÁ PODZIMNÍ PŘEDNÁŠKA V PRAZE

bioterapeuta VLADIMÍRA ĎURINY

5. 11. 2024 od 17.00 hod.

VSTUP ZDARMA



- téma:
 - Řešení neurologických problémů
 - Klouby a kosti - pomoc od zánětů
 - Podpora imunity před chřipkovým obdobím
- kde: FRANCOUZSKÝ INSTITUT, Praha 1, Štěpánská 35, 5. patro

Po přednášce diskuze a pro zájemce diagnostiky zdravotního stavu.



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Babí léto máme za sebou a celá příroda se chystá k zimnímu spánku. 21. prosince 2024 Slunce vstoupí do znamení Kozoroha a nastane zimní slunovrat, což znamená nejkratší sluneční svit v roce. Slunce je nejnižší nad obzorem a na své pouti po obloze Slunce dosáhlo obratníku Kozoroha a vrací se zpět k rovníku. Od této chvíle se ale začnou dny pozvolna prodlužovat, a to až do letního slunovratu. Z hlediska čínské medicíny právě prožíváme období elementu KOV, jenž je symbolem tvrdosti, síly, jasnosti a efektivity. Je spojen s podzimem, kdy příroda postupně ustupuje a připravuje se na nástup zimy. Kov představuje pevnost, strukturu, řád a disciplínu, a zároveň schopnost odstranit zbytečné a ustoupit z aktivit.

Pod vládou elementu KOV jsou **pľíce** a jejich párový orgán, **tlusté střevo**. Podzimní období klade na dýchání, tj. meridián plic, vysoké nároky. Je to období náročné nejen na vyrovnávání se se změnami počasí, ale i výkyvy nálad. Příroda si vytváří ochrannou vrstvu proti vnějším vlivům, a to je právě úkolem elementu KOV. Pľíce mají za úkol chránit organismus před vnějšími klimatickými vlivy, jako je vítr, chlad a vlhkost, které jsou pro pľíce škodlivé. Mají za úkol regulaci dýchání a toku energie čchi. Tlusté střevo se zase věnuje exkreci a uvolňování toho, co již tělo nepotřebuje, a to na úrovni fyzické, tedy vylučování zbytků nestrávené potravy, a také na úrovni emoční, tj. schopnost a ochota odpouštět, aby nevznikaly např. zácpy. Nerovnováha může vést k depresi, pocitům ztráty a smutku.

K harmonizaci nám mohou sloužit bylinky, které svou vibrací uvolní průtok energie v meridiánech a na fyzické úrovni pomohou s posílením jednotlivých orgánů, které k danému meridiánu patří.

Bioterapeut Vladimír Ďurina v tomto období doporučuje posilovat celý imunitní systém a konkrétně se zaměřit na meridián plic. K tomu dobře slouží beta-glukany z hub nebo ovsa. Jejich pozitivního působení na celkové zdraví si lidé všimli již před mnoha

staletími. Napříč všemi kontinenty lidé dodnes užívají dřevokazné houby pro jejich mimořádné pozitivní účinky. Indiáni v Severní Americe i čínská medicína používají **korálovec ježatý, Hericium erinaceus** (Diochi – DELTAVIR kapsle). Lidová medicína Ruska a Pobaltí velmi hojně využívala prospěšných účinků houby **rezatec šikmý neboli ČAGU** (Diochi – Trombose-rin multivitámím, Biocer). V Japonsku je to **SHIITAKE**, v Číně zase **REISHI**. **MAITAKE neboli trstnatec lupenitý** pochází taktéž z Japonska, ale je velmi rozšířený i v Americe. (Diochi – VIRAIMUN kapsle)

▼ Beta-glukany nabízíme v tomto období v množstevních akcích 3 + 1 za 50 %. **VIRAIMUN** kapsle je unikátní produkt, který nabízí hned 4 světoznámé vitální houby v jednom balení: **REISHI, CORDYCEPS, SHIITAKE a MAITAKE**. Registrovaní členové Diochi tak získají slevu 387 Kč, při koupi za zákaznickou cenu 481 Kč.



▼ **ASTOFRESH** kapky i **cucavé tablety** taktéž patří mezi produkty, které díky obsahu 8 přírodních silic, **chrání dýchací systém** a posilují meridián plic. Zároveň i zklidňují trávení a ulevují střevům. Mezi nejznámější obsažené silice patří **silice eukalyptová, která má dezinfekční účinky**. Jakmile vás zachvátí kašel nebo bolest v krku, použijte Astofresh kapky nebo vycucejte tabletu a uvidíte, jak se vám díky silným silicím uleví. I tyto produkty získáte v množstevní slevě 3 + 1 za 50 %.



▼ V množstevní akci 3 + 1 za 50 % najdete i **DEVIRAL Plus kapsle**, jejichž působení je zaměřeno taktéž na meridián plic a tlustého střeva. Při nachlazení užívejte 3 x 2 kapsle denně a bylinky v něm obsažené vám rychle pomohou.

▼ Stejnou barvu jako mají Deviral plus kapsle, mají i **kapky BAKTEVIR**. Jedná se totiž také o bioinformační bylinný produkt, který posiluje meridián plic. Jak je již z názvu patrné, jejich složení z 15 bylin a 10 přírodních silic chrání

organizmus před nachlazením a dýchacími obtížemi.



▼ Co by bylo bylinářství bez léčivých čajů – v Diochi jich nabízíme celou řadu. Pro posílení plic nabízíme jednodruhovému čaju: Černohlávek obecný – *Prunella vulgaris* nebo růži stolistou – *Rosa centifolia*. Vytvořte si zásobu těchto čajů a ušetřete v akci 3 + 1 za 50 %. Vzhledem k jejich výborné chuti si je oblíbily i děti. Již brzy bude v prodeji i **netrpělivě očekávaná novinka – čajová směs BAKTEVIR**. Taktéž je zaměřena na posílení dýchání a chrání před nachlazením.



▼ Pokud už váš imunitní systém nezvládne nápor bacilů a virů a je zapotřebí razantní zásah, aby se organizmu s nemocí lépe vyrovnal, je tu pro vás kombinace dvou velmi silných produktů, kterou jsme nazvali „**Přežít podzim**“. Obsahuje silné přírodní antibiotikum kapky **SAGRADIN**, což je 100% extrakt dračí krve a **kapky DiNAvir**, které společně zasáhnou. Tuto kombinaci získáte se slevou 15%.



▼ Podzimní čas není jen o nachlazení a špatném počasí, ale i přípravě a těšení se na jednu z nejkrásnějších svátků v roce – Vánoce. Pomozte být svým blízkým zdravější a darujte jim pod stromeček „zdraví“, díky přírodním produktům. „**Vánoce ve zdraví**“, aneb v hlavní roli beta-glukany. Tak se jmenuje kombinace beta-glukanů z vitálních hub a ovsu. V kapslích **VIRAIMUN** jsou **beta-glukany ze 4 vitálních hub** a v šumivé tabletě **CASSIS** obsahují **beta-glukany z ovsu**. Spolu s extrakty bezu černého a černého rybízu a esteru vitamínu C získáte silné pomocníky na podporu imunity.



▼ Dárky můžete vytvářet i z dalších kombinací produktů – **na bolavé kosti, klouby** např. **ALFA ARTRIZONE + DIOCEL ARTRIZONE krém**, nebo pro **alergiky** kapsle **DELTA VIR + DEVIRAL Plus**. Na problémy s trávením je výborná kombinace produktů kapsle **INTOCEL + GEROCEL**, které pomáhají i při Crohnově nemoci. Na posílení



imunity je výborné i **kozí kolostrum** s beta-glukany, které nabízíme v kapslích **TCD4 Imuserol**.

▼ Kdo by neměl rád vánoční cukroví? Většina z nás se na mlsání v období Vánoc těší, naše trávení však už tolik ne. Proto je tu kombinace dvou přírodních produktů, aby vánoční svátky nezanechaly na vašem trávení žádné následky. Spojení bioinformačních kapek **INTOCEL** a **ASTOMIN** pomůže v tomto období zvládnout nápor kladený na trávicí systém. **Dračí krev a byliny** v kapkách INTOCEL podpoří střeva, **hořčiny** v **ASTOMIN** kapkách zase udělají dobře žaludku i žlučníku. Tuto kombinaci produktů najdete pod názvem „**MILOVNÍK CUKROVÍ aneb úleva trávení**“.



▼ Pánové, pokud nevíte, jaký dárek vybrat své ženě pod stromeček, darujte jí kombinaci produktů **DIOLIFT HYDROGEL** a **kapky ESTROZIN**. Určitě se dobře treftíte do jejího vkusu. **Estrozin kapky jsou elixírem pro každou ženu v každém věku**. Nejen, že dobře harmonizují hormonální systém, ale díky ytohormonům harmonizují i ženskou ládu a eliminují PMS. Díky Diolift hydrogelu bude pleť vaší paní krásně vyhlazená, hydratovaná a vyživená. Kombinaci těchto produktů najdete pod názvem „**PRO KRÁSNOU A ZDRAVOU ŽENU**“.



Řejeme příjemně a zdravě prožitý podzim!

zaše Diochi a Vladimír Ďurina



TEN CHRÁM, KTERÝ HLEDÁŠ, NAJDEŠ UVNITŘ

aneb Cesta do Santiago de Compostella



KRISTINA VOJÍŘOVÁ, foto autorka



Camino Primitivo. Tato 321 km dlouhá poutní cesta vede ze španělského města Oviedo do Santiaga de Compostella na náměstí Praza do Obradoiro, kde stojí světoznámá dechberoucí katedrála. Primitivo patří mezi obtížnější trasy, a proto na ní obvykle potkáte méně poutníků. Minulý rok jsem se do Santiaga vydala z portugalského Porta a nadchlo mě to tak moc, že jsem se rozhodla jít Svatojakubskou cestu znovu. Chci překonat hodně strachů.

Letím z Prahy do Madridu, do Ovieda přijíždím nočním autobusem v šest ráno. Nespím ani minutu. Na nádraží na záchodcích si čistím zuby a koukám se na sebe do zrcadla. Pousměju se. Jsem na cestě. V místní kavárně si dávám první kafe a pak jdu ke katedrále San Salvador. Město je tiché. Ve vzduchu voní příslib dobrodružství a smažené hranolky. Nadechnu se a... cesta může začít. Na sloupu vidím první žlutou šipku. Ta mě společně se žlutomodrými svatojakubskými mušlemi povede. Cítím lehké chvění uvnitř.

První poutník, kterého potkávám, je z Francie. Jmenuje se Pierre a v nohou má již 2 500 km. Jdeme spolu na kraj města, kde se oddělíme. Potřebuji se najíst. „Mám na Tebe počkat?“, ptá se starostlivě. Ne, jen běž a děkuji. Buen camino. Šťastnou cestu. V kavárně si mě pod křídla vezme skupina pěti španělských poutníků, které budu potkávat dalších šest dní. Neumím moc anglicky, já neumím moc španělsky, ale rukama nohama se domluvíme. Pár kilometrů za Oviedem nade mnou létá luňák červený. Sleduji ho s otevřenou pusou. Za sebou slyším kroky a do mého života v tu chvíli vstupuje B. Učitelka matematiky a jógy, kterou na této cestě vnímám jako „ta poutnice s kytarou“. Balí si cigára, tančí při úplňku a ayahuasku měla asi tak třicetkrát. O pár km později nás míjí sympatický chlápek. Jmenuje se Ed a bude dalším důležitým soupeřem na mé cestě. V městečku Escamplero si sundávám boty, objednávat pivo, B. vytahuje kytaru, zavírám oči a poslouchám její libozvučný hlas a do toho přichází Greg. Tato „svatá trojice“ je z USA. Kostelík před námi. Modlitba. B. opět zpívá. Venku se k ní přidávám.

Šlapeme s radostí v srdcích. Večer se na ubytovně seznamuji s Olim z Německa a naše parta je téměř kompletní.



Další dny už mě zpívání B. irituje. Její řeči o návratu Saturna a tarotových kartách, kterými oslňuje kdekoho, mi přijdou plytké. Jednoduše mě štve. Za městem Grado začínáme prudce stoupat a pak zase klesat. Ach ta kolena. Další kopce. Krávy. Krok po kroku. S klukama pozorujeme dalšího luňáka. Krouží nad námi. „Potřebuje psycholog psychologa?“, ptám se Gega. Debaty o životě, smrti, přátelství. Vzájemná důvěra. Otevřenost. Nevím, kde dnes budu spát. Původně jsem chtěla spát v klášteře v městečku Cornellana, nakonec putuji s klukama o 9 km dál a nocleh nalezneme v malebném dřevěném eko penzionku, který nabízí i levné ubytování pro poutníky. Na pokoji je nás jen pět. Večer potkáváme Lukase z Německa. Společně večeříme. Sklenička červeného. Ztišení. Kolečko, které se stává naším rituálem: „Co se vám na dnešku líbilo?“

Usínám a nevím o světě. Dnes nespím na palandě a dostanu ručník. Hurá!

Každé ráno vycházíme kolem 7. hodiny.

Jdeme v tichu. Posloucháme kohouty, slepice, ovce a kozy. Pozorujeme ranní rosu a telata sající mléko.

Potkáváme mladou Lucy z Francie, říká jí „Lucy in the Sky with Diamonds“. Po dvou dnech se vidíme s Olim. Ahóó! Kafe. Pivo bez alkoholu. Sušené maso, kozí sýr, turistické hole, klid. Vtipný Ed a jeho příběhy. A tohle jsem vám už říkal? Greg a jeho moudrost. Vřelé objetí, které nezapomenu. Oli a jeho přítomnost. Je pevný jako skála. Mohu se o něj opřít. Lukas. Mladý poutník, který objevuje svět. B., která mě učí nechat druhé být. Co mi je do toho, kolikrát vypila ayahuasku? Srdce se léčí. Vůně lesa, krpály nahoru a dolů, sklenka vína, zvuk turistických holí zabodávajících se do země, meditace. Chroupám jablko a poslouchám zvuk zvonů. Všude jsou krásy.

Tahle cesta do nitra a spočinutí pro mě také znamená jít přes haldu vnitřního bordelu. Pořád je co uklízet. Čelím svému idealismu, vzteku i domněnkám.

Putovat se čtyřma chlápky a pak každý den potkávat další a další, s některými se jen zapovídat, s některými ujít několik hodin, je přesně to, pro co jsem si šla. Dělam si srandu, že jsem na cestu od Pána Boha dostala ty nejlepší z mužského pokolení. Myslím, že jsem chlapce



potěšila. Sosám jejich energii, dostávám se z křeče do přirozenosti. Vzájemně se hecujeme. Podporujeme.

Dobrá den, máte postel?
Každodennost. Rituály v podobě
snídaně, chůze, svačiny, chůze,
svačiny, ubytování se, sprchy,
vyprání si, ustlání si postele,
večeře a ukládání se k spánku.

V batohu si nesete pár kil. Víc nepotřebujete. Vaše hlava si po několika dnech zvykne na to, že v ní tolik nebzučí. Odložíte mobil. Vypínáte sociální síť a v kontaktu jste občas jen s těmi nejbližšími. Jste. Jste tady a teď a ač to zní jako veliké klišé, je to všelék.

Čeká nás cesta přes hory. Ruta de los Hospitales. Noc předtím spíme v ubytovně s nebeskými výhledy. Společně večeříme. Zjišťuji, že jsem si v předchozí ubytovně nechala pouzdro s brýlemi. Majitel okamžitě na ubytovnu volá. Brýle mi přiveze taxi do další vesnice. Počkají na mě na baru. Vděk. B. ukazuje Julianovi z Barcelony pozice z jógy. S Olim si dáváme pivo a obdivujeme výhledy. Nespím.

Snídaně. Šílený krpál. Pro změnu. Slunce svítí. Prý po třech týdnech deště. Jsme vysoko. Jdeme spolu, pak se postupně oddělujeme. Každý sám za sebe. Krávy volně postávající na cestě. Koně. Hory všude kolem nás. Potkávám Jeremyho. Víš, že se jmenuje jako můj kocour? Společně putujeme

dvě hodiny a večer se ještě potkáme na ubytovně. Kus jdu sama. Nasazuji sluchátka a poslouchám hudbu. Prozpěvuji si, tančím, mávám hůlkami.

Zastavuji, pozoruji krajinu, ten chrám, který hledám, je uvnitř mne. V očích mám slzy. Tolik krásy kolem mě.

V nohou 25 km, klepu na dveře ubytování ve vesnici Berducedo. Dobrá den, máte postel? Večer narazím na Samuela. Víš, že se jmenuje jako můj druhý kocour? Lítám si na obláčku. Cítím obrovský vděk. Na pokoji nás spí 14. Padnu do postele a nevím o světě.

Ranní mlha, fotky, teplem prošívaný vzduch. Východ slunce, opět potkávám Jeremyho. Pracuje s vězni propuštěnými na svobodu a pomáhá jim v běžném životě. Bývalý policista, trvá mu to se druhým otevřít. Jsme si vzájemně zrcadly, za kilometry strávené spolu si děkujeme. Dnešní cesta vede přes nádhernou scenérii. Šlapu kolem řeky Navia. Malebné údolí, výhledy, že by člověk zaplakal. Večer si jdu na chvíli do kostela poslechnout koncert barokní hudby, ale víc mě baví sledování fotbalu s místními a kluky. Hraje Španělsko proti Německu. Prší. V noci se opět nevyspím. Týpek na palandě nade mnou chrápe. Moje špunty do uší jsou k ničemu. Po dvou hodinách spánku mám pocit, že po něm hodím holí. Čeká mě 30 km v dešti, cesta vede přes hnusnou silnici, je mlha, pak jdu do kopce a doslova se sunu. Dnes nemám sílu. Přátelé mi nahrávají zprávy. To dáš! Pouštím si je přes den opakovaně. Motivace. Do prčic, já už nejdu ani krok. Klepou se mi nohy. Benzínka. Čokoláda. Zakopnu a málem spadnu. Na ubytovně je vířivka. Na pokoji pro 40 osob je nás pět. Luxus. Večeřím s Lukášem. Bavíme se o rozmanitých cestách k Bohu. Je mu 21 a já mám pocit, že je moudřejší než všechny knihy, co jsem četla.

Nezapomenutelný je pro mě osmý den, který začíná poeticky.

Ed čte motta Deepaka Chopry a společně nad nimi meditujeme.

Jsem vše, co potřebuji. Po pár hodinách a kafi se odpojuji. Ležím u potůčku a bylo by to idylické, jenže. Všechna ta mužská společnost ve mně vyvolává úzkost. Motám se v emocích a tenhle vnitřní boj je se mnou po celý den. Jsem nevrhlá. Proč je dneska těch kopců tolik? Každý krok mě bolí. Na jednom z kopců odhazuji batoh, sundávám boty a lačně hltám vodu. Nadávám. S nikým se nebavím. Ostatní cítí, že chci jít sama. Ten den, co pár metrů, to frustrace. Dojdu na ubytovnu a majitelka mě objímá. Asi vypadám, že to potřebuju. „Poslední večere“ s Edem a Gregem. Zítra se naše cesty rozdělí. Eda uvidím až v Santiagu, s Gregem poputuji ještě dalších pár dní a pak už se rozloučíme. Dáváme si víno, tapas, steak a hranolky. Ed za nás večeri zaplatí. Chce se mi brečet.

Ráno se probouzím a nemůžu mluvit. Následující čtyři dny půjdu s covidem. Pár nocí budu spát odděleně od ostatních. Bude mě bolet v krku, budu kašlat, pšikat, smrkat a potit se. Ale půjdu. Vize. Katedrála v Santiagu. Tam chci dojít. Každý den jdu se záměrem. Modlím se a děkuji. Jdu pomalu s ohledem na nemoc. B. nám zpívá novou píseň, kterou složila. Gregovi umírá kamarád v Americe. Oli si namohl nohu, v Lugu si bere autobus a potkáme se až v Santiagu. Naše skupinka se odpojuje a mě je těžko na srdci.

Další den se seznamuji s Veronikou a Honzou, kteří mě učí žolíky. Hrajeme o pivo. Jedno prohrají, jedno vyhraju.

Jdu v tichu. Ráno jsem si zapomněla načepovat vodu. Prosím o ni poutníky, kteří prochází kolem mě. Rádi se se mnou rozdělí. Za celý den potkám celkem 5 lidí včetně hippíka z Barcelony. Ten mě léčí Reiki, dá mi pomeranč na cestu a pořádně mě obejmě. Hele, támhle je ještěрка!

Po 34 km chůze přicházím na ubytovnu, kde jsou cítit vonné tyčinky. Oáza. Jdu si vyprat. Postel mám povlečenou. Jím chleba s kozím sýrem a večer trávím se dvěma mladými Argentinci s blankytně modrýma očima.



Trochu fouká vítr. Probíráme politiku, fotbal a víru v Boha. Jeden z nich je ateista, druhý silně věřící. Prší. Honem schovat oblečení, aby do druhého rána uschlo. Jsem 50 km od Santiagu. V Melide se protíná několik cest. Všude kolem mě jsou lidi. Dneska mi to ale nevádí. Potkávám Verču s Honzou. Chvilí ťapkáme spolu, chvilí jdu sama. Poslední noc trávím s nimi a s Paulem z Portugalska. Den, kdy vcházím do Santiagu, potkávám JC a Marii z Brazílie. Už jsme na sebe narazili. JC se na téhle cestě nelíbilo nic. To myslíš vážně? Jo. Bylo to hrozný. Strašný kopce, náročný, už to nepůjdu. Alespoň je upřímněj.

Poslední kilometry před Santiagem střídavě nabírám a střídavě cítím klid. Když přicházím na náměstí, hlasitě mi buší srdce a rozklepe se mi brada. Vrátila jsem se domů.

Sundávám batoh, lehám na zem a hodinu střídavě ležím, stojím, směju se, objímám se s dalšími poutníky.

Obědvám kukuřičný chleba a hummus. Změť pocitů, která ve mně je, se nedá popsat. Ale za tím vším je klid. Procházím se uličkami historického centra mého milovaného Santiagu.

Vrátila jsem se. A nejsem tu naposledy, někdy přijdu zas. Věz, že všechno dobře dopadne, říká mi večer Oli u pizzy. Společně s ním, Lukase, Edem, JC, Marií a B naši cestu řádně oslavíme. Půjčuji si kytaru a společně s B zpíváme. Jo, to je Camino, vševědoucne pokyvuje Oli.

Byli jsme si souputníky,
posluchači, zpovědníky.
Dílo bylo dokonáno,
došli jsme.

Druhý den navštěvuji mši pro poutníky v kapli v kanceláři, kde vydávají potvrzení o absolvování poutě. Je nás pár, představujeme se, zpíváme Amazing Grace a já nemůžu přestat plakat. Mám pocit, že mi pukne srdce. Vaše cesta v Santiagu nekončí, říká kněz. Právě začala. 🙏

Kristina Vojřínová

Kristina je povoláním copywriterka. V roce 2015 vydala Cabeceo, knihu rozhovorů o argentinském tangu. Zaujímá se o současné dění, miluje tanec, dobré jídlo, hudbu a knihy. Chůzi vnímá jako jednu z cest dostat se k sobě blíž.



INTERIÉR V ZIMNÍM OBDOBÍ

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



V přírodě se vše neustále mění a podléhá časovým cyklům. Nyní nás čeká fáze zimy, které vládne velmi hluboký Jin a fáze Vody. Jak víme, Jin je klidná a pomalá energie a je důležitá pro naše fyzické tělo. Silný Jin dává silnou energii našemu fyzickému tělu a celému organismu. Díky silnému tělu tak může náš organismus správně fungovat. Jin tzv. „drží, podporuje“ Jang, který zajišťuje funkci, tedy i funkci všech našich orgánů. Pokud tedy máme slabou jinovou energii, organismus je slabý a nedokáže zajistit správné fungování orgánů. Ty se pak oslabují a slábne i jejich funkce. Jak se říká: ve zdravém těle (Jin) zdravý duch (Jang).

Energie Vody, která vládne v zimě, je pro nás velmi důležitá. Je to energie, jejíž hlavní funkcí je uchování. Pomáhá nám uchovat si silnou energii na další období – jaro, kdy vše pučí, proráží ven a k tomu je potřeba velmi mnoho energie. Důvodem, proč mnoho lidí prožívá na jaře tzv. „jarní únavu“, je právě to, že v zimním období nevyužívali dostatečně sílu energie Vody.

Hlavní funkcí energie Vody je uchování.

Dále nesmíme opomíjet, že se energie Vody pojí s oblastí ledvin a zde se uchovává základní životní energie člověka – tzv. esence Ťing. Tuto základní energii si musíme velmi dobře chránit, abychom si ji nevyčerпали. „Napájí“ náš organismus, souvisí s naším pevným zdravím a také dlouhověkostí.

Tedy vidíme, že energie zimy na nás mají obrovský vliv a ovlivňují velikost naší energie, z které pak musíme „ustát“ celý další rok. Zima má stejnou energii jako noc, jen je delší (noc trvá pár hodin, zima několik měsíců). V noci se regeneruje naše energie na nový den, v zimě se má regenerovat pro nový rok. V zimě tedy vládne Jin a Voda, a to jsou energie klidu, ticha, zpomalení a odpočinku. Jen tak se dokážeme správně zregenerovat. A tomu by měl také odpovídat náš domov v zimním období.

Když budeme připravovat nastavení interiéru našeho domova pro zimu, musíme si uvědomit, že s energií Vody přichází chlad. V zimě tak přicházejí pro člověka poměrně extrémní energie – chlad je tak silný, že může naši energii úplně zničit. Proto musíme v tomto období vyrovnávat chlad teplem, aby

nás příliš neoslabil. První věc, kterou bychom měli udělat, je vytvořit si příjemné teplo domova.

Teplo je projevem energie Ohně – můžeme tedy začít vymýšlet, jak oheň využít v našem interiéru. Samozřejmě ideálním řešením je krb nebo krbová kamna. Pokud máte to štěstí a máte krb či kamna ve svém domě, pak se snažte je využívat po celou zimu. Otevřený oheň dodává do interiéru to nejpřirozenější teplo a světlo. A protože učení Feng Ren Shui nás učí, že Oheň je „živen“ Dřevem, měli bychom topit právě pomocí dřeva. To je ta nejideálnější kombinace.



Pokud nemáte doma ani krb ani kamna, pak jsou další možnosti svíčky. K energii Ohně patří červená barva, červené svíčky nám tedy poslouží nejlépe. Opět se jedná o přirozený oheň a ten je pro nás nejlepší. Svíčky si můžete rozmístit po celém interiéru. Snažte se je zapalovat vždy, když jste doma. Dny jsou již velmi krátké a tma přichází brzy, a právě světlo svíček nám dodá přirozené světlo, které silnou energii tmy (a tma je opět chlad, Voda a hluboký Jin) bude vyrovnávat.

Jak jsme již uvedli výše, k energii Ohně patří červená barva. Proto je vhodné, abychom si v zimě dali do svého interiéru různé červené doplňky. Měl by to být

ubrus na jídelním stole. Červený ubrus nejen dodá pocit tepla do celého interiéru, ale (a to je velmi důležité) vytvoří příjemný pocit tepla při stolování. Když jíme, měli bychom cítit teplo (nikdy ne chlad). Je to z toho důvodu, že konzumace potravin a trávení patří k energii Země a tu podporuje (posiluje) právě energie Ohně a tepla.

Náš žaludek a slezina potřebují teplo, aby dobře fungovaly.

Když k tomu navíc dáme na jídelní stůl svícen se zapálenými svíčkami, tak bude dílo téměř dokonalé.

Můžeme ale samozřejmě využít mnoho dalších doplňků. Velmi dobré jsou červené polštářky např. na sedačce v obýváku nebo příjemně měkká deka. Může to být také červený kobereček nebo předložka na podlaže. Velmi dobré je využívat i červené nádobí. Mohou to být např. červené hrnky na čaj či horké



svažené víno (které je v zimě velmi žádoucí, protože dodává Oheň do našeho těla). V kuchyni a jídelně můžeme mít různé kousky červeného nádobí, a tím posílíme Oheň. Velmi dobrým zdrojem tepla jsou pak koberce. Čím měkkší, tím

lepší. Ideální je mít koberec či předložku tam, kam dáváme nohy, tj. např. pod jídelním stolem, před sedačkou nebo také před postelí, abychom ráno po probuzení nestoupali na nic chladného.

Pocit tepla také vytvoříme výběrem vhodného barevného řešení celého interiéru. Měli bychom se vyhnout všem barvám, které chlad vytvářejí, jako je černá či modrá barva, ale také např. bílá, šedá a fialová.

V zimě je také dobré, když si vytvoříme příjemný pocit tepla v ložnici. I když se obecně doporučuje, abychom měli v ložnici o něco nižší teplotu než v ostatních částech interiéru, v zimě bychom neměli cítit nepříjemný chlad. Opět to můžeme udělat různými červenými doplňky. Mohou to být malé červené polštářky na posteli, přehoz přes postel, nebo i povlečení s červenými motivy. I v ložnici můžeme mít červené svíčky. Ty ale doporučujeme před spaním sfouknout.

Na začátku jsme zdůraznili, že zima je hlavně obdobím klidu, který je nutný pro regeneraci naší energie.

Interiér bychom měli upravit tak, aby se stal naší oázou klidu. Vše bychom měli změkčit, zútulnit, vše by mělo být spíše tlumené, jemné. V interiéru by mělo být také co nejméně pohybu – měli bychom např. sundat všechna „hejbátka“, závěsné mobilní doplňky apod. Váš interiér by měl celou zimu umožňovat co největší odpočinek.



K posílení klidné energie také můžeme využít energii tzv. Gua 8. Toto Gua je o energii uzavření. Takže náš domov by měl být řádně uzavřený. Správně bychom měli mít zavřené všechny dveře

TYOLOGIE FENG REN SHUI

Chcete konečně najít odpovědi na otázky kdo jsem, jaký je můj talent, jaké jsou mé silné stránky, jaký je můj životní potenciál, jak si mám v životě vytvořit životní rovnováhu?

Toto vše a ještě mnohem více se dozvíte z Typologie Feng Ren Shui.

Objednejte si konzultaci na skolafrs@gmail.com nebo na stránkách **Školy Feng Ren Shui** www.jiricernak.cz



do různých místností v interiéru. Náš domov by neměl působit jako „průchodák“. K většímu uzavření také velmi dobře poslouží záclony a pevnější závěsy na oknech.

Zimu si asi neumíme představit bez Vánoc. Je to jeden z nejdůležitějších tradičních svátků v roce a začíná již s adventem. S Vánocemi se pojí výrazy jako bohaté Vánoce, bohatý Ježíšek, bohatá nadílka, štědrá večeře apod. Tento svátek je tak velmi spojen s bohatostí a štědrostí. A proto bychom měli tuto energii v průběhu Vánoc posílit. Ze Školy Feng Ren Shui víme, že energie bohatosti a bohatství je v tzv. Gua 4.

Oblast bohatství je umístěna v levém zadním rohu domu, bytu či místnosti (vždy z pohledu od vstupních dveří).

A právě v tomto Gua bychom měli energii bohatství posílit.

Umístění vánočního stromčku by mělo být právě v Gua 4. Stromček by měl vypadat bohatě a měl by být také bohatě ozdobený. Co se týče ozdob, ideální je barva červená a zlatá (ne nadarmo se právě tyto barvy tak často o Vánocích používají). Jsou to právě barvy, které dodávají teplo, energii Ohně, a navíc podporují energii bohatství (zlato je silným symbolem bohatství).

Pod stromčkem by měla být také bohatá nadílka. Je proto lepší mít pod stromčkem více malých dáreků, než je-

den či dva velké dárky. Prostě „hromada dáreků“ má větší sílu.

Pokud nemáte možnost stromček umístit do Gua 4, tak si tam aspoň vytvořte bohatou výzdobu. Můžete zde také umístit mísy s ovocem, cukrovím, sušenkami, ořechy apod. Čím rozmanitější výzdobu vytvoříte, tím lépe.

A co se týče jídelní tabule pro štědrovečerní večeři? Měla by též vytvářet energii bohatství. Štědrovečerní stůl by měl být bohatě ozdobený. Měl by tam být adventní věnec se čtyřmi svíčkami.

Adventní věnec nastavte tak, aby každá svíčka směřovala na jednu světovou stranu. Jako první svíčku zapalujeme tu, která směřuje na východ.

Věnec by měl být ve středu stolu. Jak jsme zmínili již výše, ubrus by měl být ideálně červený a s bohatou výzdobou. Na stole by také měly být mísy plné různého jídla (ovoce, ořechy, sušenky, cukroví apod.).

Pokud chcete mít dostatek silné energie na to, abyste zvládli rok 2025 (který může být dost náročný, protože mu bude vládnout silný Dřevěný Had), měli byste si opravdu dobře nastavit svůj domov, který vám umožní zregenerovat své síly. Neberte to na lehkou váhu. Uvidíte, že příští rok budete potřebovat opravdu hodně energie. 🍀

Ing. Jiří Černák

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





DALAJLAMOVA KOČKA ŽIJE!

DAVID MICHIE

Jak popsat vůz, který pomalu projížděl nádvořím namgjalského kláštera? Něco takového jsem v životě neviděla, milí čtenáři. Byla to neuvěřitelně dlouhá limuzína – třikrát delší než normální sedan – a k tomu neforemně objemná, takže trochu připomínala vojenský transportér. Až na to, že byla sytě růžová. Zkrátka něco jako vesmírný koráb z jiné planety.

Za tmavými skly nebyl vidět žádný pohyb. Pak se otevřely dveře a z vozidla se s bujarým smíchem a veselým chichotáním postupně vysoukalo deset oslnivých mladých žen na vysokých podpatcích a s rukama napřaženými před sebou, neboť každý svůj krok doprovázely záplavou selfíček. A přesně v tom správném úhlu, aby vedle jejich rozzářených tváří co nejlépe vynikl určitý propagovaný produkt – kabelka, náramek nebo kosmetické zboží.

„Tady je to všechno tak duchovní!“ prohlašovaly exaltovaně, zatímco se okázale rozhlížely a vychutnávaly si pozornost přihlížejících.

Po počátečním překvapení se vše na nádvoří opět rychle vrátilo k běžné každodennosti. Namgjalský klášter je sice schovaný v odlehle části světa, na úpatí Himálaje, ale zároveň je domovem dalajlamy, a tak jsou tu na neobyčejné návštěvy všichni dost zvyklí.

Nových návštěvnic si prakticky už nikdo nevšímal. Skoro nikdo – s jednou výjimkou. Jeho Svatost se právě vracela ze schůzky v klášteře, když spatřila růžově zbarvené zjevení, ukázala na něj a rozveseleně se zasmála. Dalajlamu doprovázeli dva muži z ochranky a houf mnichů, a tak ho nikdo neviděl, když s celou skupinou zamířil zvědavě k vozu, aby si ho mohl prohlédnout zblízka. Já mu při tom byla v patách, jen pár kroků za ním.

Přistoupil k vozidlu zezadu a s dětskou zvědavostí natáhl ruku, aby klouby prstů zatukal na zářivou karoserii. Pak osahal nablýskané reflexní sklo v oknech, načež si všiml, že se ženy na opačném konci vozu seskupují zády k němu, aby si udělaly společnou fotografii. Na tváři se mu mihl uličnický výraz.

Nenápadně se k nim zezadu přiblížil a vykročil dopředu přesně v okamžiku, kdy řidič v roli fotografa odpočítával: „Tři! Dva! Jedna!“ Byla to klasická takzvaná fotobomba, milí čtenáři! Mladé ženy se otočily a jakmile si uvědomily, kdo se jim to připletl do záběru, nadšeně zajásaly a hned se k němu vrhly.



Ochranka Jeho Svatosti k němu rychle zatarasila přístup a žádala návštěvnice, aby prokázaly svou totožnost. Pasažérky růžové limuzíny, oblečené podle poslední módy, se hned pochlubily, že nejsou nikdo jiný než deset největších indických influencerek mladších 30 let, které mají dohromady online přes sto milionů sledujících, a právě teď jsou na třídením výletě po Himálaji.

„Tak influencerky?“ opakoval vesele dalajlama a zpříma se zahleděl do jejich rozradostněných očí, jakmile ochranka ustoupila stranou.

Vysoká tmavooká kráska v karmínově rudých šatech nadšeně ve vzduchu máchala zlatou kabelkou a vysvětlovala: „Instagram a tak, víte?! Sociální síť.“

„Jistě, jistě,“ pokyvoval hlavou dalajlama. „Spousta přátel na sociálních sítích,“ a k tomu pantomimicky předvedl, jak pomocí palce svižně projíždí sociální sítě na imaginárním mobilu.

„Přesně!“ – influencerky byly zcela uchvácené.

„Povězte mi,“ – Jeho Svatost vzala za jednu ruku karmínovou dívku po své levici a za druhou mladou ženu v citronově žlutém sáří po pravici – „když máte takový vliv na sto milionů lidí, k čemu ho používáte?“

„K prodeji!“ zasmála se karmínově rudá dívka a zamávala kabelkou tak, aby byla jasně vidět výrazná zlatá písmena známé luxusní značky.

Žena ve smaragdově zeleném oblečení, která stála přímo naproti dalajlamovi, se na něj upřeně zadívala, jako by chtěla dát najevo, že mu rozumí líp než ostatní a že s ním sdílí jeho poznání. **„Já ženám pomáhám objevit jejich posvátnou sexualitu,“ pronesla s rukou na srdci, „aby si do svého života přitáhly lásku.“**

Žena ve žlutém sáří po jeho pravici se k tomu také rozhodně chtěla vyjádřit. **„Já lidem ukazuju...“** zvýšila hlas, až zněl pronikavě ostře, aby překřičela okolní hluk, **„že můžou být čím chtějí! Čímkoliv!“**

Povykující ženy se snažily strhnout na sebe dalajlamovu pozornost a chlubily se, jak jsou vlivné. Ptaly se ho na rady. Chtěly si s ním pořídit selfíčko, aby ho honem honem mohly ukázat milionům svých fanoušků. Do toho jedna z nich vykřikla, jako by tam Jeho Svatost ani nebyla: „Pojďme se ho zeptat, jak správně manifestovat!“

Energická mladá žena v safírově modrých šatech odstrčila smaragdově zelenou dívku stranou, stoupla si na její místo přímo před dalajlamu, teatrálním gestem sepjala ruce před hrudníkem a hluboce se poklonila: **„Vaše Duchovní Výsosti, poučte nás, prosím, o zákonu přitažlivosti.“**

Veškerý hluk na okamžik utichl, zatímco dalajlama si s vlídným pobavením prohlížel dívku před sebou: „Zákon přitažlivosti?“

„Ten přece musíte znát!“ ozval se výkřik kohosi vzadu.

„Jak si do života máme přitáhnout to, co chceme,“ vysvětlovala saffrová dívka, „pomocí afirmací. Jak si naklonit vesmír na svoji stranu a dosáhnout hojnosti.“

„Aha!“ zasmál se dalajlama a vyměnil si významný, byť letmý pohled s Oliverem, jedním ze svých dvou výkonných tajemníků, který ho zrovna doprovázel. Ti dva spolu občas probírali, jak podivně prezentují lidé ze Západu některé myšlenky Východu, když s jejich pomocí chtějí zbohatnout. Jako by to bylo pseudo-duchovní zboží.

Dalajlama se soucitně zadíval do zářivých očí saffrové dívky:

„V buddhismu říkáme, že realita je výtvorem mysli.“

„Ano, ano,“ přikyvovala dívka horlivě. „Jak prožíváme to, co se právě teď děje, závisí pouze na naší mysli,“ sledoval pozorné tváře mladých žen. „Každý tedy prožíváme trochu jinou skutečnost.“

„A jak teda na to, abychom prožívali skutečnost s novými diamantovými slunečními brýlemi...“ karmínově rudá dívka jmenovala určitou návrhářskou značku, „které jen tak někdo nemá?“

„Nebo s dokonalým partnerem?“ smaragdová dívka se snažila vecpat zpátky před dalajlamu. „Nebo s desetimiliontým sledujícím online?“ zajímalo žluté sárí.

Dalajlama pozorně sledoval jejich zarudlé vzrušené tváře a na čele se mu při tom prohlubovaly vrásky. Potom přikývl: **„Tento materialistický přístup, snaha změnit to, o čem jste přesvědčené, že je zcela mimo vás, to má spoustu problémů. Například – proč musíte neustále odkládat svoje vlastní štěstí?“**

Desítku největších indických influencerů mladších třiceti let otázka Jeho Svatosti očividně zarazila. Hleděly na

dalajlamu zaskočeně očima rozšířenýma údivem. Své štěstí rozhodně neměly v úmyslu odkládat.

Jestliže naše štěstí závisí například na tom, abychom získali nové diamantové sluneční brýle,“ zasmál se, „nebo dokonalého partnera,“ s úsměvem pohlédl z karmínově rudé dívky na smaragdově zelenou, „nebo deset milionů sledujících,“ kývl na žluté sárí, „co budeme dělat do té doby, než to získáme? Jestliže neustále toužíme po materiálních věcech, které nemáme, pak své štěstí pořád odkládáme. Čeká na nás někde za rohem. Nebo na vrcholku další hory. Proč nechcete být šťastné tady a teď? Aniž byste k tomu potřebovaly cokoli dalšího? Můžete být šťastné takové, jaké jste.“

Vždy, když Jeho Svatost k někomu promlouvala, komunikovala víc než jen pouhými slovy. Sdílela také nezvratnou silnou zkušenost, která stála za nimi, skutečný prožitý význam slov.

V posluchačkách Jeho Svatosti se něco začínalo měnit. Jako kdyby dalajlama nahlas vyslovil pravdu, kterou už znaly, ale zatím nebyly schopné – nebo ochotné – si ji přiznat. Několika klidně pronesenými větami jim rozmetl základy, na nichž stavěly svou skutečnost, kterou nikdy nezpochybňovaly. Utichl přehnaně sebevědomý smích a afektované chichotání, vytratilo se suverénní vystupování.

„Vliv je moc,“ pokračoval se zamyšleným výrazem. „A moc může být velice nebezpečná, když se nepoužívá s rozvahou. Když předvádíme a vystavujeme na odív, co všechno máme, můžeme tím například vzbuzovat závist.“ Záměrně se vyhýbal přímému pohledu na kohokoli konkrétního. „Pokud v našich fanoušcích vyvoláváme pocit, že nemají takové štěstí jako my, můžeme jim tím působit bolest. To nám však žádné štěstí nepřinese. Je to přesný opak pravé příčiny štěstí, která spočívá v šíření štěstí, v rozdávání štěstí druhým. Je lepší mít jiné ambice. Měli bychom si všichni přát, aby se co nejvíc rozvíjelo jak naše srdce, tak naše mysl,“ pronesl a zářil při tom tak, že dívky jedna po druhé pozvedaly zrak, a nakonec se mu znovu zpřímaly dývaly do očí.

„Když vidíme, že všechny ostatní bytosti jsou ve své podstatě stejné jako my, že si všichni přejeme být šťastní a všichni se chceme vyhnout utrpení, pak přirozeně zesiluje naše vlastní láska a soucit.“

Ve vzduchu ještě visela slova Jeho Svatosti, když jsem se rozhodla, že toto bude má chvíle. Proklouzla jsem mezi nohama několika mnichů, kteří stáli za dalajlamou, otřela jsem se Jeho Svatosti o lýtko a nakráčela doprostřed kruhu. Ze svého místa v samotném středu jsem se pak rozhlédla po ženách kolem. „Dalajlamova kočka!“ vydechlo několik z nich ohromeně.

„Tak ona vážně existuje!“

„Ta je rozkošná!“

Vychutnávala jsem si ohromený výraz na jejich mladistvých tvářích. Byť tato desítká nejlivnějších indických influencerů mladších třiceti let žila v pohádkovém luxusu hýřivým životem a zažívala takové věci, o kterých se ostatním ani nesnilo, nic z toho se určitě nevyrovnalo tomuto okamžiku, tady a teď, jak spolu stály na nádvoří namgjalského kláštera s dalajlamou – a s dalajlamovou kočkou.



Více se dočtete v knize Davida Michie *Dalajlamova kočka – Zákon kočičí přitažlivosti*, vydalo nakladatelství Synergie Publishing, www.synergiepublishing.com

Karli Tomiss Bartíková: ZVUK JE NEJMOCNĚJŠÍ SÍLA VESMÍRU

HANA NĚMCOVÁ, foto Karli Tomiss Bartíková a H. Růžičková



▼ Karli, jsi vystudovaná hudebnice, klavíristka. Jaká byla cesta k tomu, že jsi tóny a frekvence začala používat jako terapeutický nástroj k harmonizaci?

Hudba mě provází už od čtyřech let, kdy jsem začala hrát na klávesy, později na klavír. Moc mě to bavilo, hrála jsem písničky podle sluchu, i když

absolutní sluch nemám. Tatínek se mnou hodně cvičil, protože byl také hudebník. Jezdila jsem na soutěže, hodně cvičila a vystudovala konzervatoř, nicméně sólově mě hrát moc nebavilo. Bavilo mě ale doprovázet dechové nástroje nebo zpěváky. Tam jsem vždy vnímala propojení. Učila jsem hru na klavír, ale po nějaké době jsem cítila, že to není stále ono. Po hudební strán-

ce jsem si doplňovala vzdělání vším, co mi přišlo zajímavé. Také jsem začala působit v mateřské školce, kam v tu dobu chodila moje dcera. V té době jsem „náhodou“ objevila v knihovně knížku o ladičkách. Od prvního okamžiku jsem věděla, že to je přesně to, co hledám a tím moje cesta s frekvencemi začala. V MŠ jsem poprvé začala používat ladičky u dětí, které měly

různé poruchy, třeba ADHD. Jejich mozek byl tak stimulován zvukovými vlnami – po určité době jsem mohla pozorovat, jak se jejich vnímání mění, zlepšuje se proces učení a koncentrace... a bylo také zajímavé pozorovat, jak některé děti s poruchami, které údajně nemají mít rády hudbu, byly hudbou doslova fascinovány. U nás tehdy nebylo možné žádné vzdělání v tomto směru najít, nejbližší bylo v Polsku, tak jsem se tam vydala a od té doby s ladičkami intenzivně pracuji a stále se vzdělávám a komunikuji s lidmi z celého světa. Výzkumy, které probíhají ve světě, jsou fantastické a jen si tím potvrzuji to, co se děje při terapiích i u mě v ladičkárně.

▼ Pro ty, kteří se s ladičkami nikdy nesetkali, pověz nám o nich něco...

Ladičky jsou ladící vidlice vydávající určitý tón, který úderem rozezvučíme. Terapeutické ladičky jsou tedy naladěné na konkrétní specifickou frekvenci, kterou lze použít jak na fyzické tělo, tak k harmonizaci těla bioenergetického.

Ladičky vydávají koherentní frekvence a tím, že se jedná o frekvenci stejnoměrnou a ucelenou, na kterou se tělo může naladit, představuje neinvazivní způsob, jak obnovit správný rytmus a koherenci v celém lidském systému.

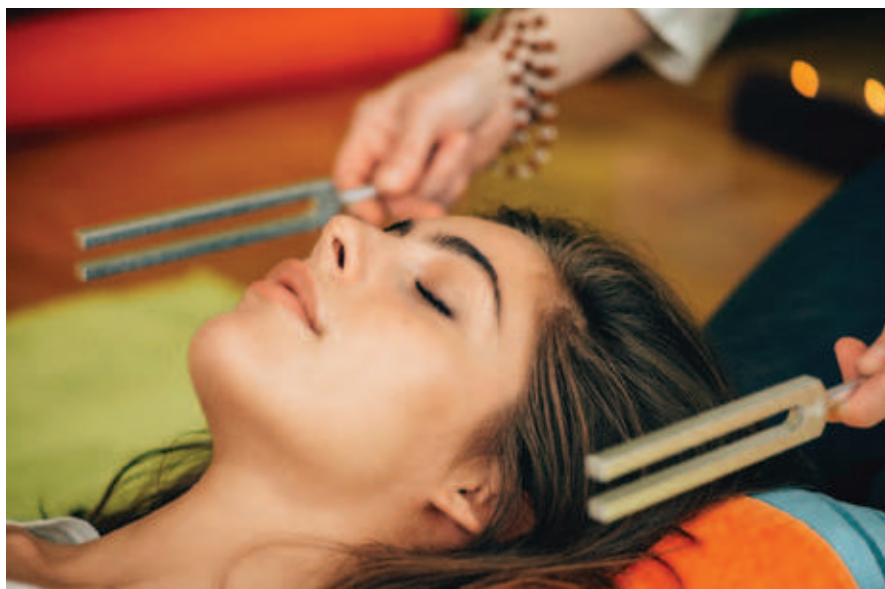
Když se tedy zvuk – konkrétně určitá frekvence a vibrace ladičky dostane do kontaktu s tělem nebo biopolem, dochází ke komplexním elektrickým a fononovým (fonon = vibrační vlna



šířící se krystalovou mřížkou) interakcím, které mohou změnit dielektrické vlastnosti tkání a všech buněk.

▼ Jak nás tóny a vibrace vlastně mohou harmonizovat a uzdravovat? Na počátku bylo slovo?

Ano – slovo je zvuk a zvuk je vlna, frekvence. Naše ucho vnímá slyšitelné frekvence v podobě zvuku. Frekvence samozřejmě existují i v pásmu neslyšitelném, a i ty je náš zvukovod schopen zachytit, pouze je jinak překládá. Naše orgány smyslového vnímání umí zachytit a přeložit opravdu mini rozsah z celého spektra frekvencí. Mnohem více dokáže zachytit biopole, které nás obklopuje, a naše vnitřní smysly.



Zvuk je nejsilnější hybnou silou, která v podstatě určuje formu celé reality. Vše, co se v realitě odehrává, má nejdřív svoji holografickou předlohu, formaci, a tu teprve naše mysl stahuje a překládá.

Příčiny fyzických i psychických obtíží mají základ ve frekvenčním vibračním pásmu mimo fyzické tělo. Všechny emoce, které prožíváme, třeba se trápíme smutkem a pláčeme nebo máme radost, se dají popsat jako vlny. Z fr. Émotion = cit nebo z lat. Emovere = vzbudit, povzbudit, znamená vlastně pohybovat se v nás. Všechny emoce jsou tedy určitý druh navigačního systému, který nám poskytuje zpětnou vazbu o tom, kde se na naší cestě nacházíme. Pokud ale emoce není projevená, uloží se jako určitý tvar

Naše fyzické tělo je zrcadlem našeho bioenergetického těla. Jsme součástí „elektrického vesmíru“ tzn. – všechno, co je živé, má v sobě elektřinu a má elektrický náboj, má zároveň i magnetické pole. Proto my, jako elektrické bytosti – kde každá buňka vytváří slabé elektrické impulzy, vyzařujeme kolem sebe také magnetické pole.

vlny v našem bioenergetickém poli. Čeká a nabaluje na sebe podobné frekvenční otisky, které také čekají na své projevení. Neprojevené emoce zůstávají v našem systému a snaží se najít domov. Např. vina se může usadit

v bocích a stehnech, smutek si může vzít kousek našeho srdce nebo plic... Naše systémy jsou nakonec plné těchto molekul vlnových křivek a čekají na rozbití a navrácení do systému – do centrálního kanálu.

Práce ladiček je vlastně proces nalézání, odkrývání a uvolnění uvězněných emocí, které zamrzly v našem elektromagnetickém poli. V podstatě pomáhají emocím naplnit svůj osud. V prostoru kolem fyzického těla, v naší soukromé Akáše, máme uložené veškeré informace a můžeme v nich číst jako v knížce.

Můžeme zjistit, kdy se udály, a to nejenom v rovině této pozemské reality, v tomto těle, ale i v jakémkoliv jiné. Veškeré informace jsou zapsány prostřednictvím vibrací a frekvencí. Jsme součástí nekonečného vesmíru, který je vlastně jedno obrovské elektromag-

netické pole, ve kterém světlo v zásadě představuje jenom jinou formu zvuku.

Prostřednictvím frekvencí – konkrétně práce s ladičkou – pak můžeme v informačním poli kolem našeho fyzického těla číst a můžeme „pošoupnout“ fonony, které se tam nahromadily – což se stane, pokud emoce nebyla projevená a v dráze toroidu kolem našeho těla se zastavila nebo uvízla. Použitím frekvence ji můžeme vrátit zpátky do oběhu.

▼ **To uvíznutí je vlastně zablokovaná energie, která se zatím neprojevuje na těle?**

Bloky se nemusí objevovat přímo na fyzickém těle – to je vlastně už manifestace té nejhustší vibrace v podobě nemoci, ta poslední fáze. Nashromážděnou energii, blok můžeme nalézt vedle našeho těla, v našem biopoli.



▼ **Jak pracuje ladička s takovou překážkou?**

Vibrující ladička je velmi slabý elektromagnetický jev, při kterém pohyb vibrující ladičky vytváří slabý elektromagnetický náboj, a tak je právě možné použít ladičku jako magnet ve slabém magnetickém poli těla. To znamená, že frekvence „naskočí“ na rezonanční vlnu prožitého traumatu a vlastně ji zachytí a jakoby vytáhne (představte si třeba magnet, který sbírá špendlíky). Nevytahuje ven, ale vtáhne ji zpět do centrálního kanálu, kde se může rozmělnit a nezůstává nikde viset. Žlučník

nám třeba může ukazovat, co je v našem biopoli (elektromagnetickém poli) uvízlé. Harmonizace pomocí frekvencí je velmi důležitá, ale neméně důležité je pochopení naší mysli, která se musí naladit tak, aby mohla přijmout jiný úhel pohledu. Teprve pak může teprve dojít k uvolnění bloků.

Žijeme v době, kdy máme navíc obrovskou podporu kosmického prostředí a éteru vůbec. To znamená, že mnoho informací si rovnou pomocí vhodného frekvenčního pásma můžeme stáhnout do svého vibračního a informačního pole, aby tělo správně fungovalo.

▼ **Stačila by změna úhlu pohledu? Příčinu problému pochopit pouze myslí?**

Je to velmi obtížné. Je důležité dostat mozek do synchronizace a do rovnová-

hy. Jde o určité vyladění. Když budete například utíkat před psem, budete ve stresu, a v tomto stavu se nedá racionálně uvažovat. V takovém případě se ujímá vlády plazí mozek. Jde o přežití. V těchto situacích nekonáme rozvážně, ale pudově. Klienti, se kterými pracuji, už v tomto stavu – útok, nebo útek – nejsou. Často mají nevyřešený problém (prožitá trauma), na který můžou i racionálně nahlédnout, ale nemohou se ho zbavit. Snaží se, ale nejde to.

Mnohdy nejsou zapotřebí ani žádné informace od klienta, frekvence v biopoli klienta mluví samy.



Po letech praxe vím, co ladička říká a jsem schopna přečíst – přeložit frekvenčním jazykem problém. Je to trénink a určitá schopnost číst mezi řádky. Například vím, že mám určitou frekvenci použít v oblasti první čakry a ladička se začne pohybovat určitým směrem. V pohybu je ukrytá informace, kterou vyzařuje u daného jedince elektromagnetické pole. Je to v zásadě rezonanční vlna, která s danou frekvencí (blokem v poli člověka) rezonuje a vlastně začne mluvit. Jako kdybyste četli v knížce. Ladičky se jen nevyjadřují písmeny, ale svým pohybem nebo změnou alikvótních tónů.

▼ **Používáš intuici?**

Vnitřní hlas a intuici používám vždy, ale mnohem důležitější je při práci s frekvencemi stát se doslova „vlnou“, být s ní v rezanci, ona mě vlastně přenesne na rezonanční vlnu druhé bytosti. A v tu chvíli najednou vidíte, cítíte, co se děje v biopoli klienta, protože vše se děje na mnoha rovinách, ať obrazových, geometrických, emočních či vibracích na těle.

▼ **Můžeš uvést příklad, jak takové ladění vypadá?**

S klientem začínám jako první u hlavy s použitím ladiček vytvářející interval čisté kvinty (tóny C–G), to jsou frekvence, které srovnávají mozkové hemisféry a jako první dokáží ukázat stav nervové soustavy. Pokud máte s ladičkami vybudovaný komunikační kanál, můžete vnímat, že začnou

u hlavy něco dělat. Chce to samozřejmě trénink. Mohou třeba běžet dál od uší, stoupat nahoru nebo vytvářet vlnovou geometrii, která je první indicií toho, co se bude odehrávat. Pak pracuji s jednotlivými čakrami – je důležité následovat pohyb vlny. Dalším krokem je čtení z bioenergetického pole okolo klienta. V naší tzv. akášické knihovně lze najít vše, co je důležité pro posun konkrétní Duše v této fázi bytí. Pohyb respektuji, protože právě pohyb vlny je jednou z nejdůležitějších informací. Nedávno jsem řešila energie zemřelých rodičů klientky, které souvisely s jejími střevními problémy. Po terapii se problém zlepšil o 70 %. Problém klienta před terapií znát nemusím, ladičky poví jen to, co je pro posun důležité.

▼ Jaké další problémy lze vyladit?

Přicházejí klienti s různými a také dost specifickými zdravotními problémy, od psychické i tělesné nerovnováhy po problémy ve vztazích, v rodových liniích a dále.... Je mnoho lidí, kteří užívají antidepresiva a velký problém je jejich vysazování. V takovém případě nemohu začít klasickou terapií, protože vím, že pod vlivem těchto léků nejsou stoprocentně v přítomnosti a změny, které nastávají po terapii v elektromagnetickém poli by pro ně mohly být náročné. Nejdříve je nutné nervovou soustavu sledovat, pracuji s mozkovými hladinami, na to používám velké biorezonátory, které se nastavují přímo do konkrétních mozkových hladin. Spousta traumat vzniká v dětství nebo v prenatálním období. Pokud je tedy příčina uložena v nevědomí, tak se můžeme snažit, jak chceme a nemůžeme s tím pohnout. Je to v určitém pásmu, kam se vědomě nedokážeme dostat. Problémů, se kterými mě lidé navštěvují, je široké spektrum.

▼ Pracuješ také s minulými životy?

Ano, ale není to tak, že by klient přišel se zakázkou podívat se do minulého života. Frekvence – ladičky ukáží vždy nejsilnější elektrický náboj v našem biopoli. Ono si to vlastně řekne samo. Vibrační pole řekne, jestli problém pochází z tohoto života, nebo zda se jedná o vzorec z života minulého. Nicméně, je v podstatě jedno, odkud prožitek pochází, protože konkrétní vibrační

vzorec na sebe nabaluje jen jemu podobné otisky, mění se pouze kulisy. Tyto vibrační vzorce se pouze prolnou až do života současného.

Dotýkáme se pouze určitého vzorce – cílem ale není příběh z minulosti rozvádět. Nejdůležitější je primární vibrační otisk situace nebo traumatu specifikovat a transformovat.

V informačním poli se taková situace jeví jako shluk nebo elektrický uzel, který potom s klientem rozklíčujeme, klient si často zpětně uvědomí i momenty, o kterých si myslel, že jsou dávno zapomenuté. Nicméně zapomenuté to být může, ale v biopoli mohou být takové šumy, které mohou například způsobovat, že nefunguje dobře synchronicita orgánů.

Důležité je tedy uvědomění a stejně tak informace na buněčné úrovni. Pokud si budeme problém uvědomovat, ale naše buněčné tělo nebude mít změněnou informaci nahanou, budeme se točit ve stejném kolečku. Při různých terapiích právě často chybí nástroj, kterým lze ovlivnit informační pole. Důležitá je vzájemná interakce mezi jemnohmotným a hmotným tělem a prostorem.

▼ Pracuješ i s krystaly...

Každý krystal má určitou krystalickou mřížku a dá se říci, že krystalická mřížka je jenom jiné vyobrazení vibrace zvuku. Pokud použijeme frekvenci, která s krystalickou mřížkou rezonuje, pak krystal vysílá informaci a my ji můžeme stáhnout. Každý minerál má svoji frekvenci, vše je v podstatě měřitelné. Do těla můžeme doplňovat minerály pomocí frekvencí, což je naprosto neinvazivní metoda.

Pokud nemáme ladičku, pak můžete konkrétní frekvenci navibrovat vodu a následně vypít. Třeba napíšeme na papírek 272 Hz, což je vibrace selenu a na něj postavíte sklenici s vodou.

▼ Vyvinula jsi novou metodu, můžeš nám ji přiblížit?

Hana Němcová

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

Impulzem byla potřeba, aby lidé začali pracovat se svými programy a vzorci sami, aby změna přišla od nich, neboť prožitek a nejlépe prožitek vytvořený vlastním uvědoměním vytváří trvalý otisk. Metoda pracuje s programy, které jsou hodně hluboko uložené v nevědomí a podvědomí a také v naší lidské i kosmické DNA. Přišlo to inspirací. Mé Vyšší Já mi v regresi nadiktovalo přesný postup. Metodu jsem začala praktikovat a viděla konkrétní úžasné výsledky.

Metoda N-FOB® Neuro-frekvenční Optický Balanc je dvoufázový proces, ve kterém se sladí pomocí konkrétních frekvenčních vlnových délek pravá a levá hemisféra, hypothalamus, hypofýza a epifýza. Změny nastávají přímo v naší DNA. V principu metoda pracuje se symboly, hologramy, s mozkovými hladinami, obrazy, emocemi a s grafomotorikou. Je důležitá i zrakovo-hmatová percepce, protože zkušenost musí procházet všemi smysly. Tak může vzniknout nehmotný zápis (přepis) v našem systému. Naše nervová soustava si prostřednictvím anténky (šišinky) stáhne doslova jiný vzorec (hologram), jinou informaci. A to se děje právě díky propojenosti a sladění ke kterému dochází pomocí konkrétních frekvencí a práci se symbolem (kódem), se kterým klient pracuje konkrétní dobu doma.

Šišinka je vlastně taková anténa k zachycení jiných frekvenčních pásem a když je mysl připravena přeložit – vyhodnotit informace, které zachycuje šišinka, může vnitřní optika vytvořit jiný obraz, a tím jinou realitu ve vnějším světě.

Cílem metody či procesu je vidět tzv. „jinak“. Až když se změní vnitřní optika, může se změnit i optika vnější, která není o změně z černé na bílou, ale o formě, jakou je viděna...

Chceme-li vidět změny ve vnějším světě, měli bychom změnit nejdříve náš vnitřní svět. Protože naše vnější realita je v konečném důsledku projekcí našeho vnitřního světa. 🌱



KRÁLOVSTVÍ NEBESKÉ a kvantová fyzika

CYNTHIA BOURGEAULT

Tradiční západní křesťané jsou zvyklí na „dvouúrovňový“ vesmír. Ten se skládá z fyzického, stvořeného světa (který samozřejmě zahrnuje i další planety a galaxie) a naproti tomu je nebe, božská říše, která je Božím „domovem“ a místem, kam se můžeme dostat po smrti. Tyto dvě říše se od sebe velmi liší. Pokud by se vás na rozdíl mezi nimi někdo zeptal, odpověděli byste podle vlastní náboženské výchovy. Mohli byste například říct, že jde o hmotnou a nehmotnou říši nebo že jedna je konečná a druhá nekonečná anebo taky že jedna je smrtelná a druhá nesmrtelná. Vždy je to buď, anebo, jako by šlo o jednoduchý vypínač – důvodem je opět neúprosný binární sklon západní teologie.

Naproti tomu takřka celé učení Moudrosti uznává, že mezi „nekonečnou jednotou“ Boha (jak mystik sedmáctého století Jakob Böhme obrazně nazval čistou neprojevenou říši) a naším fyzickým vesmírem existují další říše. Ty mají své vlastní způsoby bytí a specifické role v božském hologramu. Slovo *říše* (obvykle překládané jako „království“) použil sám Ježíš, a to k popisu jedné z těchto oblastí, která je nejtěsněji spjata s tou naší. Neustále nám připomínal, že to, jak dobře se s touto říší spojíme, bude mít vliv na to, jak dobře dokážeme hrát svou roli zde na zemi.

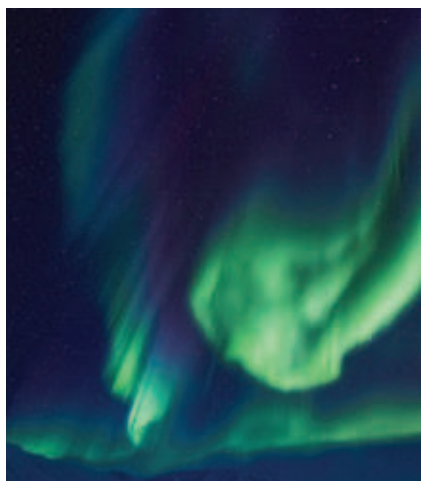
Pokud se vám myšlenka mezilehlých říší zdá poněkud abstraktní, hlavní princip je známý a snadno pozorovatelný – alespoň v počátečních fázích. Abych to dokázala lépe objasnit, obrátím se ke slovům Valentina Tomberga, jednoho z nejvýznamnějších učitelů Moudrosti naší doby:

„Moderní věda už pochopila, že hmota je pouze kondenzovaná energie... Dříve nebo později také zjistí, že to, co nazývá ‚energií‘, je pouze kondenzovaná psychická síla – což nakonec povede k zjištění, že veškerá psychická síla je čistě a jednoduše ‚kondenzací‘ vědomí, tj. ducha.“

To znamená, že celým stvořením prochází energetické kontinuum, které začíná v bezvibračním povědomí čistého vědomí a končí v pevném

světě kamenů a stolů. Na rozdíl od tradičtějšího teologického modelu, který vnímá Boha a stvoření jako pevně oddělené, model Moudrosti zdůrazňuje, že pohyb je v tomto energetickém kontinuu plynulý a že božské vědomí je přítomno na každé úrovni bez ohledu na vnější formu.

Pro obnovení starověké Moudrosti v našem současném světě byly opět zásadní objevy kvantové fyziky. Současná episkopální teoložka Barbara Brownová Taylorová popisuje energetické kontinuum jako „světelnou síť“ a hovoří o tom, jak seznámení s kvantovou fyzikou radikálně změnilo její představu o Bohu: *„Kde je v tomto obraze Bůh? Bůh je všude. Bůh je tam nahoře, tady dole, uvnitř mé kůže i mimo ni. Bůh je síť, energie, prostor, světlo – není v nich zachycen, žádný z těchto pojmů totiž není skutečnější než to, co je spojuje – ale zjevuje se v té jediné, obrovské síti vztahů, která oživuje vše, co je.“*



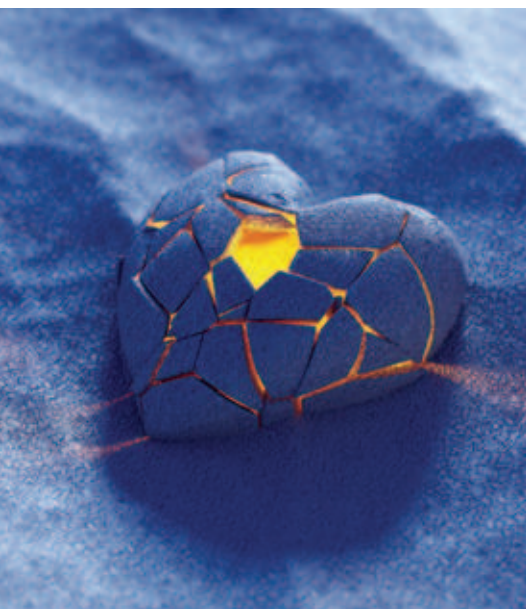
V horní a dolní části tohoto energetického kontinua najdeme přinejmenším známé referenční body, známý dvouúrovňový vesmír. Pojmy jako *vědomí*, *duch* (tato slova používá Tomberg k popisu nejvyšší a zároveň nejjemnější říše) a *Bůh* (Taylorové osobnější a známější označení téže entity) v naší kultuře běžně používáme, i když se možná všichni neshodneme na tom, co znamenají. Dalšími známými pojmy jsou hmota a fyzická energie, mezi nimiž je kontinuum, které lze snadno pozorovat a kvantifikovat. To je naše vlastní říše, fyzický vesmír. V tradici Moudrosti se nazývá „vnímatelnou říší“, protože má fyzickou formu, je pevná a vnímatelná našimi pěti smysly.

Co je to vlastně ta „psychická síla“? V podstatě se jedná o jemnější energii, které věda v tuto chvíli sice neměří, ale o kterých víme, že mají skutečný vliv na náš fyzický svět. Patří sem energie pozornosti, vůle, modlitby a lásky.

Ačkoli v současné době neexistuje žádná matematická rovnice, která by dokázala sílu pozornosti vyjádřit, ze života víme, že když se při práci soustředíme, vykonáváme ji lépe, než když ji děláme nedbale. A přestože neexistuje žádný vzorec, který by ukazoval, že láska napomáhá růstu, stačí se podívat na rozdíl mezi dítětem, které je milováno, a dítětem, které je zanedbáváno. Uvidíme, že aktem lásky se předává důležitá

složka. Sice to nedokážeme vysvětlit žádnou matematickou větou nebo formalismem, ale je zřejmé, že dochází k energetickému přenosu.

Právě zde se věda (dokonce i kvantová fyzika) i duchovní moudrost dostávají na klasické rozcestí. Pro čistě racionální inteligenci (tj. pro intelektuální centrum, které pracuje samo) je tato říše psychických sil neviditelná. Neexistuje pro ni. V nejlepším případě pro ni představuje pouhou spekulaci. V rámci poznání cestou Moudrosti však tuto škálu jemných energií dokáže přímo vnímat **probuzené srdce**. A právě v něm se skutečně odhaluje rozlehlé vnitřní království, které je třeba objevit a naplnit.



Tuto říši nesčetněkrát popsali mystici, teologové a vizionáři všech velkých duchovních tradic. Řečtí otcové ji nazývali „rozumným světem“, světem čisté ideje předcházející formě. Pro starověké Hebrejce byla božím milosrdenstvím neboli chesed: divokým, smluvním polem, které drží pohromadě lidské a božské energie. V súfijské a teosofické tradici se nazývá „imaginálním světem“, v keltské tradici zase „faerie“ – v obou případech jde o vnitřní a jemnější inteligenci, která osvětluje vnější formu. Křesťanům je nejznámější označení, které jí dal Ježíš: „Království nebeské“ – i když obvyklý křesťanský výklad tohoto výrazu jako místa nekonečné blaženosti, kam se lze dostat po smrti za dobré chování, je tragickým zkrácením toho, co

Ježíš ve skutečnosti učil. Já osobně dávám přednost opisnému označení „imaginální svět“.

Jde o mezilehlé „království“, které si lze nejlépe představit jako říši *kvalit*, tedy říši nejvnitřnější živosti věcí. Abych mohla vysvětlit, co to znamená, nejdříve vám povyprávím pozoruhodný příběh, ke kterému se ráda vracím. Napsala ho Isak Dinesenová a odehrává se v Africe, kde autorka strávila několik let. Jednoho dne uviděla v křoví krásného hada, jehož kůže se leskla jemnými pestrými barvami. Tak dlouho o ní básnila, až jeden z jejích sluhů hada zabil, stáhl ho z kůže a udělal z ní pro ni pásek. K jejímu velkému zděšení ztratila kdysi třpytivá kůže svůj lesk. Byla už jen matná a šedivá. Její krása totiž po celou dobu nespočívala ve fyzické kůži, ale v kvalitě její živosti.

Každý z nás a každý náš čin má v sobě kvalitu živosti, jedinečnou vůni či energičnost. Jestliže vnější podobu toho, kým v tomto životě jsme, vyjadřuje naše fyzické tělo, vnitřní podobu – naši skutečnou krásu a jedinečnost – představuje kvalita naší živosti. Zde se nachází tajemství našeho bytí. Kvalita je nejnítěrnější, energetickou podstatou našeho vlastního života, která prosvítá vnější slupkou naší bytosti, stejně jako když jemné, třpytivé barvy živého hada září v keři.

Ježíš učil, že „*Království nebeské je ve vás*“ (Lukáš 17,21) – nepřijde až někdy později. Chceme-li dosáhnout království nebeského tady a teď (což prakticky ve všech duchovních tradicích znamená osvětlení), je třeba rozvinout jakýsi rentgenový zrak, který dokáže vidět přímo skrze fyzický vzhled věcí a přímo reagovat na jejich nejnítěrnější živost a kvalitu.

To v určité míře děláme všichni téměř pořád. Když se s někým bavíme, zároveň čteme řeč jeho těla. Chceme vycítit, jestli se zlobí, bojí nebo jestli je uzavřený a lže. Poznáme rozdíl mezi hamburgerem z fastfoodu a jídlem připraveným s láskou a péčí. Bohužel také poznáme, když se ze vztahu vytratila láska, i když oba partneři stále žijí pod jednou střechou. Většina z nás tedy tuší, v čem toto vidění

spočívá. Duchovní praktikující rozvíjejí tyto vizionářské schopnosti také, ale mnohem systematictější způsobem. Duchovně uvědomělý člověk se především naučí, že když se vnější obraz neshoduje se signály z vnitřní sféry, měl by vždy důvěřovat tomu, co přichází z těch nejhlubších míst.

BOŽÍ JMÉNA

Kvality živosti, které pozorujeme ve svém vlastním životě a v životě jako takovém, jenž se kolem nás točí, nejsou náhodné ani pomíjivé. Jsou odrazem mnohem prapůvodnějšího proudu kvalit, kterým se v západní tradici říká „Boží jména“. Jakmile se s nimi seznámíme, začneme objevovat vztah mezi různými říšemi bytí i klíč k hádance lidského účelu.

Různé směry západní i východní tradice Moudrosti se nápadně shodují v tom, že odpověď na tuto hádanku se skrývá v jedné z velkých kosmologických záhad: v paradoxu jednoty a duality. Projevený svět (který, jak jsme si řekli, zahrnuje nejen fyzický svět, ale také energetickou a psychickou říši) existuje proto, aby si božská Jedinost mohla plně uvědomit samu sebe v rozmanitosti a formě – aby se mohla ukázat jako *hologram*: nejen v „nekonečné jednotě“, ale také ve svých nejmenších a nejpřehlednějších zvláštěnostech, jako jsou sněhové vločky a kvarky a kvalita živosti, která se třpytí v hadí kůži nebo v objetí milenců.

V tradici Moudrosti je tento vztah mezi jednotou a rozmanitostí nejčastěji znázorňován obrazem světla.

Neviditelné neboli „bílé“ světlo obsahuje celé spektrum barev. Duhu uvnitř objektu lze však zahlédnout až v odrazu, který vznikne poté, co na předmět dopadne světlo. Barvy duhy zhruba odpovídají Božím jménům. Jsou takřka jaké barevnou paletou, pomocí a prostřednictvím které (řečeno Böhmeho obraznými slovy) se nekonečná Jedinost začne „přeměňovat v něco“.



Každé jméno představuje určitou kvalitu božské Jedinosti, určitý způsob, jímž se božská Jedinost zviditelňuje, když získá formu. Jednou z těchto kvalit je samozřejmě **láska**. K dalším, které nás hned napadnou, patří **soucit, síla, vytrvalost, milosrdenství, pravda a spravedlnost**. Jde o jednotlivé energetické projevy neviditelné Jedinosti. Z těchto „základních barev“ vznikají další kombinace. Všechny tyto energetické říše mají svou jedinečnou úlohu při „lámání“ a zrcadlení různých aspektů Jedinosti. Dokonce i samotná hustota a konečnost naší fyzické říše odhaluje aspekty božského Bytí, které nelze odhalit žádným jiným způsobem.

Připadá vám toto tvrzení zvláštní? Zde se opět dostáváme na zásadní rozcestí mezi tradiční teologií a Moudrostí. Na rozdíl od našeho obvyklého teologického pojetí, které vidí Boha jako toho, kdo „má“ určité kvality – například lásku, pravdu a spravedlnost.

Moudrost správně chápe, že existují určité stavy či kvality bytí, které nelze poznat (ani o nich nelze tvrdit, že vpravdě existují) po stránce potenciální, ale musí se skutečně projevit. Bůh „má“ tyto vlastnosti díky tomu, že je *projevuje*. „*Byl jsem skrytým pokladem a toužil jsem být poznán*“, říká Bůh podle starobylého islámského učení, „*proto jsem stvořil svět*.“

Nejdůležitější z těchto kvalit, jakkoli se to může zdát na první pohled překvapivé, je láska. Na křesťanském Západě jsme si zvykli opakovat větu

„Bůh je láska“, jako by láska byla předmětem daným absolutně. A přesně to tvrdí celé školy západní filozofie. Trvají na tom, že božská láska, *agapé*, se od lásky lidské zásadně liší tím, že není založena na žádné potřebě nebo touze. Ať už je však láska motivována potřebou, nebo ne, faktem zůstává, že láska je *vztahové* slovo a předpokladem pro tento vztah je dualita neboli dvojnost, „protože“, jak říká Valentin Tomberg, „*láska je nemyslitelná bez milujícího a milovaného, beze MĚ a TEBE, bez Jednoho a Druhého*“. Aby se láska mohla projevit, musí nejprve vzniknout dualita. Právě skrze ni dává poselství lásky smysl. Takže i dualita, kterou se tak často trápíme a kterou v konkrétní oblasti Boží „mnohorozměrné“ reality vnímáme jako omezení, se stává úžasnou předností. Jak praví další súfijská zásada, jejíž pravdivost je zřejmá každému, kdo někdy zažil vznešený tanec poznání a vzájemného rozvíjení, které jsou jádrem každé lásky: „*Jsi zrcadlem, v němž Bůh vidí sám sebe*.“

Bůh tyto kvality nepřevyšuje. Nachází se přímo v nich a prostupuje jimi. Episkopální teoložka Barbara Brownová Taylorová se k tomuto bodu vyjadřuje velmi překvapivě a její postřehy skutečně „posouvají hranice“ klasické západní teologie. Při popisu jednoty, neviditelného „bílého světla“ Boha, které se naučila vnímat pod rozmanitostí povrchových forem jako světlo procházející sklem, došla k tomuto závěru: „*V tomto bodě mého uvažování mi nestačí prohlásit, že za všechnu tuto jednotu je zodpovědný Bůh. Místo toho*

chci říci, že právě Bůh je tou jednotou – tou energií, tou inteligencí, tou elegancí a vášní, díky níž se to všechno děje.“

Možná se vám zdá, že poukazuje jen na nepatrný rozdíl, ale je nesmírně důležitý. Jakmile se začínáme orientovat v postupech k dosažení Moudrosti, je nutné si uvědomit, že náš projevený vesmír není pouhým „předmětem“, který stvořil zcela jiný Bůh z pramene své lásky. *Jde o lásku samu*, která se projevuje jediným možným způsobem, jakým se projevit umí, a to v dimenzích energie a formy. Stvořená říše není artefaktem, ale nástrojem, díky kterému božský život může vnímat sám sebe. Jako když se z not stává hudba.



Více se dočtete v knize Cynthie Bourgeault *Poznání cestou moudrosti*, vydalo nakladatelství Lukáš a syn, www.lukas-syn.cz 📖

CO SKUTEČNĚ PROŽÍVAL KAREL IV.

při modlitbách za zdmí Karlštejnské kaple?

TEREZA HRABĚ



S energií Karla IV. se v naší krajině setkávám překvapivě docela často. Je totiž nesmírně výrazná a nezaměnitelná. Vepsal se do ní, tak jako se vepsal do našich dějin. Je v ní velkolepost, zlatá záře a obrovská srdečnost. A právě tou srdečností je nejvíce typický. Nedávno jsem navštívila i Pražský hrad a v něm místnost, kde seděl na trůně. Kolem něj do půlkruhu seděli zemští páni a on s nimi zcela v poklidu diskutoval. Bylo zároveň cítit jeho napojení nahoru na Nebesa. Jen musím dodat, že Vladislavský sál měl dříve neuvěřitelné královské energie. Taková vznešenost, která druhé úplně ohromila, když do sálu přišli. A dnes? Nic. Nula. Víte, to není normální. Hned po příchodu bylo jasné, že někdo tato místa úmyslně zcela energeticky vyčistil. A já musela původní energie pracně tahat zpod podlahy.

Pokud jsem chtěla zjistit o Karlovi a jeho spojení s vyšším světem, musela jsem na Karlštejn. Tady naštěstí nemazal nikdo nic. A já zjistila víc, než by mě kdy napadlo. Mávám všem z vás, kteří jste tam jeli spolu se mnou. Okruh posvátnými prostory hradu byl opravdu velký zážitek, včetně

pana průvodce. Když popisoval Janovo vidění apokalypsy vymalované na zdech hradní kaple, myslím, že nedýchal nikdo z nás. Až později jsem zjistila, že právě vize budoucího příchodu konce světa ovlivnila konání Karla IV. nejvíce ze všeho. Ale nepředbíhejme.

Na malou chvíli jsem mohla postát u vchodu do maličké soukromé kaple Karla IV., která je hned za tou hradní. Jde o kapli sv. Kateřiny. Zavřela jsem rychle oči a snažila načíst co nejvíce, než bude prohlídka pokračovat dál. Viděla jsem ho stát uprostřed té maličké místnůstky. Zdálo se, jako by

se zpočátku modlil, a přitom k němu sestupovala Nebesa. Něco takového jsem viděla poprvé v životě. Hned na to jsem zřetelně cítila sv. Kateřinu. Hovořil s ní i s anděly. Hodně přitom přemýšlel nad vším, co mu říkají a nad dalšími kroky. Karel byl hodně pragmatický člověk a sv. Kateřina na něj v něčem naléhala. Jemu se do toho ale moc nechtělo. Byly to opravdu těžké úkoly a on tak často sváděl velký vnitřní boj, nakolik musí poslouchat pokyny se shora.

V další místnosti jsem si všimla sochy sv. Václava a zeptala se tedy i na jeho vztah k němu. Odpověď přišla hned vzápětí. Karel se s jeho energií setkal podobně jako já. Zřejmě u jeho ostatků. Jejich zlatobílá záře ho ohromila, a cítil i to, že se stal duchovním ochráncem České země. Od té doby k němu vzhlížel jako ke svému předchůdci a vzoru.

A to už jsme stoupali do zlaté kaple sv. Kříže. Nejsvatějšího místa Karlštejna a teď zpětně mohu říci, že i celé naší země. Víme, že ji Karel IV. nechal vybudovat jako kopii nebeského Jeruzaléma. Přesto mě tato skutečnost nemohla připravit na to, co jsem záhy spatřila v prostoru za zlatou mříží, kam kromě krále a arcibiskupa nesměl nikdo vstoupit a vlastně dodnes nesmí. Ještěže v případě mého načítání menší vzdálenost ani mříž nevadí.

Spatřila jsem ho, jak klečí tváří úplně až k zemi. Nad ním je otevřený prostor nebe, a v něm nebeský Jeruzalém, byť jsem z něho nezahledla téměř nic přes obrovské zástupy andělů. Jen spousta bílých siluet v bílém mlžném světle. Zároveň vše v obrovské slávě a působivosti. Ach, být tam tak s ním. Vidět to naplno nad sebou. To musel být teprve neskutečný zážitek.

Tady jsem konečně mohla položit otázku, která mě páčila už dlouho. Proč se z Prahy pokoušel udělat nový Jeruzalém? A přišla odpověď – jako kdyby tu slávu svatého města nebes chtěl vytvořit tady zrcadlově, a tak připravit půdu k sestoupení Nebes, až přijde apokalypsa. Pro něj byla jistota, že k tomu v budoucnu dojde, a jeho úkolem bylo na to svou zemi připravit. Byla v tom přítomná jeho obrovská bázeň z Boha. Vnímám, že je jen pouhým služebníkem Nebes. Potom, co jsem tohle vše viděla, jsem ho vnímala také tak. Jako služebníka vyššího záměru. Kolik z nás touží po větším spojení, ale jsme připraveni na tu obrovskou zodpovědnost, která z toho poplyne? Na ty vysoké nároky na nás a naše chování? Při mých dalších otázkách jsem viděla, jak mnohdy neobstál ani on.

Zeptala jsem se také na jeho souhlas s vyhazením Židů v Norimberku, když se nechtěli přesunout kvůli stavbě nového náměstí. A tady se ukázala Karlova druhá tvář. Pro něj byli Židé méněcenní, neboť se otočili k Ježíši Kristu zády a zabili ho. Neměl s nimi žádné slitování. Oni jsou zlo, na kterém nezáleží. Možná i on věřil, že otravují studny křesťanů. Tehdy lidé v Německu a ve Francii umírali po tisících na mor, všichni kromě Židů. Dnes už víme, že to bylo především kvůli jejich lepší hygieně a odlišným zvykům...ale tehdy? Kdyby tak věděl, že jednou se bude právě tímto jeho skutkem ohánět Adolf Hitler a dávat jej při projevech ostatním za vzor...



Cítila jsem, že pro Karla byla nejdůležitější ochrana duší křesťanů, jejich očista a spása. Neboť oni mají ještě šanci vstoupit do nebeského Jeruzaléma. A on má jejich spásu na starosti. Bral to smrtelně vážně. V Čechách měl vládnout Bůh. A církev pro něj byla prostředníkem, prodlouženou rukou, jedinou nositelkou světla na Zemi. Ale když jsem se podívala na energii církve v jeho době, její světlo už značně šedlo. Těžko říci, jestli si to vůbec uvědomoval. Církev měla prorůst do všech koutů, neboť vytvářela Boží království na Zemi. Proto jí dával moc, aby mohla světlo poznání šířit. Díky tomu, co při svých modlitbách zažíval, nemohl uvažovat jinak. Ale mně z té přílišné moci církve nebylo vůbec dobře. A vzhledem k tomu, co po jeho smrti následovalo, tak nejen mně...

Pak jsem se zeptala na to jeho zranění, kdy byl rok života upoután na lůžku a málem zemřel. Cítil obrovskou bolest v zátylku, zároveň ho bolela i čelist a nesměl se vůbec pohnout. Ta nemožnost se pohnout, to byla opravdu hrůza. Pak probleskl okamžik předtím, kdy byl ve své síle, slávě a vítězný. Seděl na koni, šlo o rytířský turnaj. Karel byl už několikrát předtím upozorněn, že by toho měl zanechat, že je to nehodno jeho postavení císaře. On se turnajů ale nedokázal vzdát. Měl prostě pocit, že je v tom vážně dobrý... A tak vyjel, zvítězil a vzápětí byl sražen k zemi. On a jeho pýcha. Cítila jsem velký hněv andělů, obrovský...to snad ani vidět nechcete. A tak rok bez pohnutí ležel a měl nad čím přemýšlet a Nebesa mu zuřila nad hlavou. Dnes po ohledání jeho ostatků víme, že si poškodil krční páteř a že je naprostý zázrak, že tehdy neochnul. Do smrti však už nemohl otáčet hlavou a měl ji v mírném předklonu. Na malbě v kapli je to dobře vidět.

Když byl opět na trůně, viděla jsem jeho pronikavou chytrost, jeho skvělou paměť, díky které ho nemohl nikdo jen tak oblafnout. Měl skvělý přehled o všem. Zároveň jsem cítila i jeho lživost. A také uměl náramně lhát. Především ale uměl mlčet, být přitom na všechny vlídný a vyčkat, až jak se situace vyvine příznivě pro něj. Zároveň se snažil s nikým nezaplést.

Na závěr jsem se zeptala na jeho vztah k Čechám. Proč si vybral jako Lucemburk zrovna Čechy? A cítila jsem, jak ho to táhlo k matce. Francouzský dvůr vnímal jako velkolepý, luxusní a bylo mu tam dobře, ale cítil, že je jiný než Francouzi. Duší byl Čechem. K jejich dvoru vzhlížel, ale nebyl to domov. Když sem přijel, nebylo tu nic, jen obrovská chudoba. A stačilo na to pár let vlády nevlády jeho otce. Taková devastace všeho. A on se rozhodl, že z Prahy udělá velkolepé sídlo. Doslova zlatý klenot.

Věděl o pokladu nesmírné ceny, který sem templáři přivezli před dvěma staletími a natrvalo ho tu uložili? To byla úplně poslední otázka. Ano, věděl. A právě pro něj stavěl nový Jeruzalém. O tom více ale až příště. Načítat templáře v Čechách byl totiž stejně dechberoucí zážitek jako u císaře Karla. Jen v jejich případě poprvé tápu, nakolik mohu vlastně sdělovat veřejně to, co načtu... uvidíme... 

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. 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.



SLUNEČNÍ ZNAMENÍ

trochu jinak

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Sluneční znamení



22. listopadu – 21. prosince

Ano, milí přátelé, máme před sebou ohnivě znamení Střelce s vizí vyšších ideálů. Proto jeho tiché heslo v duši zní: „**Já vidím**“. Rádi dělají jen to, co je baví a naplňuje, proto udělají vše proto, aby si své sny splnili. Často se jim to daří, protože jejich vládcem je Jupiter, který je planetou štěstí a jako by to štěstí také vkládal svým oblíbencům darem do kolébky. Takové štěstí by se mělo ale správně uchopit a přát jej i ostatním. V řecké mytologii byl Jupiter nazýván otcem bohů (Zeus). V tajné nauce zase otcem éteru, protože proniká celým vesmírem.

Pomalu jsme se dostali k jádru tajemství Střelce, který by se měl ujmout všeho, co koná, se zodpovědností, jinak prohraje. On ale znovu mívá svůj šíp na cíl a znovu ožívá jeho naděje na skutečnou lásku, kterou někdy hledá celý život. V duši má totiž zvláštní ohnivý pohon – buď teď, nebo nikdy. Proto někdy střílí slova dřív, než je promyslí. On si to vlastně i uvědomuje a někdy se poučí. Jeho upřímnost nás často zasáhne jako šíp, ale i toho je někdy na naší cestě potřeba, aby nám někdo otevřel oči. Třeba na večírku Střelec řekne kamarádce: „*Měla bys nosit šátek, aby ti*

zakryl ten podbradek.“ V tu chvíli je to pro kamarádku velká rána, protože si ani neuvědomuje, že nějaký podbradek má a zepředu před zrcadlem není vůbec vidět. Naopak náš Střelec si myslí, že je vtipný, a aby toho nebylo málo, střílí ještě dál. Ale abych byla objektivní – pokud Střelec vidí nešťastného člověka, který se octne v bídě, neváhá s okamžitou pomocí. Střelci jsou velice velkorysí a spontánní. Touží po pravdě a svým poznáním ji časem začínají i chápát.

Muž střelec se většinou usadí až v pozdějším věku, a i když je známý svým intelektem a šarmem, pochopí, že žena mu může být velikou oporou hlavně v citech. Ženy Střelkyně jsou pracovitě a vedle rodiny si stihnou vybudovat i slušnou kariéru. Pokud je však žena citlivější a důvěřivá, může se jí někdy v průběhu života zhroutit svět. Pozor na to, komu se svěřuje, proto potřebuje v těžké situaci silného partnera nebo kamaráda. Měla by také myslet na svoji budoucnost, ne stále pomáhat svému okolí a ztrácet energii. Střelci nemají rádi intriky a falešná přátelství, které vždy časem odhalí a poté jsou znechucení, ale také ponaučení. Mají rádi společnost, kde můžou svobodně filozofovat. Jsou také skvělými hostiteli. Někdy jim však jazyk ujede a ani si neuvědomí, že někoho svou bezelstností ranili. To je jedna z jejich slabín, ale to se může stát nám všem. Ale kdo jiný než střelec je předurčen vštěpovat svému okolí pravdu. Bez toho se nelze duchovně rozvinout. Věří v lásku, i v to,

že najde v životě svého ideálního partnera, kterého velice rád obdarovává a v podstatě by se i rozdal. Tady bych byla opatrná, protože všeho moc škodí a může to někoho i odradit. Střelci si velice zakládají na svobodě, a tak se k nim můžeme přiblížit jen v hlubší diskuzi o životě a jiných zajímavostech. Skvěle si notují s Beranem a se Lvem. Protichůdným znamením je Blíženec, který se svým úžasným intelektem a myšlením soustředí spíše na praktický život, naopak Střelec své myšlení směřuje trochu výš do duchovního světa a ke svým ideálům. Oba se mohou vzájemně skvěle doplnit.

Střelci rádi cestují i sportují, proto by si měli dávat pozor na úrazy – nohou, bederní oblasti, ramen a rukou. Jsou milovníky zvířat, nejvíce je však přitahují koně nebo psi. Pojďme přistoupit k přírodě a k jejich hlavnímu stromu, kterým je **Jasan**. Je ztepilý, má rád slunná místa, a dalo by se říci, že roste až ke hvězdám. Jasan přináší člověku sílu vůle, uvolňuje duchovní energii a dodává odvalu. Zkuste si pod něj někdy stoupnout a obejmout jej srdcem. Ke znamení Střelce můžeme ještě zařadit **habr, buk a modřín**.

Když se Střelci daří, je zářivý, oslňující a svou radost přenáší do svého okolí. Barva střelce je **modrá, tyrkysová, vzácně karmínová a zelená**. Květiny jim blízké: **karafiát, sedmikráska** – symbol svobody a **krokus**, ze kterého se vyrábí **šafrán**, velice vzácné koření.



Léčivými kameny pro Střelce jsou: **Safír**, který podporuje zdravý rozum a následně i moudrost. Na zklidnění emocí bych doporučila **Chryzokol**, **Ametyst** pro duchovní čistotu a meditaci. **Tyrkys** pomáhá rozvinout intuici a duchovní zrak pro náhled z pohledu věčnosti a **Thulit**, kámen ochrany. Znamé osobnosti tohoto znamení jsou: **Rudolf Hrušínský, Hana Hegerová, Miloš Forman, Richard Genzer, Vlastimil Brodský, Jiří Kodet, Frank Sinatra, Mark Twain, Walt Disney, Edith Piaf, Brad Pitt, Taylor Swift, Beethoven** a další. Doporučuji našemu milému Střelci, než vystřelí šíp, chvíli posečkat – jako na semaforu – a namířit na ten správný cíl. A hle, najednou vidí až ke hvězdám, kam jiní nedohlédnou, tam vidí svůj sen a hvězdu, která na něj bliká a září svými paprsky až na dno jeho duše. Poté tuto hvězdu následuje, a dosahuje tak naplnění snu a svého štěstí.

Sluneční znamení

Kozoroh

22. prosince– 20. ledna

Rozpoznat toto tajemné a moudré znamení není vůbec jednoduché – převážně ho najdeme na místech, kde se dá studovat a také takových, kde je zaručený postup. Své skryté ambice uplatňuje v různých oblastech a svou cestu si vždy časem najde. Z hlediska vývoje je to už duše starší, zkušenější a dobře ví, že nemá smysl někoho poučovat, protože by si měl každý projít svou zkouškou poznání sám. Jeho vnitřním heslem je tedy: „**Já užívám**“. Jeho živlem je Země a zejména ta místa, odkud je nejlépe vidět. Však si to místo svým úsilím právem zaslouží. Vládce

v astrální rovině je Saturn, který je i strážcem karmy a času. Doporučuji si ze Saturna spíše udělat přítele, pochopte tak dřív jeho přísnost a ponaučení se z chyb – musíme počkat, až nás pustí za oponu duchovního světa, protože ví, že musíme být v pokoře a připraveni. V předsíni drží klíče od tajemné komnaty a přesýpací hodiny času a předá nám klíč od brány duchovního světa, kde čas v podstatě neexistuje. Ještě připomenu, že to se může stát již za života, ne až po smrti fyzického těla! To se samozřejmě týká všech znamení, protože Saturna má každý ve svém nitru neboli ve svém domě.

Přejdeme tedy k charakteru znamení Kozoroha, životem ošlehaného a moudrého znamení. Ani nevím kde začít... sedí klidně přede mnou, hloubavě zkoumá mou duši a trpělivě čeká, co mu náš rozhovor přinese. Jsem překvapená jeho chladným zevnějškem, ale pod povrchem se nachází teplem zářící citlivá duše. Je velice křehká a ani nevíte, jak mu můžete neomaleným slovem ublížit. Tato povaha je introvertní, velice pracovitá, zodpovědná, má ohromnou vnitřní sílu a také hodně přemýšlí. Kozoroci upřednostňují čestnost a věci na rovinu.

Ve společnosti si najde takové místo, aby měl přehled a nic mu neuniklo, podobně jako když stoupá po skále a zastaví se na místě s dokonalou vyhlídkou. To umí skutečně jen Kozoroh. Touží samozřejmě po uznání, ale nemá rád lítost nebo podlézavost. Kozoroh, když je ve společnosti, tak je trochu plachý a nerad se předvádí, i když je někdy rád, když se může přirozeně prosadit a někoho pobavit. Je spolehlivý a záleží mu na spokojenosti svých bližních, hlavně, když se o to sám zaslouží. I když své city skrývá pod tvrdou slupkou, umí ocenit pěkné věci, umělecká díla, tradice a fyzickou práci, která mu pomáhá uvolnit se od stresu, či tlaku svého okolí. K tělu si, obzvláště pokud se to týká žen náležitých k tomuto znamení, nikoho jen tak nepustí, má na všechno svůj čas. Ovšem, když už se rozhodl a získáte si její srdce, je to milující, pečující a nejvěrnější žena pod sluncem. Hloubku duše tohoto znamení zná vždy jen pár přátel a to doslovně, jen pár.



Květiny Kozoroha je **maceška, fialka, jasmín a sněženka**. Stromem je silný **buk**: dodává sebevědomí, vzpřímenost ducha (páteř) a zbavuje ztuhlosti, **jabloň**: povzbuzuje ženskost, plodnost, **bříza, jedle a jilm**. Mezi oblíbené barvy patří: **hnědá, šedá, zelená, modrá a černá**. Drahým kamenem je především **diamant**, který se musí brousit podél dvanácti os (12 znamení), aby dosáhl dokonalého lesku. Je to nesku-tečná tvrdost, ale až je duše obroušená poznáním, září, jako hvězda na nebi. Jediný kámen, jehož paprsek ho může přetnout, je rubín, kámen berana. To jen pro zajímavost. Kozorohu však přísluší ještě **černé perly, zelený turmalín, onyx a malachit**. Kozorozi si budou notovat se znamením Země, a to jsou Panna a Býk. Opačným znamením je Rak, což je voda a ta ke svému bytí potřebuje Zemi, takže by to nemělo být v přílišném rozporu. Ba naopak, někdy můžou k sobě pocítit i obdiv.

Na těle jsou jim přiřazena kolena a klouby. Kolena jsou symbolem pokory a učení se od života, což je Kozorohu blízké. To se týká všech znamení. Zaznamenala jsem, že v posledním čase má spousta lidí časté problémy s kyčlemi, koleny a bederní páteří. Všechno je zrychlené, lidé neodpočívají, naloží si velkou zátěž na záda a bez rozmyslu běží vpřed, a to ani nemluví o pokoře a odpočinku. Stejně je život zastaví, aby mohli nad sebou přemýšlet, často však již s bolestí nějakého kloubu. Proto, buďte na sebe opatrní, není kam spěchat. To píšu ze soucitu, protože jsou mezi nimi i mí blízcí a není mi to lhostejné. Kozorohu bych doporučila, že pokud to

není nutné, nemusí šplhat až na samý vrchol. Někdy stačí pěkné místo na skále, kde je dobře vidět, dostatek potravy a nebude mu hrozit tak strmý pád. Což se někdy v životě stává. Být na samém vrcholu není jistě smyslem života, ale mít své místo ve stvoření ano. Ale to náš moudrý Kozoroh určitě ví. No a přejdeme ke známým osobnostem v tomto překrásném znamení, jimiž jsou: **Vojta Kotecký, Jana Brejchová, Ivana Gottová, Elvis Presley, Kevin Kostner, Jana z Arku** a jiné.

Karty přítomného okamžiku



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

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



ROSTLINY HNANÉ VĚTREM

Stepní běžci nejsou jen rychlonohá zvířata

RADOSLAV PATOČKA, foto: Zdenka Navrátilová a autor

„V září, když kořen v zemi uhnije
a podzim píská na psí kost,
po stepi vítr žene katránový keř.
Uťatá hlava letí po větru
A je mi úzko, je mi skoro k pláči...“

V září a podzimním větru
po stepi běží,
po Pouzdřanské stepi,
kutálen větrem katránový keř.“

Jan Skácel

Básnické dílo Jana Skácela (1922–1989) zahrnuje také sbírku **Smuténka** – kritici popisují, že v ní autor rozvíjí vždy jediný obraz a jedinou situaci, které jsou však směsicí půvabné různorodosti. Příkladem je i báseň nazvaná *Třmeny*, z níž jsme cíleně vybrali dva uvedené verše.

Národní přírodní památka

Pouzdřanská step na Břeclavsku je jedním z mála míst, kde roste **katrán tatarský**, až metr vysoká rostlina nepravidelně kulovitého či oválného



Katrán tatarský

tvaru. Na podzim, po dozrání semen, lodyhy vítr odlomí a jsou unášeny do okolí, přičemž vypadávají semena. Janu Skácelovi tato skutečnost připadala ponurá, nicméně básnickou řečí výstižně popsal strategii šíření větrem.

Katrán tatarský je v České republice zařazen mezi silně ohrožené druhy rostlin a patří mezi druhy chráněné evropskou legislativou (NATURA 2000). Jeho ohrožení na našem území je zapříčiněno především tím, že se zdejší lokality nacházejí na severozápadní hranici celkového areálu druhu, z čehož vyplývá jeho zranitelnost. Katrán tatarský je charakteristickým reprezentantem zvláštního způsobu **anemochorie** (způsob šíření semen větrem – zpravidla jsou takto šířeny nažky mnoha druhů, třeba pampelišek). Podobně se šíří mnoho druhů stepních rostlin.

Zcela „nebotanicky“ se jim říká stepní běžci – specifickým způsobem totiž využívají vítr k vlastní migraci a rozšiřování semen.

Mezi takové druhy patří **máčka ladní**, teplomilný druh připomínající jakýsi bodlák kulovitého tvaru. U nás je celkem běžná v nižších polohách a je považována za nežádoucí plevel, protože pasoucí se dobytek si o ni zraňuje nohy. Nejsevernější výskyt máčky ladní na Moravě byl zaznamenán na Zámeckém vrchu u Štramberka. Po uzrání semen



Máčka ladní

nadzemní část rostliny uschne, vítr ji odlomí a žene mnohdy daleko od jejího původního stanoviště. Stepním běžcem je také šater latnatý lidově zvaný nevěstin závoj. Tato až metr vysoká, teplomilná, vytrvalá bylina je tvořena kompaktním trsem, květy jsou drobné a bílé. Na podzim má stejný osud jako již uvedené druhy. Šater je původní na jihu Evropy, Moravou prochází severozápadní hranice areálu.

Dalším stepním běžcem je **srpek obecný**, 40 až 90 cm vysoká víceletá bylina s rozkladitě větveným stonkem. Drobné bělavé květy uspořádané do okolíků vykvétají od června do října. U nás roste roztroušeně v teplejších oblastech na travnatých a křovinatých stráních, na pastvinách a úhorech, v lesních lemech, kolem silnic i železnic a jako plevel ve vinohradech. Název rostliny



Srpek obecný

je odvozen podle vzhledu listů, které jsou srpovitě ohnuté, Presl zvolil pro tento zajímavý taxon název sevlak srpenec, později byl název změněn na tytan openec, posléze na srpenec rolní. Současný název platný od roku 1879 pochází od Ladislava Čelakovského.

Jako stepní běžec se v české přírodě šíří také původní druh **slanobýl obecný**. Druhový název je poněkud zavádějící, neboť je naopak vzácný. Jde totiž o halofyt, tedy druh rostoucí na zasolených půdách.

Takových stanovišť však ubývá, a tím pádem i slanobýlu a z toho důvodu byl v Červeném seznamu cévnatých rostlin České republiky z roku 2017 zařazen mezi silně ohrožené druhy. Slanobýl je jednoletá teplomilná bylina, která vyrůstá také na písčínách, rumišťích a podél železničních tratí. Má velké množství drobných květů, které se rozvíjejí postupně a po dlouhou dobu. Bohatě rozvětvený kořenový systém sahá často do hloubky přes dva metry.

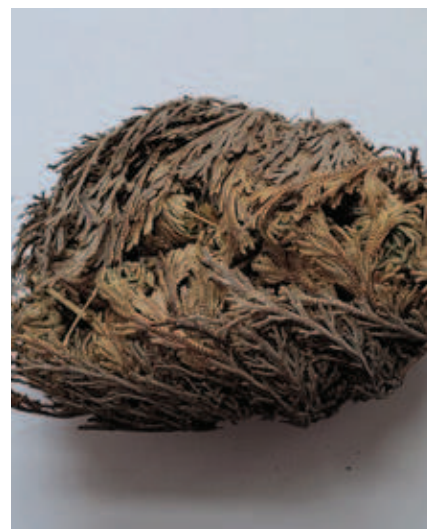
Stepním běžcem je rovněž **bytel metlatý**, původem ze Středomoří. V České republice byl ve volné přírodě zaznamenán v roce 1811 v Dobříši, kam unikl ze zámecké zahrady. Brzy se počet lokalit značně zvýšil, neboť semena této stepní rostliny byla na naše území zavlékána železniční dopravou s komoditami, jako je obilí, olejniny a střižná vlna. Jde o nenáročný druh, kterému dokonale vyhovuje městské prostředí, vyrůstá často u pat zdi a na



Bytel metlatý



Choulivka jerišská



Vraneček šupinolistý

okrajích chodníků, dokonce i mezi dlážděním. Má značnou konkurenční schopnost, šíří se rychle a je právem považován za expanzivní plevel. Úspěšně proniká do polních kultur a v městském prostředí osídluje stále nová místa.

Rostlin, které se šíří uvedeným způsobem (nikoli však výhradně), roste v ČR víc. Je to např. **řepovník vytrvalý, řeřicha rumní, penízek rolní, jetel jahodnatý a proso vláskovité** původem z mírného pásma Severní Ameriky. Proso vláskovité vytváří plodenství obilek, které se po dozrání odlomí a o šíření se postará vítr.

Exotická je „**růže z Jericha**“ – **choulivka jerišská**. Její domovinou

jsou písčité pouště od Sýrie přes Palestinu a Izrael až do Egypta. Tato jednoletá, 10–15 cm vysoká rostlina vytváří po odkvětu v plodech (šešulkách) semena, zaschne a stočí se do klubíčka. Pak už stačí trošku silnější vítr a schoulená choulivka se pohybuje stylem kam vítr, tam plášť. Když alespoň trochu zaprší, rostlina se rozvine a semena uvolní. V případě choulivky je přesnější – vzhledem k místům, kde roste – nazývat ji pouštním běžcem.

Velmi podobně se chová **vraneček šupinolistý**, nazývaný též nepravá

růže z Jericha. Na rozdíl od choulivky nemá semena, nýbrž výtrusy, neboť patří mezi plavuně. Pochází ze suchých oblastí jihozápadu USA, Mexika a Střední Ameriky. Schopnost vranečku přizpůsobit se extrémně suchému podnebí je až neuvěřitelná. Vyschlé větvičky se stočí do klubíčka a deštěm nastane „vzkříšení“ podobně jako u choulivky.

Závěrem ještě poznámka, že podobným způsobem se mohou šířit části stélek některých druhů suchomilných lišejníků. To je však námět na jiný článek. 🌱

Radoslav Patočka

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

INZERCE



STEZKY Z LÁSKY

ZAPOJTE SE S NÁMI DO OBNOVY TURISTICKÝCH CEST!

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



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

WWW.STEZKYZLASKY.CZ



|| REGIOJET



MIKULÁŠ DIVOTVŮRCE

...tradice, která trvá



ALENA A. GAJDUŠKOVÁ

V minulých letech jsme si na stránkách Sféry připomněli lidové svátky a obyčeje, které téměř upadly v zapomnění. Čestnou výjimkou mezi nimi je mikulášská nadílka, která se jako jedna z mála zimních tradic udržela až do dnešních dnů, kdy se obchůzky 5. 12., v předvečer svátku sv. Mikuláše, udržují snad ve všech našich městech i vesnicích. Mikuláš přichází v biskupském oděvu s dlouhým bílým vousem a je doprovázen anděly a čerty. Andělé s Mikulášem dávají dárky, čerti se starají o rozruch a symbolické trestání a strašení zlobivých dětí.

MIKULÁŠ DIVOTVŮRCE

Skutečný Mikuláš se narodil zhruba v roce 280 v bohaté řecké rodině. V poměrně mladém věku se stal biskupem v Myře. Už za svého života byl velmi oblíbený pro svou štedrost k potřebným i jako zachránce nespravedlivě obviňovaných. Pro množství zázraků, které se udály na jeho přímluvu, je také někdy zván Mikuláš Divotvůrce. Mikuláš z Myry zemřel patrně v rozmezí let 345–352 šestého prosince, ale možná jde o fabulaci, která umožnila slavit jeho svátek právě v tento den místo pohanského svátku zrození Diany, římské bohyně lovu. Jeho ostatky spočívají v kryptě chrámu sv. Mikuláše ve městě Bari, které leží v dnešní Apulii.

Mikuláš je uctíván jako patron dětí, námořníků, obchodníků, lukostřelců, lékárníků, právníků, studentů a vězňů.

Jedna z legend praví, že zachránil tři dcery zchudlého šlechtice před prodejem do nevěstince tak, že jim potají hodil oknem váčky s věnem, takže se dívky mohly počestně provdat. Právě z této legendy vznikla tradice mikulášské nadílky.

Podle jiné sv. Mikuláš vzkřísil tři malé děti, které zlý hostinský zavraždil a uložil nasolené do sudů. Tak či onak, jde o jednoho z nejuctívanějších svatých v celém křesťanství. Nejčastějšími atributy, se kterými je vyobrazován, jsou tři jablka, mitra,

měšec a biskupská berla. Svatý Mikuláš je také předobrazem jiné vánoční postavy, Santa Clause.

KOLIK JE TĚCH MIKULÁŠŮ?

Dříve Mikuláš zkoušel děti z modlení – dnes mu říkají básničky. Ty šikovné chválil a odměňoval, čert pak chytil děti i vzrostlá děvčata, píchal je ježčí kůží, svazoval řetězem, namáčel ve vodě. Sami si dobře pamatujeme, že zlobivé děti může v pytlí odnést do pekla. Protože k mikulášské tradici patří nadělování, dávaly si děti za okno punčochy nebo střevice, aby do nich Mikuláš vložil dárky. Ve skutečnosti to bývali kmotři, kdo svým kmotřencům naděloval do punčoch nějakou tu dob-

rotu. Na Hané se tomuto zvyku říkalo *posílat svatého*.

O Mikuláši se říkávalo, že se spouští z nebe na zem za pomoci zlatého provazu. Po krajině chodil pěšky, opíral se o biskupskou berli nebo přijížděl na bílém koni. Bývalo mnohde zvykem, že pátého prosince chlapci praskali bičem, a oznamovali tak Mikulášův příjezd. V tento sváteční den se děti navzájem provokovaly a pokoušely. Například historkou, že svatý Mikuláš, když vezl plný vůz darů, se na určitém místě s vozem převrátil. Poněvadž ve tmě všeho posbírat nemohl, zůstalo prý tam ležet hodně všelijakých dobrot. Těmto paběrům se říkávalo *šklibky*, nebo *škliby*. Kdo je chtěl, musel pro ně jít bos. Leckterý důvěřivý nedočkavec se vypravil nasbírat si *šklibky*. Když se pak vrátil s prázdnou a vymrzlý, šklebil se od zimy a z nezdaru. Ostatní se mu pak posmívali, že bohužel přišel pozdě a že jiné děti si všechno posbíraly.

V 19. století bývaly oblíbené početné mikulášské průvody. Nesměl samozřejmě chybět Mikuláš, anděl a čert v obřádkovém kožichu. Chodíval i obecní policajt, smrtička v bílé plachtě s kosou, žid, Turek se šavlí nebo zvířecí masky, obvykle koza nebo kůň. V čele průvodů běžel lauf, směšná maskovaná figura, ověšená zvonky a pentlemi. Průvody se nahrnuly do každého stavení a jako vrchol celé podívané přišel Mikuláš. Průvod uzavíral ras neboli pohodný. Místně obcházel dva biskupové – Mikuláši, z nichž jeden jel na bílém koni a druhý na koze. V jejich družině byli husaři, komíníci, čert, žid, mastičkář, dva medvědi se zvonky a rolníčkami, i několik chasníků, nesoucích dárky pro hodné děti. A aby toho nebylo málo, v některých regionech dokonce chodili čtyři Mikuláši s jedním čertem.

ČERTI, TŘESOLKY I VRKOČE

V tento den se obvykle rozdávaly jen pamlsky nebo drobnosti pro štěstí – figurky ze sušeného ovoce i z dobrého rohlíkového těsta. V každém regionu mělo toto pečivo jiný tvar. Součástí nadílky byl třeba *vrkoč*, pečivo v podobě věnce se zapíchnutými hůlkami ověšenými ořechy, fáborky, ovocem a cukrovím. Nechyběly snítky zimostřázu, brusinčí nebo jmelí jako přízdoba.

Stejně jako vrkoče se zdobily *zahrádky*, vyráběné z jablek a špejlí, zimostřázu, ořechů a sušeného ovoce, *ježci*, *třesolky* nebo *králové*. Děti dostávaly i figurky komíníčků, čertíků nebo panenek ze sušeného ovoce.



Zobrazení čerta a Mikuláše se ujalo i v perníkářském sortimentu, formy na perník představující Mikuláše jsou známy od 18. století. Na sklonku 19. století, kdy tradiční perníky tlačené do formy vystřídaly jednoduché vykrajované postavy s barvotiskovými obrázky, byly tyto dvě figury stále hojně zastoupené.

MIKULÁŠOVA MATIČKA

V blízkém vztahu se svátkem sv. Mikuláše je tzv. *Mikuláška*, *Matička* nebo též *Mikulajka*. Jednalo se o *Mikulášovu matičku*, která chodila za dětmi, aby jim připomněla jejich povinnost modlit se, poslouchat rodiče a ctít je. Za *Matičku* chodily převlečené dospělé dívky a ženy. Jejimi typickými znaky jsou bílé šaty, obličej od mouky, který byl zakrytý průsvitným šátkem a dlouhé rozčuchané vlasy. S sebou si nesla prut, zvonek, cep nebo kopist a košík se sušeným ovocem. Děti dostávaly i *slupky*, různě tvarované tenké svíčky. Chození *Matiček* nebylo pevně vázáno na určitý den, někde chodila před Mikulášem, jinde společně s ním, nebo dokonce až 8. prosince. Svůj příchod oznamovala cinkáním na malý zvonek. V Seničce rodiče strašili děti zlou *Mikuláškou*, která chodila na svátek Neposkvrněného početí p. Marie (8.12.) a dětem dary od sv. Mikuláše brala. I ona byla oděna do bílého roucha a pro vzbuzení většího respektu měla krvavé oči.

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

Perníkové šifly ze žitné mouky

Tři lžíce teplého medu smícháme se 100 g práškového cukru, špetkou soli, jedním vejcem a čtvrti litrem filtrované černé kávy. Vše dobře rozmícháme a přidáme 600 g žitné mouky smíchané se dvěma lžičkami jedlé sody, kávovou lžičkou mleté skořice a trochou tlučeného hřebíčku. Pevnost těsta upravíme přidávkou mouky nebo černé kávy. Před pečením perníkové těsto necháme vždy odležet v chladu alespoň do druhého dne, ale ležet v chladu může i týden. Z těsta se řezaly šifly, což jsou větší obdélníky z perníkového těsta, jednoduše zdobené mandlemi nebo sušeným ovocem.

Mandlové perníky

Ve vodní lázni rozpustíme 125 g medu, 70 g másla, 1 vejce a sušenou citrónovou kůru. V míse promícháme 150 g žitné mouky, 100 g hladké špalďové mouky, po lžičce sody a perníkového koření, 100 g neloupaných strouhaných mandlí a 70 g třtinového cukru. Do suché směsi nalijeme med s máslem a 1 lžící rumu. Vypracujeme pružné těsto, které před pečením necháme v chladu odležet.



Cukrová poleva

Na jeden bílek ze středně velkého vajíčka vezmeme 14 g prosátého moučkového cukru a šťávu z poloviny citrónu. Surovinu se třou tak dlouho, dokud není poleva hustá – hmota se nabere vařečkou a z té stékají stružky, které si udrží tvar. 🍯





TAJEMSTVÍ KRAJKY

Krajka je nejlepším přítelem ženy –
podlehňeme jí s čistým svědomím...

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Krajka se od svého vzniku považovala za typicky ženskou zbraň. Žena zahalená do krajky působí křehce i sexy a dráždí tak mužskou fantazii. Smyslná krajka sice tělo cudně zakrývá, ale zároveň ho velmi smyslně poodhaluje a tím dává nositelce moc, která podněcuje představivost. Každá nositelka krajek zná její neobyčejnou moc a je ochotna si za tuhle rafinovanou zbraň i patřičně připlatit. Platilo to tenkrát, platí to i dnes. Krajka, to je touha, elegance, rafinovanost, tajemství, i hluboká emoce. Zahalte své ženské vnady do krajky a budou se dít věci.

LUXUS PRO ZVLÁŠTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Krajka není jen krásným a dekorativním prvkem naší garderoby, ale také materiálem s hlubokým historickým a sociálním kontextem, který často zrcadlil kulturní změny ve společnosti. Krajka totiž ovlivňovala dějiny a nebylo to vždycky nevinné.

UNIVERZÁLNÍ PŘITAŽLIVOST

Krajka je na první pohled jemná a něžná textilie vytvořená spleťtím vzorem nití, které ve výsledku působí nesmírně křehce a propracovaně do sebemenšího detailu. Je lehká a průhledná, ale má sílu vyvolat hluboké estetické a emoční reakce. Je to kus umění, který kombinuje precizní řemeslnou práci s neuchopitelným kouzlem. Krajka má zvláštní schopnost vyvolávat pocit tajemství. Odhaluje a skrývá zároveň. Je odvážná i diskrétní. To všechno jí dává univerzální přitažlivost. Snoubí se v ní tradice s uměním a nadčasovostí. Proč krajkou lidé milují? Pro její nepolapitelnou krásu, pro její tajemství, pro dotek luxusu. S krásnou krajkou na těle se chvíli cítíme být mistrovským dílem. To věděly už ty nejmocnější panovnice, ale netušily, že krajka některým z nich přinese nejen obdiv, ale i smůlu.

DĚJINY UTKANÉ Z KRAJKY

Počátek krajkářství má své kořeny v 16. století v Itálii a Flandrech (dnešní Belgie).

Existují dvě hlavní techniky výroby krajky – jehelní a paličková. V 17. a 18. století byla krajka symbolem bohatství a prestiže. Nosily ji význačné královské rodiny a aristokracie po celé Evropě. Některá z nejvýznamnějších center krajkářství zahrnovala města jako Brusel, Benátky, Chantilly a Bruggy. V těchto městech se vyráběla nejvzácnější krajka, která byla vysoce ceněna a exportována po celé Evropě. Krajkářky požívaly vysokou společenskou prestiž, neboť jejich dovednosti byly nadstandardně ceněny. V 19. století došlo

k významným změnám. S příchodem mechanických strojů na výrobu krajky se tento symbol luxusu zpřístupnil širší veřejnosti, což vedlo k jejímu masovému rozšíření, a tím i na čas ztratila svou výjimečnost, ale nikoli svá tajemství a krásu.

PO ČEM ŽENY TOUŽÍ?

Krajka se objevovala a stále objevuje v módních kolekcích předních světových návrhářů. Neobejdou se bez ní honosné svatební šaty, večerní róby a další rafinované kreace



luxusních oděvů. Stále jsou symbolem společenského statusu a moci. V současném módním světě je krajka dlouhodobě oblíbeným materiálem a mnoho slavných návrhářů ji využilo k vytvoření ikonických oděvů, které je proslavily. Krajka je nesmrtelná. Módní návrháři moc dobře vědí, po čem ženy touží, proto krajce zůstanou věrni a vděční napořád. Nejkrásnější svatební šaty jsou v představách romantických nevěst vždycky s krajkou. Je v nich touha dotknout se pohádky se šťastným koncem.

Svatební šaty Kate Middleton (2011)

Navrhla je Sarah Burton pro módní značku Alexander McQueen. Vévodkyně z Cambridge, Kate Middleton, měla na své svatbě s princem Williamem šaty zdobené vzácnou krajkou z Anglie a Francie, kombinující tradiční a moderní design. Tento model

okamžitě získal mezinárodní uznání a inspiroval mnoho nevěst, které zatoužily po krajkě.

NEJSLAVNĚJŠÍ KRAJKY

BENÁTSKÁ KRAJKA (Venetian Lace)

– Benátky jsou proslulé svou krajkářskou tradicí, která sahá až do 16. století. Benátská krajka je nádherná a velmi jemná, často s květinovými motivy. Je charakteristická silnější nití a bohatými výraznými vzory, což ji činí krásnou ozdobou na límečky, manžety a závoje. Nemohla chybět na

královských dvorech po celé Evropě, např. u anglické královny Alžběty I.

HONITON KRAJKA je typ jemné paličkové krajky, která pochází z města Honiton v anglickém hrabství Devon. Krajka je známá pro své složité vzory s botanickými motivy a vysokou úroveň řemeslné zručnosti. Vznikla v 16. století a je obdivována nejen pro svůj estetický vzhled, ale i pro historii a tradici. Díky své složitosti a krásnému designu zůstává nadčasovým uměleckým dílem. Návrhářem svatebních šatů královny Viktorie (1840) byl člen Královské školy výšivky William Dyce. Tyto šaty byly jedny z prvních, které využily krajkou v takové míře, že se staly symbolem všech honosných královských svateb.

CHANTILLY KRAJKA pochází z Francie a byla velmi populární

v 17. a 18. století. Chantilly krajka je známá svou jemností a černou barvou. Používala se na závoje a k rafinovanému zdobení šatů. Svou láskou k Chantilly krajce byla známá císařovna Evženie, manželka Napoleona III. Krajka má krásné a složité květinové vzory, které okouzlili Christiana Diora, jednoho z nejslavnějších módních návrhářů 20. století. Použil tuto krajkou ve své ikonické kolekci „Chantilly Lace“.

BRUSELSKÁ KRAJKA – Belgie je známá svými krajkářskými tradicemi a bruselská krajka je jednou z nejvíce ceněných. Vysoce kvalitní krajka se často vyrábí technikou zvanou „point de gaze“. Bruselská krajka byla velmi populární mezi evropskou šlechtou, včetně belgické královské rodiny. Vyrábí se z tenoučkých nití a její vzhled je velmi elegantní a sofistikovaný. Vzpomeňme na svatební šaty Grace Kelly (1956), které oblékla na svou svatbu s monackým knížetem Rainierem III. Geniální návrh šatů je z dílny Helen Rose a jsou jedním z nejdokonalějších příkladů použití krajky. Byly bohatě zdobené a staly se ikonickým modelem, který inspiroval svatební salóny po celém světě.

MILÁNSKÁ KRAJKA (Milanese Lace) – tato krajka byla oblíbená v Itálii během renesance a nosili ji italští aristokraté. Je charakteristická geometrickými a květinovými vzory, často doplněnými lístky nebo větvičkami. Má lehce zaoblený a krásný vzdušný vzhled.

FLANDERSKÁ KRAJKA – tato krajka byla často používána na španělském královském dvoře během vlády Filipa IV. a jeho dcery, infantky Margarity. Je známá svou jemností a složitostí vzorů, které často zobrazují přírodní motivy, jako jsou květiny a listy. Vyniká svou bělostí a jemnými detaily.

KRAJKA Z CLUNY – Tento druh krajky pochází z Francie a je známý svou robustností a jednoduchými geometrickými vzory. Byl populární během 19. století a často se používal na ubrusy a závěsy.

IRSKÁ KRAJKA (Irish Crochet Lace) – irská krajka vyráběná technikou

háčkování se stala oblíbenou během 19. století. Vzory často zahrnují motivy květin a listů, a díky své relativní jednoduchosti se stala populární po celém světě. Irská krajka byla oblíbená mezi viktoriánskou šlechtou a znovu se dostala do 20. století díky návrhářům jako je Alexander McQueen.



TENERIFSKÁ KRAJKA – Tento druh krajky pochází z Kanárských ostrovů a je známý svou kruhovou formou. Je často používána na ubrusy, záclony a dekorativní předměty.

KRAJKA Z ALENÇON – Pochází z Francie a je označována za „královnu krajky“. Je to velmi jemná krajka, která byla velmi populární mezi aristokracií. Nejslavnější nositelkou byla francouzská královna Marie Antoinetta. Vyznačuje se jemnými květinovými a geometrickými vzory v bílé nebo slonovinové barvě.

KRAJKA Z BURANA – Burano je ostrov krajek, který leží cca 10 km od italských Benátek. Muži rybařili, ženy vyráběly krajky, které se staly největším obchodním artiklem na ostrově. Velká poptávka po nich byla v 16. století. Naprostá většina krajek, které se tu dnes prodávají, jsou vyrobené strojově. Ty ručně vyráběné místní krajkářskou školou jsou nesmírně drahé, ale můžete tu vidět zručné ruce krajkářek při jejich výrobě. Benátské muzeum krajky na ostrově Burano se nachází v budově bývalé krajkářské školy na náměstí Baldassara Galuppiho.

ČESKÁ A SLOVENSKÁ KRAJKA – Krajkářství má v České a Slovenské republice dlouhou tradici. Například česká krajka z Vamberka je známá svou kvalitou a tradicí sahající až do 17. století. Tradice krajkářství na

Vamberecku je nepřerušovanou součástí místní lidové tradice od poloviny 17. století, kdy podorlické panství získal císařský generál Kašpar z Grambu. Jeho manželka Magdaléna Grambová pocházela z belgických Flander a zavedla mezi zdejším obyvatelstvem paličkování jako robotní povinnost. Uchování tradice podpořil v roce 1889 vznik První české odborné školy krajkářské ve Vamberku.

KRAJKA JAKO KULTURNÍ DĚDICTVÍ

Krajkářství je uznáváno jako důležitá součást kulturního dědictví mnoha zemí. V roce 2009 bylo krajkářství z českého Vamberka zapsáno na seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO.

KRUŠNOHORSKÁ KRAJKA – je známá jako Saská nebo Erzgebirgská krajka, je typem paličkované krajky, která má svůj původ v Krušných horách, regionu nacházejícím se na pomezí České republiky a Německa. Tato oblast má dlouhou tradici krajkářství, která sahá až do 16. století. Krajka z Krušných hor často obsahuje geometrické vzory a motivy inspirované přírodou, jako jsou květiny, listy nebo hvězdy. Je typická svým jemným, někdy až éterickým vzhledem.

KRAJKA V OBRAZOVÉM RÁMU

Krajka se uplatnila různými způsoby, a to nejen v módě, ale také jako inspirace v umění. V období renesance a baroka byla krajka často zobrazována na portrétech aristokratů a šlechticů. Malíři jako Rembrandt, Diego Velázquez a Anthony van Dyck byli dokonalými mistry v zachycení složitých krajkových vzorů. Vyjádření jemnosti a složitosti krajky malířským štětcem je dechberoucí u nizozemského malíře Jana Vermeera. V obraze „Krajkářka“ (1670) se soustředil na ženu, která paličkuje krajkou, což je nejen oslava tohoto umění, ale hlavně ukázka dokonalé schopnosti zachytit nejen textury a jemnost, ale i kouzlo krajky.



LESK A BÍDA NĚŽNÉ KRAJKY

I když by to do něžné krajky nikdo neřekl, v její historii se skrývá spousta příběhů, které můžeme považovat za překvapivé až šokující.

Věděli jste, že... Krajkářství bylo spojováno s vykořisťováním, utrpením a otrockou prací?

Kruté zneužívání dětské práce

V 17. až 19. století bylo krajkářství rozšířené po celé Evropě a s ním přišel i smutný fenomén zneužívání dětských rukou k namáhavé práci. Děti byly nuceny pracovat v krajkářských dílnách za velmi těžkých podmínek, což vedlo k vážným zdravotním problémům zejména se zhoršeným zrakem a zdeformovanými prsty. To nakonec logicky vedlo až k poklesu popularity ručně vyráběných krajek.

Zbraň proti černé smrti

Věděli jste, že krajka vešla do historie jako zbraň proti moru? Během morových epidemií ve středověku a raném novověku se věřilo, že nošení krajek na obličej nebo kolem krku může chránit před nákazou. Krajka

byla napouštěna aromatickými oleji a vonnými látkami, které měly údajně chránit před jedovatými výpary, o nichž se věřilo, že šíří mor. Ač neexistoval žádný vědecký základ, zvyk se stal široce rozšířeným a po krajece byla velká poptávka.

Anglická reforma a zákaz nošení krajk

V Anglii za vlády Olivera Cromwella (1649-1660) byly zavedeny přísné puritánské zákony, které mimo jiné zakazovaly nošení luxusních oděvů, včetně krajk. Puritáni považovali krajk za příliš dekadentní projev marnivosti. Toto omezení vedlo jednak k poklesu produkce krajek, ale na druhé straně se krajka stala zakázaným zbožím pro pašeráky a nošení krajek mezi aristokracií mělo navíc punc něčeho nedovoleného, což zvyšovalo přitažlivost krajk schované pod sukní. Navíc nošení zakázané krajky byly vnímány jako akt odporu

proti puritánskému režimu, takže nositel musel prokázat odvahu rebelovat.

Krajka jako symbol vzpoury

Během Francouzské revoluce v roce 1789 byla krajka vnímána jako symbol aristokracie a bohatství. Nositelé krajk byli častým terčem revolucionářů, kteří krajk spojovali s přežitkem starého režimu. Mnozí aristokraté, kteří se oblékali do krajky, byly zatčeni a popraveni, což udělalo z krajky symbol kontrarevoluce.

Průmyslová revoluce a slzy krajkářek

Ručně vyráběná krajka byla velmi náročná na čas a zručnost, takže strojově vyráběné krajky se staly levnějšími a dostupnějšími, čímž ohrožily živobytí tradičních krajkářek. To vedlo k masivnímu poklesu poptávky po ručně vyráběných krajkách a mnoho krajkářek bylo nuceno opustit své milované řemeslo.

Skandály s falešnou krajkou

Občas si někdo nepoctivě troufl vydávat strojovou krajk za ruční výrobu, aby se tím zvýšila její hodnota. Tento podvod vedl ke skandálům, neboť ve Francii a Belgii byly odhaleny dílny, které takto ve velkém klamaly zákazníky. Tento podvod otřásl důvěrou v autenticitu krajkářských výrobků na celém světě.

Smrtonosná krajka

Ve Středověku se v některých kulturách věřilo, že krajka může mít magické schopnosti. Byla například používána v různých pověrečných rituálech, včetně těch, které měly přinést smůlu či smrt nositeli. Tyto rituály často zahrnovaly zapletení určitých magických vzorů do samotné krajky. 🌀

KRAJKA - NEJLEPŠÍ PŘÍTEL ŽENY
Krajka může být vším, ale pořád platí, že zůstává korunou nevšední Elegance.

Elegance je totiž jediná krása, která nikdy nevybledne.

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

Jak funguje les?

Peter Wohlleben, Pierre L. Ibisch

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz



Kniha světoznámého lesníka a autora bestsellerů Petera Wohllebena a renomovaného biologa prof. Pierra L. Ibische vám otevře oči ohledně toho, co se v lesích skutečně děje – a proč je čas změnit způsob, jakým o lesích přemýšlíme. Zásadní čtení pro každého, kdo miluje přírodu a záleží mu na budoucnosti.

Děsivě chytré

Mo Gawdat

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

O budoucnosti umělé inteligence a jak o ní teď rozhodujete i vy!



AI je tou největší změnou, jakou kdy lidstvo zažilo. Bez přehánění. Všechny zásadní změny jsme dosud prováděli my. AI se vytváří sama. Bude se zdokonalovat nad rámec našich možností. A výsledky budou ze samé podstaty nepředstavitelné. Každý obyvatel naší planety by se měl na tuto změnu připravit. Více než třicetiletá zkušenost na špičce technologického

vývoje a jeho bývalá role obchodního ředitele společnosti Google [X] dává Mo Gawdatovi jedinečnou schopnost srozumitelně vysvětlit, jak bude umělá inteligence v budoucnosti fungovat a co můžeme udělat, abychom naučili sebe i naše stroje žít lépe – přece jen jsme to my, kdo navrhujeme algoritmy, řídíme fungování AI a sytíme ji otázkami a úkoly, jejichž povaha a charakter určují i povahu a charakter umělé inteligence.

Dalajlamova kočka - Zákon kočičí přitažlivosti

David Michie

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

V Zákonu kočičí přitažlivosti se čtenáři vrací do světa plného moudrosti a humoru prostřednictvím očí kočičí společnice Jeho Svatosti dalajlamy. Tato charismatická kočka známá svým zvědavým pohledem na svět se tentokrát zamýšlí nad fenoménem zákona přitažlivosti. Co vlastně znamená přitahovat do svého života to, po čem toužíme? A je vůbec možné „ovládnout“ vesmír, aby nám poskytl to, co chceme? V pořadí již šestý příběh nabízí čtenářům kombinaci duchovních vhledů a zábavných situací, které jsou pro kočku i její okolí typické.



Rok plný tvoření

Pro sebe, svou rodinu a společné vzpomínky

Tereza Rak

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

„Říká se, že tvoření má moc činit nás šťastnějšími. Je to skutečně tak? Když jsem začínala psát tuto knihu, měla jsem potřebu porozumět tomu, jaký vliv má tvoření na náš život. Přečetla jsem nespočet publikací na toto téma a potvrdila si to, co jsem už znala z vlastní zkušenosti. Určitě znáte pocit, kdy vás nějaká aktivita vtáhne do děje natolik, že zapomenete na vše ostatní. Starosti všedních dnů zmizí a jste tam jen vy a vaše dílo. Psychologové takový stav myslí označují za stav flow neboli žití v přítomnosti, které je popisováno jako pocit štěstí. Tvořivé činnosti mají ten dar, že nás do takového pocitu dostanou velmi snadno.“



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



Křížovky a sudoku o ceny

„Zkušenost...“ Oscar Wilde				ROZVÝH ČINNOSTI	PŘEDLOŽKA	ITALSKÉ POHOŘÍ		FOŠNA	SOUČÁST KARATE	PŘEDLOŽKA	STAROVĚKÝ ASUSKÝ STAT	PRVNÍ ČESKOSLOV. KOSMONAUT	ŽENSKÉ JMÉNO N. 9	ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	DRUH PLODU	JINAK ZVANY
POMŮCKA: VĚRA, KATA, MALAGA, BIA, VASAS	TRYSKAČ	UCĚLENOST	SPZ. PŘÍBRAMI				PRAŽSKÝ KOMORNÍ ORCHESTR ZKR.				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					
INICIÁLY HERCE ČURÁKA			LEPIDLO				RADIÁN ZKR.				AFR. KOČHO- VITA SELMA ČASNA SLOVENSKY					
1. DÍL TAJENKY																
PATŘÍCI ELE					ZOLIV ROMAN					PLOCHA ANGLICKÝ				MODEL FORDU		
MODE- LÁŘSKÁ SADA					UKAZOVACÍ ZÁMĚNO				VRHO					SVIT		
INICIÁLY ADVOKÁTA BOKLA			JMÉNO ZPĚVÁČKY TURNÉROVÉ ODHOOLANA					OSLOVENÍ MUŽE				INIC. PYZKA EINSTEINA			AFRICKÝ STAT S PY- RAMIDAMI	INICIÁLY BYVALÉHO TENISTY AGASSHO
ODPADY Z OBLÍ							NEBOJUTÁ					BUDOVY SE SBÍRKAMI				
RVANÍ LIDE						DRUHÝ SPORTU	AGAVOVITÁ ROSTLINA					ŠPANĚLSKÉ MĚSTO				
	2. DÍL TAJENKY															TAK ANGLICKY
VYČNĚNÉ KUŽE						LYŽÁŘSKÝ POZDRAV				ZÁMORSKÁ VELMOC				ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALI- ZACE ZKR.		
ÚZEMNÍ CELEK						DOSNY				STRANA ZKR.				LEHČÍ TOPNÉ OLEJE ZKR.		

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 7-8

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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 7-8/2024 - Tajenka křížovky: „musí přistávat na zemi“, sudoku: 214. **Křížovka:** Lukešová Helena, Příbram; Čiháková Věra, Radnice; Mlodziková Alena, Holešov; Sedláčková Gabriela, Kolín 3; Kolářová Dana, Benešov u Boskovic; Milichovská Helena, Dolní Město. **Sudoku:** Valová Bohuslava, Horní Bečva; Zemková Libuše, Smiřice; Bohatá Lenka, Chotěbuz; Žůrková Dita, Vizovice; Semerádová Ilona, Šlapanov; Doubravová Anežka, Český Brod.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

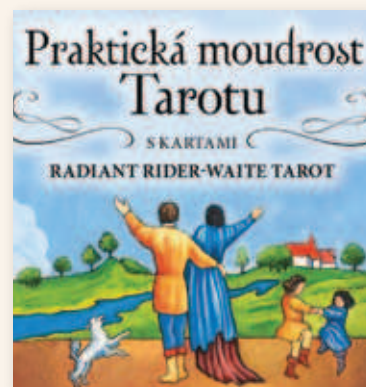
6 čísel jen za 369 Kč

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
**Praktická moudrost
tarotu**

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



Pavel Roško

Byl jsem na kosmické lodi



Sandra Mendelson

Komunikujeme se zvířaty



Alžběta Šorfová

Nové informace 7

www.cestyksobe.cz



Objednávky na:
www.diochi.cz

ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

STOLNÍ KALENDÁŘ DIOCHI NA ROK 2025



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, Dr. 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, ZdravotěKA, 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 Sféra Klubu Diochi Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody, tel.: 608 811 708, 602 779 362
Tábor, Iveta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
Zlín, Dagmar Buránová, ZdravotěKA, 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, novezamyky@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®



NOVINKA
DIOCHI !

BAKTEVIR ČAJ



SMĚS BYLIN NA PODPORU
MERIDIÁNU PLIC
PRO VOLNÉ DÝCHÁNÍ

▪ CHRYZANTÉMA INDICKÁ ▪ PELARGONIE SIDONSKÁ ▪
▪ OMAN PRAVÝ ▪ ŠALVĚJ ČERVENOKOŘENNÁ ▪
▪ DIVIZNA VELKOKVĚTÁ ▪ MÁČKA LADNÍ ▪ MĚSÍČEK
LÉKAŘSKÝ ▪ ČERNÝ BEZ ▪ RŮŽE SKALNÍ ▪ PROSKURNÍK
LÉKAŘSKÝ ▪ SLUNCOVKA MNOHOKVĚTÁ ▪ MOLOKHIA,
SLÉZ JUTSKÝ ▪ HŘEBÍČKOVEC KOŘENNÝ ▪

ARMÁDA BYLIN PROTI NACHLAZENÍ A DÝCHACÍM PROBLÉMŮM



Baktevir kapky

DiNAvir kapky

Deviral Plus kapsle

Prunella čaj

Růže čaj

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