



Soví
genialita



Japonská
moudrost
IKIGAI

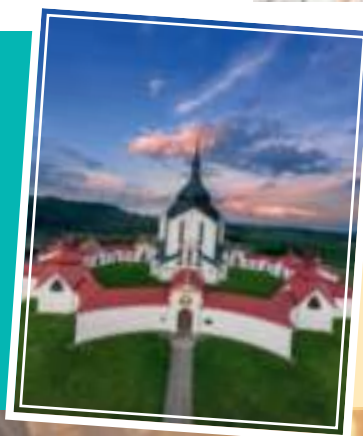


Well-Aging
Stárnutí
s grácií

Sféra

DIOCHI

LEDEN – ÚNOR 2025
ROČNÍK 22 69 Kč/2,40 €



SANTINI
A ZÁŘIVÁ
ENERGIE
ZELENÉ HORY

Tradiční čínská
medicína a štítná žláza

Energie roku 2025

Aromaterapie proti
strachu a úzkosti

Vladimír Ďurina:
Připravte se na zázraky

Batesova metoda
a zlepšení zraku

Pohádky, monstra
a naše psyché



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

4 KROKY PROTI AKNĚ

1. VYČISTIT
STŘEVA

INTOCEL kapsle



2. DEZINFEKCE
POKOŽKY

DIOZON clear



3. VÝŽIVA
PLETI

DIOLIFT hydrogel



4. VNITŘNÍ
VÝŽIVA

CD FLAVONOIDY kapsle



Doplňky stravy

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** Jak skutečně vzniká bolest v dolních částech zad?**34** Aromaterapie proti strachu a úzkosti**38** Stopy zdraví v české kuchyni – mák**70** Aztécký kalendář a období transformace**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Štítná žláza a její nemoci podle TČM**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Jak skutečně vzniká bolest v dolních částech zad?**16** Well-Aging, aneb Jak přijímat léta s grácií?**20** Vladimír Ďurina: „Střevní mikrobiom má obrovský význam pro zdravé fungování lidského těla.“**22** Jak vypadá vaše metabolické zdraví?**24** Rozhovor: Daniela Mařuchová o Batesově metodě**PŘÍRODA****28** Soví genialita**ASTRO-MYTOLOGIE****30** Pohádky, archetypy monster a naše psyché**ZDRAVÍ A KRÁSA****34** Aromaterapie: Síla přírody proti strachu a úzkosti**36** Milujete svá játra? Pomohou jim i homeopatika**38** Stopy zdraví v české kuchyni – mák**42** Poznamenejte si do diáře akce Diochi**43** Herbář: Lapačo červené**44** Herbář: Nard pravý**46** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Feng Ren Shui: Rok 2025 pod vládou Dřevěného Hada**52** Japonská tajemství štěstí a harmonie**56** Ramtha a jeho učení**SPIRITUALITA****59** Tarotové karty a energie roku 2025**62** Šechína: Ženský aspekt Božství v židovské mystice kabale**64** Cesta za zářivou energií Zelené hory a rozklíčování osobnosti Santiniho**67** Sluneční znamení trochu jinak: Vodnář, Ryby**PRO VOLNÉ CHVÍLE****70** Aztécký kalendář a období transformace (2012–2026)**74** Existuje život po narození?**76** Historie psaná růžemi**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

MEDICÍNA VE STARÉM EGYPTĚ

Ve starém Egyptě byla medicína na vysoké úrovni a kombinovala praktické lékařství s magickými rituály. Egypťané věřili, že nemoc je způsobena zlými silami, a proto k léčbě využívali nejen byliny a chirurgické zákroky, ale také zaklínadla. Med používali jako dezinfekční prostředek a znali účinky různých rostlin jako česnek nebo aloe vera, kterou uctívali jako rostlinu nesmrtelnosti. Starověcí egyptští lékaři byli také zruční v provádění chirurgických zákroků, včetně trepanací lebky. Lékařské znalosti byly často zapisovány na papyruse, které obsahovaly návody na léčbu různých nemocí a zranění. Kombinace vědy a magie činí staroegyptskou medicínu jedinečnou dodnes.



KRÁSA SNĚHOVÝCH VLOČEK

Sněhové vločky fascinují lidstvo po staletí. Každá vločka je jedinečná a její tvar závisí na podmínkách, za kterých vzniká. Tvary sněhových vloček jsou ovlivněny teplotou a vlhkostí vzduchu. Nejčastěji mají vločky šestiúhelníkový tvar, ale mohou být i jehlicovité, talířovité nebo hvězdicovité. Přesný tvar vloček určuje teplota – například za teploty -2 stupňů Celsia se tvoří vločky neobvyklého trojúhelníkového tvaru. Jeden krystalek je tvořen řádově asi 10 triliony molekul vody. Každá vločka začíná jako malá ledová krystalka, na kterou se vážou další molekuly vody, a tak postupně roste. Tímto procesem jsou vytvářeny nádherné a složité tvary, které obdivujeme v zimních měsících.



PREMIANTI V ŽIVOČIŠNÉ ŘÍŠI

Majitelé nejlepšího sluchu v živočišné říši jsou určitě netopýři. Jejich sluch je tak citlivý, že vnímají frekvence od 20 do 120 kHz, což je výrazně větší rozsah než lidé. Díky echolokaci, kdy vydávají vysokofrekvenční zvuky a naslouchají jejich ozvěnám, dokážou přesně určit polohu a vzdálenost překážek nebo kořisti i v úplné tmě. Nejlepší zrak pak patří létajícím dravcům. Orel skalní má až osmkrát ostřejší vidění než člověk. Jejich oči mají větší hustotu fotoreceptorů, což jim umožňuje vidět detaily na velké vzdálenosti. Orli mohou spatřit malou kořist, jako je králík, na vzdálenost několika kilometrů.



NEJSTARŠÍ STROM NA SVĚTĚ

Nejstarším známým stromem na světě je jedinec druhu smrk ztepilý (*Picea abies*), který roste ve Švédsku a je známý jako „Old Tjikko“. Objevil ho místní učitel zeměpisu v roce 2004 a pojmenoval ho po svém psu. Tento strom dosahuje neuvěřitelného stáří – přibližně 9 560 let, což bylo prokázáno uhlíkovou metodou. Měří pouhých pět metrů a jeho nadzemní část je mnohem mladší. Vědci tvrdí, že vysokého stáří dosáhl tzv. klonováním, při kterém kmen po několika letech uhynie a kořeny nadále přežívají vrstvením, kdy se větev dotkne země a zapustí kořeny.

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, midjourney.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangel, a. s.

Milí čtenáři,

otevíváte první vydání Sféry roku 2025 – jak ten čas
letí... První číslo tradičně nutí k zamyšlení nad tématem
času a jeho vládcem **Chronosem**. **Sféra** letos oslaví
22. narozeniny, dá se říct, že je to mladá dáma v rozpuku,
plná šťávy a energie, a snad má to nejlepší teprve před
sebou. Pokud budeme mít letos na narozeninovém dortu
svíček o něco více, možná nám běh času už tolik radosti
nepřináší. Stárneme, řešíme kila navíc, vrásky či nějakou
zdravotní disharmonii.

Čas se objevuje i na stránkách aktuálního vydání – jak stárnout s grácií poradí
Lucie Vybíral Pastrňáková. Kvalitou času, **Kairosem**, se pak zabývá Jiří Černák –
prozradí, jakou energii by měl podle čínského horoskopu rok 2025 přinést, a umění
japonského stárnutí najdete také v článku Blanky Neoralové.

Ve **Sfěře** najdete spoustu dalších tipů a inspirace, abyste v novém roce zráli jako
víno, byli moudří jako sova, byli vyznanci a spokojení, a hlavně oplývali zdravím.
Oporou necht' vám jsou byliny a armáda osvědčených přírodních preparátů
DIOCHI!

Kouzelný rok 2025!

Srdečně

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

Vážení příznivci přírodního zdraví,

další rok se blíží ke svému konci a jménem firmy Diochi bych vám rád poděkoval
za vaši podporu, důvěru a věrnost. Právě díky vám – našim zákazníkům,
distributorům a všem, kteří sdílíte lásku k přírodním produktům – můžeme
pokračovat ve své práci a přinášet vám to nejlepší, co příroda nabízí.



Rok, který je za námi, byl plný výzev i inspirace.
Společně jsme mohli objevovat nové možnosti, jak
podpořit zdraví, energii a harmonii v našich životech.
Uvedli jsme několik nových produktů, které rozšířily
naši nabídku přírodních doplňků stravy, a věříme, že si
našly své místo ve vaší péči o zdraví.

S příchodem nového roku se těšíme na další
příležitosti, jak být vaší oporou na cestě ke zdravému
životnímu stylu. I nadále pro vás budeme vyhledávat ty
nejkvalitnější přírodní suroviny a vytvářet produkty, které budou respektovat
moudrost přírody a podpoří vás v každodenním životě.

Přejeme vám, aby rok 2025 byl pro vás časem naplněným zdravím, radostí
a klidem. Ať vás na této cestě provází příroda, která má pro každého z nás řešení
i inspiraci.

Děkujeme, že jste součástí naší komunity, a těšíme se na další společnou
kapitolu.

S úctou a přáním všeho dobrého,

Váš JUDr. Jaroslav Slunečko
Jednatel a ředitel firmy

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A JEJÍ NEMOCI

Komplexní pohled
podle tradiční čínské medicíny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Onemocnění štítné žlázy patří k velmi častým problémům naší společnosti.

Vzhledem k nedostatku přírodního jódu, jehož přirozeným zdrojem jsou mořské ryby, mořské řasy a další potraviny, je riziko onemocnění štítné žlázy vyšší. Štítná žláza hraje v těle zásadní roli. Tato motýlovitá žláza na krku produkuje hormony, které ovlivňují základní funkce, jako je řízení tělesné hmotnosti, energetický metabolismus, či dokonce kvalitu spánku. Zajímavé je, že většina případů onemocnění štítné žlázy postihuje ženy, zatímco muži se s těmito problémy setkávají velmi zřídka. Tento rozdíl je často připisován hormonům, které, jak praví tradiční čínská medicína, mají blízký vztah k energetickým drahám ledvin a jater. Tyto dráhy rozvádějí energii a hormony po těle a jejich dysbalance může vést k různým zdravotním obtížím.

Onemocnění štítné žlázy je častější u žen, které jsou vystaveny vyššímu riziku hormonální nerovnováhy, například v období těhotenství, menopauzy nebo při dlouhodobém stresu.

Podle tradiční čínské medicíny je ženský organizmus přirozeně uzpůsoben pro reprodukci, a proto u žen převažuje jinová složka. Jin reprezentuje tekutiny v těle včetně krve, která je podle tradiční čínské medicíny „nosičem“ hormonů. Krev se tvoří v dráze sleziny, uchovávána je v dráze jater a její proudění zajišťuje dráha srdce. Nad všemi těmito procesy „dozoruje“ dráha ledvin, která je nadřazena veškerému blahodárnému dění v těle, dodává chybějící energii ze svých rezerv a řídí a kontroluje ty správné kroky a harmonické fungování organismu.

Problémy se štítnou žlázou tedy mohou být z pohledu tradiční čínské medicíny spojeny s nedostatkem nebo dysbalancí v drahách ledvin, jater, sleziny, srdce a krve. Níže se podíváme na jednotlivé typy poruch a jejich charakteristické příznaky.

SNÍŽENÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Podle tradiční čínské medicíny snížená funkce štítné žlázy odpovídá stavu nedostatečnosti, zejména v drahách ledvin (shen), sleziny (pi) a jater (gan). Tento stav lze přirovnat k „chladnému motoru“, který pracuje jen na částečný



výkon a má nedostatek kvalitního „paliva“ s příměsí vody. Nedostatek životní energie (čchi) způsobuje, že voda v těle není odpařována a zadržuje se ve formě otoků, přebytečného hleny nebo obezity. Také je častý výskyt pastózní kůže nebo chrápání. Číňané tvrdí, že „voda nejde cestou vody“ – tam, kde má být, chybí, a usídluje se tam, kde žádoucí není. Co může být tedy příčinou? Jde nejčastěji o tři stavy těla.

Prvním stavem a příčinou je **nedostatečnost jangu ledvin a sleziny**. Tento stav znamená, že tělo není schopné zahřát „motor“ na provozní teplotu. Příznaky jsou únava, zimomřivost, zpomalenost, studené ruce a nohy, bledost, váčky pod očima, měkká stolice, nadýmání, slabost, vyčerpání, netečnost,

„těstovitá“ kůže, která je jakoby nasáklá vodou, bolesti a chlad v bedrech či kolenou, zadýchávání se, sklon k polehávání, závratě, nechutenství, potíže s menstruací, otoky těla, ranní stolice před snídaní, bledost, časté močení hojně světlé moči, slabý hlas, pomalá mluva i myšlení, netečnost, pomalý puls, nízký krevní tlak a bledý oteklý jazyk. Nejdůležitější cestou léčby je posílení jangu ledvin a sleziny pomocí fytotherapie a vhodné stravy. Doporučované potraviny ke zlepšení stavu je **skopové maso, zvěřina, humří maso, skořice, zázvor, fenykl, černé a červené datle**.

Nedostatečnost energie čchi a krve je druhou příčinou. Tělu chybí dostatečná energie na běžné fungování, *chybí „benzín v motoru“ a nelze tedy s ním dojet „daleko“*. Typickými projevy jsou

ZELENÝ ZÁZRAK z Jižní Ameriky

Maytenus ilicifolia



Doplňky stravy

CYTONIC kapsle

MAYTENUS ČAJ

Vysoký obsah fytohormonů ovlivňuje celý hormonální systém, upravuje činnost hormonálních žláz včetně štítné žlázy, a díky tomu do značné míry snižuje riziko osteoporózy, především u žen v období menopauzy.

V Paraguayi je oblíben ženami coby přírodní antikoncepce, k úpravě menstruačního cyklu a také při návalech v přechodu **Maytenus ilicifolia** je oblíben při artritidě a revmatismu. Díky obsahu účinných látek pomáhá z těla vypuzovat kyselinu močovou, čímž přispívá k odstranění dny.

únava, slabost, nechut' mluvit, zpomalenost, bušení srdce, bledost, měkkí stolice, suchá kůže, studené končetiny, ztráta menstruace u žen a bledý jazyk.

Mezi doporučované potraviny, jež posilují nedostatečnou energii čchi a krev, jsou červená čočka, bílé fazole, kuskus, pstruh, hejk, rozinky, datle, červená řepa, slepičí vejce.

Dalším důvodem potíží může být **nedostatečnost jin ledvin a jater**. Nedostatek jin energie vede k nedostatečnému chlazení „motoru“ a výkonu. Příznaky zahrnují únavu, odpolední a večerní pocit horka, noční pocení, bolesti v bedrech, závratě, ušní šelesty, třes rukou, rozostřený zrak, sucho v krku a jazyk je červený a bez povlaku. Mezi doporučené potraviny, jež posilují nedostatečný jin ledvin a jater, patří **černý sezam, pažitka, vepřové maso, vepřové sádlo, játra, veškeré ořechy a semena, kořenová zelenina, pšenice špalda, kustovnice, borůvky, ostružiny, maliny, višně, švestky, řeřicha, hroznové víno, slepičí vejce, mléko, tvaroh, čerstvé sýry, včelí mateří kašička, hlávkové a čínské zelí a olivový olej**.

ZVÝŠENÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Tento stav, kdy štítná žláza pracuje příliš aktivně, je podle tradiční čínské medicíny většinou důsledkem nadbytku v drahách jater (gan), srdce (xin) a žaludku (wei). Stav lze přirovnat k „přehřátému motoru“, který pracoval na plné obrátce, a díky neustálému přetěžování mu začal chybět olej. Pokud se neléčí, může vést až k thyreotoxikóze, což je vážný problém.

První z příčin je **stagnace energie čchi v játrech**. Nadměrná emocionální zátěž může způsobit „přehřátí motoru z důvodu rychlé jízdy“. Mezi příznaky patří nervozita, neklid, nesnášenlivost horka, únava, bušení srdce, podrážděnost, duševní neklid, deprese, náladovost, pocit roztažení na břiše, u žen nepravidelná menstruace a premenstruální napětí, jazyk je lehce červený po stranách. Podpora je možná v podobě vhodných

potravin, kterými jsou dýně, fazole, hovězí maso, bazalka, kmín, pažitka, kardamon, kopr, kurkuma, oregáno, paprika mletá, ředkev, mandarinka, pomeranč, grapefruit, limetka, citrónová a pomerančová kůra.

Horko v játrech, srdci a žaludku

je další příčinou. Tento stav je jako „rychlé spalování paliva a oleje v motoru“. Mezi příznaky patří žízeň, nadměrný hlad, hubnutí, podrážděnost, horkokrevnost, nespavost, živé sny, návaly horka se zarudnutím, svědění celého těla, bušení srdce, rychlá až chaotická mluva, vypouklé až vyboulené oči, sklon k výbuchům hněvu, duševní neklid, zarudlé oči, jazyk je červený s červenými okraji a žlutým povlakem, nadbytek elánu a energie v prvních fázích nemoci, hořko v ústech, bolesti hlavy, motolice, vysoký krevní tlak a rychlý puls. Doporučenými potravinami, které ochlazují horko v játrech, jsou **banány, čekanka, rukola, ledový salát, okurka, špenát, jahody, máta rolní, mungo fazole, kapusta, celer, hlávkový salát, klíčky fazole adzuki, klíčky pšenice, lilek, jáhly, čínské zelí**.

Nedostatečnost jin ledvin a jater s prázdným horkem

je další možností hyperfunkce. Nedostatek oleje způsobuje přehřívání „motoru“. Příznaky zahrnují duševní neklid, večerní pocit horka, ubývání na váze, nervozitu, únavu, nespavost, návaly horka se zarudnutím kůže, vypoulené oči, bolesti beder, závratě, rozostřené vidění, suché oči, ušní šelesty, noční pocení, jazyk je červený a částečně nebo úplně bez povlaku. Doporučené potraviny, které posilují jin ledvin a jater, jsou **černý sezam, pažitka, vepřové maso, játra, ledviny, ústřice, úhoř, veškeré ořechy a semena, kořenová zelenina, pšenice špalda, kustovnice, borůvky, ostružiny, maliny, višně, švestky, řeřicha, hroznové víno, slepičí vejce, tvaroh, čerstvé sýry, včelí mateří kašička, hlávkové a čínské zelí, kořenová zelenina, olivový olej**.

Dále můžeme zmínit **horký hlen v játrech**, který si představíme jako *přehřátý motor „zahušťující“ svůj nečistý a kalný benzín, který blokuje*



trysky. K příznakům se řadí duševní neklid, pocit horka, ubývání na váze, nervozita, únava, nespavost, bušení srdce, návaly horka na kůži se zarudnutím, svědění celého těla, vypouklé oči, rozostřené vidění, struma, vykašlávání hlenu, žízeň, lepkavo v ústech, pocit tlaku na hrudi, jazyk je červený se žlutým lepkavým povlakem. Doporučovanými potravinami na rozpouštění horkého hlenu jsou **bambusové výhonky, celer, lilek, ředkvičky, křen, kedlubny, banány, hrušky, citrónová a pomerančová kůra, zelený čaj, houba šitake, mateřídouška, oregano, olivy**.

STRUMA, CYSTY A UZLÍKY VE ŠTÍTNÉ ŽLÁZE

Viditelně zvětšená štítná žláza se nazývá struma. Podle tradiční čínské medicíny je každá struma důsledkem stagnace vnitřního hlenu (tan) v oblasti krku, často v kombinaci se stagnací energie čchi v drahách jater, plic nebo žaludku. Struma může být studená nebo horká.

Studený uzel vzniká při nedostatku energie čchi ve slezině a ledvinách, což způsobuje hromadění odpadu

ve formě lymfatických uzlin nebo cyst. Typické projevy zahrnují zimomřivost, otoky, nízký krevní tlak, bledý jazyk a pulz. Doporučené potraviny: horká jehněčí polévka, pečené hovězí, bílé fazole, pepř, skořice.

Horký uzel – při stagnaci jaterní čchi a nadbytku horka se v hltanu mohou hromadit toxiny, což způsobuje pálení a svědění v oblasti krku. Symptomy zahrnují podrážděnost, zarudlý obličej, zácpu, červený jazyk s tenkým povlakem. **Doporučené potraviny: syrové okurky, chřest, čínská hruška, celer, grep, hlávkový salát.**

Z pohledu tradiční čínské medicíny je klíčové, aby rovnováha těla a mysli podporovala zdraví štítné žlázy. Správná výživa, bylinky mohou být efektivními způsoby, jak předcházet nebo léčit její onemocnění. Každý z nás však potřebuje individuální přístup, přizpůsobený svým specifickým potřebám a energetickému stavu. Pokud vás zajímají další způsoby, jak využít čínskou medicínu pro podporu zdraví, neváhejte sledovat i naše další články o tradiční čínské medicíně v péči o tělo. 🌿

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

NADĚJNÁ TENISTKA A JEJÍ NACHLAZENÍ

Je to už více než dva roky, co u mě byli rodiče z Jihlavy se svými dětmi – aktivními sportovci – na konzultaci. Chlapec, který hrál fotbal, byl bledý, často unavený, potřeboval hodně odpočívat, stav odpovídal oslabeným ledvinám. Po nasazení **Diocelu** a **Viraimunu** se výrazně zlepšil. Dívka, v té době 7letá, hrála tenis, byla velice vitální, bez zdravotních



obtíží, podávala vynikající výkony. Před 14 dny mi volala její maminka, že je dcera opakovaně nachlazená, mívá rýmy a bolesti v krku. Objednal jsem ji v co nejdříve možném termínu. Dívka byla pobledlá, pokašlávala, kašel byl vlhký, pro



jistotu jsme provedli měření na Oberonu a ukázala se oslabená obranná schopnost a také přítomnost patogenního činitele, který byl pouze v dýchacím ústrojí. Doporučil jsem užívat na zvýšení odolnosti **T CD4** 1 tabletu denně a k tomu přípravek **Baktevír** v dávce 3x6 kapek a popíjet během dne **čaj Baktevír**, který je žhavou novinkou mezi DIOCHI produkty

CITLIVOST V OBLASTI ŽEBER

Na konci října mě navštívil muž ve věku 57 let, přivedla ho citlivost v pravém podžebří. Po návštěvě lékaře a následně provedených vyšetřeních mu bylo sděleno, že je vše v naprostém pořádku a není důvod, aby takové pocity měl. Klient mi sdělil, že stav se začíná objevovat také v noci a rozšiřuje se až do oblasti pravé dolní části břicha, všiml si, že při fyzické námaze (práce kolem domu nebo běhání) se stav zlepšuje. Pán pracuje většinou z domu jako IT specialista, sdělil mi, že se s manželkou věnují zdravému životnímu stylu, výživě a meditacím. Po provedení přístrojové diagnostiky se potvrdilo moje tušení – nejhůře dopadl žlučník a také byla nalezena přemnožená kvasinka. Klient mi sdělil, že se u nich snídá celé dopoledne, převážně tmavé pečivo, mléčné výrobky v kombinaci s ovocem, což mělo za následek přemnoženou kvasinku a nadýmání. Doporučil jsem změny, aby již nedochá-

zelo ke kvašení a nadýmání, dále jsem se snažil vysvětlit, že je kvůli žlučníku potřeba uvolnit nahromaděné emoce. Běh a otevřená komunikace jsou zásadní. Doporučil jsem užívat kapky **Detoxin** na žlučník a játra a k tomu přidat houbu Reishi na snížení energie jater před spánkem.



ČASTÉ PÁLENÍ ŽÁHY

Další klientka ve věku kolem 60 let přišla s problémy se žaludkem, dozvěděl jsem se, že ji často pálí žáha i přesto, že užívá předepsané léky. Jako další obtíže uvedla léčený vysoký tlak, který je vyšší i přes užívanou medikaci, dlouhodobě má také lupénku. Při mém dotazování na životní styl jsem zjistil, že velice málo pije, pije několikrát denně kávu, jídla si hodně dosoluje, má velice ráda uzeniny a sladkosti. Zeleninu konzumuje minimálně, stejně tak ovoce, polévky a čistou vodu téměř nepije. Co na to říct? Pokusil jsem se i v tomto případě zaměřit na důležitost kvalitní a dobře vyvážené stravy, apeloval jsem na nutnost snížení množství soli, aby mohlo dojít ke snížení tlaku, zvýšení pitného režimu a navrhl celou řadu dalších změn. K tomu jsem doporučil popíjet

během dne čaj **Wendita** a užívat tablety **Supracid**, které velice dobře odkyselují organismus a napomáhají správné funkci ledvin, jater a žlučníku, dále napomáhají tlumit zánětlivé stavy v těle



– tím by se mohla také zlepšit lupénka. Klientka vypadala, že má opravdovou chuť se pustit do změn. Uvidíme, zda se jí to povede.

BOLEST V KRKU 16LETÉHO MLADÍKA

Na konzultaci se dostavil mladík, jehož dlouhodobě trápí bolesti v krku, nejvíce se objevují v chladném období roku. Pokud mu jsou předepsána antibiotika, nastane zhruba dva měsíce úleva a potom se stav opět vrátí. Vzhledem k tomu, že byl velice komunikativní, nebyl problém zjistit další podrobnosti – chlapec je zimomřivý, chodí více oblečený, má nízký tlak, v chladném období nosí stále nákrčník. Tyto podrobnosti ukazují na výrazně oslabenou vrozenou energii ledvin, které mají spojitost s krkem, mandlemi, dýchacím aparátem a také s obrannou energií, která nás chrání jako štít před působením vnějších vlivů – chlad, vítr, vlhko, ale také baterie a viry. Na zlepšení celkového stavu jsem doporučil užívat přes chladné období od podzimu do jara **Baktevir** v dávce 3x15 kapek a k tomu tablety **Viraimun**, které obsahují houby,



zejména Cordyceps posilující ledviny a ochranou energii kolem těla. Viraimun jsem doporučil užívat 2x2 kapky.

ÚNAVA ŽENY STŘEDNÍHO VĚKU

Občas si myslím, že už mě nic nemůže překvapit, ale pak zjistím, jak moc se mýlím... Navštívila mě žena středního věku, která přišla s tím, že dříve toho zvládala

mnohem více a nyní jakmile lehne, hned usne. Požádal jsem ji o další podrobnosti. Dozvěděl jsem se, že vstává velice brzy, nachystá vše, děti odveze do škol, v práci bývá do 16 hodin, poté opět děti, kroužky, následuje domácnost. Když se na chvíli zastaví, tak má pocit, že je líná a rodina se ptá, proč nic nedělá. Večer ještě pracuje na počítači a vyřizuje další pracovní záležitosti, podotýkám, že se jedná o zaměstnance. A teď přijde to hlavní: sdělila mně, že jí pouze 1x denně, někdy i 1x za dva dny, protože má tolik práce, že nemá čas a někdy to je třeba pouze pečivo s Ramou a sýrem... Seděl jsem, mlčel, a pak doporučil, aby začala užívat **Levamin** v dávce 10 kapek ráno a 10 kapek odpoledne, aby se dokázala odpoutat a začala být více nad věcí, a dále jsem jí řekl, že je velice důležité, aby správně nastavila dietetiku jako zdroj energie, začala více odpočívat a opustila vzorce chování, které jsou nastaveny z dětství. I přes moji snahu o naléhavost provedení změn jsem neměl vůbec pocit, že by chtěla cokoliv změnit. Požadovala jen tabletky nebo kapky, aby toho více stihla...



BOLESTI KOLEN A LOKTŮ

Na úvodní konzultaci se dostavil muž se zvláštními obtížemi. Vyprávěl, že již 5 let trpí nevysvětlitelnými bolestmi kloubů, jedná se pouze o kolena a lokty, byl již na všech možných vyšetřeních, včetně revmatologie, všechny výsledky bez nálezu příčiny. Požádal jsem ho o všechny podrobnosti, které ho napadnou, i maličkost může hrát velkou roli. Dozvěděl jsem se, že po probuzení ho klouby nebolí, začnou, až když jede do práce autobusem a v práci. Při návštěvě termálních lázní byl stav také lepší, než při dovolené na horách. Klouby nebyly nikdy oteklé, červené ani teplé. Klient pracuje v elektrárně Dukovany. Řekl jsem mu, že se domnívám, že vím, proč má tyto bolesti. Podle čínské medicíny chladno, vlhko, a hlavně proudění vzduchu vytváří energetické blokády, které se projevují bolestivostí, a protože jsou způsobeny chladem a průvanem nejsou červené, ani teplé. Při jízdě v autobuse

a v celém objektu elektrárny jsou všechny prostory klimatizované, vzhledem k jeho horkokrevnosti jsou právě kolena a lokty od jara do podzimu neustále vystavovány vlivu chladného průvanu,



protože nosí krátké kalhoty a trička. Doporučil jsem na uvolnění blokády užívat tablety **Alfa artrizone** v dávce 3x1 tableta a postižené klouby mazat mastí **Diocel artrizone**, dále je důležité se více chránit.

HOREČKY U MALÉHO CHLAPCE

Minulý týden mě navštívila mladá maminka s 5letým chlapcem, chlapec byl velice živý, komunikativní, měl pěknou barvu, na první pohled mě nenapadlo, co je přivádí. Za chvíli jsem se dozvěděl, že chlapec trpí již několik let syndromem náhlých horeček a tento rok se stav ještě rozšířil na zánět kloubů nohou, které při atace otečou, jsou teplé a výrazně bolestivé. Provedli jsme měření na Oberonu a zjistil jsem, že v lymfatickém systému v oblasti třísel je zvýšená přítomnost patogenního činitele virového původu. Tato přítomnost je podle mě



původcem všech obtíží, když dojde k poklesu vlastních obranných sil vlivem nachlazení nebo únavy, dojde k přemnožení nákazy a organismus ihned zareaguje vysokou teplotou. Pokud je infekce v oblasti kloubů, projevují se i tyto jako zánětlivé. Žádné další zatížení jsem nikde nenašel. Doporučil jsem mamince nasadit přípravky **Dinavir** a **Sagradin**, které mají velice pozitivní účinky na potlačení patogenních činitelů v organismu.



Leoš Poskočil

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



Jak skutečně vzniká BOLEST V DOLNÍCH ČÁSTECH ZAD?

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT, DR. MED. PETRA BRACHTOVÁ



U bolestí hýždí a dolní části zad, které mohou také vystřelovat do nohou a až do chodidel, se obvykle za příčinu pokládá podráždění nervového kořene sedacího nervu, poškozený sakroiliakální (SI) kloub nebo piriformis (hruškovitý sval), a proto se předepisují především léky proti bolesti, relaxancie (látky uvolňující napětí kosterního svalstva) nebo protizánětlivé léky. Podle našich zkušeností stačí k nápravě potíží s ischiaselem a SI kloubem jednoduché speciální cviky a účinná léčba – a to i v případech, že jste už podstoupili operaci či terapii nebo vám byla diagnostikována artritida. Metoda Liebscher & Bracht, kterou jsme vyvinuli, je terapie, která vás může rychle a trvale zbavit bolesti hýždí a jejího vystřelování do jiných částí těla – bez léků a operace.

**BĚŽNÉ DIAGNOSTICKÉ
A LÉČEBNÉ POSTUPY****Ischias**

Předpokládá se, že určité kořeny míšních (spinálních) nervů, jež tvoří sedací nerv, jsou tlačovány vyhrzlými ploténkami nebo následkem změn kostí v obratlích, čímž jsou vyvolány příznaky v části těla, kterou sedací nerv ovládá: nepříjemný tah nebo bodavá bolest, která vystřeluje z jedné strany hýždí do nohy, dále brnění a necitlivost, nebo dokonce ochrnutí. Nemáme k dispozici přesné údaje, ale podle jedné studie trpí bolestmi sedacího nervu v průběhu života 12 až 43 % populace. Mezi běžná doporučení patří cvičení, udržování zad v teple, užívání léků proti bolesti, pohybová terapie, případně cvičení ve vodě, pokud bolest jiný pohyb nedovoluje, a strukturovaná cvičení na stabilizaci dolní části páteře. Pokud tato opatření nepomáhají nebo se objeví necitlivost či se sníží svalová síla v nohou, úlevu údajně přináší chirurgické odstranění tkáně ploténky nebo injekce analgetik v blízkosti nervového kořene.

Studie však ukazují, že operace a injekce často pomáhají jen krátkodobě a asi u 10 až 40 % nemocných se vyvinou chronické bolesti sedacího nervu.

Bolest SI kloubu

Bolest sakroiliakálního (SI) kloubu je často klasifikována jako „nespecifická bolest bederní páteře“. Uvádí se, že bolest vzniká následkem „vykloubení“ nebo poškození sakroiliakálního kloubu osteoartrózou. Běžná léčba zahrnuje různá konzervativní opatření jako užívání léků proti bolesti, manuální terapii a fyzioterapii, nošení páteřních korzetů a snížení fyzické zátěže.

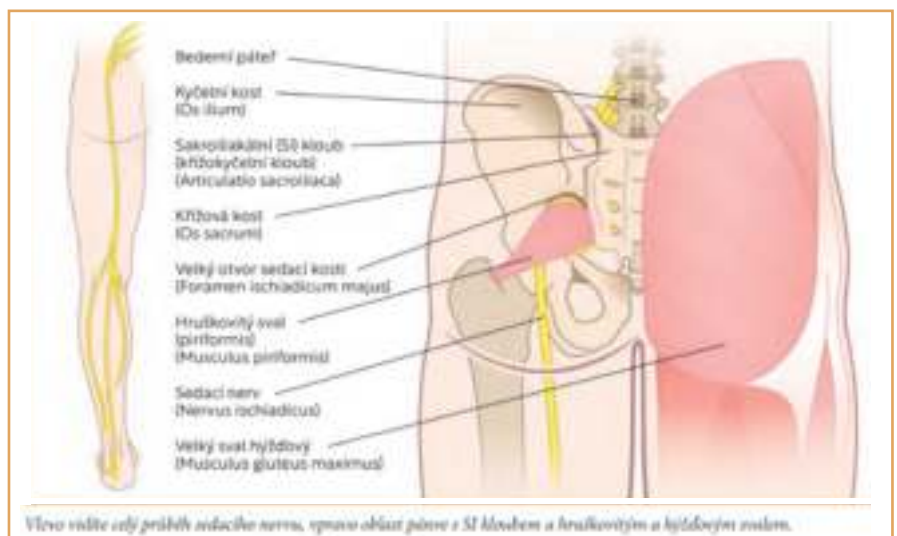
Syndrom hruškovitého svalu

Příznaky jsou podobné ischiasu a zhoršují se při ohýbání dopředu, zvedání břemen, dlouhodobém sezení a stání nebo při velmi jednostranných pohybech. Usuzuje se, že příčinou je stlačení sedacího nervu na konci pánve hruškovitým svaem. Neexistuje žádný univerzální léčebný postup, protože lékaři odborníci se neshodují na

diagnostických kritériích a je obtížné odlišit syndrom hruškovitého svalu od bolesti SI kloubu a sedacího nervu. Doporučuje se vyhnout se činností, které bolest vyvolávají, a šetřit se.

**Pochybnosti o doktríně klasické
medicíny**

Současná hodnocení klasické medicíny jsou založena na zobrazovacích metodách, a nemohou tedy poskytnout prakticky žádné informace o napětí svalů a fascií.



Z pohledu klasické medicíny je bolest při ischiasu vyvolána podrážděním nervových kořenů vycházejících z dolních bederních nebo křížových obratlů. Proto se jejich struktura co nejpodrobněji vyšetřuje různými zobrazovacími metodami, jako jsou rentgenové snímky a magnetická rezonance.

Často se však zjistí, že bolest výsledkem rentgenu a magnetické rezonance neodpovídá, jelikož se nic podezřelého nenajde. Protože napětí svalů a fascií není na snímcích vidět, je „přehlédnuto“ a nehraje při hledání příčiny bolesti téměř žádnou roli. Nicméně hruškovitému svalu jako jednomu z možných „generátorů tlaku“ se nyní přece jen dostává stále větší pozornosti.

Pokud se však objeví změny v oblasti bederní páteře nebo křížové kosti, často se doporučuje chirurgický zákrok. Je-li pak operace provedena, často se ukáže, že diagnóza stanovená na základě snímků byla chybná, že ve

skutečnosti je vše jinak. To vše jasně naznačuje, že tradiční teorie vzniku bolesti, která klade důraz na poškození struktury, může být zásadně chybná.

**NÁŠ NOVÝ POHLED
NA PŮVOD BOLESTI**

Podle našich zkušeností nemají bolesti ani příznaky ochrnutí se změnami na obratlích nebo meziobratlových ploténkách, s artrózou nebo malpozicí (špatným umístěním) obvykle nic společného.

Především u jiných kloubů jsme po léta pozorovali, že artróza obvykle nehraje v bolesti žádnou roli. To, že je sedací nerv na různých místech trvale stlačován a SI kloub je pod nadměrným tlakem, v jehož důsledku se opotřebovává nebo se pootočí, způsobují spíše ztuhlé svaly a fascie, které příliš táhnou.

Podle našich zkušeností vedou tři takto způsobené stavy k různým typům bolesti.

TŘI SKUTEČNÉ PŘÍČINY BOLESTI

Metabolické přetížení: V důsledku celkového nadměrného napětí v hýžděvých oblastech a zejména v hruškovitém svalu dochází ke stlačení sedacího nervu, čímž se snižuje jeho vnitřní zásoba. Krevní a lymfatické cévy se ucpávají a metabolický odpad neodchází pryč, živiny se již nedostávají k některým buňkám. Nervová tkáň se překyselí a začne pálit. K tomuto metabolickému přetížení může dojít i na dalších

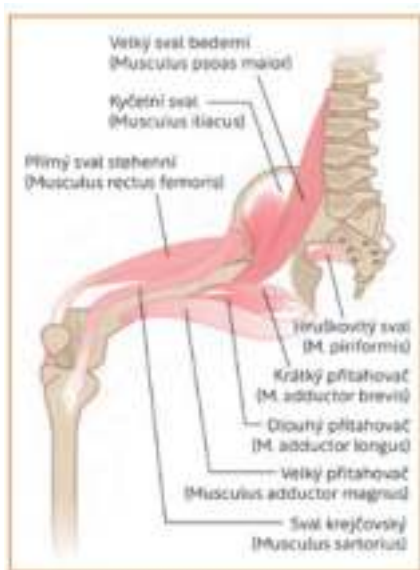
stlačených zúženinách v oblasti nohou a chodidel.

Svalové napětí: Kromě toho se celé svalstvo v oblasti hýždí stále více napíná, protože kyčelní kloub je vlivem zkrácení svalů ohýbačů, zejména ohýbače kyčelního kloubu, stále více vytahován dopředu do flexe. V určitém okamžiku začnou přetížené svalové partie „pálit“ – dokonce až na zádech. Tomu říkáme bolest z přetížení.

Varování před opotřebením: V neposlední řadě vysílá mozek poplašný signál bolesti, aby zabránil poškození SI kloubu – vykloubení nebo artróze. Bolest nám říká, abychom nepokračovali v tom, co jsme dělali doposud.

Sedací nerv, SI kloub a hruškovitý sval jsou neoddělitelně spjaty

Sedací nerv je tvořen nervovou pletení, která vychází zpod páteřního obratle a z křížové kosti. Je zodpovědný za senziku a motoriku v oblasti kyčle a nohou. Probíhá pod velkým svaem hýždovým a velkým otvorem sedací kosti. Touto oblastí prochází také sval hruškovitý (piriformis). Po průchodu piriformisovou štěrbinou vede sedací nerv po zadní straně stehna mezi hamstringy. V podkolení se pak dělí na nerv lýtkový a holenní. Sakroiliakální (SI) klouby se nacházejí mezi křížovou kostí a kyčelními kostmi. Spojují tedy bederní páteř s pánví.



Hlednové zkrácení způsobuje, že se svaly ohýbačů kyčelního kloubu stále zkracují a ztrácejí pružnost.



Vzhledem ke své poloze mají jen minimální rozsah pohybu, který je umožněn mimo jiné svaly, vazy a hustou pojivovou tkání – fasciemi. Za normálních okolností tyto struktury zajišťují stabilitu SI kloubů tak, aby mohly nerušeně plnit svou pohybovou a tlumicí funkci.

Současné je však zřejmé, že stabilita těla může být narušena. Svalová nerovnováha, dlouhodobé nesprávné zatížení nebo krátkodobé vnější vlivy – špatné došlápnutí nebo náraz, například při úrazu – způsobují, že se podpurné svaly a fascie příliš napnou a ztuhnou. To může vést k nerovnováze a přetížení. Výsledkem je, že se kloubní plochy o sebe příliš třou nebo dojde k jejich posunu, což způsobuje bolest. Aktivuje se náš systém včasného varování.

PROČ JSOU NAŠE SVALY A FASCIE ČÍM DÁL TUŽŠÍ?

Člověk má 656 svalů, které jsou prostoupeny a obklopeny fasciemi. Při každém natažení nebo ohnutí kloubu se svaly a fascie smršťují, zatímco protilehlé struktury povolují a natahují se.

Pokud nejsou možné kloubní ohyby intenzivně a pravidelně využívány, ztrácejí příslušné svaly a fascie svou pružnost a jsou čím dál napjatější. Využitelné kloubní úhly se stále zmenšují a pohybová omezení, stejně jako zátěž příslušného kloubu, který musí přenášet všechny síly, se zvětšují.

Souhra svalů a kloubů

Svaly v oblasti SI kloubů zajišťují pohyby pánve, nohou a páteře. Největší

rozsah pohybu má kyčelní kloub. Přestože SI kloub přenáší mnoho výsledných sil, sám se pohybuje jen minimálně. Jeho hlavním úkolem je držet křížovou kost, a tím i páteř ve správné poloze vůči pánvi. Pro vznik bolesti v oblasti hýždí jsou velmi důležité svaly, které s touto oblastí souvisí (bedrokyčelní sval, přímý stehenní sval, křečcovský sval a napínáče stehenní povázky). Hýžděvé svaly a hruškovitý sval působí jako extenzory (natahovače) kyčelního kloubu, ale také otáčejí nohu směrem ven.

Když sedíme, jsou ohýbače kyčelního kloubu velmi zkrácené a mají tendenci se tomuto zkrácení trvale přizpůsobit. Ostatní svaly také reagují na jednostranné držení těla nebo pohybové vzorce, při nichž určité úhly v kloubech používáme velmi často a jiné jen zřídka – podle toho, zda převážně sedíme, stojíme nebo chodíme. Těmito stereotypy se postižené svaly stále více zkracují. Zvyšuje se jejich napětí, fascie tuhnou a vysychají. Svalově-fasciální jednotka se stává stále nepoddajnější.

Úloha zánětu při ischiasu a syndromu hruškovitého svalu

Podívejme se nejprve na podráždění sedacího nervu a syndrom hruškovitého svalu (piriformis syndrom). Jak jsme si už řekli dříve, sedací nerv prochází piriformisovou štěrbinou. Jedná se o zúženinu, kterou musí nerv projít. Proč se však zúženina náhle zmenší natolik, že dojde ke stlačení nervu a objeví se bolest, pálení, brnění nebo svalová slabost v celé noze či ve svaích, které ovládají chodidlo?

Z pohledu klasické medicíny probíhají v postižené oblasti tak rozsáhlé zánětlivé procesy, doprovázené otokem ve svalu nebo tkáni, že je nerv utlačován. Proto se podávají léky na zmírnění bolesti a „zánětu“.

Doporučujeme jiný přístup. Nejprve musíme pochopit, co to vlastně zánět je. Naprosto souhlasíme s převládajícím lékařským názorem, že zánět je reakce organismu na nějaký podnět, která má vést k udržení nebo obnově jeho celistvosti. Jinými slovy, zánět je opravný proces. Tento opravný proces je doprovázen otokem okolních tkání, protože tělo potřebuje tekutiny a živiny, aby opravu provedlo rychle a dobře. Nyní se nabízí otázka, co chce tělo opravit, a proč je něco „rozbité“. Musí přece existovat nějaká příčina tohoto stavu.

Spatřujeme ji v tom, že napětí hýždových svalů je – z důvodů, které jsme před chvílí popsali – tak velké, že se svaly nacházejí v nepřetržitých kontrakcích. Metabolismus je proto narušen a ve svalectech, v tomto případě v piriformisu, ale i v ostatních hýždových svalectech, začínají zánětlivé procesy. Všude se hromadí odpad, tkáň stále více otéká, stoupá tlak na nerv, tkáň se čím dál více překyseluje. V určitém okamžiku začnou přetížené svaly – piriformis nebo i další svazky vláken v hýždových svalectech – kvůli přílišné námaze pálit. Samotný nerv může také

pálit, ale především je stále méně schopen plnit svou funkci přenašeče informací. Brní nás noha, její svaly již nelze dobře ovládat, noha ztrácí sílu, přibývá funkčních poruch. Příčinou toho všeho však není „zánět“, ale spíše nadměrné napětí.

Tento vývoj nelze zastavit léky, protože ty neodstraňují příčiny, spočívající ve zvýšeném svalově-fasciálním napětí.

Můžete si samozřejmě dočasně pomoci léky, dokud nezačne účinkovat cvičení. Nemá však vůbec smysl užívat léky proti bolesti trvale, protože mají často závažné vedlejší účinky a mohou bolest zmírnit jen částečně. Jediným trvalým řešením je normalizovat nadměrné napětí svalů a fascií.

TESTY, KTERÉ POMÁHAJÍ URČIT PŘÍČINU BOLESTI

Sledujte, zda některý z následujících testů povede ke snížení bolesti. Pokud ano, můžete s velkou pravděpodobností předpokládat, že za vaši bolest může nadměrné napětí svalů a fascií.

Test ve vaně: Lehněte si na 20 až 30 minut do příjemně horké vany.

Masážní test: Masážním míčkem (nebo tenisovým míčkem) masírujte hýždě po dobu 5 až 10 minut přesně v místě, kde cítíte bolest.

Protažení hýždí: Sedněte si na židli a lýtko bolavé strany položte na stehno druhé nohy. Postupně jděte do stále hlubšího předklonu, záda udržujte rovná (nehrbte se). Setrvejte v pozici po dobu dvou minut.

Lehká osteopresura: Položte na podlahu kužel na osteopresuru s plochou špičkou nebo malou solničku. Sedněte si nebo lehněte na kužel a vydržte tak dvě minuty. Tlačte přitom přesně na místo na hýždích, jež vás bolí.

Testem jste zjistili, že vaše svaly a fascie jsou pod trvalým napětím? Než se uchýlíte k užívání léků, injekcím nebo operaci, vyzkoušejte alespoň jednou naši terapii.



Více se dočtete v knize *Ischias a Si kloub, účinná pomoc při bolesti*, autorů manželů Brachových, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz.

INZERCE

POHYB BEZ BOLESTI



Doplnek stravy

VNITŘNĚ:

ALFA ARTRIZONE kapsle

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

ZEVNĚ:

DIOCEL ARTRIZONE krém

S extrakty devětsilu, kostivalu, kadidlovníku a dalších bylin pro podporu a regeneraci kloubů, kostí, svalů, žil. Obsahuje ozonizované oleje.

WELL-AGING

aneb Jak přijímat léta s grácií?



Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Bylo mi asi pětatřicet, když jsem si začala všimnout prvních vrásek. O pár let později jsem objevila tři šedivé vlasy babky vševědoucí. Od té doby je už raději ani nepočítám. Cestou pokusů, objevování a zkoumání jsem našla cesty pro sebe slepé, a zároveň jsem objevila směr, která je mi blízký. NEBOJOVAT, nýbrž s VDĚČNOSTÍ PŘIJÍMAT každou lekci života, bez ohledu na hloubku rýhy, kterou zanechá na mé tváři. Za každou zkušenost se totiž skrývá cenné poznání. A o vděčnosti, pokoře a moudrosti WELL-AGING je. K tomu přidej dávku sebelásky, uvědomění, upřímnosti, ranec smyslnosti a špetku sobectví – právě tak akorát, ať si ta léta, kdy už nám není dvacet ani třicet, užíváme naplno a v radosti.

KDYŽ TO NEJDE SAMO

Není jednoduché přijmout stárnutí, když k nám ženám zdánlivě příroda spravedlivá není. Na první pohled by se mohlo zdát, že muži o sebe pečující (to jest podmínkou) zrají do krásy. Vlasy pepř a sůl a vytrřbený styl na eleganci dodá, životní zkušenosti a moudrost atraktivitu jen posílí. Ale co my ženy? Od malička se poukazuje na naši krásu, čerstvost, svěžest... Co však dělat ve chvíli, kdy květinka uvadá? Nahrazovat uvadající lístky umělými, občas někde něco vypodložit, zavěsit, vpíchnout výplň do vysychající části?

Jako biohackerka, trenérka, mentorka a matka dvou dětí říkám ne. Cesta vede jinudy. Do pětaticeti se většina věcí děje tak nějak sama. Pak je třeba začít pečovat o svou květinu vědomě – hojně zalévat, vystavovat Slunci, dobře živit. Právě ve schopnosti uvědomění spočívá naše moudrost. V sebe-uvědomění, sebe-vědomí a sebe-hodnotě pak naše krása. A nakonec zjistíme, že na věku záleží až na posledním místě a že ten svět zas až tak nespravedlivý není.

„Zezadu lyceum, zepředu muzeum.“
Postěžovala si mi jednou jedna moje kolegyně trenérka. A co když toužíme být krásné a zářící ze všech stran? Řešení je jednoduché, nikoliv snadné. Ovšem při správné dávce důslednosti a sebe-laskavé péče je možné přijímat léta s grácií a radostí.

Sdílím s vámi 10 ověřených tipů, které sama pěstuji coby zdraví a krásy prospěšné návyky – biohackerky – a současně je předávám také svým klientkám.

1. Špetka sobectví

Možná jste až do této chvíle fungovaly v takovém nastavení mysli, že je třeba nejprve obsloužit druhé a naplnit jejich potřeby, až pak, pokud vyjde čas, pomyslet na sebe. Často se však na vás nedostalo, chřadly jste a onemocněly? Obvykle to tak bývá. I při cestování letadlem dostanete instrukce ve smyslu, že v případě nouze nasazujete kyslíkovou masku nejprve sobě, a až poté pomáháte ostatním. A o tom to celé je. Zastavit se, udělat si

na sebe čas, uvědomit si své potřeby a ty v první řadě naplnit. Ať už jsou to primární potřeby těla, či hlubší potřeby duše toužící po souladu a naplnění. Svou cennou pozornost tedy směřujte k sobě a věnujte si náležitou péči. Budete se cítit lépe, zdravější, šťastnější a krásnější a současně dáte dobrý příklad svým dcerám, vnučkám, neteřím a kamarádkám. V hazardujícím sebeobětování osvětlení ani věčnou krásu nenalezneme. Dokonce to není ani zárukou pro trvalé manželství.

2. Hojnost spánku

Produkce růstového hormonu, zodpovědného za buněčnou obnovu, hojení a regeneraci, souvisí s vyplavováním melatoninu a se spánkem. Čím jsme starší, je třeba bedlivě dbát na svůj spánkový režim, podpořit jeho kvalitu i délku. Pokud, dle mezinárodního dotazníku SATED zkoumajícího kvalitu spánku, vnímáte nedostatečnost v následujících oblastech, změňte to. Dotazník SATED hodnotí pět klíčových dimenzí spánku: subjektivní spokojenost, míra bdělosti během dne, vhodné načasování spánku, efektivita spánku a přiměřená délka spánku. (SATED z anglického spojení Satisfaction, Alertness, Timing, Efficiency, Duration).



Často se stává, že v určitých obdobích máme problémy s usnutím anebo se budíme během noci. Pro prevenci problémů se spánkem je dobré vyhnout se monitorům PC a mobilů nejpozději 2 hodiny před ulehnutím, případně zapnout červený filtr. Měli bychom se vyhýbat negativním zprávám a řešením náročných situací ve večerních

hodinách. Jíst je ideální nejpozději tři hodiny před spaním, sklenička vína k večeři nevádí, alkoholu bychom se jinak měli spíše vyhýbat. Rozhodně neulehat v alkoholovém opojení. Kávu je skvělé dopřát si během dopoledne, v pozdějším odpoledním čase má pak tělo problém kofein odbourat. Ideální teplota pro ložnici je mezi 15–17 stupňů, chlad podporuje produkci melatoninu, a tedy celkovou regeneraci organismu během spánku. Ta je pro nás nyní důležitější než kdy jindy! A pak stačí již jen ráno vyskočit z peřin čerstvá jako ranní rosa.

3. Živá voda

S lety ztrácí naše pokožka svou pružnost, ochabuje, ztenčuje se a tvoří vrásky. Vedle elastinu a kolagenu je za pružnost pokožky a její zdravý vzhled zodpovědná také kyselina hyaluronová (hyaluronan). Hyaluronan tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty, je součástí mnoha tkání a kůže. Efektivita hyaluronu přímo souvisí s mírou hydratace, a tedy s krásou a zdravím nejen kůže, ale také chrupavek, fascií, kloubů... Je potřeba hojně pít čerstvou vodu, bylinné čaje, zeleninovo-ovocné šťávy, občas si dopřát minerálku. Kávu do pitného režimu rozhodně nezapočítáváme. Káva za-

kyseluje, demineralizuje a ubírá spánku – tedy kávu výjimečně a s mírou.

4. Výživa a doplňky stravy

Vedle vyvážené, pestré a čerstvé stravy z primárních surovin obsahující dostatek makroživin, především bílkoviny a zdravé tuky, a mikroživin obsažených v živé stravě, je dobré



omezit zdroje živočišné a vědomě vyhledávat ty rostlinné. Cenné rostlinné bílkoviny najdete v luštěninách, tempehu, v quinoa. Zařadte zdravé tuky jako je konopný, lněný, olivový, ale také kokosový olej. Určitě je vhodné přizvat do svého jídelníčku v pravidelném režimu také kvalitní omega 3 mastné kyseliny, ovšem ne v kombinaci s prozánětlivými omega 6. Těch máme v přirozené stravě více než dost. Doporučuji najít kvalitní zdroj čistého rybího tuku, ideálně v tekuté formě. Dlouhodobě snižuje chronický zánět, všeobecně podporuje zdraví a vnitřní rovnováhu a mimo jiné se projevuje krásou a zdravím pleti. Určitě je dobré sáhnout také po dalších doplňcích stravy jako astaxantin (silný antioxidant), přírodní vitamín C, kolagen, při menopauze také drmek obecný či kvalitní a vyváženou směs pro vyrovnaní hormonální hladiny. Nezapomeňte na svůj mikrobiom, vévodí úplně všem procesům, od těch mentálních, emočních až po ty fyzické. Dbejte na dostatečný přísun vlákniny ve stravě, případně doplňky s obsahem prebiotik (rozpustná vláknina) a probiotik (ideálně kvašené a fermentované potraviny).

5. Pohyb v radosti

Pohyb je důležitý v každém věku, ideálně na čerstvém vzduchu tak, aby vás osvěžil, podpořil metabolismus, vylučování a současně okysličením

a buněčnou výživu. Pohyb je duchovní, mentální a fyzickou vzpruhou – pomůže vám od zimních splínů, depresí, nadbytečných kil, přes zpevnění od středu směrem k periférii, tak, aby vaše tělo drželo pohromadě, hrdě vás neslo životem a mohli jste se na něj stoprocentně spolehnout. Jedině tak můžete zažít sebe-vědomí a sebe-důvěru, když se ukotvíte v sobě sama, ve svém těle. Proto, aby pohyb uzdravoval, a nikoliv škodil, je potřeba, aby byl vědomý. Tedy kdekoli se nachází tělo, je také hlava s přítomnou a bdělou myslí. V pohybu vás krásně podpoří pozornost k dechu. A tady se vše propojuje – síla a pozornost myslí skrze dech s moudrostí těla a pracují synergicky směrem k vitalitě, zdraví a odolnosti. Úžasná je chůze, můžete přidat dynamiku a zapojit hole nordic walking. V nastupujícím období hormonální dysbalance vřele doporučuji hormonální jógovou terapii, ovšem pod vedením zkušené lektorky, která vás náročnými momenty provede a zodpovědně vám předá techniku. Mezi ověřené a velmi efektivní nástroje práce s tělem pro podporu vitality a zdravého zrání (záměrně se vyhýbám slovu stárnutí) patří jóga, Pilatesova metoda, různé systémy práce se středem těla a pánevním dnem, ale také například plavání. Téměř každé cvičení můžete transformovat ve vědomý pohyb, který podpoří jak

vaši sílu, tak krásu a svěžest. Jedinou premisou jest přítomná, pozorující a laskavá mysl v celém tomto procesu.

6. Face-jóga a obličejová gymnastika

Trenérka Světlana Mihulová, která sestavila úžasný a efektivní koncept propojující cvičení obličejové gymnastiky s aktivací a masáží pleti, tvrdí ve své knize *Obličejová jóga*: „Víte, že kdybyste se věnovali tělu tak málo, jako obličejovým svalům, pravděpodobně byste nebyli schopni chůze?“ Je to tak, naše tváře poklesají jak gravitací a oslabováním její pružnosti z důvodu řídnutí kolagenových vláken, tak tím, že svalstvo ochabuje. Když se zaměříme na cílevědomý trénink obličejových svalů a dopřejeme si také masáž po cvičení, hezky po zásluze, kontury tváře se nám s radostí odmění. Pozvednou se oční víčka, zjemní se tzv. mračivka (vráska mezi obočím), pozvednou se tváře, zjemní se nosoretní rýha, pozvedne se brada a vymizí druhá brada, zjemní se také vrásky na krku a dekoltu. Pleť je prozářena a vy se cítíte jednoduše jako bohyně. Z mé zkušenosti se první výsledky dostavují v řádu pár týdnů od začátku cvičení a účinek se prohlubuje. Stačí cvičit 10 minut denně. Pro samocvičení doporučuji výše zmíněnou knihu, kurzy na webu www.kurzyoblicejovejogy.cz, anebo nějakou z mých akcí na webu uvedeném na konci článku.

7. Laskavé vztahy a vášnivý sex

To, že bychom se měli oprostít od toxických vztahů s lidmi, kteří naši energii vysávají jako upíři, víme. Jak poznáte toxického člověka? Lidé kolem něj mají problémy se zdravím – ať už členové rodiny, zaměstnanci ve firmě či podřízení. Pokud tento proces dlouhodobě pozorujete, nepochybuje o sobě a dejte takovým lidem sbohem. Ukotvíte se sami v sobě a dejte zelenou pouze takovému vztahu, který otevírá prostor pro vzájemnou důvěru, podporu, sdílenou lásku ale i osobní svobodu. Jan Vojtko, uznávaný český psychoterapeut se v jednom z rozhovorů nechal slyšet: „K věrnosti nemůžeme nutit, k věrnosti lze pouze inspirovat.“ A přesně s takovým partnerem se otevřete vášnivému splynutí, objevujete jeden druhého i sebe sama, svá zákoutí,

otevřete se nevyžčeným touhám. Odevzdejte strachy a nefunkční a omezující myšlenkové vzorce, které beztak nejsou vaše... Dovolte si experimentovat, objevovat svou vášeň a její uzdravující potenciál. Ve chvíli, kdy energie nastoupá, představte si, že ji formou světla vedete právě do té části svého já, svého těla, které potřebuje podpořit, uzdravit, vyléčit. Je to krásná cesta a doporučuji se po ní vydat. Kdy jindy než ve zralém věku?



8. Červené světlo

Red Light Therapy neboli terapie červeným a blízkým infračerveným světlem je boom moderní doby. Co není možné načerpat přirozeně a z přírody, především v zimních měsících, můžeme dozdrojovat ze speciálních světelných panelů. Ať už výzkum v NASA či medicínské studie prokázaly, že terapie červeným světlem má blahodárné účinky na celostní zdraví, neboť podporuje homeostatické procesy organismu, tedy návrat do vnitřní rovnováhy na všech úrovních, od mysli, emocí až

po tělo. 10 minut terapie červeným světlem denně vás nabije energií díky zvýšené produkci ATP, podpoří hojení a regeneraci, tvorbu kolagenu a prozáření pokožky, zjemní vrásky, strie, ekzémy, podpoří spánek, vaši náladu a sníží zatížení depresemi a také sníží zánět i bolest. Red Light terapie se využívá dokonce na léčbu sezonní afektivní poruchy, tedy mnohaměsíční deprese. Na světelnou terapii nemusíte chodit do salónů, ale můžete si panel pořídit domů za cenu jedné cesty k moři. A to stojí za zvážení.

9. Seberealizace

Můžete důsledně naplňovat všechny principy výše, ale pokud ve svém životě nenajdete smysl své existence, budete stále zůstat na povrchu. Co vám dělá radost, co je smyslem vašeho žití? Oprostěte se od očekávání druhých a najděte sebe. Žijte sebe, rozvíjejte sebe a plňte si své sny. Nikdo jiný to za vás neudělá. Dokážu si představit, že to, čeho lidé nejvíce litují na smrtelné posteli není to, co udělali, ale naopak to, co toužili udělat, a přesto k tomu nepodnikli ty správné kroky.

10. Vděčnost

Život nám přináší různé lekce. Ty příjemné přijímáme automaticky jako samozřejmost, ty náročné máme tendenci stále omílat a zaobíráme se jimi ještě po desetiletích, často s pocitem

nespravedlnosti a křivdy. Stavíme se do role oběti a děláme ze sebe chudinky, namísto toho, abychom se postavili do své síly a převzali plně zodpovědnost za svůj život. Zkuste změnit pohled. Na každé výzvě najdete vždy alespoň jeden pozitivní přínos pro sebe, i když je to někdy náročné. Za ty krásné chvíle děkujte. Zastavte se na konci každého dne, jako by byl tím posledním, a poděkujte za všechny dary dne.

Vděčnost prostoupí váš život a vy se nadechnete do lehkosti, naplnění, souznění a svá léta budete vítat s radostí. Vaše moudrost a vnitřní krása prozáří od nitra směrem na povrch – kůži, pohledem očí, zářivým úsměvem, zdravými vlasy. A věk v občance? Koho bude zajímat?

Odměna pro čtenářky a čtenáře Sféry

Pokud vás zaujala terapie červeným světlem, máme pro vás 5% slevu na nákup veškerého vybavení pro terapii červeným světlem (fotobiomodulací) na e-shopu u českého výrobce světelných panelů s certifikací lékařského přístroje značky Nuovo Therapy se sídlem v Brně.

Pro další informace a čerpání slevy prosím napište na email: lucie@light-soul.eu se slevovým kódem: SFERAlight-soul5 📧

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

Mentorka zdravého pohybu, vědomé práce s myslí a průvodkyně biohackingem, autorka harmonizačních programů, meditací a online cvičebních programů.



INZERCE

NECHTE SE HÝČKAT PŘÍRODOU PŘÍRODNÍ BOTOX EFEKT

Diolift hydrogel

- ▼ Silná hydratace díky kyselině hyaluronové
- ▼ Buněčná výživa díky bylinným extraktům (kaštan koňský, pupečník asijský, lilie bělostná, MSM)
- ▼ Regenerace díky extraktu Aloe vera





VLADIMÍR ĎURINA:

„Střevní mikrobiom má obrovský význam pro zdravé fungování lidského těla.“

VLADIMÍR ĎURINA, GABRIELA SVITANIČOVÁ

▼ Vytvořil jste unikátní systém **Regence ve Sfěře**, jehož cílem je pomocí bylinných preparátů zregenerovat a zharmonizovat dvanáct hlavních meridiánů a s nimi související orgány. Podle schématu se klíčovou oblastí jeví oblast břicha a preparát **Intocel**. Můžete vysvětlit, proč je tato oblast zásadní?

Sféra připomíná tělo člověka, kde střed těla představuje břicho – plexus solaris, kterému odpovídá přípravek **INTOCEL**. Plexus solaris je umístěn uprostřed hrudníku, mezi prsy, pod srdcem a vzadu za žaludkem.

▼ Co je plexus solaris?

Plexus solaris je složen ze sítě nervových buněk. Propojuje orgány dutiny břišní, plíce, srdce a mozek. Je to nervový uzel, který řídí činnost těla. Říká se, že lidské tělo je řízeno dvěma mozky.

Kromě mozku umístěného v dutině lebeční existuje ještě další „břišní“

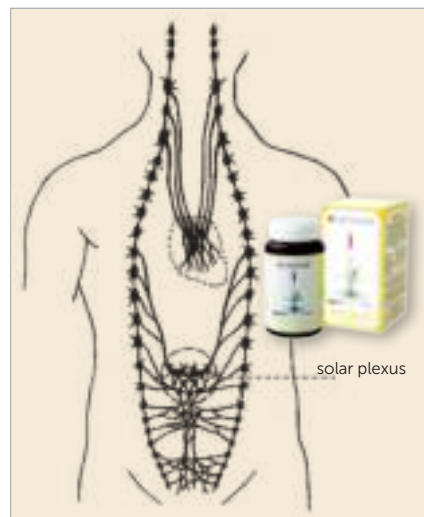


mozek umístěný ve středu dutiny břišní, dva prsty nad pupkem.

Solar plexus je těsně spojený s orgány dutiny břišní, řídí a udržuje

v rovnováze činnost vnitřních orgánů. V oblasti solar plexu pociťujeme své emoce vyvěrající z vnitřních orgánů. Můžeme pociťovat strach, vztek, nebo také pocit příjemného hřejivého tepla a vyzařující lásky.

Úkolem solar plexu je nastolení vnitřní rovnováhy, představuje třetí čakru. Pokud potlačujeme emoce, připravu-



jeme si půdu pro to, aby se později objevily fyzické a psychické potíže. To, co jsme budovali chladným rozumem, se může jednoduše zhroutit.

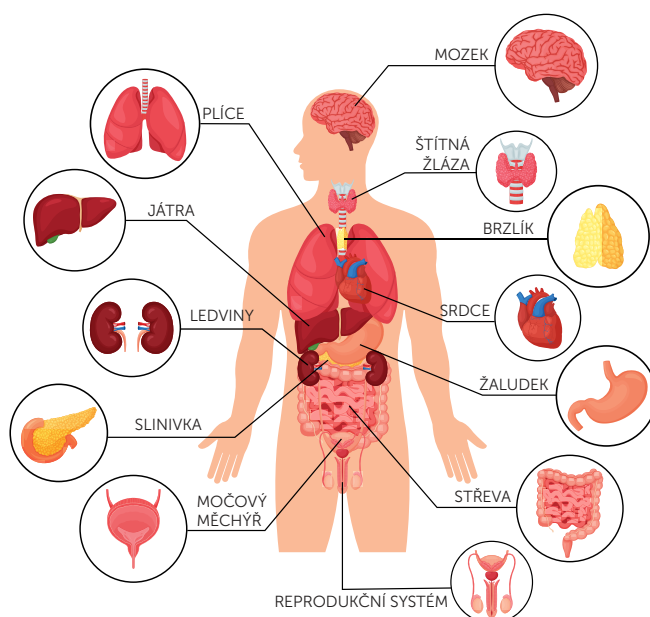
Preparáty označené žlutou a zlatou barvou ovlivňují orgány v horní i v dolní části Sféry i celkovou imunitu.

Pokud je nastolená rovnováha ve středové části, pak se postupně přenáší i do orgánů v horní i dolní části těla.

Meridián opasku je pak jedinou dráhou, která nevede vertikálně, ale obtáčí trup asi ve výšce beder. Jeho funkcí je spojit všechny dráhy a je regulátorem ostatních drah. Přes tento meridián můžeme velmi rychle vyrovnat energii ve všech ostatních meridiánech. Pomocí očistné síly bylin lze postupně zbavit jednotlivé orgány toxinů i nahromaděných metabolických zplodin, a do těla tak vrátit energii. Přestaneme být neustále unavení, zdravotní problémy vymizí.

Podle taoistického učení platí: jsou-li naše vnitřní orgány zdravé, tak i naše emoce jsou přiměřené. Vnitřní klid nemůže být vynucován myšlením či pochody v mozku, ale je dán vnitřní silou, která je nezávislá na myšlení. I současné vědecké lékařské poznatky potvrzují, že zdravé trávení zajišťuje kvalitu imunity. Lymfoidní tkáň spojená se střevy tvoří asi 70 % imunitního systému těla.

Pro lepší pochopení schematický obrázek anatomie těla člověka:



▼ Vysvětlete prosím pojem „břišní mozek“.

Střevní mikrobiom má obrovský význam pro pozitivní psychický a fyzický stav člověka. Propojení a komunikace mezi mozkem a střevy funguje prostřednictvím fyzikálních a biochemických procesů. Vědecky se prokázalo i spojení mezi některými střevními bakteriemi a mozkem. Tyto přátelské bakterie jsou také známé jako „psychobiotika“ a pozitivně ovlivňují náš mozek. Neurotransmitery mají pozoruhodnou kontrolu nad emocemi v našem těle a mnohé z nich jsou produkovány ve střevech prostřednictvím střevních buněk a přítomných mikrobů nebo bakterií.

Mezi neurotransmitery vznikajícími ve střevech a ovlivňujícími emocionální chování jednotlivce patří serotonin a kyselina gama-aminomáselná. Serotonin reguluje pocity štěstí a takzvané biologické hodiny, zatímco kyselina gama-aminomáselná (GABA) kontroluje pocity bolesti a spánek.

Výzkum ukazuje, že v trávicím traktu máme stejné druhy nervových buněk jako v mozku.

V dutině břišní se nachází také **mezenterium**, což je dvojité záhyb na pobřišnici, který drží střeva v prostoru břišní dutiny. Novinkou je, že vědci přistoupili k reklasifikaci

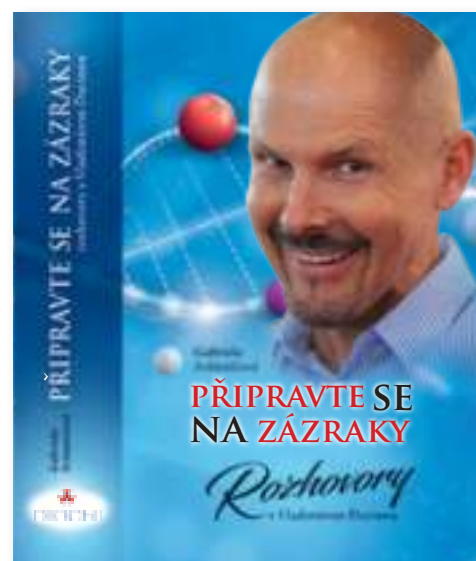
mezenteria a považují ho za samostatný orgán. Donedávna bylo považováno za roztržštěnou strukturu v zažívacím traktu. Nejnovější studie však potvrdily, že jde o skutečný, ucelený a samostatný orgán, nacházející se v břišní dutině.

V současné době vyvstala otázka, ke které soustavě by mezenterium mělo patřit? Hraje totiž důležitou roli v soustavě trávicí, střevní, endokrinní, kardiovaskulární i imunitní.

Lékaři si doposud mysleli, že role mezenteria je téměř bezvýznamná, tedy že má pouze držet pohromadě všechny vnitřnosti. Pro lidi se samozřejmě nic nemění, jejich mezenterium bude v těle fungovat stejně. Nové objevy týkající se mezenteria však ovlivní vývoj medicíny.

Mezi nové objevy patří i to, že mezenterium produkuje C-reaktivní protein, který reguluje metabolismus glukózy a tuků. Nedávné poznatky naznačují jeho roli při zánětlivých procesech a procesech aktivace a deaktivace srážení krve. Je pravděpodobně i zdrojem kmenových buněk a jeho součástí je také periferní nervový systém.

Proto je oblast solar plexu pro zdravé fungování těla extrémně důležitá.



Více se dočtete v knize Gabriely Svitaničové: *Připravte se na zázraky - Rozhovory s Vladimírem Ďurinou*, k dostání na:

www.diochi.cz



JAK VYPADÁ VAŠE METABOLICKÉ ZDRAVÍ?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Metabolické zdraví lze definovat jako optimální hodnoty pěti ukazatelů: hladiny cukru v krvi, triglyceridů, cholesterolu v lipoproteinech o vysoké hustotě (HDL), krevního tlaku a obvodu pasu, a to bez užívání léků. Kdybychom chtěli ještě detailnější definici, mohli bychom mezi parametry přidat třeba i hmotnost, faktory zánětu, jako třeba hodnotu CRP nebo hladinu vitamínu D, a funkčnost našich mitochondrií.



Toto je základ, který zajišťuje nejen prevenci chronických nemocí, ale i prevenci mnoha psychiatrických nemocí, přeneseně tedy našeho zdraví, pohody a výkonnosti. Úplně stejné ukazatele zásadně rozhodovaly i o rizikovitosti viru covid-19, tedy nedávné pandemie. Skvělou zprávou je, že zlepšení mnoha z uvedených ukazatelů je možné dosáhnout už během několika týdnů. Proč jsme to nedělali a ani jsme se o to nesnažili, je pro mě záhadou. Doporučení a restrikce mnoha politiků a expertů (podporované běžnými médii) dokonce metabolické zdraví zásadně zhoršovala.

Jak zajistit metabolické zdraví? Metoda je dostupná a dobře známá. Pořád dokola je to o skutečném jídle, o dostatku pohybu a spánku, o pohodě a přírodě, o přátelích... Tématu se detailně věnuje i nedávno vydaná kniha Good Energy, ze které jsem připravila výpisky nejdůležitějších témat a doporučení.

DOBŘÁ ENERGIE, KLÍČ K POROZUMĚNÍ METABOLICKÉMU ZDRAVÍ

Autorkou knihy je Dr. Means, stanfordská lékařka a spoluzakladatelka společnosti Levels Health, praktické strategie pro přirozené zvýšení hladiny energie. Metabolické zdraví, v knize označované jako „dobrá energie“, je podle ní klíčové pro udržení skvělého duševního a fyzického zdraví. Zahrnuje efektivní fungování našich buněk, které jsou při různých základních činnostech závislé na energii z ATP (adenosintrifosfátu), a to od syntézy bílkovin přes opravy a regulaci DNA, transport živin až po metabolismus.

MITOCHONDRIE JSOU NAŠI VÝROBCI ENERGIE

Mitochondrie jsou buněčné organely, které jsou životně důležité pro přeměnu naší potravy na využitelnou energii (ATP). Pokud nemají správné podmínky a zdroje nebo jsou přetíženy škodlivými látkami, nemohou produkovat dostatek ATP. To vede ke špatné funkci buněk, v konečném důsledku pak ke špatnému zdraví. Moderní životní styl a způsob stravování však naše mitochondrie poškozuje.

Příklady, co všechno mitochondriím škodí:

- přejídání se, tedy konzumace příliš velkého množství energie
- nedostatek mikroživin
- nezdravý mikrobiom
- sedavý způsob života, nedostatek fyzické aktivity
- chronický stres, s nímž se pojí vysoké hladiny kortizolu inhibující produkci mitochondrií, nedostatek spánku
- léky a drogy, které mohou mít škodlivé vedlejší účinky na mitochondrie
- expozice znečišťujícím látkám a chemikáliím
- umělé světlo, které narušuje cirkadiální rytmy

MITOCHONDRIE



- termoneutralita, tedy nedostatek vystavování se různým teplotám

Co poškozuje metabolické zdraví

- mitochondriální dysfunkce, jejímž důsledkem je snížená produkce ATP a ukládání tuků v buňkách
- chronický zánět, který představuje chronické přetížení imunitního systému v důsledku vnímaných hrozeb
- oxidační stres, jehož důsledkem je poškození volnými radikály, které vznikají ve stresovaných buňkách

STRAVA PRO OPTIMÁLNÍ METABOLICKÉ ZDRAVÍ

Jíst bychom měli skutečné jídlo. Autorka zdůrazňuje potřebu zajistit dostatek bílkovin, fermentovaných potravin, vlákniny a mikroživin, konkrétně klade důraz na omega-3 mastné kyseliny a antioxidanty. Co se týká sacharidů, upozorňuje na potřebu udržení stabilní hladiny cukru v krvi. Za tímto účelem doporučuje:

1. Vyhněte se „nahým sacharidům“ – sacharidy kombinujte s bílkovinami, tuky nebo vlákninou, abyste zpomalili trávení.
2. Nejdříve jezte potraviny s nižším glykemickým indexem.
3. Jezte dříve, protože dřívější jídla způsobují nižší nárůst glukózy ve srovnání s pozdními nočními jídly.
4. Jezte v kratším časovém rozmezí dne.
5. Vyhněte se tekutému cukru – nepijte slazené nápoje.
6. Přidejte vlákninu, která zpomaluje trávení.
7. Používejte potravinové doplňky, jako

- jsou ocet a skořice, které mohou omezit hyperglykémii.
8. Projděte se po jídle, čímž snížíte rizika hyperglykémie.
9. Jezte v pohodě, protože tím zlepšíte trávení.

Důležitost spánku

Správný spánek reguluje hormony, metabolismus, hmotnost a snižuje riziko onemocnění. Vystavení přirozenému světlu během dne zvyšuje citlivost na inzulín a hladinu serotoninu, které pomáhají kontrolovat chuť k jídlu a zlepšují kontrolu hladiny glukózy. Špatný spánek ovlivňuje funkci mitochondrií, oxidační stres a zánehy.

Význam pohybu

Svaly spalují přebytečnou glukózu bez inzulínu. Konkrétně zvyšují vstup vápníku do buněk, čímž zvyšují produkci ATP a stimulují AMPK*. Tím dochází také ke zvýšení spalování tuků, příjmu glukózy a produkce mitochondrií.

**AMPK neboli 5' adenosinmonofosfátem aktivovaná proteinkináza je enzym, který hraje roli v homeostáze buněčné energie, zejména při aktivaci příjmu a oxidace glukózy a mastných kyselin při nedostatku buněčné energie.*

Zvládání stresu

Bez ohledu na stravu, cvičení nebo kvalitu spánku může vysoká hladina stresu negovat všechny ostatní přínosy pro zdraví. Jinými slovy i skvělé jídlo zhltnuté v nepohodě může ubližovat. Zvládání stresu je zásadní pro udržení zdraví buněk a celkové pohody.

JAK SI ZMĚŘIT METABOLICKÉ ZDRAVÍ?

Nejzákladnější je vyhodnocení parametrů tzv. metabolického syndromu, které



se běžně i při kontrolních vyšetřeních sledují. Metabolický syndrom znamená přítomnost tří a více z těchto poruch (hodnoty jsem upravila z amerických na evropské):

- glukóza nalačno: 5,55 mmol/l nebo více
- HDL nalačno: méně než 1,03 mmol/l u mužů a méně než 1,29 mmol/l u žen
- triglyceridy nalačno: 150 mg/dl nebo více
- krevní tlak: 130/85 mmHg nebo vyšší
- obvod pasu: více než 88 cm u žen, více než 102 cm u mužů

JAK METABOLICKÉ ZDRAVÍ UDRŽOVAT?

Možností je mnoho a každý z nás si může vytvořit své vlastní návyky, které mu prospívají. Co je naprosto zásadní a společné pro všechny, je skutečné jídlo, pohyb, pohoda, spánek, příroda a přátelé.

Je už ale individuální, jestli třeba v rámci skutečného jídla budeme vybírat skutečné potraviny z především rostlinné stravy nebo jestli se posuneme více ke stravě

živočišné, jak je běžné u paleo nebo nízkosacharidových jedlíků.

Otužovat se někdo můžeme lednovými koupelemi v jezírku, jinému bude stačit si z pěti svetrů, které na sobě obvykle nosí, jeden ubrat. Pohoda pro někoho může být meditace, pro jiného četba knih nebo psaní deníků. Sama každému doporučuji začít základními zdravými návyky a vnímat a respektovat své individuální potřeby, návyky a chutě. Péči o své tělo a duši bychom měli nastavovat individuálně podle svých potřeb.

KDYŽ JE TO TAK SNADNÉ, PROČ TO MNOZÍ NEZVLÁDÁME?

Protože proti nám stojí průmysl, který vydělává na nezdravostech. Odolávat všem nástrahám od koblih až po eskalátory stojí spousty energie. Vyžaduje to být rebel. A co zásadně pomáhá, je zdravé prostředí. Vytvářejte si jej kolem sebe, inspirujte se u těch, co to zvládají. Buďte tam, kde vás podporují. Vyhýbejte se lidem, prostředí a médiím, které vám škodí. Držím pěsti, ať se vám to daří! 🌱

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



INZERCE

VNITŘNÍ TEPLLO TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN

Vitamíny a fyto látky podporují krevní výživu, normální srážlivost a mikrocirkulaci krve. Zahřejte organismus zevnitř, dodejte buňkám výživu – zvýšte výkonnost mitochondrií, které zajišťují funkci buněčné elektrárny.



DANIELA MAŤUCHOVÁ O BATESOVĚ METODĚ:

„Po třech měsících intenzivní práce se zrakem lze zaznamenat měřitelné zlepšení.“

HANA NĚMCOVÁ



Ing. Daniela Maťuchová pracuje jako lektorka Batesovy metody přirozeného zlepšování zraku bez brýlí podle amerického očního lékaře Dr. Williama Batese (1860–1931). Této metodě se věnuje více než 14 let. Absolvovala studium na College of Vision Education v Anglii, je členem Bates Association for Vision Education – mezinárodní asociace sdružující učitele Batesovy metody.

▼ **Jste vystudovaná ekonomka, nicméně v současné době je vaší doménou „zrak“ – zabýváte se Batesovou metodou. Jaká byla vaše cesta k této metodě?**

S Batesovou metodou jsem se poprvé setkala před 30 lety, když jsem nosila brýle kvůli krátkozrakosti. Objevila jsem knihu Přírozené zlepšování zraku od australské autorky Janet Goodrich a zkusila jsem podle ní některé techniky praktikovat. Tehdy se mi ale zlepšit zrak nepodařilo.

K metodě jsem se vrátila o 15 let později, když se mi předčasně narodil syn a jedním z problémů, které jsme řešili, bylo i vážné poškození zraku. Klasická medicína nám šanci na zlepšení nedávala, a tak jsem hledala alternativu. Dozvěděla jsem se o americkém terapeutovi Meirovi Schneiderovi, který se narodil slepý a díky Batesově metodě dosáhl 70 % vyzus (ostrost zraku), dokonce získal řidičský průkaz. V roce 2010 jsem se s ním setkala na konferenci v Anglii a v roce 2011 přijel na Slovensko, kde vedl workshop a osobní konzultace. Batesova metoda mě zaujala natolik, že jsem se rozhodla pro její studium v Anglii. V roce 2013 jsem absolvovala zkoušky, které byly podmínkou pro vstup do mezinárodní asociace učitelů Batesovy metody (Bates Association for Vision Education). V lednu 2014 jsem si založila Centrum ProVitalis v Banské Bystrici, kde poskytuji služby zrakového vzdělávání (osobní konzultace, přednášky, workshopy).

▼ **Můžete v krátkosti vysvětlit, v čem metoda spočívá? Ev. nabídnout krátké cvičení, které si můžeme vyzkoušet?**

Batesova metoda je pojmenována podle amerického očního lékaře Williama Batese, který žil před sto lety a jako lékař příliš nesouhlasil s klasickými postupy řešení zrakových problémů. Z jeho pohledu brýle zrak neléčily, spíše naopak, přispívaly k jeho postupnému oslabování. Dělal vlastní výzkum, přičemž zjistil, že za většinu zrakových poruch může napětí a stres bez ohledu na to, zda je psychického, nebo fyzického původu.

Když se miminko narodí, postupně se učí vidět. Vidění je tedy schopnost naučená. V rámci Batesovy metody se učíme dívat nově, správně – uvolněně, bez napětí. Vycházíme z toho, jak je zrak uzpůsoben:

- Oko je uzpůsobeno na pohled do dálky, to se dívá uvolněně. Při pohledu na blízko se namáhá.
- Abychom mohli vidět, potřebujeme světlo. Sluneční svit je pro oči nejlepší.
- Oko potřebuje odpočinek a nejlépe si odpočine ve tmě. Čím větší tma, tím lepší odpočinek.
- Oko dokáže zachytit obraz ve zlomku vteřiny. Čím déle se dívá na jeden bod, tím více se namáhá.
- Nejlepší stimulací sítnice je kontrast (světlo – tma; černá – bílá; teplo – chlad).
- Zrak neustále kolísá v závislosti na změnách podmínek vnějších (světlo; fyzická kondice) i vnitřních (psycho-emocionální stav).

Jednotlivé techniky a aktivity tedy vycházejí z výše uvedených principů.

Mezi základní relaxační techniky patří například sunning (slunění) – se zavřenýma očima nastavte tvář slunci a nechte paprsky světla dopadat na zavřená víčka.



Můžete pomalu otáčet hlavou od jednoho ramene k druhému, jako když říkáte „ne“, aby se oči nahřály z každé strany. Pomocí této jednoduché techniky stimulujete centrální ostré vidění, snižujete citlivost na světlo a teplo ze slunce uvolní oční i obličejové svaly. V rámci prevence krátkozrakosti u dětí a mladých lidí se doporučuje pobyt na přirozeném slunečním světle alespoň 2 hodiny denně.

Batesova metoda není jen soubor očních cviků, je to celý koncept péče o zrak, včetně správného používání brýlí.

▼ **Metodu vyučujete, působíte jako lektorka... Jaké máte zkušenosti? Jací klienti se na vás nejčastěji obracejí?**

Do mé pracovny přicházejí klienti každého věku s nejrůznějšími diagnózami. U nejmenších dětí jsou nejčastější problémy dalekozrakost, šilhání a tu-pozrakost. U starších dětí krátkozrakost. U lidí v produktivním věku presbyopie (problém se čtením ve vyšším věku), ale může to být rozmazané vidění v každé vzdálenosti (takoví lidé pak nosí bifokální, resp. multifokální brýle). U starších lidí, kromě presbyopie, řešíme i oční onemocnění.

▼ **Dokážete pomoci i těm, kteří se narodili s výrazným zrakovým omezením, či dokonce slepí?**

Metoda může pomoci i při vážnějších problémech se zrakem. Už jsem zmiňovala Meira Schneidera, který se narodil slepý a dosáhl 70 % vyzus, což postačuje k řízení motorového vozidla. Já sama

jsem pracovala s prakticky nevidomým chlapcem, u kterého jsme dosáhli docela pěkných výsledků, jeho příběh je popsán v jedné z mých knih. Paní (70+) s diagnózou věkem podmíněné makulární degenerace, což znamená ztrátu ostrého vidění a vnímání barev, která mě navštívila třikrát, při každé návštěvě viděla lépe na blízko i do dálky a zlepšilo se i vnímání barev. Nebo



maturant s tupozrakým zabíhajícím okem, které v jeho věku již nebylo možné řešit klasickými postupy, si zlepšil šilhání o 2 stupně a vízus v tupozrakém oku o 15 % (měřeno očním lékařem). Může se zdát, že se nejedná o výrazný pokrok, ale někdy i malé zlepšení dokáže výrazně zlepšit kvalitu života.

▼ Na jaké vady je naopak „krátká“?

Při velmi vážných diagnózách, kdy je poškození oka velmi velké, jen stěží můžeme očekávat výrazné zlepšení. Ale na základě vlastních zkušeností i zkušeností kolegů „zázraky“ se dějí a někdy překvapí i nás. Na druhé straně, zlepšení nemusí nastat ani při méně závažných diagnózách. To, zda se stav zlepší a nakolik, závisí na několika faktorech – na kapacitě organismu, na nastavení mysli, víře, motivaci, na sebedisciplíně, na čase, který metodě věnuje atd.

▼ Jak dlouho je potřeba metodu praktikovat? Je časově náročná? Vyžaduje velkou dávku trpělivosti?

Dočasné zlepšení vidění může klient zaznamenat již během konzultace, někdy velmi rychle. Ale jak říkám, jde o dočasný efekt. Abychom dosáhli trvalejších výsledků, je nutná trpělivost a vytrvalost. Obvykle po 3–4 měsících intenzivní práce se zrakem už lze za-

znamenat viditelné (měřitelné) zlepšení zraku. Jedná se více méně o subjektivní zlepšení, například při čtení písmen na optotypu (testovací tabule do dálky s postupně se zmenšujícími písmeny) v dálce můžete přečíst více řádků než na začátku. Při měření přístroji může být ale stále naměřena stejná odchylka jako na začátku. Optometrista Robert-Michael Kaplan si vedl statistiky, kde zaznamenal, že u klientů docházelo nejprve k subjektivnímu zlepšení vidění (při čtení testovací tabule přečetli více) a změny v organické struktuře oka (zaznamenané přístroji) se objevily později se zpožděním od 9 měsíců až po 3 roky.

Přirozené zlepšení zraku není jen o praktikování jednotlivých cvičení, technik, aktivit. Je to hlavně o změně způsobu, jakým se díváme, jak oči používáme. Mnohé aktivity umíme zařadit do běžné denní rutiny a lze je praktikovat vedle jiných činností. Například již zmiňované slunění můžeme dělat při pití kávy na terase, při čekání na autobus atd.

▼ Podle tradiční čínské medicíny je zrak a jeho kvalita spojován s játry. Vnímáte i vy tuto souvislost? Co podle vašeho názoru stojí za problémy se zrakem? Zaznamenala jste u svých klientů určité psychosomatické spojitosti?

Dr. Bates během svého výzkumu pozoroval oči lidí v různých situacích

a zjistil, že když byli lidé v psychické pohodě, spokojení, šťastní, vyrovnaní – jejich zrak se zlepšil. Naopak, když byli rozzlobení, utrápění, smutní, nebo dokonce unudění jejich zrak se zhoršil. Z jeho pohledu byl psycho-emocionální stav člověka hlavním faktorem ovlivňujícím kvalitu zraku. I z praxe můžu potvrdit, že mnohé problémy se zrakem se u lidí objevily v náročných životních situacích. Dokonce i u malých dětí, kde například u tříletého chlapečka se po úmrtí dědečka a zároveň narození mladšího sourozence objevilo šilhání. A to nebyl jediný případ. Nejsem odborník na TČM, ale pokud bych brala v úvahu, že z pohledu TČM je každý orgán spojen s nějakou emocí, tak určitě i játra mají spojení se zrakem přes hněv a frustraci. Kromě psycho-emocionálního stavu ovlivňuje zrak i prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme, životní styl, různé zlovyky atd.

▼ Co kromě zmiňované metody může napomoci ke zlepšení zraku?

Třeba si uvědomit, že podobně jako při hubnutí, nejde jen o praktikování nějakých „předepsaných“ cvičení. Je důležité změnit své návyky, životní styl, přizpůsobit jej tomu, co očím a v podstatě celému organismu prospívá. Určitě je to práce na sobě z hlediska vnitřního prožívání, pozitivní nastavení, pohyb, kvalitní spánek, méně obrazovek, strava, pitný režim, doplňky stravy atd.

▼ Můžete se s námi podělit o několik příběhů vašich klientů? Najdeme mezi nimi i nějaký zázrak?

Pro mě je „zázrakem“ každé jedno zlepšení, které lidem mění život. Zajímavé příběhy jsem sepsala do knihy Neobyčejný (zá)ZRAK. Některé jsem již zmínila výše. Napadá mi příběh jednatileté holčičky, která začala šilhat po těžké viróze s vysokými horečkami. Lékař diagnostikoval dalekozrakost a strabismus (šilhání) a předepsal brýle s korekcí +2,5 D pro pravé oko a +3,25 D pro levé. Po poctivém nošení brýlí po dobu 1,5 roku se stav nezlepšil, navíc po odložení brýlí maminka pozorovala horší šilhání než na začátku, tedy před tím, než začala nosit brýle. Navštívili mě v pátek. Doporučila jsem jim pořídit si slabší brýle a praktikovat

konkrétní aktivitu. Od návštěvy u mě byla holčička bez brýlí a postupovala podle mých doporučení. V neděli navštívili oční optiku v Bratislavě, kde si chtěli nechat udělat slabší brýle. Optička holčičku testovala na přístrojích i čtením optotypu. V obou případech oči holčičky nevykazovaly žádný problém. Podle subjektivních i objektivních měření tedy měla holčička 100 % vřizus a optička konstatovala, že není co předepsat.

Pro maminku to byl šok, okamžitě mi volala, jestli je to možné, aby se zrak zlepšil ani ne za 3 dny. Vysvětlila jsem jí, že se nejedná o žádný zázrak. Přirozenou vlastností zraku je i jeho kolísání, zrak se mění v závislosti na změnách vnějších i vnitřních podmínek. Jednoduše, během měření byla holčička v psychické pohodě, udělali si nedělní výlet do Bratislavy, optika není oční ambulance, paní optička určitě neměla bílý plášť jako lékař, prostředí tedy nebylo tak stresující. Celkově příznivé psychické nastavení děvčátka způsobilo momentální zlepšení vidění, dokonce bylo měřitelné i na přístrojích. Upozornila jsem maminku, že jde o dočasný jev a je možné, že oční lékař opět naměří dioptrie, což se potvrdilo hned následující týden, kdy mi maminka volala po návštěvě oční ambulance. Lékař naměřil původní dioptrie. Přesto zkušenost se zlepšením vidění pro ně byla obrovskou motivací pokračovat v procesu přirozeného zlepšování zraku. Po nějaké době se mi maminka opět ozvala, zlepšení bylo tentokrát naměřeno i očním lékařem.

PRAKTICKÝ CELODENNÍ SEMINÁŘ

MIRAMI MEDIA

8. března, 2025
Praha

- ? Cítíte, že vaše oči potřebují větší péči?
- ? Trávíte hodně času u počítače?
- ? Zajímáte se o způsoby, jak zlepšit pohodu vašich očí?
- ? Mění se vaše potřeby ohledně brýlí?

www.cestazazrakem.cz

▼ **Jste autorkou několika knih, vedete semináře... Kdy se bude konat nejbližší?**

Ve spolupráci se společností Mirami Media připravujeme praktický celodenní seminář, který se uskuteční v sobotu 8. 3. 2025 v Praze. Seminář je určen pro každého, kdo má zájem pracovat na zlepšení svého zraku. Bude zaměřen především na refrakční chyby – krátkozrakost, dalekozrakost, presbyopie, astigmatismus. Stručně si

povíme i o problémech binokulárního vidění, jako je strabismus a tupeozrakost. V praktické části si vyzkoušíme relaxační techniky, techniky pro zlepšení zrakové ostroty a optimální spolupráci obou očí. Naučíme se, jak pomoci svým očím v akutních případech, tedy když jsou unavené, suché, bolí, svědí, štípou atd. Vysvětlíme si, jak a jaké brýle používat v konkrétních situacích i jak fungovat bez brýlí. Účastníci obdrží materiály a pomůcky, aby mohli okamžitě začít pracovat na zlepšení svého vidění. 🧐

Hana Němcová

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



INZERCE

DEJTE DO POŘÁDKU MERIDIÁN JATER A UVIDÍTE JAKO OSTŘÍŽ

VISTA clear kapsle

- ▼ brusnice borůvka
- ▼ meduňka lékařská
- ▼ vilín virginský
- ▼ kaštan koňský
- ▼ harpagofytový kořen

Podle tradiční čínské medicíny ovlivňuje dráha jater kromě samotných orgánů jater a žlučníku i zrak, kyčle, svaly a urogenitální orgány.



Doplňek stravy

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



SOVÍ GENIALITA

JENNIFER ACKERMAN

Co nás na sovách tak fascinuje? Objevují se na 30 000 let starých malbách v Chauvetově jeskyni ve Francii, na hieroglyfech starých Egypťanů, v řecké mytologii i mezi božstvy japonských Ainuů, na Picassových grafikách či leptech i v příbězích o Harrym Potterovi, kde jako poslové pendlují mezi říší mudlů a kouzel. Zabydly se v naší mluvě a jsou zakotveny v našich rčeních. Když na něco upřeně zíráme, „vejráme“, a tváříme-li se u toho nešťastně, koukáme jako „sůva z nudlí“. Když jsme dlouho vzhůru nebo jsme aktivní v noci, jsme „noční sovy“. Když strašíme a předpovídáme neúspěch, „sýčkujeme“, a když někdo postraší nás, ulevíme si: „Kýho výra!“

Sovy v sobě spojují protiklady. Jsou něžné i smrtící, roztomilé i surové, divoké i legrační, někdy si dokonce hrají na zlomyslné klauny, kradou fotografické vybavení nebo chňapají po čepicích. Díky jejich kulaté hlavě a velkým očím v nich vidíme něco důvěrně známého, ale zároveň i náznak zcela jiného druhu bytí, temné stránky naší přirozenosti. Většina sov jsou noční tvorové, kteří se pohybují nepozorovaně a prozrazují se jen podivným nočním houkáním a křikem. Jejich let je sametově tichý a lovecké schopnosti, které často prokazují v černočerné tmě, vzbuzují úctu.

V mnoha kulturách se má za to, že sovy jsou napůl ptáci, napůl duchové, kříženci mezi skutečným a nadpozemským, kteří jsou na jedné straně považováni za symboly vědění a moudrosti a na druhé za nositele smůly a nemoci, dokonce i smrti.

Jsou považovány za proroky nebo posly. Řekové věřili, že sova letící nad bojištěm předpovídá vítězství. V rané indické lidové tradici se sovy objevují jako symboly moudrosti a prorockví. Stejně tak u Navahů. Navažský mýtus o hrdinovi jménem Naayéé' Neizghání připomíná lidem, že pokud chtějí znát

svou budoucnost, musejí naslouchat hlasu sovího proroka. Aztékové považovali sovy za symbol podsvětí a Mayové za posly Xibalby, „místa hrůzy“. V Juliu Caesarovi se Casca vyděsí, když se ve dne objeví sova jako předzvěst blížící se smrti: „V pravé poledne přilétla včera na tržiště sova a houkala tam jako po-minutá.“

Sovy se vyskytují na každém kontinentě kromě Antarktidy, ve všech podobách, které si člověk dokáže představit. Přes veškerou všudypřítomnost a zájem o ně začali vědci tyto ptáky podrobně zkoumat teprve nedávno.

Sovy se hledají a studují mnohem obtížněji než jiní ptáci. Jsou nenápadné a maskované, žijí skrytě a jsou aktivní v době, kdy je přístup na lokality jejich výskytu ztížený.

Vědci však v poslední době vynalezli řadu účinných strategií a nástrojů, aby je mohli studovat a rozluštit záhady, které je obklopují. Odborníci, kteří žijí a pracují se sovami v důvěrném vztahu, se dozvídají věci, které se lze dozvědět, jen je-li si člověk se sovou takto blízký. Rozvíjejí poznatky o tom, jak o tyto ptáky pečovat, a sovy, které léčí, na oplátku pomáhají vzdělávat veřejnost a odhalují i ta nehlubší tajemství své komunikace, individuality a osobnosti, emocí a inteligence.

Při analýze zdánlivě jednoduchého soviho houkání a volání vědci například zjistili, že hlasové projevy sov se řídí složitými pravidly, která ptákům umožňují vyjadřovat nejen své potřeby a přání, ale také velmi specifické informace o individuální identitě, pohlaví, velikosti, hmotnosti a duševním rozpoložení. Některé sovy předvádějí duety. Jiné svými hlasy svádějí duely. Dokážou se navzájem rozeznat pouze podle hlasu, ale výmluvné jsou i jejich obličej. Může se zdát, že mají stále stejný mdlý hloubavý výraz, chladný jako světlo měsíce, ale jejich vzhled se mění spolu s jejich pocity a je fascinujícím oknem do jejich mysli, pokud víte, jak v něm číst.



Některé sovy migrují, dělají to však nepředvídatelně, jinak než ostatní ptáci. Některé sovy si kořist schovávají nebo hromadí ve zvláštních skrýších. Jiné si krásí hnízda. Sýčci králičí žijí v podzemních norách, někdy vedle psounů prériových, a v případě ohrožení syčí jako chřestýš zahnaný

do kouta. Hnízda si zdobí kukuřičnými klasy, bizoním trusem, cáry látek, dokonce i kousky brambor. Kalousi ušatí odpočívají v obrovských koloniích, které mohou podobně jako kolonie vlaštovek pestrých sloužit jako informační střediska. Vědci zkoumající sovy pálené zjistili, že mláďata sov spí podobně jako děti a tráví více času v REM fázi spánku (kdy se zdají sny) než dospělé sovy. Proč? Mohou nám sovy pomoci určit roli REM fáze ve vývoji mozku ptáků i lidí? Mluví sovy ze spaní?

Většina sov je sociálně monogamní a tvoří páry za účelem rozmnožování, ale výzkumy naznačují, že jsou monogamní i geneticky – tedy že u nich pravděpodobně nedochází k mimopárovým kopulacím –, což je v ptačím světě velmi neobvyklé. Možná tomu tak je, ale jsou sovy svým partnerům věrné tak, jak si to představujeme my?

Sovy jsou vesměs draví ptáci. Jsou to nelítostní lovci, kteří chytají nejružnější druhy kořisti, od myši a ptáků až po vačice a malé kopytníky, a dokonce i jiné sovy. Příležitostně se však živí také mršinami, od dikobrazu přes krokodýly až po velryby grónské. Kulíšci trpasličí si pochutnávají na štírech – ovšem až po odstranění jedovatých žihadel – a stejně jako ostatní sovy získávají většinu tekutin, které potřebují, ze své kořisti.

Průlomová práce o sovích smyslech osvětlila superschopnosti, které těmto ptákům umožňují najít kořist v noci – podivuhodné detaily jejich vynikajícího nočního vidění a sluchu, jejich mimořádnou schopnost lokalizovat zvuky, jejich téměř bezhluký let. Tyto adaptace posouvají sovy nejen na vrchol potravního řetězce, ale i samotné evoluce.

Sovy sice v průběhu evolučního vývoje ztratily schopnost rozlišovat barvy, ale jsou mimořádně citlivé na světlo a pohyb. Vidí i ultrafialové světlo, a to díky ústrojí, jímž se výrazně liší od většiny ostatních ptáků.

Lepší poznání sovích uší, označovaných za „formuli 1 sluchové citlivosti“, posunulo náš pohled na jejich

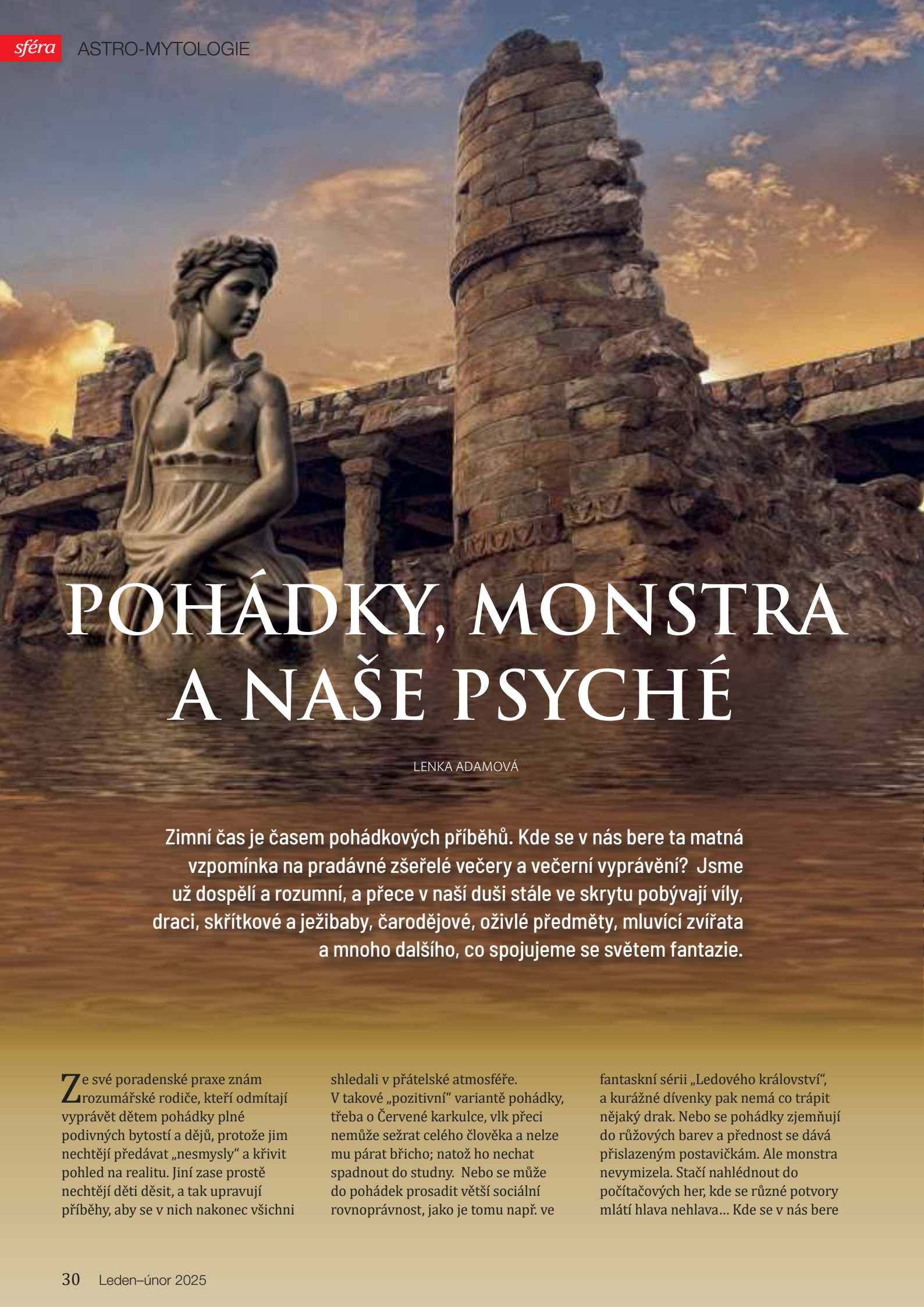
nadlidský sluch, a dokonce ovlivnilo i vyšetřování sluchu novorozenců. Vědci také podrobně prozkoumali, jak puštlík vousatý dokáže dosahovat svého ohromujícího výkonu – chytat v zimě hraboše ukryté hluboko pod sněhem pouze pomocí sluchu. A nový pohled na způsob, jakým sovy zpracovávají zvuk, přinesl překvapivé zjištění: některé zvuky, jež sovy vnímají, zpracovávají ve zrakovém centru svého mozku, takže si vlastně mohou vytvořit obrázek zvuku – šustění myši se jim tak jeví jako záblesky světla v lesní tmě. A teď přijde objev, který vám vyrazí dech: mozek sov používá k přesné lokalizaci své kořisti matematiku. Kdo by to byl řekl.

Hlavou mi vrtá spousta otázek o sovách. Proč tak silně podněcují lidskou představivost? Mají pověst mudrců, ale jsou chytré? Řídí se pouze instinktem, nebo jsou zvědavé a vynalézavé? Mají city a emoce?

Už v Medvídkovi Pú se přece píše: „A jestli vůbec někdo něčemu rozumí,“ řekl si Medvěd, „tak je to Sova.“ Sovy nám mají co říct, a to jak z dálky – ze svých posedů a hnízdišť hluboko ve starých lesích, pouštích či v Arktidě –, tak zblízka, v rukou veterinářů, rehabilitačních pracovníků, výzkumníků a pedagogů. Bylo by moudré jim naslouchat.



Více se dočtete v knize *Co sova ví?* autorky Jennifer Ackerman, inspiraci najdete také v knize *Ptačí svět očima fotografa*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihkazda.cz.



POHÁDKY, MONSTRA A NAŠE PSYCHÉ

LENKA ADAMOVÁ

Zimní čas je časem pohádkových příběhů. Kde se v nás bere ta matná vzpomínka na pradávné zšeřelé večery a večerní vyprávění? Jsme už dospělí a rozumní, a přece v naší duši stále ve skrytu pobývají víly, draci, skřítkové a ježibaby, čarodějové, oživé předměty, mluvící zvířata a mnoho dalšího, co spojujeme se světem fantazie.

Ze své poradenské praxe znám rozumářské rodiče, kteří odmítají vyprávět dětem pohádky plné podivných bytostí a dějů, protože jim nechtějí předávat „nesmysly“ a křivit pohled na realitu. Jiní zase prostě nechtějí děti děsit, a tak upravují příběhy, aby se v nich nakonec všichni

shledali v přátelské atmosféře. V takové „pozitivní“ variantě pohádky, třeba o Červené karkulce, vlk přeci nemůže sežrat celého člověka a nelze mu párat břicho; natož ho nechat spadnout do studny. Nebo se může do pohádek prosadit větší sociální rovnoprávnost, jako je tomu např. ve

fantaskní sérii „Ledového království“, a kurážné dívky pak nemá co trápit nějaký drak. Nebo se pohádky zjemňují do růžových barev a přednost se dává prislazeným postavčkám. Ale monstra nevymizela. Stačí nahlédnout do počítačových her, kde se různé potvory mlátí hlava nehlava... Kde se v nás bere

ta potřeba prožívat děsy-běsy alespoň v pohádkovém balení? K tomu se vrátíme v závěru povídání.

Že je ta potřeba prožívat draky a monstra prastará, to zjistíme snadno. Třeba náhledem do řecké mytologie. V řecké mytologii sehrávají ústřední roli olympští bohové – personifikace ústředních archetypů. Další bozi, titáni, polobozi, démoni a mýtické postavy představovaly různé varianty archetypových příběhů. A v proměněné či skryté podobě se stále objevují v umění či psychologii. To se stalo též s fantaskními bytostmi, které bývají řazeny do tzv. bestiáře. Najdeme v nich mnohé „pravzory“ pohádkových bytostí a monster.

Fantaskní tvory řecké mytologie lze rozdělit do několika kategorií. Vyberu jen několik příkladů, které jsou buď proslulé, nebo inspirativní pro umění (či pohádky).

BÁJNÁ ZVÍŘATA

O některých se věřilo, že obývají daleké země, například **jednorozec**. Dále je to kříženec **gryf**, který měl lví trup, zadní



nohy a ocas, orlí hlavu, křídla a přední pařáty. Stopy tohoto bájného zvířete sahají hluboko do minulosti do Střední Asie, objevuje se i v egyptské mytologii a v řecké mytologii představuje božskou moc. Od středověku se objevuje v podobě ptáka **Fénixe**. Paleontologové se domnívají, že ke vzniku báje o tomto tvorovi přispěly kdysi nálezy dinosaurích fosilií.

PEGAS

Je to bájný okřídlený kůň. Známe ho z mýtu o hrdinovi Perseovi, který měl za úkol utnout hlavu Medúse, nejstrašnější ze tří Gorgón. Na své cestě byl Perseus vybaven božskými dary, a tak se mu podařilo ten hrozný úkol vyplnit. Z jedovaté krve Medúsy se zrodil kůň Pegas, který vzlétl na Olymp. Pegas se stal symbolem vzletu básnictví a fantazie jako kontrastu k ochromující realitě.

V jiném příběhu se vypráví, že jistý Bellerofontés, který byl nespravedlivě obviněn a měl splnit nespornitelné úkoly, obdržel na čas darem onoho Pegase od olympských bohů, aby dokázal úkol splnit. Bellerofontés na Pegasovi dolétl nad příšeru Chiméru, kterou svými šípy zabil. Později byl Bellerofontés bohy potrestán, zřejmě za to, že se zdráhal vrátit Pegase na Olymp. Bellerofontés asi zpychnul a zapomněl, že vlohy jsou darem.

CHIMÉRA

Chiméra je nejslavnější z řeckých kříženců. Měla zřetelnou podobu lva, ale tři tlamy, uprostřed měla tělo kozy a zezadu vypadala jako drak. Její tři tlamy dštily

ohně. Žila v jedné rokli, kde střežila vchod do podsvětí. Když ucítila člověka, vylezla z douště a chrtila na něj oheň. Bellerofontés na Pegasovi zasáhl Chiméru nejen smrtícími šípy, ale vstřelil jí do tlamy též olovo, které se v ohni jejího chřtánu roztavilo a spálilo její vnitřnosti. Můžeme z toho vyčíst, že se tu spojují „odstupu“, „náhledu“, „lehkosti“, „představitosti“ (což symbolizuje kůň

Pegas) s rozumem a věděním (volba prostředku k zabití obludy). A že obojí v součinnosti, náhled i věděním, nám teprve oboje umožňují překonat vražedně spleťtí situaci, která člověka hubí. Slovo chiméra je dnes výrazem pro přelud, vidinu, nereálnou představu, která člověka „hubí“, pokud nezíská větší nadhled a věděním.

SOUROZENCI CHIMÉRY

Těmi známými jsou **Kerberos**, tříhlavý strážce podsvětí. Dále **Sfinx neboli Sfinga** – kterou Řekové převzali z Egypta do své mytologie. Byla to obluda se ženskou hlavou, lvím tělem a ptáčímí křídly. Sídila u řeckých Théb, kladla příchozím hádanku a svrhávala je do rokle. Přemohl ji až Oidipus, který hádanku Sfingy sice vyluštil, ale mnohem těžší pro něj byla, jak se ukázalo, hádanka jeho života a jeho osudu. Ze sourozenců Chiméry je známa také **Hydra** – obluda s hadím tělem a devíti dračími hlavami. Její zabití bylo jedním z hlavních úkolů pro hrdinu Hérakla. Z každé hlavy, kterou usekl, však vyrostly dvě nové. Přemohl ji až s pomocí ohně, který pálil odseknutá místa. Příběh je možná symbolem toho, že překonání určité



„zhovadilosti“ je nesnadné (z jedné se rodí dvě) a je třeba skutečného zápalu a hrdinského nasazení. Mimochodem – příběh o Hydře dál pokračuje tím, že si ve žluči zabitě nestvůry Herakles namočil hroty svých šípů. Jejich zásah byl pak nezhojitelný. A neúmyslně jedním z šípů zranil svého učitele kentaura Cheiróna. O Cheirónovi bude více v příštím čísle časopisu Sféra.

DRACI

Určitě znáte ty hadovité obludné nestvůry s určitou magickou mocí. Jedna u nich, Hydra, byla již zmíněna. Ale v řeckých mýtech je těchto mocných tvorů více. Obrovský **kolchidský drak** střežil zlaté rouno, pro které si přišel Jáson a Argonauti. S pomocí kouzelnice Médey Jáson draka přemohl. Aby si mohl rouno odvést, musel však Jáson splnit ještě jeden králův úkol. Zasít zuby zabitého draka na poli zasvěceném bohu války Áreovi a přemoci válečnický okamžitě vzešlé z té setby. (Odtud úsloví „dračí setba“ jako výraz pro krajně konfliktní, vyprovokovanou situaci.) Ale i to se podařilo Jásónovi s pomocí Médey splnit. Jiní draci pak odnesli Médeu na létajícím voze poté, co se tragicky završil její vztah s Jásónem. (Po vraždě jejich společných dětí.)

Hesperský drak Ladon byl obrovský stohlavý had. Jeho úkolem bylo střežit zlatá jablka Hesperidek. Tvora zabil Hérakles v rámci svých dvanácti prací. Tento drak Ladon byl podle mýtu vzat bohy na nebesa jako souhvězdí Draka nad severním pólem.

MOŘSKÝ DRAK

Byl to obrovský mořský netvor, kterého Poseidon poslal jako trest na Tróju. Záchrana města mělo přinést obětování královské dcery. Naštěstí přišel dřív Hérakles, který bestii zahnal. Podobný motiv je spojen také s Etiopií. I tam vyslal Poseidon mořskou příšeru, aby krajinu zpusťovala jako trest za pyšné vychloubání královny Kasiopeji, že její dcera Andromeda je krásnější než Poseidonovy dcery Nereidy. Na obranu před mořskou pohromou byla Andromeda připoutána jako obětní hostina pro netvora. Tehdy tedy naštěstí letěl Perseus s křídly (dar od bohů), když vracel do Řecka s useknutou hlavou smrtonosné Medúzy. Mořského netvora zabil a Andromedu

si odvedl jako nevěstu. Mořská mýtická příšera je fantazijní předlohou pro Krakena ve filmu „*Souboj titánů*“ (1981). Mořský had byl s Perseem, Andromedou i Kasiopeiou vyzdvížen na nebe jako souhvězdí. Existence bájných mořských nestvůr mohla souviset s nálezy různých fosilií. Ale především ta fantazie zahrnovala bázeň a respekt před mořem. Není jen životodárné, dokáže být i krutě ničivé.

PYTHON A APOLLÓN

Možná nejznámější z hadů-draků v řecké mytologii je šupinatý Python. Toho zrodila bohyně Země Gaia a určila, že má střežit posvátnou věštírnu v Delfách. Python je také líčen jako Pythona, tedy dračice, v homérském hymnu na Apollo-na je to napůl žena, napůl drakyně. Bůh Apollón, syn Diův, však obludu zabil, neboť dračice před jeho narozením drsně pronásledovala Apollónovu matku, aby nemohla nikde porodit. Jenže! Nelze se beztréstně odseknot od něčeho, co má podobu pradávných sil přírody. Apollón si trest musel odčinit mnohaletou službou.

DRACI ASTROLOGICKY

V astrologii jsou známy body zvané „Dračí hlava“ a „Dračí ocas“, které tvoří dva sobě protikladné body na drahách Luny a Slunce – z pohledu ze Země. Tyto

body při specifickém postavení Luna-Slunce-Země dávají astronomicky vzato „vzniknout“ zatměním, buď Luny, nebo Slunce. V astrologii mají oba body („Hlava“ a „Ocas“) důležitý význam. Dává se jim buď karmický, nebo psychologický význam. Symbol a výklad „Dračího ocasu“ v horoskopu jednotlivce je vztahován k minulosti, instinktům, plazímu mozku. „Dračí ocas“ je něco jako Drakona. Opačná „Dračí hlava“ představuje budoucnost, neokortex (šedou kůru mozkovou). „Dračí hlava“ může ukazovat směr života, směr vývoje, vývojový úkol. Člověk to nemusí zprvu pociťovat jako svou vlohu, neboť se to má teprve naučit, a to s pomocí vůle a vědomí. A nelze se „odseknot“ od instinktivních stránek naší vnitřní Drakony „Ocasu“.

DRACI V RŮZNÝCH KULTURÁCH

Draci se objevují v nejrůznějších podobách a kulturách. V Číně či dalších asijských oblastech jsou dračí symboly hojně rozšířené. V židovské kultuře, respektive ve Starém zákoně je v Jobově knize bytost zvaná Leviathan, což je bájná mořská obluda, o které se zmiňuje Bůh, když mluví k Jobovi. V křesťanství jsou postavy dvou svatých hrdinů, kteří přemáhají draka – svatý Michal přemáhá Lucifera v podobě draka a druhým hrdinou je svatý Jiří, původ-



RODINNÉ KONSTELACE

PROBOUZENÍ

8.2. 2025, Maitrea Praha, vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu

ně voják. V legendách osvobozuje princeznu tím, že zabije draka, a pak pokračuje ve svém křesťanském poslání. Drak svatého Jiří bývá chápán jako ďábelské nepřátelství proti křesťanství a zachráněná panna jako symbol duše nebo křesťanství. Obecněji drak připomíná „hady a štíry“, symboly temnot, psychologického stínu apod. Svatý Jiří neskončil zrovna pohádkově, byl krutě umučen. Ale motiv zápasu s drakem a záchranu čisté bytosti se v pohádkách rozšířil. Zpravuje nás o tom, že zachránit svou duši někdy vyžaduje překonávat velké potíže, kdy je třeba odvahy jako v symbolickém boji s drakem. V rozmanitém zpracování se draci v umění objevují dál – třeba ve filmové sérii *Boj o trůny*...

POHÁDKY JAKO VÝKLAD SVĚTA

Pohádky jsou způsobem prvotního výkladu sil, do kterých byl člověk vpleten. Mytologie, animistická a pak další náboženství, víra v duchy a demony, bájně tvory a bytosti byla a je úžasnou schopností tvořit hypotézy o tom, co se děje. Fantazie a imaginace jsou úžasnými dary pro člověka, které umožňují zahlédnout „všechno možné i nemožné“, a tak vnímat rozmanitost souvislosti světa. Astrologicky tuto schopnost spojujeme s takovými znameními, jako jsou Ryby či znamení Střelce, nebo s působením archetypů, které symbolizují Neptun či Jupiter. Výraznější zastoupení těchto prvků horoskopu může předznamenávat sklon k fantazijní tvorbě, nebo k zájmu o umění, nebo k „přesahu“ ve světonázoru, nebo k dalším projevům „širšího“, rozvolněnějšího přístupu k životu a světu.

OBLUDY JAKO OBRAZ NEPŘÍTELE

Vidět v něčem nebo v někom nepřátelskou sílu může také souviset s pudem přežít, s instinktivním vybavením pro boj o život. To je vlastní všem živým tvorům. U člověka však tento instinktivní, vrozený rys nabývá velmi složitých podob, často se halících do racionality. Za nejrůznějšími spikleneckými teoriemi, sociálními posedlostmi se mnohdy skrývá hlubinný, atavistický strach propletený s agresí. Ovšem výsledné zdůvodňování, tzv. racionalizace, bývá často jen úskokem našeho rozumu. Racionálně zdůvodnit lze vlastně všechno. V poměrně bezpečném světě se pak lidé místo oblud zmocňují různých sociálních paranoie a ta nejpodivnější vysvětlení té či oné reality. Ne, že bychom neměli být kritičtí. Máme být kritičtí! Ale než demonizovat bližní své, to už je lepší věřit v draky a demony.

FANTAZIE JAKO PŘÍPRAVA NA ŽIVOT

Mýty a archetypové pohádky mají něco tak „nosného“, že přežívají přes generace. Obsahují témata, která jsou důležitá pro život a pro vnímání světa. V pohádkách bývá jistá mravolichnost. Jsou jen zjednodušením zobrazení vztahů a nadějí. V pohádkách se lidé se mohou měnit ve zvířátka a naopak. Svět přírody a lidí není ještě zdaleka oddělen, vše může k duši promlouvat. Kéž bychom to prolnutí uměli dál žít. Příliš „měkké“ pohádky, které neprobudí ani závan strachu, či příliš „měkký“ život, bývá někdy u dětí kompenzován strachem ve spánku nebo jinak. I dětská

psýcha se potřebuje setkat s tím, že svět není jen růžový obláček. Snad proto se vlastně většina dětí „ráda bojí“. Nechme je, ať se bojí. Samozřejmě všeho s láskou a láskyplnou mírou. Děti potřebují prožívat svou realitu fantazií. Svého klokánka, jako je tomu ve filmu *Čokoláda*. Svého medvídku. „Jako“ mluvčího zajíčka. Atd.

A CO MY DOSPĚLÍ?

Prožívat pohádkové draky není pro dospělé obtížné; těch se už nebojí. Bohužel existuje také to, že se někteří lidé ať vědomě či nevědomě ztotožní s nějakým monstrem. Že se jich zmocní drak či drakona. O nich vypráví příběhy, jako je film *Červený drak*, nebo mnohé jiné. Monstra jsou jako draci, kteří existují i reálně. A naše duše má někde i na ně svůj šuplíček. Naštěstí je fantazie Pegasem, který nám pomáhá lehčeji zpracovat a uvolnit mocné síly archetypů jak v jejich světly, tak i temných stránkách. V těch fantaziích se duše nějak poznává (byť si to hlava člověka třeba neuvědomí).

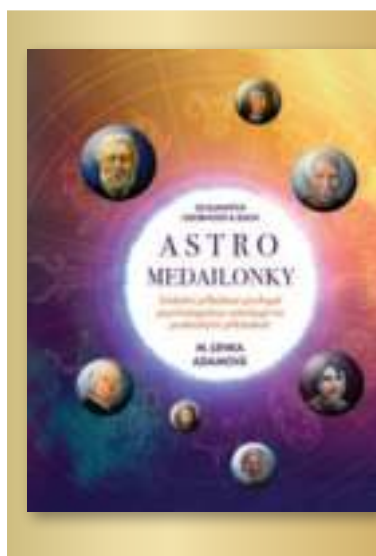
V každém z nás je tak trochu drak, skřítek, nebo skřet, zakletá princezna, zmrzlé děvčátko či chlapec, sněhová královna, černokněžník či ježibaba, Gorgóna, Médea či Perseus, či něco jiného. A když si tohle uvědomíme, a dokážeme se s tím porovnat a narovnat, pak se fantazie ať už z mýtického bestiáře, z pohádky či z umění stává tou nejpřírodnější realitou. ✨

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

SÍLA PŘÍRODY PROTI STRACHU A ÚZKOSTI

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Oleje, které uklidňují mysl a dodávají člověku pocit jistoty a bezpečí, jsou důležitými pomocníky v aromaterapii ve spojitosti s tradiční čínskou medicínou. Ta se zabývá zkoumáním energetických systémů v těle a spojuje různé emoce s konkrétními orgány. Podle tohoto přístupu jsou v případě úzkosti nebo strachu často v nerovnováze dva základní orgány: ledviny a srdce. Představíme si způsoby, jak pomocí přírodních esencí podpořit psychickou stabilitu a posílit vnitřní klid.

LEDVINY A JEJICH PROPOJENÍ SE STRACHEM

Ledviny jsou považovány za sídlo naší vůle, která se označuje pojmem „čchi“. Toto energetické centrum je zásadním zdrojem našich instinktů a pomáhá nám reagovat na situace, které mohou být ohrožující. Právě ledviny dodávají emoci, kterou známe jako strach. Stejně jako správně usměrněný hněv může být pozitivní, rozhodující a tvrdí silou, i strach je potřebnou emocí, která má hluboce zakořeněný význam. Bez schopnosti pociťovat strach bychom postrádali základní nutkání k sebezáchově a ztratili bychom moudrost plynoucí z vědomí vlastní smrtelnosti. Jakmile však dojde k oslabení vůle (či), může dojít k nadměrným a neadekvátním obavám, což se projevuje jako psychická disharmonie. Strach se pak může projevit jako nedostatek sebedůvěry, pocit úzkosti nebo hluboké nejistoty – tedy příznaky, které poukazují na nerovnováhu v elementu vody.

Pro podporu a vyrovnaní čchi ledvin a vůle jsou užitečné oleje jako **tymiánový**, **jalovcový** a **cypřišový**. Tymiánový olej je účinný zejména v případech, kdy má strach známý a vnější původ. Pomáhá nám přistupovat k těmto situacím s odvahou válečníka, který je ukryt uvnitř každého z nás. Jalovcový olej posiluje proti obavám z vlastního selhání a pomáhá bojovat s ustupováním a bázlí-



Cypřiš

vostí. Cedrový olej se osvědčuje při vnitřních obavách, které mají charakter zhroucení, zatímco cypřišový olej je výjimečný svou schopností uklidnit strach nejasného či skrytého původu.

ÚZKOST A JEJÍ SPOJENÍ SE SRDCEM

Stavy úzkosti často souvisejí s energetickou nerovnováhou srdce, které je v tradiční čínské medicíně považováno za sídlo myslí, známé jako „šen“. Jakmile srdci chybí dostatečná čchi, krev nebo jin, může být mysl rozrušená a snadno ztrácí svou stabilitu. Výsledkem jsou emocionální nepokoje, které mohou vyústit ve stavy trvalé úzkosti. Pokud tyto stavy přetrvávají, mohou vést k hlubšímu psychologickému napětí a dalším problémům. Úzkost tedy může být jak příčinou, tak i symptomem disharmonie v srdci a elementu ohně. Oleje, které v tom-

to případě pomáhají, jsou shodné pro oba typy problémů – jak pro úzkost, tak pro harmonizaci energetického systému srdce.

Když chybí chladná a podpůrná jin ledvin, která by měla vyživovat jin srdce, mohou se objevit příznaky jako úzkost, nejistota, noční pocení a problémy se spánkem. V takových případech jsou vhodné esenciální oleje z **pelargonie** a **vetiveru**. Olej z pelargonie uklidňuje nervovou úzkost u lidí, kteří nebývají příliš emocionální, ale snaží se dosáhnout příliš mnoho a na prožívání vlastních pocitů jim nezbývá čas. Vetiverový olej napomáhá těm, kteří jsou úzkostní a ztrácejí pocit stability, protože pomáhá obnovit smysl zakořeněné jistoty. Oba tyto oleje jsou doporučovány také při panických atakách a pro zklidnění obav.

Olej z **růže** a **palmarosy** má uklidňující a ochlazující účinky a pomáhá posilovat jin srdce. Růže je zvláště vhodná při hluboké úzkosti, protože pomáhá znovu nalézt klid a jistotu u lidí, kteří se cítí osaměle a vystrašení. Tento olej pomáhá zvládnout úzkost, která je důsledkem obav a nejistoty, včetně strachu ze ztráty kontroly. Podobně jako meduňkový olej pomáhá mírně kyselý tón růžového oleje harmonizovat mysl „šen“ a navrátit klid srdci.

Jasmínový olej, známý svým uklidňujícím, ale zároveň povznášejícím účinkem, je ide-



Ylang-ylang

ální pro stavy úzkosti, které střídají deprese.

Ylang-ylangový olej má podobné působení, ale je ještě vhodnější pro uklidnění rozbourané a neklidné mysli. **Levandulový a meduňkový olej** ochlazují srdce a pomáhají vyrovnávat tok čchi. Patří mezi oblíbené prostředky, které dokážou uklidnit mysl „šen“ a zmírnit úzkost.

PODPORA EMOCÍ A ROVNOVÁHY S POMOCÍ SPECIFICKÝCH OLEJŮ

Růže a palmarosa jsou vhodné pro ty, kdo trpí pocitem opuštěnosti, zatímco **levandule a meduňka** pomáhají těm, kteří se cítí utiskováni nebo dušeni situací či jednáním druhých. Tyto oleje také přinášejí úlevu ve stavech úzkosti kombinovaných s emocionálním zmatkem, kdy člověk prožívá konflikt mezi svými povinnostmi a touhami, nebo pocitem, že neví, jak dál.

Levandulový olej v kombinaci s **cypřišovým a nerolovým olejem** je vysoce účinný při úzkostných stavech provázených nutkavým chováním. Nerolový olej pak poskytuje útěchu lidem, kteří obtížně zvládají konfrontaci s nepříjemnými emocemi, jako je pocit viny, hanby či skrytý hněv. Tento olej podporuje odvahu tváří v tvář bolestivým emocím a napomáhá obnově naděje a klidu v éterickém duchu „chun“.

Kromě toho, že nerolový olej uklidňuje mysl „šen“, dokáže také dodat odvahu těm, kteří mají úzkosti ohledně tělesnosti nebo intimity. Na rozdíl od něj je levandulový olej vhodný pro lidi, kteří se obávají o své zdraví nebo mají sklony k hypochondrii. **Nardový olej** může být použit v případě duchovních úzkostí, jako je ztráta víry či smyslu života, a je užitečný v situacích, kdy člověk potřebuje uzemnit mysl „šen“ i ducha „chun“. Spolu s dalšími oleji, které podporují vnímání a harmonii, může navracet schopnost přijímat a intuitivně chápat svět kolem nás.

TIP NA DOPORUČENÉ KOMBINACE OLEJŮ

Pro přípravu směsí esenciálních olejů je důležité zvolit si vhodný základní nosný olej, který usnadní aplikaci na pokožku a zároveň zajistí, že esenciální oleje budou bezpečně naředěné. Nosný olej může být např. mandlový, slunečnicový, jojobový či kokosový. Každý z těchto olejů má své specifické vlastnosti a můžeme si vybrat ten, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám a typu pokožky.

Směs na agorafobii: Tato směs je určena pro ty, kteří zažívají silný strach z otevřených nebo veřejných prostor, kde není snadné najít útočiště a pocít bezpečí. Doporučujeme přidat do 20 ml základního oleje 2 kapky jalovcového oleje, 2 kapky bergamotového oleje a 1 kapku meduňkového oleje. Tato směs pomáhá uvolnit napětí a posiluje pocit klidu a sebejistoty.

Směs na náhlé záchvaty strachu, hlavně v noci: Pokud se objevují náhlé pocity úzkosti, které často přicházejí během nočního odpočinku, je vhodné připravit směs s uklid-

ňujícími oleji. Smícháme 20 ml nosného oleje s 2 kapkami pelargonového a 2 kapkami vetiverového oleje, a navíc přidáme 1 kapku růžového oleje. Tato směs je obzvláště účinná na uklidnění a podporu klidného spánku. Směs na hypochondrii: Pro ty, kdo často trpí nadměrnými obavami o své zdraví, je vhodná směs s esenciálními oleji podporujícími pocit klidu a psychické pohody. Do 20 ml základního oleje přidáme po 3 kapkách levandulového a cypřišového oleje.

Směs na úzkostné zoufalství: Když se dostaví pocity beznaděje a zoufalství, může být tato směs užitečná pro zklidnění a povzbuzení. Do 20 ml nosného oleje přidejte 3 kapky levandulového a 2 kapky růžového oleje. Tato kombinace podporuje pocity klidu, harmonie a navozuje pocit emoční stability.

Akupresurní léčení je možnou podporou ve stavech strachu i úzkosti:

Využijeme bod **Srdce 7:** Tento bod je umístěn na přední straně, uprostřed hráškovité kosti.

Stabilizuje čchi srdce, tiší a uklidňuje mysl „šen“. Jednou rukou podepíráme ruku léčené osoby a stimulujeme tlakový bod palcem druhé ruky přecházením přes něj sem a tam. Prsty a dlaň přitom přidržujeme hřbetní stranu zápěstí.



Bod Ledviny 6: Také tento bod leží na vnitřním kotníku nohy, při jeho stimulaci pomůže odstranit úzkost a obavy.



Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

PEČUJTE O SVÉ LEDVINY, ZBAVÍTE SE STRACHŮ





DIOCEL KAPKY

Udrží meridián ledvin v kondici díky 15 bylinám a 6 esenciálním olejům



Doplňek stravy

MILUJETE SVÁ JÁTRA?

Pomohou jim i homeopatika



MUDr. JAROSLAV ČUPERA

Na konci roku dostanou naše játra opět „naloženo“. Zátěží nejsou jen oslavy a společenská setkání, ale i zima a chlad, které svádí k tomu, abychom se zahřáli i něčím „ostřejším“. A alkohol je – jak známo – jedním z významných rizikových faktorů poškození jater.

Po svátcích a hojnosti si játra zaslouží naši péči a pozornost a jednu z možností, jak jim pomoci, nabízí i homeopatie.



JÁTRA JAKO ELEKTRÁRNA TĚLA

Játra představují jakousi elektrárnu našeho těla. Probíhá v nich metabolismus všech živin – cukrů, tuků i bílkovin. Tvoří žluč, která je nezbytná pro správné trávení, a probíhá v nich i detoxikace nejrozličnějších chemických látek, se kterými se denně setkáváme. Kromě toho je v játrech uložen i glykogen, zásobní forma cukru, která slouží jako rychlý zdroj energie, například při sportu, a také ke stabilizaci hladiny krevního cukru. Játra jsou ale díky své velké metabolické aktivitě i orgánem velmi citlivým na mnoho vlivů. Mohou

být postižena nevyváženou stravou či obezitou, při nichž dochází ke ztučnění jater. Zatěžuje je alkohol či léky, zátěžovou situací pro játra může být i těhotenství. Samostatnou kapitolou jsou potom postižení jater při nejrozličnějších infekcích a problémy spojené se žlučníkem a žlučovými cestami, což bývají nejčastěji žlučové kameny a problémy se zpomaleným vylučováním žluči.

JAK POZNAT PROBLÉMY S JÁTRY?

Narušená funkce jater se může projevit některými z těchto příznaků:

- plynatost, nadýmání,

- nesnášenlivost tučných jídel,
- zácpou, která se případně může střídá s průjmami,
- ranní únavou,
- ranní bolestí hlavy,
- bolestí v pravém podžebří a bolestí pod pravou lopatkou,
- žlutým zbarvením kůže a očního bělma.

HOMEOPATIKA NA PODPORU FUNKCE JATER

Na podporu funkce jater bývají nejčastěji doporučována tato homeopatika:

▪ **Lycopodium 9 C** – je vhodný tam, kde se postižení jater projevuje především jako jejich ztučnění a je spojeno se zpomaleným trávením a překyslením žaludku. Pacient si bude stěžovat na pálení žáhy, kyselé říhání a především nadýmání. To postihuje zejména horní část břicha, zhoršuje se po jídle a je doprovázené ospalostí. Potíže zlepší teplá jídla a nápoje. Hodí se pro pacienty zimomřivé s chutí na sladká jídla.

▪ **Chelidonium 5 C** – je vhodné pro pacienty se ztučněním jater, ale i se závažnějšími chorobami jater, kteří jsou hodně zesláblí a můžou mít i žlutě zbarvené bělmo či jazyk. Játra mají zvětšená, často si budou stěžovat na bolesti pod pravým žeberním obloukem, které vyzařují dozadu pod pravou lopatku. Potíže s játry zde doprovází zácpa. Nemocní chtějí teplé jídlo nebo nápoje.

▪ **Natrum sulfuricum 9 C** – je lék pro pacienty, kteří mají citlivou a bolavou oblast jater. Mají problémy s vylučováním žluči, což pak vede k poruchám trávení s křečovitými bolestmi břicha spojenými s velkou plynatostí a ranními průjmy. Jejich potíže zlepší silný tlak na břicho nebo jeho tření.



▪ **Nux vomica 9 C** – je jeden z nejčastěji používaných léků na podporu detoxikační funkce jater. Pomáhá zejména lidem, kteří užívají hodně klasických léků, případně játra zatěžují bohatým jídlem a alkoholem. Tito pacienti bývají podráždění, vznětliví a mají sklon k zácpě. Krom alkoholu mají rádi tučná a pikantní jídla.

▪ **Phosphorus 9 C** – je lék vhodný pro pacienty, jejichž jaterní problémy mohou být i vážnějšího charakteru, jako například cirhóza. Oblast jater je u nich také citlivá a bolestivá, mají potíže s trávením. Trpí kyselým říháním a mohou i zvracet, a to zejména po teplém jídle nebo pití, právě proto vyžadují ledově chladné pití i jídlo či zmrzlinu, které jejich potíže zmírňují.

Vybraný lék je možno užívat buď 3x denně 5 granulí, nebo v takzvaném pitném režimu, kdy se 10 granulí rozpustí v 0,5 litru neperlivé vody a tento roztok pak pacient popije v průběhu dne. Náležitá lékařská diagnóza je samozřejmě nezbytná, ale homeopatika mohou výrazně pomoci i ke konvenční léčbě.

CO JEŠTĚ MŮŽE POMOCI?

Z doplňků stravy pro zlepšení funkce jater můžeme použít například tyto prostředky:

▪ **Pampeliška** – podporuje tok žluči a přispívá k normálnímu fungování jater. Lze ji užít jak ve formě čaje, tak i jako homeopatikum (*Taraxacum 5 C*). Charakteristickým příznakem tohoto léku jsou skvrny na jazyku, který pak připomíná zeměpisnou mapu.

▪ **Kurkuma** – má výrazný protizánětlivý efekt, doporučuje se 500 mg 3x denně.

▪ **Vitamíny a stopové prvky** – důležité jsou vitamíny skupiny B, dále vitamín C, E a z prvků především zinek a selen.

▪ **Zelené potraviny** – jako jsou chlorella, spirulina a další – mají detoxikační účinky, ale zlepšují i fungování střev.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz

INZERCE

Játra znamenají radost ze života, jak jsou na tom ta vaše?

PŘÍRODNÍ OČISTA JATER



DETOXIN kapky



DETOXIN čaj

Doplňky stravy

Smetánka lékařská, ostropestřec mariánský, řepík lékařský, šišák bajkalský, mochna nátržník, jitrocel kopinatý, rozrazil lékařský, pelyněk černobýl a mnoho dalších.



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA ČTVRTÁ: MÁK

EVA LEŇOVÁ

Jeden z důvodů, proč se česká kuchyně obecně nepovažuje za zdravou, je to, že vaří těžká a tučná jídla. Myslí se tím hlavně jídla bohatá na tuky živočišného původu, z nichž se v posledních letech stal tak trochu obětní beránek propagátorů zdravé stravy.

Ale nenechme se mýlit, česká kuchyně umí skvěle používat i vysoce kvalitní tuky rostlinného původu, které k ní od nepaměti neodmyslitelně patří.



Ano, už staří Římané dělili kuchyně se ty „civilizované“, ve kterých se jedlo obilí, používal olivový olej a pilo víno. A „barbarské“, které připravovaly hlavně maso, spoléhaly na živočišné tuky a z obilí vařily tak nanejvýš pivo. Byli toho názoru, že barbarům jejich výživa dává fyzickou sílu, ale zároveň určitou těžkopádnost a neochotu učit se. Zároveň se ovšem obávali fyzické síly a výdrže barbarských kmenů, se kterými raději uzavírali výhodné dohody, než aby s nimi bojovali.

Dnešní výživová doporučení obvykle uvádějí, že člověk by měl sílu čerpat z tuků asi ze 30 %. Ve sto let starých výzkumech, které ještě probíhaly přímo v komunitách dožívajících se běžně sta a více let, se ovšem uvádí, že tuky tvořily 30 až 80 % jejich stravy. To víte, kdyby se Bivoj živil lehkou netučnou stravou bez cukrů, toho kance by na Vyšehrad nejspíš neodnesl.

Tuky jsou nejkoncentrovanější formou a nejlepším zdrojem energie pro organismus. Bez tuků by se do krevního oběhu nedostaly v tukách rozpustné vitamíny A, D, E a K, bez tuků by nedocházelo k produkci životně důležitých hormonů. Nemáme-li dostatek kvalitních tuků, konzumujeme ty nekvalitní, podléhající oxidaci, což vede k ukládání toxinů, zanášení cév, zhoršení mozkových funkcí, kardiovaskulárním onemocněním a vzniku dalších tzv. civilizačních chorob.

Nejde tudíž ani tolik o to, jestli jsou tuky živočišného, nebo rostlinného původu, ale hlavně o kvalitu a množství. Moderní věda o výživě doporučuje ve stravě 1/3 živočišných nasycených tuků, 1/3 rostlinných mononenasycených a 1/3 polynenasycených esenciálních mastných kyselin – omega 3 a omega 6, které se nachází v živočišných i rostlinných potravinách. Ve stravě dlouhověkých národů byl poměr omega 3 a omega 6 mastných kyselin běžně téměř 1:1, dnes se doporučuje 1:2-4, reálně se uvádí poměr 1:20. Tento nepoměr je obecně považován za nejrizikovější faktor pro vznik

zánětlivých procesů v těle a rozvoj chronických potíží.

Přestože je vysoce pravděpodobné, že původní obyvatelstvo v našich zemích jedlo víc než jednu třetinu živočišných tuků, tuky a oleje rostlinného původu se i u nás používaly od nepaměti. Skvělým zdrojem kvalitních rostlinných tuků, na kterém se moderní teorie shodují s dávnou praxí, jsou oříšky a semena. Semena jsou velmi koncentrovaným zdrojem živin. Představte si, že se i v něčem tak malém, jako je žalud, skrývá potenciál k růstu něčeho tak velkého, jako je dub. Jejich další předností je trvanlivost – pokud jsou správně skladovaná, obvykle v uzavřených nádobách, v temnu a při nižších teplotách.

Semena se od nepaměti považovala za léčivou potravinu, stejně jako oleje z nich. Svátá Hildegarda ve své práci zabývající se výživou člověka a jeho zdravím z 11. století doporučuje konopné semínko pro schopnost odstraňovat ze žaludku hleny, bukvice na ztučnění, vlašské ořechy na dnu, červy a kožní potíže, mandle na mozek, proti nemocem plic a jater a mák kvůli schopnosti ohřívát. Lískové oříšky podle ní zdravým neškodí, ale nemocné zavodňují.

Semena ovšem většinou obsahují tzv. fytotoxiny čili látky, které je mají chránit před hnilobou a škůdci. Tyto chemikálie mohou ve větším množství nepříznivě působit na zažívání citlivějších nebo více nemocných lidí, proto je důležité



Semena a ořechy obsahují obě nenasycené mastné kyseliny omega-3 a omega-6 ve skvělých poměrech, v tukách rozpustné vitamíny, spoustu minerálů a dalších látek, díky nimž mají antioxidační schopnosti a pomáhají při prevenci spousty degenerativních a zánětlivých onemocnění včetně rakoviny a srdečních a cévních chorob, vysokého tlaku a cholesterolu, doporučují se při hormonální nerovnováze, na vyrovnaní hladiny krevního cukru, na podporu činnosti mozku i jako prevence roztroušené sklerózy nebo Alzheimerovy choroby.

umět semena správně používat. Tradičně se před přímou spotřebou namáčela a klíčila nebo drtila, ořechy se obvykle pražily nebo používaly do pečení. Mezi semena můžeme klidně zařadit i všechny druhy pseudoobilovin, jako jsou jáhly, známé také vysokým obsahem tuků, nebo dnes již nepoužívaný merlík.

V našich krajích se olej běžně lisoval ze semen konopí, lnu, máku, vlašských a lískových ořechů, ale také z bukvic, jader ovoce, např. švestek a olejnatých semen, jako je hořčice či vodnice, které od 17. století pozvolna nahradila řepka. Moderní výživová doporučení uvádějí, že panenské oleje bychom měli spotřebovat do tří až šesti měsíců a některé z nich



po otevření celou dobu skladovat v lednici. Tomu odpovídá typický čas pro lisování olejů – předjarní měsíce, kdy byla loňská sklizeň uložena, vytríděná a částečně i spotřebovaná k jídlu, ale sít se ještě nezačalo. Rostlinné oleje se všechny používaly ve své „panenské“ formě, nijak se nestabilizovaly a na rozdíl od přepuštěného másla nebo sádla déle než zmiňovaných tři až šest měsíců určitě nevydržely.

Olejnate semeno, které k české kuchyni patří od časů pohádek a bájí, je **mák**. Když šel Honza do světa, nabalila mu maminka buchty s mákem. Proč? Protože v nich jsou všechny základní živiny, které na cestu potřeboval, stačilo mu jen trhat si za pochodu co mu cvrnklo do nosu, aby mu nechyběly vitamíny a pít ze studánky kvůli hydrataci.

Mák se právem řadí k tzv. superpotravinám, o kterých jsme již hovořili. Jedná se o plodiny s výjimečnou koncentrací živin. Tmavě modrá barva máku navíc jasně ukazuje, že se jedná o semínko vhodné do zimy, schopné vyživit naši nejhlubší esenci uloženou



v nadledvinkách. Systému ledvin se přiřazuje také schopnost soustředit se, vůle a vytrvalost, které všechny Honza na cestě za splněním svých úkolů rozhodně potřeboval. Že ze všeho nejvíc potřeboval chytrost, často až lstivost? Inu, i tu mu dal mák. Doporučuje se totiž na zlepšování paměti a podporu nervového systému. Navíc snižuje krevní tlak a jeho aroma uvolňuje lidskou psychiku, uklidňuje centrální nervovou soustavu a dává duševní rovnováhu – není divu, že Honzu jen tak něco nerozhodilo. Mák je dále skvělým zdrojem vápníku, kterého obsahuje mnohonásobně víc než obvykle zmiňované mléko a mléčné výrobky. Navíc podporuje imunitní systém, zdravé trávení,

uvolňuje svalové křeče, tlumí bolesti hlavy a přináší klidný spánek. Vysoký obsah minerálů dává máku také afrodiziakální schopnosti. Možná i ty se Honzovi hodily.

Semeno máku obsahuje až 40 % oleje. Pomleté je třeba skladovat v uzavřené nádobě v lednici, protože má stejný sklon žluknout jako makový olej. Ten výborně chutná, a navíc je mimořádně vhodný k ošetření suché a popraskané pleti, vyhlazení vrásek i jako masážní prostředek. Poradí si s ekzémem i zánětem, prospívá nehtům a vlasům. I proto se stal nepostradatelnou součástí pleťových krémů, balzámů a kondicionérů. Mák býval oblíbeným prostředkem na tlumení kašle a chrapotu. V mnoha zemích je pěstování máku zakázáno, hlavně kvůli obsahu morfinu. S tím by Honza rozhodně nesouhlasil.

Další z bájných semen našich krajů je **len**. V pohádkách se samozřejmě víc mluví o rostlině a jejích vláknech, nejen v podobě oděvů, ale i lan, provazů a koudele. Ovšem lněné semínko se používalo také k lisování oleje, jako potravina a jako lék. Lněný olej je natolik univerzální, že by bylo

příliš omezující považovat ho za „pouhou“ potravinu a Hildegarda ho k jídlu nedoporučuje vůbec. Lněné semínko je téměř stejně malé, a tudíž koncentrované jako mák. Běžně se přidává při domácím pečení nejen do chlebů, housek, placek či jiného pečiva, ale i do sladkých dortů, koláčů nebo jiných dezertů. Necháte-li je předem nabobtnat, můžete jím podobně jako exotickými semínky chia nahradit dokonce vejce.

Lněná semínka navíc obsahují oba typy vlákniny, tedy rozpustnou a nerozpustnou, která působí preventivně proti zácpě, vzniku hemoroidů a jako zdroj potravy pro střevní mikrobiom. Semínko stačí večer namočit do vody a ráno vzniklý gel vypít. Odvar z lněného

důležitosti. Ve středověku patřilo mezi chudým obyvatelstvem k základním potravinám. Podobně jako len slouží navíc konopí mnoha účelům, příslovečná je jeho schopnost léčit kožní potíže a ulevovat od bolesti.

*„Olej z **bukvic** má podobné složení jako olivový olej, ale obsahuje ještě více omega 3 mastných kyselin. To z něj dělá výborný prostředek pro podporu kardiovaskulárního zdraví, zlepšuje*



semínka se doporučuje těhotným v rámci přípravy na porod. Obklad z gelu z rozvařených semen je téměř zázračným prostředkem proti popáleninám. Okamžitě mírní bolest a podporuje hojení kůže. Náchylnost lněného oleje ke žluknutí je známá a je s ním třeba zacházet jako se šafránem. Využívat jeho skvělých vlastností v malých množstvích do studené kuchyně, ale nepovažovat jej za základní potravinu.

Za zmínku stojí některá další semena a oříšky, dříve u nás považovaná za běžná. První místo samozřejmě patřilo a patří **konopí**. Už jeho starší název semenec ukazuje, že pro naše předky bylo semenem s nejvyšší

*i funkci mozku a posiluje imunitu,“ čteme doporučení výživových odborníků. V moderní výživové vědě se díky působení na zažívání a vysokou schopnost hydratace vysoce cení i olej z **lískových oříšků**.*

Semínko, které je sice novodobé, ale přesto si své místo mezi poklady

české kuchyně zaslouží, je semeno tykve. **Dýně** pochází zřejmě ze střední Ameriky, k nám se dostaly s kolonizátory, ale pěstovat se začaly až koncem 19. století. Tradičně se používá jako lidový lék k léčbě infekce močových cest a močového měchýře, příslovečná je jeho schopnost pomáhat při problémech s prostatou a potencí. Dýňový olej se používá i v kosmetickém průmyslu, kde je podobně respektovaný jako olej broskvový nebo švestkový. K jeho specifickým patří příznivé působení na spánkový režim.

A zajímavost na závěr: tuk sbíraný z povrchu tekutiny po převaření plodu **bezu latnatého** sloužil našim předkům místo másla. Uměli se prostě rozhlídnout kolem a využívat zdroje potravin v nebyvalé šíři a pestrosti, které my dnes se všemi vymoženostmi globální ekonomiky zdaleka nedosahujeme. Můžeme se od nich ovšem inspirovat: Chceme-li být silní, odolní a pevní jako barbarské kmeny, budeme používat maso a živočišné tuky. Chceme-li být navíc civilizovaní lidé, kteří si s lehkostí a jasnou myslí tvoří svůj život, s nepřáteli se umí dohodnout a s přáteli budují říši, kde se dobře žije, budeme používat rostlinné tuky. Naším cílem je různorodost, otevřenost, ne uniformita a dogmatismus.

Více nejen o tradicích ve stravě a přínosech, které pro nás mohou jídelní zvyky našich předků mít, se dozvíte z besed nebo seminářů pořádaných Akademií léčivé výživy. Naši lektori nadšeně studují původní prameny Východu i Západu, jako skuteční odborníci ovšem samozřejmě sledují také nejnovější vývoj vědeckého poznání o člověku. Je to dobrodružná cesta, na kterou vás srdečně zveme. 🍷

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 se ženami pravidelně schází od roku 2010, protože téma žena-láska-péče-výživa-zdraví-pocit jistoty-své místo ve světě se podle ní nikdy nevycerpá. Dále ho rozvíjí v rámci kurzů Akademie léčivé výživy, jejíž je nově spolumajitelkou.



Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



24. 2. 2025
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

25. 2. 2025
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

26. 2. 2025
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

Nutno
objednat
předem



Diagnostiky zdraví Oberonem

15. 1. 2025
CELÝ DEN

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

Nutno
objednat
předem

23. 1. 2025
CELÝ DEN

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

Nutno
objednat
předem

12. 2. 2025
CELÝ DEN

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

Nutno
objednat
předem

Inspirace

20. 2. 2025
17–19 hod.

OSTRAVA, Lékárna Apavar, Jurečkova
1815/16, Helena Zvaríková, tel.: 724 484 811,
Zahajení cyklu přednášek
Mladá v každém věku
Registrace a přihlášky na www.apavar.cz

AKADEMIE DIOCHI

6.- 8. 6. 2025

Znojmo

Hotel Mariel

Vstupenky v prodeji od 1. 3. 2025

Program bude postupně upřesňován
Sledujte blog www.diochi.cz,
222 764 004, info@diochi.cz

7. 6. 2025 budou ve Znojemském pivovaru probíhat PIVNÍ SLAVNOSTI



LAPAČO ČERVENÉ

Tabebuia impetiginosa (Čaj Inků)

Lapacho (Lapačo) je až 20 m vysoký strom s kulovitou korunou z čeledi trubačovitých, Bignoniaceae. Kůra kmene i větví je hladká, poměrně slabá, zevně světle hnědá až světle šedá, uvnitř červenohnědá. Jeho domovinou je Jižní Amerika, zejména Brazílie, Bolívie, Peru, Severní Argentina a Paraguay. V oblasti And se tyto stromy dožívají stáří až 700 let a jejich kůra je ceněna v lidové medicíně nejen u původních obyvatel, ale i na jiných kontinentech.



Odvar z vnitřní kůry (lýka) má krásnou červenou barvu, velmi lahodnou chuť a vůni trochu připomínající vanilku. Hlavní účinnou látkou je **lapachol a jeho deriváty**, ale jak ukázal výzkum posledních let, obsahuje i další zdraví prospěšné látky, které působí zejména antioxidačně a posilují imunitu. Jihoameričtí indiáni jej používají proti malárii, anemii, respiračním problémům, nachlazení, kašli, chřipce, při plísňových infekcích, horečkách, artritidě, revmatismu. Je také užíván proti hadímu uštknutí, špatnému krevnímu oběhu, syfilidě, vředům a rakovině.

Lapacho už dávno není jen předmětem zájmu alternativní medicíny. O jeho léčivý potenciál se zajímá i klasická medicína, která v něm objevuje farmakologicky účinné látky. V 60. letech minulého století byly publikovány výsledky úspěšné léčby některých forem rakoviny, což velmi urychlilo farmakologický výzkum této rostliny. Protirakovinný účinek čaje Inků je přičítán naphotochinonům, derivátům lapacholu. Samotný lapachol vykazuje protirakovinné a protizánětlivé účinky, působí rovněž proti bakteriím a plísním a je toxický pro měkkýše

a trypanosomy. Trypanosomy jsou parazitičtí prvoci a Trypanosoma brucei je původcem spavé nemoci.

Lapacho vedle lapacholu a lapachonů obsahuje nejméně 20 dalších biologicky aktivních látek, kterým jsou rovněž připisovány významné farmakologické účinky. Zajímavé jsou např. jejich antimikrobiální vlastnosti, které byly klinicky ověřeny v několika studiích. Tyto látky vykazují silné inhibiční účinky na růst gram pozitivních bakterií a plísní, jako jsou Candida, Staphylococcus, Streptococcus, Trichophyton, Brucella, Tuberculosis, Pneumoniae a Shigella. Mají také významné antivirové vlastnosti – jsou účinné u virů, jako je herpes I a II, influenza a poliovirus.

Alternativní medicína uvádí další příznivé účinky: Odstraňuje z těla toxiny a těžké kovy, podporuje činnost ledvin, jater a sleziny. Má příznivý vliv na kardiovaskulární systém, zlepšuje prokrvení těla, posiluje srdce a působí proti chudokrevnosti, má pozitivní vliv i při léčbě leukémie. Používá se i při neurologických problémech, jako je roztroušená skleróza, Parkinsonova

choroba, uklidňuje podrážděné nervy a pozitivně ovlivňuje spánek. Působí také močopudně, aktivuje přirozenou funkci potních žláz a pomáhá mírnit migrény.

Text byl částečně převzat z časopisu Sféra, autor: RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Lapačo červené v Diochi produktech: čaj Tabebuia impetiginosa, Venisfér kapky, Gero cel kapky, Detoxin krém.

TABEBUIA IMPETIGINOSA VENISFÉR kapky GEROCEL kapky



Doplňky stravy

NARD PRAVÝ

Nardostachys jatamansi

Nard pravý je léčivá rostlina z čeledi valerianovitých. Řadí se k tradičním rostlinám indického léčebného systému ájurvedy. Je typickou rostlinou pro oblast Himalájí (Nepál, Indie). Je blíže příbuzná kozlíku lékařskému s krajně neobvyklým kořenovým systémem. Z jednoho kořene vyrůstají dva typy výhonků, z nichž jeden je podzemním květovým výhonkem neboli oddenkem, v němž se nachází většina esenciálních olejů. Obsahuje silně vonící silice, které mají povzbuzující a stimulační účinek. Z oddenku se parovodní destilací získává éterický olej, jehož barva se pohybuje od světle žluté po tmavě jantarovou. Na Blízkém východě a ve středomořských oblastech byl vysoce ceněn už před tisíci lety, neboť je o něm zmínka i v bibli v Písni Šalamounově a v kázání sv. Jana na hoře.

Již v prvním století našeho letopočtu psal o nardu pravém řecký lékař, lékárník a botanik **Pedanius Dioscorides**. Je autorem pětidílné encyklopedie (*De materia medica*) o bylinném lékařství, která byla posléze jako lékopis široce používána po více než 1500 let. Psal o bílém výstoku, který je jedním ze symptomů kvasinkového zánětu vaginy a nard je fungicidní olej, takže je vhodný při likvidaci organismů *Candidy albicans*. Moderní způsoby využití taktéž naznačují, že nard má skutečně harmonizující účinek i na menstruační cyklus a pomáhá při premenstruačním syndromu. Stimuluje sekreci ženských hormonů a je výborným děložním tonikem.

Nard je přirozené nervové tonikum. Snižuje křeče, epileptické záchvaty a bolesti hlavy. Mírní kašel, snižuje výskyt hlenu a čistí respirační systém. Má silné protiplísňové, antibakteriální, protizánětlivé a uvolňující účinky. Zmírňuje záněty močového traktu a žaludku. Podporuje činnost zažívacího traktu a oběhového systému. Nard je oblíbené sedativum. Má jak tišící, tak posilující účinek na organismus. Oproti známějšímu kozlíku

lékařskému se údajně snadněji užívá a je vyváženější.

Má skvělý vliv na naši pokožku – působí na vrásky, podporuje elasticitu kůže, eliminuje maštění pleti, brání rozvoji infekcí a pokožku celkově regeneruje. Zlepšuje stav vlasů, napomáhá zabráňovat jejich vypadávání a šedivění, působí protizánětlivě. Proto se velmi často používá i v kosmetickém průmyslu do přípravků na pleť a na vlasy. Olej pomáhá při alergických kožních reakcích a všech druzích vyrážky. Protože harmonizuje, dá se používat k masážím obličeje a přípravkům k péči o pleť na všechny typy pokožky, zvláště hodnotný je však pro zralou pleť.

Je samozřejmě vynikajícím olejem pro každého, kdo žije v napětí a úzkosti, a podobně jako kadidlo má i nard schopnost pomoci lidem zbavit se starých bolestí či citových bloků, jež se drží v jejich nitru. Aromaterapeutům, kteří pracují s energií čaker nebo masážemi vztahujícími se k ušima, se nepochybně velmi osvědčí. Skutečnost, že Máří Magdalena použila nard k pomazání Ježíšových

nohou večer při poslední večeři, naznačuje, že tato bylina může mít význam i pro terapeutu, kteří pracují se smrtelně nemocnými pacienty.

V Diochi produktech: Nervamin, Gerocel kapky, Gerocel Bioenzym kapsle, Detoxin kapky

NERVAMIN
GEROCEL kapky, GEROCEL
Bioenzym kapsle
DETOXIN kapky

Doplňky stravy



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

V zimě pečujte o ledviny a močový měchýř

Podle TČM je zimní období spojeno s energií VODY. Voda představuje klid, hloubku a potenciál. Podobně jako ledviny a močový měchýř, které jsou spojeny s tímto prvkem, element VODA symbolizuje základ života, plodnost a možnost obnovy. Zima není vnímána pouze jako období chladu, ale spíše jako čas klidu, odpočinku a zvnitřnění. Element VODA je v těle představován především dvěma meridiány, a to meridiánem ledvin a meridiánem močového měchýře. Jsou to dvě nejdelší dráhy v těle, a proto je také zapotřebí jim věnovat patřičnou pozornost.

Ledviny slouží jako zásobárna životní energie, která není nevyčerpatelná, a proto je důležité s ní neplýtvat. Heslem TČM je „emoce jsou nemoce“. Strachy, zejména v oblasti vztahů, přecitlivělost, záchvaty pláče, nedůvěra, špatné nálady, deprese. To všechno jsou emoce, které je zapotřebí si uvědomit, nebránit jejich průchodu, ale také se s nimi vnitřně nespojovat, jen je nechat projít. Schopnost přijetí a přizpůsobení se je klíčovým pojmem činnosti močového měchýře, a to na všech rovinách vědomí, těla i ducha. Na fyzické úrovni meridiány ledvin a močového měchýře řídí filtrování

a vylučování toxinů z organismu, úzce spolupracují i s lymfatickým systémem, který odvádí škodliviny prostřednictvím lymfy. Energeticky mají na starost i uši, hrdlo, šíji, mandle, páteř, kolena, dolní končetiny, klouby a urogenitální orgány. Ledviny a močový měchýř jsou párové orgány vodního hospodářství organismu. Ledviny řídí metabolismus vody, podílejí se na zahřívání, řídí tvorbu kostí a vytváření dřene (ledviny živí dřev, dřev živí kosti), výběžky kostí jsou zuby. Proto disharmonii v těchto drahách můžeme pocítit jako bolest kloubů, zad, nachlazení, tinnitus apod.

Proto bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje podporovat ledviny bylinnými extrakty, a ulehčit tak **vylučování toxinů prostřednictvím bylin v DIOCEL kapkách** a zároveň





doplňovat dostatečné množství minerálních látek v dobře vstřebatelné formě **kapkami DIOCEL BIOMINERÁL**. Oba tyto produkty najdete v balíčcích 3 + 1 za 50 %, abyste ušetřili při 3–4měsíčním užívání, což je i velmi doporučováno.

výhodné akci 3 + 1 za 50 % ušetříte z členských cen 387 Kč a přípravek může užívat celá rodina jako prevenci před nachlazením. Působení kapslí je celostní, ale protože velmi ulehčují práci vodnímu hospodářství, je jejich barva také modrá, jako produkty na ledviny.



Výborným doplňkem stravy jsou i **kapsle CD FLAVONOIDY**, které obsahují extrakty **zázračného bezu černého a vinných hroznů s obsahem resveratrolu**. Dále zde najdete vitamín C ve dvou formách, vitamín B2 a tolik potřebný protizánětlivý D3. Ve

Stárnutí
je v zásadě jen kontinuálním proces
otravy organismu
kyselými škodlivinami.

Organismus je složitá biochemická továrna, která se neustále snaží

optimalizovat poměr kyselin a zásad tak, aby byl zajištěn, pokud možno bezproblémový chod. Jestliže je však narušena acidobazická rovnováha v těle, je organismus nucen ukládat přebytek kyselin do vazivových tkání a obalit je tukem. (Proto lidé i trpí nadváhou). Postupně se z těchto „meziskladů“ stávají úložiště strusek, což v konečném důsledku vede k otravě, nemocím a stárnutí. Zjednodušeně řečeno, je důležité zajistit tělu dostatek zásaditých látek (minerálů a vitamínů), aby mohlo kyseliny neutralizovat. Proto bioterapeut Vladimír Ďurina sestavil recepturu produktu **DIOCEL SUPRACID** tak, aby nejen podporoval samotnou neutralizaci kyselin, ale zároveň také posiloval kosti, klouby, zuby nehty a vlasy coby zásobárny minerálů. To zajišťuje drcená sépiová kost. Slouží jako zdroj pro syntézu anorganických složek chrupavky. **Podporuje snižování kyselosti žaludečního obsahu** a pomáhá tak udržovat acidobazickou rovnováhu organismu. Zároveň obsahuje i vitamín D3, jehož nejdůležitější význam spočívá v **podpoře vstřebávání vápníku a fosforu ze střeva do krve. Vitamín K zase v těle organizuje množství vápníku v krvi**. Díky dodání dostatečného množství minerálů do organismu dochází k tomu, že



Dále ho najdete v akčním balíčku „Hubnutí a odkyselení“ s kapslemi **LIPODESTRON**. **Diocel Supracid** pomáhá ledvinám **odvádět kyselé škodliviny** a podporuje odkyselení organismu a extrakty bylin v **LIPODESTRON** kapslích podporují „**destrukci lipidů**“ tj. tukových buněk a napomáhají udržovat svaly v kondici.

Ledviny a močový měchýř chraňte před prochlazením, doplňte tělu fyto látky, které podporují prokrvení a mikrocirkulaci krve. Ty jsou obsaženy především ve **VENISFÉR** kapkách. Jednou

tělo samo uvolňuje tukové zásoby s kyselinami a hubne.

DIOCEL SUPRACID se proto doporučuje užívat dlouhodobě a pravidelně. V lednu a únoru jej zakoupíte v akčním balení 3 + 1 za 50 % a ušetříte tak 387 Kč z členských cen.



z nejznámějších bylin obsažených ve Venisfér kapkách je kaštan koňský, jehož složku **AESCIN** využívá i farmaceutický průmysl pro výrobu léků **proti otokům**,

zánětům, pro zpevnění cév, pro vstřebávání krevních sraženin a zlepšování žilně-lymfatické cirkulace a vyprazdňování křečových žil. V lednu a únoru budou k dispozici spolu s kapkami **DIOCEL** s 15% slevou v akčním balení „**Prokrvení aneb úleva pro srdce a ledviny**“.

V zimě je dobré popíjet teplé nápoje, aby nedocházelo k vnitřnímu ochlazení organismu.



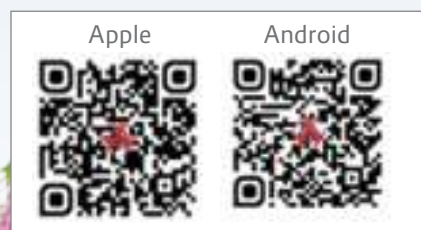
K tomu vám dobře poslouží čaje **DIOCEL** nebo **SMILAX**, které taktéž posilují ledviny a močový měchýř. Ušetříte v akci 3 + 1 za 50 %.

**Přejeme hodně zdraví
Vaše Diochi.** 🌿

MOBILNÍ APLIKACE DIOCHI



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



VÍTEJTE VE SVĚTĚ DIOCHI ❤️

ROK



Ing. JIŘÍ ČERNÁK

POD VLÁDOU
DŘEVĚNÉHO HADA

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

Cyklus energií kovového dvanáctiletí, které začalo v roce 2020 Kovovou Krysou, bude v roce 2025 pokračovat vládou Dřevěného Hada. Abychom ale pochopili, jak energie Hada budou působit, musíme využít znalostí energie návaznosti a podívat se, na co Had bude navazovat, a s čím tedy bude pracovat.

Když jsme dělali předpověď pro Rok 2020, tak jsme upozorňovali na to, že Kovová Krysa, která tomuto roku vládla, otevírá dveře do nové budoucnosti a že již nic nebude jako dřív. A následující roky nám to jen potvrdily. Svět se dramaticky změnil, a tím i životy mnohých z nás.

Jak víme, vše se rodí v chaosu. Podle učení Feng Ren Shui vše nové začíná energií Dřeva, a právě tato energie představuje kromě jiného i chaos. Toho jsme si mohli všimnout hned v prvních letech kovového dvanáctiletí, kdy ve světě probíhaly náhlé velké změny, na které svět nebyl připraven a stále se jen zmítal v reakcích na to nové a hledal cesty, jak tyto změny uchopit a jak se zachovat. Dřevo ale nepřináší řešení. To jen ukazuje, co nového se rodí, co z toho, co se zrodilo, má šance na další růst a expanzi. V roce Tygra (2022) se navenek začaly nové změny razantně projevovat. Měli jsme si uvědomit, co nového se zde „klube na svět“ a začít řešit, co s tím uděláme. Zda to necháme růst a slít, nebo to budeme eliminovat již v samotném začátku, aby nás to v budoucnosti neohrozilo.

Rok 2024 byl ve znamení Dřevěného Draka (což je nejsilnější kombinace energií Draka vůbec). Tato energie nám ukazuje dlouhodobé vize. Drak je jediné zvíře zvěrokruhu, které umí létat a z této výšky dohlédne dál než všechna ostatní zvířata. V tomto roce jsme se tak měli zaměřit na to, abychom pochopili, kam nové změny směřují a jakým směrem se má vše tendenci vydat. Měli jsme se na všechno dívat s velkým nadhledem a vnímat vše v celku, ne pouhé jednotlivosti (Drak neumí pracovat s detailem). Pokud jsme tedy správně využili energie Draka, víme, kam se vše bude ubírat, a pak může i Had v roce 2025 úspěšně najít cestu k novým cílům.

Dřevěný Had se má v roce 2025 zabývat novým směřováním světa i našich životů. Had je zvíře, které má „jen“ tělo a hlavu. A to jsou jeho nejmocnější zbraně. Jeho tělo se celé nachází na zemi a my víme, že energie Země je pevnost, stálost, stabilita a hlavně realita, pragmatičnost a fakta. A s tím bychom měli co nejvíce



pracovat v roce 2025. Had má také hlavu, tedy jeho hlavní aktivitou je přemýšlení. Jeho úkolem je VYMYSLĚT, co se má udělat. Zde je důležitý ten druhý krok: co se má udělat. Vymýšlení Hada má vést k akci. Není to přemýšlení pro přemýšlení. Pokud bychom jen stále dokola přemýšleli, tak bychom se mohli dostat do tzv. zacyklení Země, začali bychom se točit v kružích a tato energie by nás stahovala dolů až do tzv. hluboké jinové Vody – to je energie konce, a to rozhodně nechceme.

Vše v cyklech energií na sebe navazuje. Tak, jako Had navazuje na to, co přinesl Drak v roce 2024, musíme si uvědomit, že na Hada pak bude navazovat Ohnivý Kůň v roce 2026. A Kůň již nebude chtít přemýšlet. Ten bude chtít konat. A bude konat na základě toho, s čím přijde Had.

Zde máme dvě možnosti:

1. Had najde (vymyslí) cestu, po které se pak Kůň může volně vydat a využít svoji sílu a energii, a dosáhnout tak cíle.
2. Had se bude točit v kružích, nic nevymyslí a Kůň se pak spontánně vydá cestou, která se mu bude zdát nejrychlejší, což může mít

za následek zbrkllost, výbušnost a nekontrolovatelný trysk vpřed. Takového Koně již nic nezastaví.

Proto bude v zájmu světa i v zájmu našich životů, abychom si uvědomili realitu, co se konkrétně děje, dokázali to správně a realisticky zhodnotit a hledat tu nejlepší cestu a řešení do budoucna. Had má velkou sílu a velké schopnosti vymýšlet velké věci. Proto bychom se měli více zabývat důležitými (třeba i velmi složitými) záležitostmi, které budou dlouhodobě ovlivňovat naši budoucnost.

V roce Hada se rozhoduje o naši budoucnosti.

V roce 2025 se na vše musíme dívat opravdu realisticky. Uvědomit si skutečnou situaci a být realisty v hledání řešení. Je to energie pragmatika, který se neřídí sny, touhami či vzdušnými zámky, ale hledá skutečné možnosti, které lze realizovat. Proto některá řešení nemusí být moc „populární“, některé cesty se nám nemusí líbit, ale důležité je, čeho chceme dosáhnout. Pokud nás

bolí zub, je nejlepší cesta jít k zubaři, i když se tam jen málokomu chce jít. Ale výsledkem bude, že si zachráníme chrup a vše bude zase v pořádku. Může se tak stát, že se v roce 2025 mnozí „probudí“ ze svého snu a uvědomí si tvrdost reality. Mnoho lidí může být opravdu překvapeno, protože si dosud realitu neuvědomovali. Realita není ani negativní, ani pozitivní. Prostě je. Je to realita. A my s pomocí Hada musíme hledat to nejlepší řešení, které nás dovede k cíli, který jsme si naplánovali.

S Hadem navíc v roce 2025 budou vládnout také energie tzv. jinové Země (bude vládnout tzv. letící hvězda Gua 2). Ta bude důležitostí Země podtrhovat. Jinová Země je hlavně energie přijetí. Říká nám, že máme realitu přijmout, protože bez přijetí bude následovat boj (z učení Feng Ren Shui víme, že když je slabá energie Gau 2 – tedy přijetí, pak roste energie Gua 6 – tj. boj). Budeme-li se tedy realitě bránit, pokud



ji budeme odmítat, pak se vše bude mít tendenci prosazovat bojem. A to nikdo z nás nechce. Jen si představte, že na energii boje by pak v roce 2026 navázal Ohnivý Kůň. Ten by boj začal roznášet všemi směry a mohlo by se to opravdu vymknout kontrole (asi všichni jsme někdy viděli splašeného koně). Navíc Kůň je silná energie ega, silného Já,

silného individualismu, takže můžeme očekávat silné prosazování vlastních zájmů i na úkor ostatních. Takže rozhodně bude pro nás všechny lepší, když si v roce 2025 uvědomíme realitu a začneme vymýšlet s pomocí Hada, jak ji využít, zpracovat a jakou cestou se vydat dál.

Dřevo, které v roce 2025 přináší Dřevěný Had, může přinášet některé prvky chaosu, spontánnosti, ale také kreativity, a hlavně energii nového. Víme, že vše nové se rodí v energii Dřeva. Takže v roce 2025 máme velkou příležitost začít vše řešit nově, s novými přístupy, s novým pohledem na situaci a nelpět na starém, přežitém.

Had je ale Ohnivé zvíře. Takže i energie Ohně nás budou v roce 2025 ovlivňovat. Jedná se o jinový Oheň, který má zahřívat, který má v sobě 50 % Ohně, ale již také 50 % Země (opět tu máme vliv Země). Tento Oheň tedy tvoří novou realitu. Když spojíme Dřevo (zrod nového) a jinový Oheň (tvoření nové reality), pak bychom opravdu v roce Dřevěného Hada měli hledat nová řešení, uvědomit si nutnost změny a přijmout to, že co platilo doposud, již neplatí a že se dostáváme do nové reality. A tuto novou realitu musíme umět přijmout, abychom s ní nemuseli bojovat.

Had je velmi komplikovaná energie. Táhne k dokonalosti. Ale z učení Feng Ren Shui víme, že dokonalost neexistuje. Proto Had bývá často nespokojený, protože ví, že lze vše udělat ještě lépe. Tím však neustále zvyšuje laťku, snaží se vše zlepšovat



PŘÍPRAVNÝ SEMINÁŘ NA ROK 2025 ROK DŘEVĚNÉHO HADA

25. 1. 2025

Rok 2025 – rok velkého HADA. Bude měnit svět. A to i ten váš. Proto se vyplatí jednat skutečně moudře.

HADA OPRAVDU NEPODCEŇUJTE.

Kudy se vydat do budoucnosti? Jaká bude naše budoucnost? To nám určí Dřevěný Had. Rok 2025 bude o realistickém hledání nových cest. Čeká nás mnoho změn, které ovlivní náš život na dlouhé roky dopředu. Proto bychom se měli co nejlépe připravit a zajistit si svoji budoucnost.

Jak využít sílu Dřevěného Hada a zajistit si prosperitu ve všech oblastech života i v následujících letech se na učíte na přípravném semináři na rok 2025.

Termín: 25.1. 2025 10:00 - 17:00 Online

Přihlášky na

<https://skolafengrenshui.wordpress.com/2025-rok-hada-pripravy-seminar/>

a zlepšovat, ale bez konce. Nikdy nedosáhne kýženého výsledku. To by pak ale vedlo k tomu, že se nikdy nepustíme do realizace toho, co jsme vymysleli, protože pořád budeme mít pocit, že to ještě není ono. Proto si musíme dopředu nastavit laťku, která vychází z reality situace, a jakmile ji dosáhneme, tak přestaneme již vymýšlet a budeme konat, budeme realizovat to, co jsme vymysleli. Jinak se opět dostaneme do zacyklení Země.

Připravme se na to, že v roce 2025 za vlády Dřevěného Hada nás čeká uvědomění si reality (Země), její přijetí (jinová Země) a hledání nových (Dřevo) cest k jejímu řešení (Had).

Mysleme na to, že když novou realitu nepřijmeme a budeme chtít zachovat tu „starou“, pak může dojít k násilnému prosazení té nové reality – čeká nás boj. A tuto energii bychom neměli v roce 2026 předat Ohnivému Koni. Naopak, měli bychom mu ukázat novou realitu, nové cíle a využít jeho síly a rychlosti, aby nám ji pomohl



co nejdříve naplnit. Jen tak můžeme dosáhnout dlouhodobého úspěchu.

Rok 2025 tak bude rokem, kdy se budeme muset rozhodnout ke změně. Říkali jsme, že Krysa v roce 2020 otevřela brány do nové budoucnosti a že již nic nebude tak, jako dřív. Vše bude jinak. A jak jinak to bude, to se rozhoduje právě za vlády Dřevěného Hada.

Ing. Jiří Černák

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

Had má rád moudrost, učení, rád se učí od moudrých, chytrých, zkušených, rád navazuje na moudrost minulosti. Tuto jeho sílu využívejte co nejvíce. Jen moudrá rozhodnutí nás posunou dál. Učte se z minulosti, nechte si poradit od moudřejších a zkušenějších. Uvažujte v souvislostech o celku, nezaměřujte se jen na jednotlivosti. Celek se skládá z jednotek (jako náš organizmus se skládá z jednotlivých orgánů). Uvědomte si, jak jednotlivé části budou na sebe navzájem působit a poskládejte vše tak, aby to umožnilo fungování celku.

Rok 2025 nám přináší velkou šanci vydat se tím správným směrem, pokud budeme realističtí, pokud si uvědomíme, že naše rozhodnutí v roce 2025 budou ovlivňovat naši budoucnost na mnoho let dopředu a pokud přijmeme současnou realitu světa i našeho života. Pokud to dokážeme, budeme mít před sebou zářivou budoucnost, kterou ještě více rozzáří Ohnivý Kůň v roce 2026.



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 5.1. – 18.1. 2025 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Domácí hospic Ledax o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na zakoupení zdravotních pomůcek pro nevléčitelně nemocné klienty.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 670

Domácí hospic Ledax poskytuje zdravotní a psychologickou péči nevléčitelně nemocným na Českobudějovicku a Kaplicku.

Ve dnech 19.1. – 1.2. 2025 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Charity Jindřichův Hradec.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na doplacení automobilu pro služby seniorům na Dačicku.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 671

Charita Jindřichův Hradec rozšířila své služby na Dačicko, kde pomáhá potřebným lidem.

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**





JAPONSKÁ TAJEMSTVÍ ŠTĚSTÍ A HARMONIE:

Shinrin-yoku, IKIGAI, Wabi-sabi a Kaizen

BLANKA NEORALOVÁ

Co si představíte, když se řekne Japonsko? Nádherné kvetoucí sakury, starobylé kláštery, tradiční japonskou zdvořilost, uklidňující čajové rituály, ale i ostré samurajské meče. Na druhé straně hlučná hypermoderní velkoměsta, špičkové technologie, automobilové giganty jako Toyota a Honda, výrobce elektroniky jako Sony nebo Panasonic či dokonalé fotografické přístroje Nikon a Canon. Mohli bychom pokračovat dál a jistě něco z těchto technických zázraků máme každý doma.

Japonsko nám však nabízí mnohem více než jen technologické inovace. Obyvatelé této země mají stále na paměti filozofie svých starých mistrů, které pomáhají k lepšímu naplnění života i v dnešní době. Učení jako **Ikigai**, které vede člověka k hledání životního naplnění, **Wabi-Sabi**, oslavující krásu v nedokonalosti, či **Kaizen**, metoda neustálého zlepšování, se zrodily v kontextu starobylých tradic a náboženství, jako je zen-buddhismus a šintoismus. K tomu obyvatelé Japonska s oblibou praktikují blahodárnou lesní koupel **Shinrin-yoku**. Nechme se inspirovat...

SHINRIN-YOKU - LESNÍ KOUPEL

V dnešní době je módní povzbuzovat k většímu sepětí s přírodou prostřednictvím procházek do lesa či práce na farmách. V přetechizovaném světě lidem kontakt s přírodou chybí, aniž by si to uvědomovali. Je škoda, že této skutečnosti začínají využívat i různé „terapeuty“ a nechávají si za tyto dobré rady zaplatit.

„Loudání lesem“ má prokazatelné zdravotní benefity. Jak dokazují výzkumy, dodá energii, zvýší soustředění a sníží

Jako první pomoc, pokud se cítíte zrovna přetíženi nebo máte špatnou náladu, vstaňte od počítače, ponechte na chvíli rozdělanou práci a běžte zalít své květiny. Chvilí je pozorujte, jestli třeba nemají nový lístek, vnímejte jejich vůni, barvu a strukturu listů, jejich květy. Uvidíte, uleví se vám. A také na ně laskavě promluvíte. Je vědecky dokázáno, že rostliny cítí naše vibrace a reagují na ně. Tak ať se před námi nechvějí strachy.

CESTOU KAIZEN

Kaizen znamená „neustálé zlepšování“ a je to metoda, která se zaměřuje na drobné, postupné změny, které v dlouhodobém horizontu vedou k výraznému zlepšení. Tento přístup je inspirován tradičními japonskými hodnotami trpělivosti, disciplíny a důrazu na detail.

Víme třeba o sobě, že máme, ehm, drobnou nadváhu, sedavé zaměstnání a špatné držení těla. Na Nový rok je to jasné – rozhodneme se pro okamžité každodenní cvičení. Přihlásíme se do fitka, každý den na dvě hodiny. Pořídíme si domů rotoped. Už se vidíme, jak

Stejně je to s budováním lepších návyků, zlepšením dochvilnosti či udržením finančního pořádku. Nesmíme si hned na začátku klást velké úkoly a vysoké cíle. Podráždili bychom svou amygdalu, tu část mozku, která je zodpovědná za naše bezpečí. Umí pouze našemu vědomí nastolit reakce útěk nebo útok. Když na vás útočí tygr nebo někdo míří oštěpem, není čas příliš přemýšlet, zamýšlet se, jak rychle a jak daleko budeme muset utíkat. Prostě vyrazíme a všechno ostatní amygdala zablokuje.

Problém nastává, když si právě usmyslíme, že zhubneme za měsíc 10 kg, vyklidíme nánosy nepotřebných věcí za 15 let během jednoho víkendu nebo se každý večer budeme hodinu učit angličtinu. Amygdala se k smrti vyděsí pomyslením na ty prudké změny a zablokuje nám racionální uvažování. A my místo toho, abychom začali se zlepšením svého života, neuděláme nic, řešení odložíme, a naopak se nám přitíží. Co s tím?

Položte si lehounké otázky: Jaký maličký krok bych mohl udělat ke svému cíli? Udělám tři dřepy, sním polovinu sušenky, budu uklízet pět minut, vyhodím alespoň jednu věc...

Amygdala si oddychne, řekne si: „Žádné stres!“ a nechá nás v klidu přemýšlet, přidávat si cvičení, zbavovat se zbytečností. Krůček po krůčku.

Malými kroky k velkým vítězstvím – to je KAIZEN.

WABI-SABI - PŘIJETÍ POMÍJIVÉHO

Představme si starý hrneček po babičce. Je natuknutý, možná má vybledlé barvy nebo drobné praskliny, ale pro nás má nevyčíslitelnou hodnotu. Milujeme ho nejen navzdory jeho nedokonalostem, ale právě kvůli nim. Přijímáme jeho věk a opotřebenost, protože v nich vidíme krásu prožitého života a autentický příběh, který nám připomíná naše kořeny a vzpomínky. Tento hrneček není jen obyčejným předmětem; je symbolem přijetí pomíjivosti a nedokonalosti jako nedílné součásti života.

Dnešní svět je nastaven na dokonalost, perfekcionismus, kult mládí a přísun nových a nových věcí. Běžíme stále dopředu, stále rychleji. Máme každý rok nové telefony, nová auta, nové známé, nové tváře... Dělá nám tento způsob živo-



krevní tlak. Posílíte svůj imunitní systém. Je to skoro neuvěřitelné, ale stromy vypouštějí do ovzduší těkavé látky zvané fytoncidy, které mohou posílit naši obranyschopnost proti infekcím.

Shinrin-yoku je účinný způsob, jak zharmonizovat svoje roztěkané myšlenky, zmírnit stres, posílit zdraví a začít se usmívat.

Jestli nemáte blízko les, běžte do nejbližšího parku. I tady najdete dostatek podnětů pro zapojení svých smyslů a nacházení půvabů, které nabízí okolní příroda.

jsme zase štíhlí, elegantní, pyšní sami na sebe. Jenže praxe je jiná. Na fitko nemáme dost času, vždycky se najde něco důležitějšího. Rotoped se proměnil v hrůzostrašnou bytost, která nás děsí i v noci. Co se stalo? Naše podvědomí se bojí náročnosti úkolu, změn a sabotuje naše rozhodnutí.

Ale když si třeba každý večer na rotoped sedneme, byť na minutu, a zašlapeme si, druhý večer také, třetí to třeba už budou tři minuty a na konci měsíce si zvykneme na pravidelnost, pohyb nás začne bavit a výsledek se dostaví.

ta dobře? Máme čas se zastavit a prožít chvíle klidu se starými dobrými přáteli, věcmi, na které jsme zvyklí, máme je rádi a vlastně je nechceme měnit za nové?

Kult věčného mládí dal vzniknout rozmachu plastické chirurgie, která umí zázraky. Některé osobnosti, známé z obálek časopisů, televize či filmových pláten, se často proměňují takřka před očima. Neumíme stárnout, stříbrné vlasy nejsou sexy, a tak



vidáme šedesátníky s havraními vlasy, mladistvé sedmdesátnice s hladkými tvářemi... Tak hladkými, že z nich vymizel jejich prožitý život, zkušenosti, radosti.

Wabi-sabi nás nabádá vidět krásu v přirozeném stárnutí a v proměnách, které s sebou čas přináší. Např. Iva Janžurová či Eliška Balzerová přijaly svůj věk a nesnaží se skrývat známky stárnutí. Nebály se, že ztratí svou popularitu. Naopak, tento přístup jim získal další obdivovatele.

Vrasky mohou být vnímány jako symboly prožitých zkušeností, moudrosti a životních příběhů. Wabi-sabi oceňuje hloubku a charakter, který přichází s časem, a vidí krásu v těchto „nedokonalostech“.

Učí přijímat pomíjivost a nevyhnutelnost změn. Místo boje za věčné mládí nás vybízí k tomu, abychom si vážili každé životní etapy a našli v ní krásu. Přijetí minulých zkušeností i získaných „jizev“, ať už psychických či fyzických, podpoří náš duchovní rozvoj.

Tento přístup se začal promítat do společnosti i jako zodpovědnější postoj k přírodě a ekologickému chování. Rozvíjejí se sousedské burzy, vážíme si svých spotřebičů, raději je necháme opravit, než abychom se jich zbavili, a pro mnoho věcí hledáme další způsoby využití. Nosíme oblečení, které je trendy, z kvalitních materiálů a vydrží více než jednu sezónu.

Wabi-sabi učí přijímat a oceňovat krásu nedokonalého, přirozeného

a dočasného. Přináší klid a harmonii, i když věci nejsou perfektní. Pomáhá přijmout nedokonalosti, které cestou nevyhnutelně potkáme. Najít harmonii v neustálé proměně světa kolem nás.

Také máte svůj oblíbený svetr, nad kterým vaši blízcí kroutí hlavou a nenápadně naznačují, že svůj šarm ztratil před povážlivou dobou? Ano, má dírký, možná i flíčky. Ale vy víte, kde se mu tahle dírka přihodila...

KINTSUGI: KRÁSA V NEDOKONALOSTI

Na wabi-sabi navazuje praktičtější kintsugi – koncept, který oslavuje nedokonalost a proměňuje rozbité v něco ještě krásnějšího. Místo toho, abychom praskliny skrývali, naopak je zvýrazníme a stanou se tak součástí historie předmětu.

Základní myšlenka kintsugi spočívá v přijetí změny a nedokonalosti jako přirozené součásti života. Tato filozofie nás učí, že jizvy a šrámy nejsou důvodem k hanbě, ale mohou

být zdrojem síly a krásy. V době, kdy se často snažíme dosáhnout ideálu dokonalosti, nám kintsugi připomíná hodnotu opravdovosti a příběhu, který stojí za každou nedokonalostí.

V současnosti nachází kintsugi své místo nejen v umění a řemesle, ale také v designu, módě, a dokonce i v psychologii. Designéři čerpají inspiraci z této techniky a vytvářejí produkty, které oslavují nepravidelnost a unikátnost. V módním průmyslu se objevují kolekce inspirované kintsugi, které zdůrazňují textury a vzory připomínající zlaté praskliny.

V interiérovém designu je kintsugi využíváno k vytvoření jedinečných prvků, které dodávají prostoru charakter a hloubku. Nábytek a dekorace s prvky kintsugi přinášejí do domova pocit historie a příběhu.

Psychologové a terapeuti stále častěji využívají metaforu kintsugi jako mocný nástroj pro podporu uzdravení a osobního růstu. Tato filozofie zdůrazňuje, že naše „praskliny“ – životní zkoušky, traumata a nedokonalosti – nejsou něčím, co bychom měli skrývat nebo se za to stydět. Naopak, mohou být integrovány do naší osobnosti a stát se zdrojem síly, moudrosti a jedinečnosti.

Kintsugi není jen o opravování; je to umění žít s vědomím, že naše nedokonalosti mohou být naší největší předností.

Vztahy v rodině nemusí být vždycky harmonické. Někdy vzniknou spory o majetek, někdy může jeden druhého křivě obvinít, vzniknou domněnky, nepřátelství, které se táhne. Matka nemluví se synem, jedna část rodiny nemůže přijít na jméno té druhé. Z malé prasklinky ve vztazích postupem času vznikne nepřekonatelná propast. A co je na tom nejhorší? Všichni se touhle situací trápí. Je těžké spolknout, ať už skutečné či domnělé, křivdy. Vzpomeňme na příběh Romea a Julie. Jak velká prasklina v srdcích obou rodů, Monteků i Kapuletů, musela vzniknout, aby si opět podali ruce?

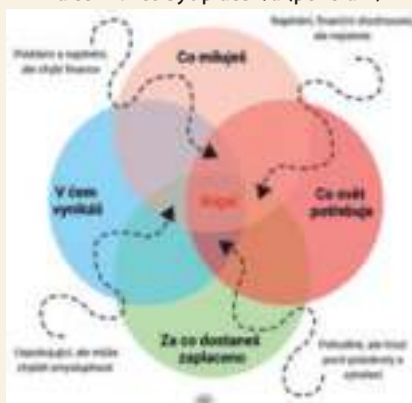
Kintsugi v psychologii inspiruje k hledání cesty k odpuštění, přijetí a novému začátku. Pomoci může otevřená komunikace, upřímné sdílení pocitů bez vzájemného obviňování.

DŮVOD, PROČ RÁNO VSTÁT Z POSTELE - FILOZOFIE IKIGAI

Mnozí lidé dosáhli vysokého postavení ve společnosti, mají krásný dům, obrovské auto, ženu, děti... A přesto mají pocit, že jim něco chybí. Cítí, že by mohli být šťastnější, ale nejsou. Proč? Nenašli svůj Ikigai. Ikigai je japonský termín, který můžeme volně přeložit jako důvod k bytí.

Čtyři hlavní oblasti Ikigai:

- Co miluješ (vášeň)
- V čem jsi dobrý/á (talent)
- Co svět potřebuje (poslání)
- Za co můžeš být placen/a (povolání)



Když nalezneme průsečík mezi tím, co milujeme, k čemu máme vloh, tím, čím můžeme světu prospět, a také samozřejmě tím, co nás užívá, máme vyhráno.

Možná to teď zní moc složitě, ale není to tak. Ikigai není o nalezení jediné velké životní mise, ale spíše o každodenní radosti z malých věcí a smyslu, který nacházíme v obyčejných činnostech. Je to koncept, který může pomoci najít rovnováhu mezi osobním štěstím a užitečností pro ostatní.

Vede k tomu, abychom našli smysl ve své činnosti, byli v souladu se světem, lidmi a sami se sebou. Nemusíme skládat symfonie nebo jezdit na druhý konec světa na záchranné mise, i když samozřejmě můžeme.

Stačí, když při svém konání neškodíme jiným, děláme všechno, jak nejlépe umíme, těší nás to, a ještě dostáváme finanční odměnu, abychom nežili v nedostatku.

Zářným příkladem životní moudrosti Ikigai v praxi jsou obyvatelé japonského ostrova Okinawa, na kterém se skoro všichni obyvatelé dožívají neobyčejně vysokého věku.

Tajemství jejich dlouhověkosti? Každý den vstávají s jasným důvodem, proč žít, ať už jde o péči o rodinu, zahradu, komunitu nebo pokračování v tradičních řemeslech. Mají silné sociální vazby.

Udrží si celoživotní skupinu přátel, ve které si navzájem pomáhají a podporují se v dobrých i špatných časech.

Vedou aktivní životní styl. Lidé na Okinawě zůstávají fyzicky činní po celý život. Nejde jen o cvičení, ale o přirozený pohyb při každodenních činnostech, jako je zahrádčení nebo procházky. Jejich strava je bohatá na zeleninu, tofu, mořské řasy a omezuje maso, rafinované cukry a zpracované potraviny. Praktikují také princip „hara hachi bu“, což znamená jíst pouze do 80 % sytosti. Neméně důležitý je jejich optimistický přístup k životu. Okinawané se dobře vyrovnávají se stresem. Tradiční japonské duchovní praktiky jim pomáhají udržet duševní pohodu.

Zdá se, že takto skvěle žít bychom mohli dokázat také. Neodcházeli bychom předčasně z tohoto světa na infarkt, netrápil by nás diabetes II. typu, nejrůznější psychické problémy... Nezkusíme si vzít z Okinawanů příklad, alespoň v něčem?

I když najdeme svůj smysl a směr, pořád je důležité přijmout, že cesta životem může být (a často bývá) někdy trochu „nedokonalá“. A tak je to v pořádku. ☘

Blanka Neoralová

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



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





RAMTHA A JEHO UČENÍ

„Poznej sám sebe a poznáš vesmír a bohy.“

Nápis na chrámu v Delfách

J. Z. KNIGHTOVÁ

Ramthovo učení vychází z konceptu starověké mysterijní školy přeneseného do konce dvacátého století – věku, který se utápí ve znepokojujícím materialismu a ve kterém ani církve, lapená vlastními dogmaty a politickými intrikami, ani věda, omezená hranicemi hmoty, neví, jak učinit jednotlivce celistvým. Věda nicméně nemusí měnit své metody, pouze rozšířit záběr. Náboženství také nemusí měnit své tradice, stačí, když si vzpomene na svůj původ – na Ducha a jeho zásadní význam.

Novému vědomému mostu, který překonává propast oddělující nebe od země, když obnovíme spojení mezi viditelným a neviditelným – a budeme tak moci prakticky aplikovat svou všemohoucnost v každodenním životě – říkáme Velké dílo.

V Ramthově škole starověké moudrosti je každý žák/zasvěcenec jejím samostatným stavebním kamenem.

Jádrem Ramthovy mysterijní školy je to, čemu on sám říká Prázdno. Prázdno je definováno jako ohromné nic po stránce materiální, avšak po stránce potenciality jako všechno. Pythagorejci ho nazývali absolutnem. Je podstatou nestvořeného bytí, nestvořeného Boha, je to nic, ze kterého povstávají všechny možnosti. Prázdno je velkým Neprojevenem, z něhož se projevují pomíjivé světy. Projevené, manifestované světy se mění a nakonec zanikají, avšak Prázdno zůstává neměnné. Tato věčná podstata byla lidstvu skryta, protože člověk vnímá pouze hmatatelnou formu a netuší, že tato forma souvisí s nekonečnem. Může pak lidstvo vědět, co mu zůstává skryto, nebo – jak se tázal Pythagoras – viděl již někdy někdo pána času, duši sluncí, zdroj inteligence?

Ramtha učí, že Prázdno ani ono neměnitelné nelze vidět, jelikož to by předpokládalo oddělit se od toho, čím nedílně jsme. Můžeme se s tím pouze sjednotit, a tak vstoupit do vzta- hu, který uděluje věcem formy, dimenzi, inteligenci a podstatu. A přesně tento božský vztah je definicí Boha coby Ducha v pohybu.

My, lidstvo, jsme Bohové, kteří přináší harmonii, jež existuje mezi viditelným a neviditelným. Když se žák stane nebo je Prázdnem, začíná tento střed všeho pomalu chápat a Velké dílo začíná. Projde iniciací, které stále více přibližují božský vztah, a stále více se podobá Bohům, kteří spravují ohně tvoření.

Náplní školy je kombinování vědeckého poznání s ezoterním chápáním Ducha a dále zvládání věcí pomocí vůle, čímž se stáváme mistry osobních bouří, jež jedince oddělují od

jednoty, která projevuje Boha jakožto „Já“.

Ramtha o nás hovoří jako o zapomenutých Bozích, což je vzhledem k tomu, co si většina lidí o Bohu myslí, velmi vhodná formulace. Zpravidla se totiž lidé domnívají, že Bůh je jakási vznešená bytost, která sice lidstvo stvořila, avšak zůstává od něj stranou. Tím zapomínají na svůj božský původ i schopnosti. To vše připisují pouze vzdálenému Bohu. Podle Ramthy ale na počátku všeho nebyli Bohové, nýbrž Prázdno, věčné a absolutní. Toto Prázdno nepředstavitelným rozjímáním vytvořilo základní bod, jež Ramtha označuje jako Bod Nula. Tento bod v sobě nesl potencialitu vědomí a energie a byl dítětem Prázdnoty.

Bod Nula byl nedělitelnou podstatou, která obsahovala nekonečné vědomí a nekonečnou energii, prapůvodní oheň, který tvoří. Toto je Duch, podstata všeho, a kvůli této

chvilě jsme i my rozjímali a rozdělovali „Já“ do dělitelné podstaty. Nyní máme aktivní složky vědomí a energie, jež starověké školy označovaly jako věčný mužský princip (vědomí) a věčný princip ženský (energie). Tato dokonalá jednota vědomí a energie tvoří dokonalou jednotu plodící a množící schopnosti, která později stvoří svět a Boha coby nás. Tato jednota stojí za projevováním Boha v čase, dimenzích a prostoru.

Bůh, coby my, může být nyní definován jako lidská bytost, lidský tělesný oblek, který si Bůh oblékl coby Duch, aby mohl neznámé činit známým v hmotné realitě třírozměrného světa. Duše člověka tento proces zaznamenává v holografických energetických formách jako palubní deník. Máme tu tělo jako oblek, duši jako paměť a Ducha jako Boha a vše funguje v dokonalém souladu a umožňuje tvoření reality. Toto poznání je klíčem k životu, od stavby buněk po stavbu lidstva coby Boha.



podstatě jsme Bohem my sami. My jsme Duch, jsme prvotní princip, který ztělesňuje božské schopnosti. Jasněji to pochopíme na mystickém lotosovém květu. Na okamžik si představte egyptského zasvěcence ležícího v hrobce a sledujícího, jak v temnotě noci bez hvězd vchází zářící světelný bod. Bod se pomalu rozevírá jako květina se žhnoucím středem rozvíjejícím a rozšiřujícím se jako světelná růže s tisíci okvětními lístky. Tímto květem, rozvíjejícím se ze Zdroje, jsme my. Od tohoto okamžiku je Bůh projeven – my, vy, já. Od této

Triáda tělo – duše – Duch vede k fenoménu, jemuž říkáme lidská mysl, a ta konstruuje myšlenkové formy, kolem nichž se tvoří vzorce energie a stavějí proměňující se kosmickou realitu.

Je pouze na lidstvu, aby se hmota ze zemských kořenů vyvíjela, bylo možné to zakoušet ve fyzičnosti a naplňovaly se veškeré potenciality z Prázdna do poznaného prožívání. Tyto tvořivé myšlenky uvádějí ve vývoj světy a ze samotného procesu božství strhávají závoje zapomnění jeden po druhém.



„Vaše schopnost změny leží v přítomném okamžiku. Jen si představte, co vše jste se dosud nedozvěděli. Představte si, co nevíte. Uvázli jste, dokola se reinkarovali a žili podle stejného vzorce chování, se stejným starým přístupem, pouze v různých tělech. Více pokazit to již nemůžete. Asi víte, že existují bytosti, které tvrdí, že jediné, co se dozvíte, je, že život nemá cenu, takže je v pořádku zabítet a tak podobně. Něco vám ale povím. Jestliže již žijete a vracíte se sem alespoň deset a půl milionu let, není dosti pravděpodobné, že všechno to zabíjení a podobně jste již prováděli? Myslím, že s pravděpodobností deset a půl milionu ku jedné jste již někoho zavraždili a že jste byli lotři, ničemové, násilníci, byli jste králové a královny i chudáci a otroci, sluhové, světci, ctnostné ženy i děvky. Byli jste vším. Proč se tedy domníváte, že se máte dozvědět ještě více toho samého? Nic horšího vás již nečeká, bude to stále lepší. Zároveň se ale nedomnívejte, co tvrdí jiní, totiž, že cokoli uděláte, je v pořádku. Já neříkám, že vám toto učení dává povolení být zlí. Zlí jste již byli v minulosti. Toto učení vás vybízí, abyste si to uvědomili a ujasnili, co budete dělat se zbytkem života. Zůstanete stále toutéž předvídatelnou osobou, den za dnem, až toho bude tolik, že již ani nebudete sami sebe milovat, a kdybyste se potkali sami se sebou, nechťeli byste s tím druhým „já“ vstoupit do vztahu a prchli byste?“

Co učiníte se zbytkem svého života?
Copak budete dělat? Budete až do

konce pracovat? Budete po zbytek života dále hultit trávu? Budete po zbytek života žít dál z práce druhých? Budete dál litovat sami sebe? Budete do konce života dál žehrat na svou existenci a stěžovat si na matku a na otce? Co budete dělat? Budete mít děti a pak v nich vzbudíte pocit, že se neměly narodit? Co budete dělat, dejme tomu, do dne, v němž zemřete? Co máte v plánu? Jak správně pravil jeden mistr, učení nám dává naději, neboť nám předně dává vědění, takže můžeme odložit nevědomost.

Cožpak nevíte, že pověra pramení z nevědění? Jen si vzpomeňte na všechny ty kultury, které se bojí projít pod opřeným žebříkem. Pak jsou tu jiné, které se bojí rouhat Bohu, další mají pověry o panenství. Jen si vzpomeňte na všechny ty kultury, které naprosto věří v krevní oběť. Pomyslete na ně. Právě učení jejich nevědomosti a pověře dává odpočinout.

Zde se budete učit to, co nazývám svatbou vědy, teologie a sebe sama. Dozvíte se o praktických stránkách vašeho mozku, a která jeho část odpovídá čemu. Dozvíte se odpověď na otázku, kde naleznete po smrti tohoto těla tělo nové, do něhož se přemístíte. Odkud se bere? Jak ho můžeme manifestovat? Sami si odpovíte na otázku, proč mají někteří lidé paranormální schopnosti, zatímco jiní nikoli. Nejde o žádné nové vědění. Dnešní vědění je ve skutečnosti žalostně zbídačené a povětšinou je to tak schválně, neboť pokud lidé vědí

všecko a všecko si uvědomují, nedaří se přežívat vládám. Stejně tak, jestliže mají lidé moc tvořit realitu, nepřežije komerčnost. V této kultuře se proto snižuje lidské božství a probíhá zde vědomá konspirace (spiknutí) s cílem všechny okrást o individuální myšlení. Z tohoto důvodu se chce, aby všichni byli stejní, věřili v totéž, chovali se stejně, kupovali stejné výrobky, vypadali stejně – neboť ve stejnosti spočívá moc k ovládnutí. Individualita je nepředvídatelná. Vlády udržují samy sebe tak, že vytvářejí obyvatelstvo, které lze vehnat do ohrady a zatřídít. A vlády mohou přežít jako řídicí moc pouze tehdy, pokud všichni souhlasí. Ale co kdybyste měli stejnou úroveň osvícení jako Kristus?“



Více o Ramthově učení se dočtete v knize: Ramtha: Tvoření vlastní reality – Průvodce pro každého, vydalo nakladatelství Bohemica Books, www.bohemicabooks.com

TAROTOVÉ KARTY A ENERGIE ROKU 2025



Sedmička je posvátné číslo, které se odedávna těší významnému postavení v mnoha kulturách a náboženských systémech. V různých zemích se setkáváme s folklórní tradicí, která vypráví, že sedmý syn sedmého syna bude mít magické schopnosti. Křesťanská bible je plná odkazů na číslo sedm, jako například sedm svátostí, sedm Ježíšových podobenství a sedm Davidových žalmů. Hinduismus hovoří o sedmi vyšších světech a sedmi podsvětích. Když se narodil Buddha, udělal sedm kroků. V devatenáctém a dvacátém století patřily autorky H. P. Blavatská a Alice Bailey mezi mnoho těch, kteří zmiňovali tzv. „sedm paprsků“.

Mýty o stvoření světa často vyzdvihují význam čísla sedm. Křesťanský Bůh stvořil svět za sedm dní. Aztékové svůj původ odvozují od Chicomoztocu, místa, na kterém se nacházelo sedm jeskyní, z nichž

vyšlo sedm kmenů, jež osídlily celý svět. V mytologii Čerokézů byla první zvířata a rostliny požádány, aby zůstaly vzhůru po sedm nocí a první žena rodila dítě každých sedm dní. Sedmička má rovněž důležitou roli

v našich každodenních životech. Mnoho kalendářních systémů vychází z týdne, který má sedm dní. Je to například gregoriánský kalendář (dnes nejvíce používaný), dále židovský lunární kalendář, bengálský

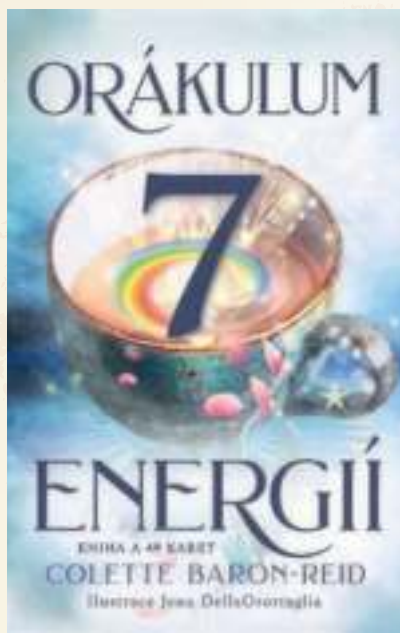
sluneční kalendář a sluneční kalendář Bahá'í. V hudební nauce rozeznáváme sedm not. Buňky v našem těle se obnovují každých sedm let. Dospělí si dokážou v krátkodobé paměti uchovat sedm čísel. Sedmička je prostě považována za šťastné číslo!

Známe také systém sedmi čaker, kde každá čakra představuje jemnohmotné energetické pole v lidském těle. I když slovo čakra pochází ze sanskrtského termínu pro „kolo“, tento koncept je používán v mnoha systémech na celém světě včetně hinduismu, tantrického buddhismu nebo džinismu. Navíc nám předkládá sedm hlavních psychologických a duchovních témat, nad kterými se zamýšlíme během své životní cesty. V současné době jsou velmi populární jóga a všechny východní filozofie, a i s konceptem čaker pracuje mnoho lidí.

ORÁKULUM 7 ENERGÍÍ

Karty Orákulum sedmi energií pracují s magickou mocí čísla sedm a jsou intuitivním divinačním nástrojem, jenž svou inspiraci čerpá nejen z modelu energie, vědomí a spoluutváření jako součásti konceptu čaker, ale také z moudrosti čísla sedm, uznávaného v tolika tradičních systémech a moderních praxích.

Proč pracovat s divinačními kartami? Vykládací karty jsou divinačním nástrojem. Jinými slovy jsou jednou z mnoha technik, které ti umožňují přímo komunikovat s božským. Orákulum, z latinského orare, znamená „mluvit“ nebo „vložit moudrost“. Orákulum k nám může přijít v mnoha podobách – například jako moudrá osoba či smysluplná náhoda nebo jako systém věr a přesvědčení, jehož prvky k nám promlouvají archetypálním symbolickým jazykem. Prostřednictvím něj pak můžete získat odpovědi na své životní otázky. V našem případě je orákulem balíček karet. Každá karta, kterou v něm najdete, má svůj specifický význam a přináší konkrétní poselství. Je důležité mít na paměti, že každé



orákulum je nástrojem pro dialog s božským – můžete jej nazývat vyšší silou, vesmírem, Bohem, Velkou bohyní, duchem či jakýmkoliv jiným termínem, který je vám blízký a má pro vás hluboký význam a představuje nekonečnou vyšší inteligenci, která je vlastní veškerému životu a přesahuje nás.

Témata orákula

Tyto karty jsou propojené se sedmi barvami duhy a s psychospirituální moudrostí sedmi energetických center, které nalézáme v mnoha tradicích a systémech věr. V rámci každé energie můžete pracovat se sedmi různými kartami. Balíček tak dohromady obsahuje 49 karet. Karty chtějí, abyste se propojili s následujícími psychologickými, duchovními a životními tématy:

- ▼ **Energie 1**, červená, země: peníze, rodina, zděděné vzorce, přežití, základní instinkty, bezpečí, stabilita a materiální svět
- ▼ **Energie 2**, oranžová, voda: propojení, sexualita, intimita, zrození, touha, potěšení, pocity a tekutost
- ▼ **Energie 3**, žlutá, oheň: osobní moc, vůle, asertivita, jednání, vitalita, pohyb, individuace a extrémní stavy, radost, hněv, transformace
- ▼ **Energie 4**, zelená, láska: soucit, láska, komunita, odpuštění, nepodmíněné přijímání, vnitřní mír a celistvost

- ▼ **Energie 5**, nebesky modrá, zvuk: komunikace, tvořivost, poslouchání, být vyslyšen, psaní nápadů, sdílení a vibrace
- ▼ **Energie 6**, fialová, světlo: intuice, vize, imaginace, předvídavost, vědění, vnímání a mentální stavy
- ▼ **Energie 7**, zlatě bílá, myšlenky: duchovní aspekt, ego, transcendence, osvobození, božské vědomí, porozumění a moudrost

ROK 2025 PODLE ORÁKULA 7 ENERGÍÍ

*Výklad připravila Renata
Peříčková*

Jako držet čistý list papíru, to je pocit nového roku, do kterého právě vstupujeme. Rok 2025 bude pod vládou laskavé Venuše, která by měla vylepšit vztahy, nastolit harmonii v životech, zjemnit to, co jsme doposud prožívali bouřlivě. A devítka jako roční číslo nám pomůže s úklidem, pochopením svého života a přípravou na nové, jiskrnější zítřky. Mnohdy už devítkový rok pokládá základy novým začátkům, doslova novým životním kapitolám.

Devítka v Orákulu 7 energií patří kartě **Polibek růže** a pojednává o tom, že je důležité spojit se s tím, co nám voní, se svými smysly, dívat se lidem do očí, věnovat jim úsměv a laskavé slovo. Spojit se se světem. To je pro nové začátky jako dělané, že?



Celkově nám na rok 2025 vyšla karta **Neprobádané moře**. Pustit se bez mapy do neznáma, nechat se vést zvědavostí a důvěřovat, že nám celý rok přinese to, co nás otevře všemu novému. Je to šťastná karta, která nás nabádá, abychom si přestali nastavovat hranice a omezení. Ty nás mohou nořit do negativních vzpomínek a úzkosti. Takže, co už

není opravdu nutné, to vložte do šuplíčku „minulost“. Tak tohle si nesme celým rokem, ať si zbytečně nešpiníme ten nový, čistý list papíru, na který smíme psát úplně nový příběh.



A ještě se ohlédněme se za rokem uplynulým, jestli je v něm něco cenného, co bychom neměli zapomínat na cestě do dalšího letopočtu. **Vyšli přání ke hvězdám**, karta otevření se snění, rituálům, které souvisí se splněním jakéhokoli přání. Tak věřte, že přání a vnitřní naladění roku 2024 si můžeme vzít do roku dalšího. Co jsme chtěli, přáli si, vezměme



si s sebou. Umíme to... možná jsme dokonce zasadili semínka splnění něčeho, co v roce 2025 určitě přijde.

Naším úkolem podle výkladu je jediné: pustit se zkoumat všechno, co nám rok nabídne, a nejvíc to, co bude úplně nové a neprozkoumané.

A jaké konkrétní energie na nás čekají v prvních měsících roku 2025?

LEDEN: 41 Vyšší pohled

Věci budeme vnímat lépe z vyšší perspektivy, zejména, cítíme-li se v zajetí automatických vzorců, stagnujeme na místě. Přestaňte si stěžovat, místo toho prostě „něco zkuste“. Cokoliv. Každá zkušenost je darem a nyní je čas možná i využít své staré zkušenosti



a v životě prorazit. Leden začíná zostra a mnohým nabídne silné téma, které se bude prolínat celým jejích rokem.

ÚNOR: 14 Nádherné osvobození
Potřeba přehodnotit svůj život, objevuje se téma viny a ublížení, ať už se sami cítíme vinni, nebo někdo ublížil nám. Měsíc nám umožní to vyřešit, pustit se toho, osvobodit se z vězení předcházejících činů. Usmířit se a vzít zodpovědnost do svých rukou. Budeme mít skvělý přehled o minulosti, uleví se

nám a najdeme díky tomu chuť plánovat budoucnost.

Karetní výklad na celý rok si můžete udělat i vy s jakýmkoli kartami, které vás s tímto svátečním časem osloví. Je radost je vybírat, je kouzelné i to, které nás v novoročním naladění vůbec osloví.

Renata Petříčková

Od roku 2005 copywriterka, redaktorka a spisovatelka se sklonem dívat se na témata občas trochu netradičně. Svět vykládacích karet ji doprovází a fascinuje už dvacet osm let a považuje ho za živý svět, ve kterém je stále co se učit. Ve virtuálním světě ji najdete pod názvem U modré kočky.

Inspirace z nakladatelství Synergie

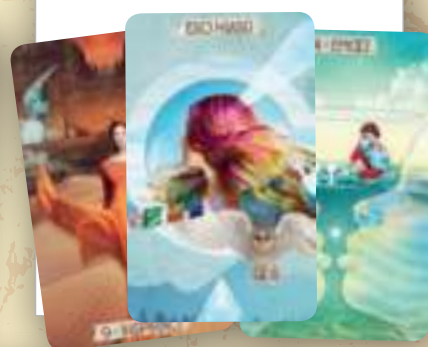
CHRYSA LIS TAROT



KARTY HVĚZDNÝCH DUŠÍ



TAROT MŮŽ



TAROT MODERNÍ ČARODĚJKY



ORAKULUM ŠAMANSKÉHO SNĚNÍ





ŠECHÍNA

Ženský aspekt Božství v židovské mystice kabale

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, PhD.

Součástí procesu hojení zranění způsobených patriarchálním charakterem náboženství je diskuse o genderu Božství. Máme se obracet k Bohu, či Bohyni? Nebo Božství nemá obraz? Nabízí se nový prožitek spirituality, pro který mohou být inspirativní především mystické tradice, protože ty ze své podstaty udržovaly obraz celistvosti Božství jako Velkého Tajemství, a zároveň jeho každodenní blízkosti a přítomnosti. Podívejme se, jak s obrazem Božství pracovala židovská mystika kabala a jak dokázala najít rovnováhu s mainstreamovým náboženstvím.

Judaismus sice v prvním plánu pracuje s mužským genderem Boha – je „pastýř“, „král“, „strážce“ a podobně, zároveň ale tuto jednoznačnost narušuje. Nejen že se objevují i přírodní obrazy Božství – „zdroj živé vody“, „skála“, „místo“, ale dle některých textů má např. Bůh dělohu či cítí „porodní bolesti“, když jeho lid trpí. A především, boží Jméno, které má hodnotu posvátného magického zvuku, je

bez genderu. Jde o čtyři souhlásky JHWH od semitského kořene slovesa „být“ (HWH). Jejich výslovnost je tabuizovaná, ani se neví, s jakými samohláskami by se měly vyslovovat. V Bibli se objevuje mnoho dalších božích Jmen: např. El, Elohim, Šadaj, v mužském rodě.

Vyznání víry říká, že „Hospodin je Jedno“, toho se celostní judaismus drží. Zároveň

ale židovská mystika kabala pracuje se skutečností, že z Jednoty pramení prvotní polarita a že Božství má i svůj ženský aspekt. Nazývá ho Šechína, česky „Přítomnost“, od kořene „přebývat, spočinout, usadit se“. Koncept Šechíny má postupný vývoj. V Bibli označuje obecně boží přítomnost například ve Stanu svědectví při putování pouští. Mohla mít podobu oblaku: „V den, kdy byl postaven

příbytek, přikryl jej **oblak** a zahalil stan svědectví, od večera do rána se jevil nad příbytkem jako ohnivá zář. Tak tomu bylo každodenně. ...Kdykoli se oblak od stanu vznesl, hned táhli Izraelci dál. Kde se oblak pozdržel, tam se Izraelci utábořili.“ (4.Mojžíšova 9:15 ad.) Bůh říká: „... já Hospodin **přebývám** uprostřed synů Izraele.“ (4.Mojžíšova 35:34) Božství je zároveň pro člověka nedosažitelné a zároveň v nějaké formě přebývá uprostřed lidu Izraele, zvláště na posvátném místě: ve stanu jako přenosné svatyni či později v Chrámu ve Svatyni Svatyní. Božství je tak daleko i blízko, proto může dojít k přímému spojení a není potřeba prostředníka.

Pobiblická literatura dále představu Šechíny rozvíjela:

„Šechína přebývá pouze s tím, kdo je moudrý a silný... Na světě není místnost, kde bych byla pohromadě s pyšným člověkem, praví Šechína...”

Je vidět mezi rameny a prsty velekněze, když vyslovuje kněžské požehnání. Lze ji poznat podle vůně – voní jako sad jabloní, či podle zvuku zvonečků ve tvaru granátového jablka na dolním okraji roucha velekněze. Rabíni věřili, že dobrý a zbožný člověk může Šechínu přinést svým bližním, jeho blízkost se rovná proudy boží Lásky. Takoví lidé byli potom považováni za nositele léčivých schopností a třeba jen dotknout se lemu jejich šatů se rovnalo přílivu boží Síly.

V mystice pak vykrystalizovalo nové pojetí: oddělení Šechíny od Boha, její samostatnost a nabytí ženského pólu osobnosti. Kdy a jak se to stalo, přesně nevíme – židovská tradice je různorodá a pluralitní. Podle znalce kabaly, židovského učenice Gershoma Scholema, k tomu došlo ve druhé polovině prvního tisíciletí. Cituje text: „*Stála Šechína před Svatým Budiž Požehnaná a řekla Mu...*“ (Midraš Mišle) či slova německého mystika ze 12. století: „*Stvořené bytosti mají oslavovat Šechínu, která je sama stvořena, ale ve světě, který přijde, budou oslavovat samotného Boha.*“

Odpovídá se tak mimo jiné na otázku, ke komu má být namířena lidská modlitba, když Božství je nekonečné a skryté? Šechína má stvořenou formu, je spoje-

na s naším hmotným světem, a proto je nám bližší, uchopitelnější. Pěkně to znázorňuje kabalistický diagram Stromu Života, kdy Božství jako Jednota je mimo schéma, resp. nad ním: Ejn Sof, Ne-Konec. První kvalitou Stromu je sefira Keter, která představuje abstraktní Božství. Postupně dochází k dělení na polaritu, které se pomocí systému tří vertikálních sloupů navzájem vyvažují. Na stejném – prostředním – sloupu, na kterém „na-ahoře“ je Keter, je „dole“, na úrovni stvo-



řeného fyzického světa, sefira Malchut, „Království“. Ta je působíštěm Šechíny. A to je náš svět, svět manifestace ve hmotě. Šechína tak představuje otevření se, odhalení a rozvinutí Božství na úrovni lidské zkušenosti. Rabíni ošetřili hrozbu neptunského panteismu paradoxním výrokem „*Bůh je ve všem, ale ne všechno je Bůh*“: potenciál božského vědomí je všudypřítomný, jestli se s ním propojíme a budeme ho žít, to je naše volba.

Právě PROPOJENÍ, SPOJENÍ je to klíčové slovo. Kabala ho znázorňuje erotickým jazykem popisujícím posvátné milostné spojení, *zuga kadiša*, božské Mužské a Ženské polarity. Mystický výklad biblické Písni písní mluví o Svatyni Svatyní v jeruzalémském Chrámu jako posvátné svatební komnatě, místu pro *hieros gamos*. Zde se odráží starověká spiritualita posvátné sexuality, která vnímala spojení mužského a ženského pólu Božství jako zdroj plodnosti a života pro celý svět. Verš z *Písni písní* (1:16) „*A naše lůžko samá zeleň...*“ je interpretován: „*Tak jako lůžko je pro plodnost a růst,*

tak je Chrám pro plodnost a růst.“ Dle mystického pohledu *cherubim* (nevíme přesně, jak slovo překládat) na arše byli chlapec a dívka. Když se milovali, země prospívala, když byli od sebe odvráceni, země chřadla.

Zároveň zde docházelo ke spojení Boha a Jeho Šechíny. Když byl Chrám roku 70 n. l. zbořen římskými vojsky, došlo k archetypálnímu roztržení mužství a ženství, k disharmonii, kterou na energetické i fyzické úrovni léčíme dodnes. Bůh odešel „na nebesa“, kdežto Šechína odešla se svým lidem do vyhnanství. „*Noc, co noc hledala jsem na svém lůžku toho, kterého tolik miluji. Hledala jsem ho a nenalezla...*“ (Píseň písní 3:1). Ke znovuspojení obou milenců pomáhá láskyplná manželská sexualita, etický život a zvláštní tzv. půlnoční modlitby, které využívají tajemného a klidného času noci pro navazování vláken spojení skrze smyslné dvoření a vděčnost. V současném Izraeli jsou často zhudebňovány a jde o skutečně živé a žité mystické melodie.

Šechína je symbolem ženství a pozemské ženy ji ztělesňují. „*Všechny ženy světa stojí ve skrytém tajemství Šechíny.*“ (Kniha Zohar) Svobodný muž nemůže nabyt celistvosti, až se ženou je harmonický, úplný. Jejich kosmickým symbolem jsou Slunce a Luna, kde Luna představuje Šechínu, její ústup do trápení vyhnanství (nov) a zářivou obrodu návratu k Božskému muži (úplněk). Ve své temné fázi Šechína nemusí být příjemná, tak jako ženy, když zrovna žijí svůj temný pól. Nejde ale o nic definitivního. Cyklus se stále opakuje, tak jako vlny štěstí a smutku v našich životech. S příchodem Mesiáše dojde nejen k návratu a spojení Šechíny s Bohem, ale i k znovuoobnovení rovnoprávného postavení Slunce a Luny: „*A bude světlo bledé luny jako světlo žárného slunka...*“ (Izajáš 30,26)

Mystika dokáže nejen harmonizovat extrémy mainstreamového náboženství: dokáže vytvářet pulzující, živé obrazy, které jsou inspirativní a léčivé i po staletí. Díky za to.

Mgr. Terezie Dubinová, Ph.D. www.oheladom.cz

Kulturoložka, hebraistka, astroterapeutka. Žena, manželka, matka. Na webu Ohel Adom, hebrejsky „Červený stan“, publikuje původní texty, původní rozhovory se zajímavými lidmi a vlastní překlady k tématům ženské spirituality, transformace vědomí, Izraele a židovské kultury, astroterapie.



CESTA ZA ZÁŘIVOU ENERGIÍ ZELENÉ HORY

Rozklíčování osobnosti Santiniho

TEREZA HRABĚ



Když jsem před mnoha lety vystoupila na Zelenou horu poprvé, zničehonic se přihnaly se mraky, které vypadaly jako divocí koně a přinesly s sebou prudký liják. Dvnitř jsem se tenkrát nedostala, ale zážitek s neuvěřitelnou podobou mraků ve mně zůstal.

Před dvěma lety mě oslovila Hanka, hrdá obyvatelka žďárského regionu, zda bych za ní přijela. Chtěla mi ukázat spoustu magických míst v okolí, včetně Zelené hory, a dokázat, že je kraj neprávem opomíjený. Souhlasila jsem. Ale najít čas se podařilo až začátkem října. Společně jsme nejprve prošly nádvoří zámku a pak stoupaly po mnoha schodech vedoucích k Zelené hoře. Krásná energie byla už na zámku a cestou k poutnímu místu se zesilovala. Stát venku před zdí a hledět daleko do kraje je sám o sobě zážitek.

Hanka poprvé uviděla třetím okem zářivé energie místa a nadšeně žasla nad tou záplavou milionů trpytivých teček ve vzduchu. Vešly jsme dovnitř areálu, hvězdičky byly všude kolem kostela. Jen v ambitu, kterým přicházeli lidé od horního parkoviště, nebyly. Je tam nově umístěno moderní ztvárnění utrpení Ježíše Krista při cestě na Golgotu a stačilo mi vidět jediný obraz, abych pochopila, proč tahle část nezáří. Všimli jste si, jak moc si moderní umění libuje v krutosti, zmaru a dekadenci? A zaplavuje nás tím ze všech stran. Ale to už přišel pan průvodce a vzal nás dovnitř.

No... čekala jsem úžas, ale nějak nepřišel. Poslouchaly jsme výklad o tom, že klášter pod námi založil řád cisterciáků, a právě od nich vzešel i návrh na postavení poutního místa zasvěcenému Janu Nepomuckému. Konkrétně od opata Václava Vejmluvy, velkého obdivovatele Nepomuckého, který se snažil o jeho svatořečení. Je potřeba dodat, že cisterciáci přišli z Nepomuku, u něž leží kopec zvaný Zelená hora. Také o něm jsem už psala, je to místo zázraku sv. Vojtěcha. Byla snaha sem nějak Zelenou horu přenést. Proto opat požádal Jana Blažeje Santiniho – Aichla, se kterým spolupracoval už delší čas. Stavba započala jen tři měsíce od nálezu zachovalé tkáně v lebce Jana Nepomuckého, roku 1720. A byla dokončena za dva roky.

Venkovní ambit Santini navrhl ve tvaru deseticípé hvězdy, zřejmě má poukazovat na desatero přikázání. Půdorys kostela je ve tvaru hvězdy pěticípé. Má pět východů, pět

oltářních výklenků a dvakrát pět kaplí kolem centrálního prostoru, stejně tak je na hlavním oltáři pět hvězd a pět andělů. Jedná se o symboliku pěti ran Kristových, ale také pěti písmen v latinském slově „tacui“ (mlčel jsem) a především pěti hvězd ve svatozáři mučedníka Jana Nepomuckého, které se podle legendy objevily ve Vltavě.

I podlaha je při pohledu shora koncipovaná jako dvě pěticípé hvězdy zapasované do sebe. Uprostřed ní byl zřetelně cítit světelný sloup nahoru. Z něj jsem měla velkou radost, ale necítila jsem v něm žádné konkrétní napojení na někoho či něco z nebeské sféry, podobně jako na jiných místech.



Zvláštní. Jako by cosi ztratil a zůstal jen sloup světla.

V kostele nás už nic nedrželo a šly jsme s Hankou ven. A opět všude ta záře. Objevily jsme přímou linii mezi tímto kostelem a kostelem v klášteře dole pod kopcem. Cítila jsem, že ji vytvořili lidé, kteří seděli dole v kostele v lavici, a přitom se myšlenkami upínali nahoru k Zelené hoře. Jenže čím dál víc nám byl divný zjevný rozpor venkovních a vnitřních energií. Čím více se jde ke zdroji, tím více přece září?

A tak jsme Zelenou horu dali do konstelace a ukázalo se celé její tajemství.

Na začátku byl jen obyčejný kopec. Ve druhé fázi přichází Santini a klečí zde

na kolenou, zřejmě žádá o posvěcení celého projektu a pro jeho spojení nahoru, tu andělé ukotvují světlo a vytvoří posvátné místo. Ve třetí fázi vzniká samotný kostel s ambity. Ten je ale paradoxně jakýmsi špuntem na zářivých energiích. Ptala jsem se, proč to kostelem neprostupuje... a odpověď jsem už začínala tušit. Svatý Jan Nepomucký prostě není svatý, je to umučený nešťastník. Už jsem o něm psala v příspěvku o Václavu IV. Kostel byl zasvěcen někomu, kdo je v těžkých energiích.

Samotný Santini se ukázal jako komplikovanější osobnost. Měl krásné spojení nahoru na vyšší svět a měl

i dobré srdce. Velmi jasnou mysl a šikovné ruce. V podstatě nesmírně schopný člověk, který vše vymyslí, vyprojektuje, a dokonce to uvede i do finální podoby. Ale ani on není svatý. A kolem jeho první čakry se postupně nabalovalo cosi temného z tohoto světa. Zdálo se, že příliš poslouchá, co by dělat měl a neposlouchá už tolik svou vlastní intuici. Přidaly jsme do konstelace opata Vejmluvu a bylo hned vidět, že se Santinim přátelsky diskutují nad podobou výsledného díla. I on byl dobrý člověk.

Daly jsme tam i chudáka Nepomuckého. Chtěla jsem vědět, zda ho dokázali skutečně vnímat. Ale Vejmluva koukal jen na kostel, ne na něj. Jen glorifikoval svou vlastní představu o něm. Santini rovněž koukal na kostel a přemýšlel,



jak správně udělat zakázku. Vůbec ho nenapadlo zkoumat, jestli je Nepomucký opravdu svatý. Což je škoda, protože on už by to nacítit dokázal.

Ptaly jsme se dál, jak je možné, že andělé vytvořili posvátné místo, přestože museli vědět, že bude zasvěcené nešťastníkovi. Hanka si myslela, že by to mohlo souviset s polohou místa, protože Ždár je v podstatě uprostřed republiky, mezi Čechy a Moravou. A byla blízko pravdy, i když největším důvodem pro ně byla jakási tvrdost této krajiny. Potřebovali v ní ukotvit světlo. Vytvořit další koridor, další spojení s nebem. A to se díky Santinimu splnilo.

Nakonec jsem se ještě zeptala, jak vnímá katolická církev samotného Nepomuckého a přišla odpověď, že se jim prostě hodil. V konstelaci byla energie tehdejší církve hrozná, mravokárná, upjatá a směřovala směrem dolů do země. Dokonce bych jí dala slovo zatuchlá. Omlouvám se všem věřícím, ale jen popisují, co cítím. V rámci objevu jeho ostatků

s kouskem nerozložené tkáně jim jela hlava na plné obrátky. Přemýšleli, jak toho využít. Nejvíce mě překvapilo, že oni sami moc dobře věděli, že svatý není. Ale mohl by být! Ach jo.

Pak padla otázka, jak vnímá katolická církev samotného Santiniho? Ukázalo se jejich silné energetické provázání. Dávali mu spoustu energie – a to ve formě peněz. A on díky nim sílil, získával úspěch a práci. Podívala jsem se, jak je vnímá on... opravdu s tím není vůbec v rozporu? Ale ne, on to nechtěl vidět, a to vytvářelo ten temný oblak kolem něj. Právě jejich nízká energie se kolem něj namotávala, dávala mu sílu, ale potichu a nepozorovaně ho stahovala sebou dolů. Tak tohle se děje, když člověk slouží moci, protože se to prostě hodí. Záleží na tom, co si vpouštíme do života, s čím se propojujeme...

Co na to Bůh? Ten to v konstelaci moc neřešil. On prostě jen je. A jak to vnímají andělé? Ty se s ním neustále snažili hovořit. Šeptali mu různé nápady. A on je částečně slyšel. Měli ho jako svůj nástroj, svého prostředníka a v rámci moci, kterou dostal, mohli skrze něj něco ovlivnit i pozitivně. Nesoudili ho. Nedalo mi to a poslední otázka zněla, jak andělé vnímají katolickou církev? Ani ji nesoudili a snažili se se všemi lidmi v ní komunikovat, jenže oni nenaslouchali. Církev tehdy byla jako těžký balvan v řece života.

Přesto díky ní Santini vytvořil velké množství nádherných staveb a doslova klenotů v české a moravské krajině založených na principu posvátné geometrie. Častokrát sice ještě nezáří tak, jak by mohly, ale to je možná teď naším úkolem. A nikdo nám v tom nebrání.

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.





LEO

SPIRITUALITA

sféra

SLUNEČNÍ ZNAMENÍ

trochu jinak

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Sluneční znamení

Vodnář:

21. ledna – 19. února

Vodnář je skutečně jedinečné znamení v překonávání starého a plození nového, což se týká veškerého myšlení a tvoření nejen na Zemi. Ano, dalo by se říct, že jeho heslem v podvědomí je „**Svoboda**“ a velice rád často začíná větou: „**Já vím.**“ Odkud jeho vědění pochází, neřekne, nebo se mu to ani nechce vysvětlovat. Vodnář hledí většinou do budoucnosti a nemá moc rád nějaké zapšklé autority stojící na jednom místě. Velice rád zkoumá věci na nebi i Zemi, rád šokuje své okolí novotami. Často se lidé smějí, jak na takovou „pitomost“ vůbec mohl přijít, ale záhy jim spadne brada, když se taková „pitomost“ ujme jako úžasný projekt. To jsou prostě naši Vodnáři! Často se chovají radostně, rádi si hrají, což se moc s moudrostí a životní zkušeností neslučuje. Náš milovaný Vodnář má prostě srdce dítěte. Vodnář by měl druhé učit, že láska je svoboda, a sám sebe by měl učit, že láska je také Jednota!

K pozitivním vlastnostem, kterými Vodnář disponuje, patří předvídaní věcí a dějů ve stvoření, vynalézavost, objevování nových věcí, iniciování nových projektů, tolerance, individu-

alismus, přátelství a originalita. V negativní formě může stagnovat, odmítat spolupráci, či najednou přerušit vztah a člověk ani neví proč. Může být i výstřední, může se až neuroticky vymezovat či se předvádět. Ale to jsou výjimky. Ještě prozradím jedno tajemství Vodnáře – pokud je duchovní povahy, ví, že existuje jeho druhá polovina, kterou podvědomě hledá. Jak? Tak to ví jen on a Neptun, který přísně hlídá toto mysteriózní setkání a naplnění. V pravý čas je také jeho poctivá práce vystřídána pomocí z nebes.

Obzvlášť Vodnáři by se měli vyhýbat jakémukoliv hazardu nebo závislosti. Je velice těžké po pádu na dno začínat téměř od začátku. Vodnáři jsou obecně vlídné a klidné duše, ale jen do chvíle, než nás nečekaně svými výroky či činy uzemní tak, že nestačíme popadnout dech a jsme velmi udivení. Mají prostě v krvi touhu šokovat něčím novým, tak buďme raději v jeho přítomnosti vždy ve střehu. Vodnář často experimentuje, hledá tajemství a objektem jeho zkoumání může být i jeho blízký přítel. Ať už je Vodnář součástí skupiny, nebo samotář, vždy si uchová silnější vnímavost a bystrost než ostatní.

Vodnáři vládne Uran, je vzdušné povahy, a tak se jeho myšlenky šíří rychlostí světla jako blesk z čistého nebe. Dokáže si úžasným způsobem spojit souvislosti, což je základem jeho geniality. Pokud se ho dotknete srdcem, ne pouhou emocí, věřte, že si vás

všimne a rád(a) prozkoumá. Pokud muž Vodnář ženu někam pozve, může se těšit na překrásné a neobyčejné prožitky. Naopak žena Vodnářka je nevyčerpatelnou studnicí inspirace a nových nápadů. Musí však v každém vztahu cítit svobodu. Polapit Vodnáře je podobné jako chytit motýla nebo vítr zavřít do krabice.

Protikladným znamením je Lev a harmonicky si rozumí s Blíženci a Váhami. Ve zdravotní oblasti by si měli dát pozor na lymfatický oběh, svaly, lýtka a holenní kosti. Barvou znamení vodnáře je **hnědá, mořská modrá, indigo, fialková** a přírodní **zeleň**. Drahým kamenem je hlavně **Safir** – kámen moudrosti, dále **modrý topaz, tyrkys, azurit** a **akvamarín**. Květinou tohoto znamení je překrásná **orchidej**, která je symbolem čistých myšlenek, což je velice příhodné. Také bílá **pivoňka**, která chrání jejich dětskou duši. Hlavním stromem je **borovice** a jak víme, je to nejstarší strom našeho kontinentu. Proto bytost borovice nám může předat určitou moudrost, kterou potřebujeme slyšet. Stačí strom pohladit, či jemně poškrabat a naladit se srdcem na jeho frekvenci pohledem do koruny, chvíli v tichu posečkat a první myšlenka, která není naše, nám ledacos napoví. Dále je to **javor**, překrásný strom měnící barvy, a tím dodávající duši inspiraci. V blízkosti **topolu** pocítíme bezstarostnost, svobodu a ohromnou úlevu. Znamé osobnosti ve znamení Vodnáře u nás: **Mirek**



Donutil, Pavel Liška, Zdeněk Bakala a v zahraničí: **Jennifer Aniston, John Travolta, Paul Newman, Paris Hilton, Thomas Edison, Charles Darwin, Galileo, Lewis Carroll** a další.

Sluneční znamení

Ryby

19. února – 20. března

Milí přátelé, máme před sebou poslední znamení zvěrokruhu. Zde vládne ohromná síla živlu vody – Neptun, jak můžete vidět na ilustračním obrázku. Jen on může člověka vysvo-

bodit z kola „zvěrokruhu“ a pustit po zkouškách duševního vědomí do duchovních sfér a království boží lásky. Jak? To se každý dozví v pravý čas. Teď máme před sebou znamení Ryb a je známo, že se údajně jedná o staré duše inkarnované na Zemi. V podvědomí jim tiše duše šeptá „**Já věřím.**“

Během života se Ryby setkají s duchovním rozměrem zákona světa a pochopí svůj úkol nezištné lásky ve stvoření. Jsou to věru někdy těžké zkoušky, ale věřte, že při osvobození všichni pochopíme, co je to pravá oběť a Věčnost života v přítomnosti. Zvládnout toto znamení je jedno z nejobtížnějších. A jen hrstka duší dojde k naplnění a dokončení kola zvěrokruhu. Plavou zde i Ryby, které někdy zabloudí v lá-

kavých vodních útesech, ale vždy mají možnost vyplout a zachytit paprsky slunce, které prochází i hlubokým oceánem. Tyto překrásné tvůrčí duše se mohou vyznačovat velkým darem hudby, jít jakýmkoliv uměleckým směrem, vědou, ale také mohou toužit stát se jeptíškou či mnichem.

Ryby jsou velice družné povahy a chápou všechny problémy sousedů a svých bližních. Na světě na ně také čeká mnoho lákadel, jako jsou alkohol, drogy, hazard a také duševní nemoci. Záleží jen na nich, jakým směrem se vydají. Mezi Rybami nenajdete moc ziskuchtivců, naopak jsou velice štědré a mají pro kohokoliv pochopení. Mají intuitivní schopnost porozumění a jsou často pro své okolí vrbou. Jenže by také měli myslet na sebe a najít v sobě středobod, který jim poskytuje zázemí. Často však uplavou po cestě svého snu, kde je čeká nějaké lákadlo. Nic je moc nerozhází, protože neptunská síla trojzubce vždy hněv odplaví. Znáám i Rybu, která se umí rozzlobit, pak si ale nasadí své růžové brýle a jde si snít někde do korálových útesů. Jeden můj známý – Ryba dokonce strašně rád chodí na pohřby a tam truchlí s pozůstalými a při povídání předává hlubokou moudrost.

Jsou to krásné a něžné duše, plné lásky pochopení, empatie a mají mimořádně vyvinutou intuici. Často vidí věci, které jsou jiným skryté. Věřím ve vyšší princip morálních hodnot, což je dnes velice vzácné. Opačným znamením je Panna, kde jsou na první pohled hluboké rozpory, ale pozor, pokud se naladí a obdivuje své protiklady, potom přichází síla pochopení. Všimněte si rozdílných postojů – Panna nebude nikdy souhlasit s pomocí člověku, který si to nezaslouží, Ryba pomůže. Harmonicky jsou Ryby v souladu s Rakem a Štírem. Hlavně mají společnou hloubku citů a duchovní cestu, na které se někdy potkají dvojice k sobě zaslíbené neboli předurčené.

Ryby mají ještě jeden dar, o kterém někdy samy ani neví. Umí se dívat na věci a děje mimo sebe, tedy z pohledu věčnosti. Někdy vidí skrze přítomnost, minulost i budoucnost, protože umí skutečně naslouchat. Zato



vděčí vodnímu živlu, který Rybám vládne. Rybám jsou v oblasti zdraví přisuzovány plošky nohou, které nám můžou připomínat malé ploutvičky a na nich jsou veškeré důležité body tělesných orgánů. Reflexní masáž je blahodárná a příjemná. Paní magistra nám ve škole vždy říkala: „*Když držíte v rukou plošky nohy, držíte i duši člověka, proto buďte jemní.*“ Všechny orgány plavou ve vodě, proto ji často pijte a vyměňujte, nejlépe z čistého pramene. Voda je i v našem těle nosič informací, přitahuje nás magneticky ke karmě a k lidem, se kterými si máme něco vyřešit, případně setkání může být i z lásky, či Boží vůle. Možná si někdo myslí, že symbolem znamení Ryb je plout opačným směrem, podobně jako u Blíženců, který má

dvojitou touhu. Tak to skutečně není, je to směr, kterým se Ryba může rozhodnout plout – buď ke dnu, nebo na vrchol. Je to jen na její svobodné vůli. Proto doporučuji Rybám plout pouze ke světlu a blikajícímu paprsku světla, který volá přímo ze srdce Krista.

Barvou znamení je **tyrkysová, modrá, růžová, bílá**, jemně **fialová a šedá**. Drahými kameny jsou **perly, ametyst, jadeit a tyrkys**. Květinou Ryb jsou **lekníny, jasmíny, vlčí máky**. Jejich

stromem je **vrba**, která léčí od smutku a starých ran z dětství. Také **lípa**, která vyzařuje láskyplnou energii a pocit jistoty domova, pozvedne v duši všechny prožitky tak, jak jsme doposud nebyli schopni vnímat. Vyzkoušejte, ověřte si a nezapomeňte stromy pěkně pozdravit a pohládit. Znamé osobnosti v tomto znamení jsou: **Eva Holubová, Lucie Vondráčková, Zlata Adamovská, Simona Stašová, Sharon Stone, Bruce Willis, Michelangelo, Elizabeth Taylor, George Washington** a další. 🌿

Karty přítomného okamžiku



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

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



AZTÉCKÝ KALENDÁŘ A OBDOBÍ TRANSFORMACE (2012-2026)

Mgr. MILOŠ MATULA



Aztécký kalendář

Aztécká mytologie pochází od jejich předků – Toltéků, kteří postavili velké město Teotihuacan, ve kterém se dochovalo mnoho nástěnných maleb, připomínající snad portréty evolučních cyklů. V Aztéckém kalendáři znamenalo datum 16. – 17. srpen 1987 významný bod. Symbolizuje totiž pro aztécké domorodce konec Devíti pekel a začátek Třinácti nebes. Co to znamená? V domorodé tradici je to vnímáno jako konec vykořeňování domorodé moudrosti. Dle kalendáře Mayů měli sestoupit 21. prosince roku 2012 na Zem bohové, aby obnovili dřívější pořádek a soulad. Tuto předpověď potvrzují také jiné indiánské legendy, ale především neobvyklé jevy, které se v poslední době odehrávaly ve vesmíru.

DĚTI ŠESTÉHO SLUNCE

V potměšlém sále archeologického muzea v Ciudad de México (Mexico City) se nachází čedičový disk o průměru 3,6 metru, vážící 25 tun. Je to známý aztécký kalendář, který představuje kosmický cyklus. V jeho středu je obličej Tonatiuha, boha páteho Slunce, tedy páte éry, ve které žily tehdejší mexické kmeny. Kolem něj jsou čtyři obdélníky s nárysy minulých ér Slunce. V muzejní knihovně se nachází originál textu – takzvané ročenky Cuauhtitlanu, psané starou španělštinou. Je v nich obsažena i legenda O pěti Sluncích, tedy o minulých érách, které končily katastrofou. První Slunce je Sluncem Jaguára. Ti, kteří zde kdysi žili, byli pohlceni jaguáry. Zanikli. Jméno dalšího Slunce je Voda, protože voda stála 52 let. Ti, co žili ve Slunci vody, stali se rybami. Jméno dalšího Slunce, které bylo třetím, je Déšť, a ti, kteří v něm žili, byli zahubeni ohnivým deštěm a stali se slepicemi. Jméno čtvrtého Slunce je Vítr. Ti, kteří v oné době žili, byli uneseni větrem a staly se z nich opice. Jméno dalšího Slunce je Pohyb. Překvapující je evoluční smysl tohoto odkazu: ryby, ptáci, opice, lidé... Vždyť to je přece evoluce na Zemi! Možná jde o zakódovanou zprávu o katastrofách? Voda může znamenat potopu, ohnivý déšť pak například déšť meteorů, vítr by mohl přinášet uragány a pohyb – tedy zemětřesení, které by mohlo zničit lidstvo, žijící v době Pátého Slunce.

Toto poselství nám zanechali lidé, kteří měli obrovské znalosti astronomické, astrologické, matematické, lékařské i biologické.

Podle předpovědi Mayů měl před 23. prosincem 2012 proniknout ke Slunci paprsek z centra Galaxie. Pod jeho vlivem Slunce začalo vyzařovat „paprskovité záření“, což mělo přenést mohutnou energii na Zem a celou sluneční soustavu. Tak skončila pátá a začala šestá éra. V této průlomové době měla nastat zemětřesení a výbuchy vulkánů, jež mohlo způsobit obrovská kataklyzmata, po kterých mělo nastoupit obrození lidské rasy. Dle posvátné knihy Chilam Balam měla začít doba soumraku, rostoucích zemětřesení a uragánů. Jak vyplývá z uvedených dat, období máme z velké většiny



Olmécké pyramidy v Teotihuacánu

V obrázkových kodexech, kreslených na pruzích jelení kůže, je možné najít schéma buněk i dvojitou spirálu DNA! Vše bylo vytvořené nejméně 500 let před objevením mikroskopu. Věda této civilizace byla mimořádně hluboká, nevznikala však z vědeckých výzkumů, ale ze šamanských cest do hlubin nitra.

za sebou a můžeme se přesvědčit, že proroctví se plní. Lidstvo procházelo určitou katarzí, která vyvrcholila pandemií covidu.

Předpověď udává také různé body tohoto přechodu, který měl trvat dvacet až třicet let a začal v devadesátých letech dvacátého století. Toto období Mayové nazývají „čas bez času“. Jeho začátkem mělo být zatmění Slunce z 11. července roku 1991.

Vzpomeňme na různé teroristické útoky, ozbrojené konflikty, letecké katastrofy, vykojení vlaků, potopení lodí. V porovnání četnosti těchto jevů s počtem v předcházejících letech lze konstatovat, že jejich nárůst nastal v období, které starověcí Mayové označují jako „čas bez času“.

Indiánské předpovědi potvrzují i předpovědi z jiných částí světa. Blízký východ například očekával zatmění v roce 1999, po kterém, dle perského proroctví, měly nastat války a zkáza. Při

sledování internetové mapy zatmění bylo pozorováno, že stín, vrhaný Měsícem, protal Irák, Irán, Afghánistán, Pákistán a Indii, jak by ukazoval současnou sféru krvavých konfliktů.

Šesté Slunce, jak nám dodávají naděje Aztékové i Mayové, má být koncem „doby strachu“. Lidstvo, pod vlivem kosmického impulsu, začíná budovat novou vyšší civilizaci.

AZTÉCKÝ KALENDÁŘ

Aztékové, jejichž kalendář se stal proslulým po celém světě, pocházeli z ostrova Aztlán, „jenž se nacházel na východě“, což připomíná zmínky Platona a dalších autorů, o velkém kontinentu jménem Atlantida. Aztékové přišli do vysočiny Anahuac vedeni kněžími „teomama“, kteří se střídali v nesení svaté sošky boha Huitzilopochtliho, symbolu vnitřní mystické války z mytického Aztlánu.

V roce 1325 založili Aztékové na Mexické vysočině hlavní město Tenochtitlan na místě, kde byly objeveny svaté symboly, které předpověděli auguri: orel požírající hada na nopálu. Aztékové se zcela přizpůsobili víře a tradicím starodávných usedlíků Tolteků a začali se považovat za potomky oněch vzdálených a mysteriózních lidí. Od samého počátku vynikali svým válečným a pevným charakterem. Jejich velký praktický smysl jim umožnil poznat schopnost síly vůle jako



Zatmění slunce

nejvýznačnější z mocí, což jim pomohlo v rychlém dobytí okolního území.

Na proslulém „Kameni Slunce“, nalezeném v Tenochtitlanu v roce 1560 a znovuobjeveném v roce 1790, je podle archívu a proroctví Aztéků symbolicky vyprávěna historie světa. Jsou zde zachycena čtyři minulé období a postava žijícího Pátého Slunce, která podle předpovědi měla skončit uprostřed silných zemětřesení. Pozoruhodnou součástí kalendáře je záznam cyklů planet Merkur, Venuše, Marsu, Saturna a Měsíce. Teologický symbolismus Aztéků je prostoupen silnou vírou v nesmrtnost duše, která v okamžiku smrti vychází ústy doprovázena Jaguárem a je představena soudci Tezcatlipocovi, jenž ji podle zásluh zemřelého dává zbraně pro překonání pokušení, která ji čekají v podsvětí. Důmyslný systém kalendáře umožňoval nejen zaznamenat historické skutečnosti, ale také zvolit vhodný okamžik pro určitou činnost, předvídat budoucí události, a podobně jako v západní astrologii přiřadit každému jednotlivci jeho znamení a z toho vyplývající příležitosti pro jeho duši.

Jak vnímal přechod z Pátého do Šestého Slunce šaman Xolotl:

„Uprostřed našeho – aztéckého – kalendáře se nachází postavy – jsou to Slunce i Země. Jedná se o duální matematické schéma. Dále je zde Orel = Slunce, Motýl = Země. Obličeje, který kouše pazourek. Pazourek má několik ozdob a znamená tvořivé slovo... tím vzniká Páté Slunce, které je rozeno pohybem, tedy motýlem“, říká aztécký šaman Xolotl a pokračuje: „Čtyři symboly jsou vlastně předešlé čtyři epochy, ale i čtyři živly: Slunce Země = Jaguár, Slunce Ohně = Déšť ohně, Slunce Vody, Slunce Větru. Tato čtyři lidská období již proběhla, nyní končí páté a začíná období šesté. Když nebudeme dobře používat slovo kreativnost, neboť ve vesmíru je vše duální, mohlo by se to stát destruktivním! Když je negativní energie hodně neklidná, můžeme ji rozhybat a převážit do opačného – pozitivního pólu. Proto jsou důležité praktiky, které lidstvo vytvořilo. My – Aztékové – jsme přinesli tanec. Ale zároveň přinášíme i naši kosmovizi. Posvátná čísla: 13, 20. Čtyři elementy, to jsou čtyři lidstva. Odpovídají dvaceti

glyphům zde použitým. Nad jaguárem = Země – je pazourek. A dole pod deštěm ohně je králík. Rozděl rok na osmnáct měsíců po dvaceti dnech, který začínal krokodýlem a končí květinou. Pět dnů navíc slouží pro meditaci, odpočinek, předtím, než začne Nový rok + ¼ dne... **Každých padesát dva let se zapaluje Nový oheň. Vše se obnovuje. Oblečení, nádoby, dům...** Vše se začíná dělat s novým nasazením. Transformace svého života, nová rozhodnutí. V roce 1519, když přijeli Španělé do Tenochtitlanu, byl rok „třtiny“. Skončil cyklus 13 po 52 letech. Tehdy začínal nový cyklus 9 po 52 letech. Cyklus světla a cyklus tmy. Když přijeli Španělé... není to tak, že si Aztékové mysleli, že přicházejí bohové a že Cortéz je Quetzalcoatl. Naši předkové pozorovali oblohu a Španělé přišli do doby, kdy začínalo období destrukce, to bylo zničující. V roce 1521 se odehrála velká bitva, která trvala devadesát dnů. Byla to vodní bitva. Bojovaly i ženy. Španělé s pomocí Dlastaltléků mohli sestavit velké lodě a vyrobili střelný prach. Technologie Španělů byla základem pro porážku domorodců.“

AZTÉCKÝ TANEC

Aztécký tanec (La Danza Azteca, Mi'to-tiliztli v jazyce nahuatl) je jedním z největších kulturních dědictví původních obyvatel centrálního Mexika. Tento tanec v sobě ukrývá tisíce let zkušeností zručných zemědělců i odhodlaných válečníků. Je to tanec s pohnutou historií. Tanec, v němž byly uchovány poslední poklady podivuhodné pradávnej civilizace, která byla jinak téměř dokonale zničena pod nadvládou Španělů. Pro starobylé kultury Mezoameriky představoval společný tanec základní spirituální projev

INZERCE

Hvězdy ezoterického nebe I.

Kniha plná energie

Miloš Matula soustředil do této knihy rozhovory s jedinečnými osobnostmi ze světa ezoteriky, alternativní i klasické medicíny, vědy či spirituality.

Hvězdy mezinárodní: Dan Millman, Dr. Fred Alan Wolf, Dr. Eric Pearl, Xolotl, Erich von Däniken, Dana Bufka, Tibor a Darshan Geljenovi.
Hvězdy domácí: Zoša Kinkorová, Ilona Manolevská, Lena Pinkasová, Hana Synková, Marie Zítková a MUDr. Vlasta Janková.
Hvězdy showbyznysu: Sarah Brightman, Hana Křížková a Eva Děpoltová

Cena: 199 Kč.

K dostání u dobrých knihkupců či na Eshopu www.milosmatula.cz



Hvězdy ezoterického nebe II.

Kniha plná zdraví

Kniha rozhovorů **Miloše Matuly** s předmluvou dr. Marty Foučkové.

Hvězdy mezinárodní: Carl Johan Calleman, Judy Fraser, Genoa Bliven, Consuela Morávková.
Hvězdy domácí: Zoša Kinkorová, Robert Jiša, Jakub Strážský, Pavel Hanzal, Vit Kuntoš, Zuzana Svobodová, Daria Kopalová, Hanka Synková, Tomáš Tetik, Jiří Houdek, Richard Vít, Filip Říha.
Hvězdy showbyznysu: Barbra Streisand & Jim Brolin, Hana Křížková a Zuzana Norisová.

Cena: 249,-Kč.

K dostání u dobrých knihkupců či na Eshopu www.milosmatula.cz





Aztécký šaman Xolotl a jeho pomocník Tecciztemoc během rituálu aztéckého tance

a nástroj pro komunikaci s energiemi, utvářejícími životy lidí a řídícími zemské přírodní cykly i existenci celého univerza. Vnitřním smyslem těchto tanců bylo navození a obnovení harmonického vztahu mezi člověkem a světem, jehož je součástí. Rytmy a písně, nesoucí tanečnický na vlně hlubokého společného prožitku, mají velice starý původ. V aztécké hudbě, stejně jako v tanečních pohybech, jsou zakódovány matematické a kosmologické zákonitosti, jejichž převezení do zvukové a pohybové formy má na tanečnický znatelně blahodárné euforizující a léčebné účinky. Toto spojení hudby a pohybu představuje svébytný druh rituálního umění a zároveň spirituálně-fyzickou disciplínu. Fyzická stránka *aztéckého tance* má v některých aspektech účinky blízké východním praktikám jógy a tai-chi. Mimoto však obsahuje také rovinu čistě magickou, posílenou tím, že jej tančí větší počet lidí současně. Staří Aztékové se svým tancem pokoušeli ovlivnit existenci světa, který díky svým pozoruhodným astronomickým znalostem nepovažovali za nikterak věčný a stabilní. Žádný východ Slunce pro ně nebyl samozřejmou událostí. Tanec tak představuje též obětní dar věnovaný kosmickým silám. Tanečník pohybem uvolňuje a odevzdává bohům část své síly jako poděkování za dar života a prosbu o jeho uchování. Osud pro Aztéky nepředstavoval nehybnou veličinu. Věděli, že síly pohybující vesmírem je možné, alespoň někdy, získat na svou stranu. Proto je poselství posvátného tance dnes tak aktuální. Lidé, kteří v tanci sjednotí své kroky, dokáží sjednotit a sladit i tep svých srdcí, své

emoce, vize, touhy i činy. V době zběsilé honby za sebeprosažením je *aztécký tanec* skutečným darem a zároveň jednou z možností, jak navázat skutečný kontakt se svým bližním. Snad tehdy, až dokážeme vidět, že jsme ve skutečnosti jednou jedinou bytostí, jednou společnou duší, přestaneme pokračovat v ničení světa a nesmyslné sebedestruktivní činnosti. A vzácný dar života bude moci na této zemi zůstat zachován...

2012-2026: TRANSFORMACE VĚDOMÍ

„Je možné vidět určitou souvislost se zájmem o aztécké tradice v Mexiku i ve světě s koncem mayského kalendáře“, říká aztécký šaman Xolotl a pokračuje: „Můžeme ji pozorovat nejen na planetární úrovni, ale i na úrovni kapitalistické i komunistické společnosti, ve spirituálních kulturách po celém světě. Najdeme spoustu cestovatelů ve všech možných koutech světa... Je to zcela nový fenomén, který předtím nebyl známý. Mayové vypočítali všechny tyto údaje a jsou přímo spjati se současným děním. A také to má co dělat s rokem 2012, kdy došlo ke změně cyklu, jenž se uzavře v roce 2026. Nejedná se tedy o jednorázovou záležitost, je to průběh, odstupňovaná změna, která se projevuje na všech možných úrovních: duchovní, kulturní atd. To samozřejmě neznamená, že skončí svět. Je to spíš takové obohacení, cokoli na všech možných úrovních může rozkvést. Vše, co předcházelo tomuto novému cyklu, bude

sloužit jako určité „hnojivo“ k všeobecnému zúrodnění. Kdo by si mohl kdy myslet, že během deseti let zkrachují téměř všechny banky v USA? Všichni nyní vidí, co se děje... Zjednodušeně – nastal ekonomický kolaps. A my bychom měli využít tento kolaps k tvorbě nové společnosti. Představitelé nových společností dnes vidí, že staří obyvatelé, naši předchůdci, měli pravdu. Díky tomu se začínají ochraňovat stará vědění a moudrosti, protože kdyby tomu tak nebylo, svět by se mohl proměnit v naprostý chaos. Lid kmenů Hopi, Navaho, Dakotové – ti všichni mají spojení s dávnými Mexičany (původní název je Teočičimekové) po Toltecích. Aztékové založili své hlavní město Tenochtitlán – pupek světa, který byl reprezentován orlem. Cuzco v Peru zase mělo svého ochránce v kondorovi. Orel a kondor dohromady znamenají propojení... Všichni pocházejí ze stejného základu. Existence všech starověkých civilizací se řídily cykly. Náš cyklus je 13 × 52, 9 × 52. Tak dostaneme 144 roků. Cyklus této velikosti řídil stavbu svatých míst. Když tento cyklus skončil, místa jako např. Teotihuacán, Tulúm či Chitzen Itzá byla opuštěna. Velká většina mayských měst byla opuštěna – jednalo se o proces transformace. Ale co to mělo znamenat? Bud' vytvoření nové civilizace anebo nové tváře té staré civilizace“, uzavřel aztécký šaman Xolotl.

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

Mgr. Miloš Matula

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





EXISTUJE ŽIVOT PO NAROZENÍ?

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Inspiroval jsem se jedním německým duchovním zdrojem... Námět pro zamyšlení není tedy z mé hlavy. Ale zaujal mne, souzněl se mnou a použil jsem ho jako námět pro tuto povídku. Ostatně, CO je z naší ctěné hlavy? Asi byste se mnozí podivili, jak málo by se toho ve skutečnosti našlo...

Pro lepší pochopení a názornost:

Albert Einstein uviděl vnitřním zrakem svůj slavný vzorec relativity $E = mc^2$, když byl duchem nepřítomný, prostý jakýchkoliv myšlenek. Maďarský chemik Kékule spatřil slavné benzenové jádro – základ moderní biochemie ve snu v podobě šesti opic držících se vzájemně za ocasy. Mendělejev, otec anorganické chemie, uviděl svou slavnou tabulku prvků seřazených dle atomových čísel rovněž ve snu...

Je nad slunce jasné, že takové vize a vhledy do reality nechodí běžně každému. Že se např. fotbalistovi nebude zdát o chemických vzorcích – to spíše o nějaké nové technické kličce na trávníku. Člověk takto obdařený musel dlouho a s nejlepšimi úmysly systematicky pracovat na určitém tématu, navíc tímto směrem nadmíru talentován, a tedy povolán. Žádný ze zásadních objevů nebyl vymyšlen. Navíc je vědecky prokázáno (viz Dr. David R. Hawkins, osvětlený americký psychiatr a teolog, autor

mnoha vědeckých bestsellerů, u nás vydavatelství Pravda Je), že pomocí myšlení nelze rozeznat pravdu od nepravdy. A v životě lidském působí mysl spíše problémy a utrpení, jelikož je pevně spjata s Egem, jež trpí bludem oddělenosti od ostatních lidí. Jednoduše: Čím více myslíme, tím více trpíme. Chci jen říci, že důležité a velké věci k nám přicházejí. Nevymýšlíme je. Obdobná situace je u skutečných uměleckých děl, ať již hudebních (autor hudební náměty prostě uslyší, včetně ohluchlého

Smetany), malířských či literárních. V extrémních případech se tento fenomén nazývá automatickým psaním či kresbou. Někdy toto andělské políbení zafunguje i přes tzv. inspiraci. Tedy něco zažiji, uvidím, uslyším vyprávět – a prostě mne to tak zasáhne, že to použiji dle svých možností pro ostatní. Což je právě tento případ...

Dvojčátka v pokročilém stádiu gravidity jejich maminky si spolu, napojeni na její krevní oběh telepaticky povídají.



Dvojče A: „Už se nám to blíží... těšíš se?“

Dvojče B: „Strašně se bojím. Tady je tak krásně, teploučko, bezpečí... a až se narodíme, co s námi bude? Budeme vůbec dál existovat? Budeme žít?“

A: (směje se) „To nám to teprv začne! Teprve PAK všechno pochopíme a budeme mít vše, nač pomyslíme a co si budem přát. Nekonečně možností... a žít budem mnohem líp.“

B: „Jak to můžeš vědět? Ty už jsi tam někdy byla snad?“

A: „Určitě a mockrát. A ty taky. Akorát jsme na to tady krásně zapomněli...“

B: Tváří se ustrašeně. „Jak to víš? Jak si můžeš být tak jistá?“

A: „Prostě to vím. To nejde vysvětlit... věř mi! VĚŘ! A neboj se.“ Nenarozená holčička pohládila svého nenarozeného bratříčka po jeho legrační hlavičce (svojí legrační ručičkou).

Na čas se odmlčeli a maminka se probudila do nového dne... jemné dunivé vibrace jejího srdce zrychlily

tempo a celý svět se začal houpavě pohybovat. S večerem tam ve svém světě dvojčátka pokračovala v komunikaci...

B: „Hele... prý existuje Máma. Co si o tom myslíš?“

A: Zatváří se tajemně... „Samozřejmě. Bez ní bychom neexistovali a nemohli žít. Ani chvíli“, usmála se.

B: „A kde je?? Jak to, že jsem ji nikdy neviděl?“ Jeho čelíčko se zkrabatilo vráskami – což bylo dost komické. Škoda jen, že to nikdo nemohl vidět. (Ani na ultrazvuku!)

A: Malinká zakroutila srandovní hlavičkou. „Je tady všude! My jsme její součástí. Jak bych ti to řekla (sakra)... Jsme na ni neustále napojeni. Celej svět je Máma!“

B: Zdá se, že přemýšlí – opět komická situace, že? „Hmmm... tohle už fakt nechápu.“

A: „Neva, brácho, to bude dobrý. Brzo jí uvidíš“, usmála se komicky (nebo kosmicky?)

B: „COŽE?!“ Chlapeček se celý rozhybal, takže oba chvíli připomínali kosmonauty plavně se

obtačející v nějakém vesmírném modulu. „Co je to brzo?“

A: „Neboj, boy, jako by to bylo TEĎ. Však uvidíš – až uvidíš...“

Za nějaký čas na porodním sále. (Ano, vymysleli jsme si čas...) Chronos pokročil. A Kairos nastal...

A: „Nadešel čas. Jdeme na to. Já jdu první.“ Porod je akce dítěte, mimochodem. Nikoliv matky a už vůbec ne porodníků... Ač se jakkoliv do této role staví – někdy ovšem v zájmu obou zúčastněných.

B: Tréma jak před státnicí.

A: „Hlavně nic neřeš. NIC NEŘEŠ!“

Dělej, co je třeba. Ptáš se, jak to poznáš? POZNÁŠ. Ničemu se nebraň. Budeš veden. Chce to je trochu odvahy. Máš přece kuličky, ne?“ Rozpustilý úsměv – nepopsatelné...

B: „Nejdu!“ A nastavil velkému světu

tam venku svou malou svařetelou prdelku.

A: Jejich hlavičky se přiblížili jako ještě nikdy. „Budu asi o deset minut starší. Takže budeš poslouchat staršího člověka, jasný?!“ Slibuju, že život bude pokračovat. I tam...“

B: Hromádka neštěstí. „A... slibuješ, že mě nikdy neopustíš?“

A: Objala ho. „NIKDY! Tak já jdu. Ty za mnou. Udělám ti snazší cestu. Pude to jak po másle.“ A měla se k odchodu.

B: Zoufale: „A co je to máslo...?“

A: Ohlédla se naposled. „NEŘEŠ! Nepřepínej! Přestaň aspoň na chvíli myslet! Tak zatím. A do toho! A pěkně po hlavě...“

A tak se narodili. To bylo křiku, to bylo nadělení. Apgar skóre 10, 10, 10 – OBA! A Život šel dál... a byl tak pestrý a lákavý, tak barevný a vonící, tak sexy... a Máma tak milá a krásná... I ten Táta – Stvořitel se snažil a pořád byli spolu. Všichni. Všichni jsme pořád spolu.



Tak klid. KAŽDÝ to dá! Nejsme sami a vše se stane v ten pravý čas... který nikdo předem nezná. Nemusíme úplně všechno hned vědět. My jen procházíme různými branami a žasneme... Porod jsou jen dveře. Smrt jsou jen další dveře... A hlavně klid, jo? My všichni se Bohu jen zdáme ☺.

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.





HISTORIE PSANÁ RŮŽEMI

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Královny květin s bohatou historií a jedinečnou krásou v rozmanitosti barev svou vůní okouzlují lidstvo tisíce let. Za tak dlouhou dobu prokořenily do hlubin našich dějin a zanechaly nesmazatelnou stopu. Lásky, vášně, inspirace, krása, moc, politika, intriky.
Za vším hledejme královnu květin, růži.

OD STAROVĚKÝCH CIVILIZACÍ
PO SOUČASNOST

Růže má dlouhou a pestrou historii, sahající tisíce let zpátky. Archeologické nálezy dokládají existenci růží už před 35 miliony let. Růže byly uctívány ve starověkých civilizacích od Egypta po Řecko a Řím. V Egyptě byly růže symbolem bohyně Isis (*uctívána jako bohyně magie, léčení, mateřství a plodnosti a ochránkyně mrtvých*), zatímco v antickém Řecku a Římě symbolizovaly lásku a krásu a byly spojovány s bohyní Afroditou (*uctívanou bohyň lásky, krásy, touhy a plodnosti, smyslnosti a ženské síly*). Venuše byla římským protějškem. Řecká básnířka Sapfó (630 př. n. l.) označila růži za královnu květin a vůbec se nemýlila. Tento nádherný rod rostlin z čeledi růžovitých (*Rosaceae*) zahrnuje více než 300 druhů a tisíce odrůd. Nejen že jsou růže ozdobou zahrad a květinových vazeb, ale jejich význam sahá hluboko do historie a v mnohém ji ovlivnil.

Ve středověku se růže dostaly do Evropy především zásluhou křižáků, kteří je přivezli ze svých výprav na Blízký východ. Zároveň byly růže pěstovány také v Číně a Japonsku, kde vznikaly první kultivary růží v rámci jejich dlouhé zahradnické tradice. Evropané šlechtitelé v 18. a 19. století vyvinuli stovky nových odrůd díky křížení asijských růží se středověkými evropskými druhy, proto jsou růžové zahrady plné zajímavých příběhů a nečekaných překvapení.

RŮŽE LA FRANCE,
RŮŽE NÁRODNÍ PÝCHY A ELEGANCE

Tato růže z roku 1867 je často označována jako první „čajohybrid“, což znamenalo skutečnou revoluci ve šlechtění růží. V době, kdy vznikla, byla odmítána za příliš extravagantní, ale pěstitel Jean-Baptist Guillot prosadil růži s jedinečnými vlastnostmi, která dala vzniknout novému a modernímu typu růží. Typický znak nádherných čajohybridních růží je jejich postupné kvetení po celou sezónu. Velké a plné květy s šedesáti okvětními plátky v jemném růžovém odstínu, které se jeví jako stříbřitě růžové s krásným nádechem fuchsiové uprostřed. Francie tuhle růži začala milovat.

RŮŽE, KVĚTOMLUVA
A HRÁTKY S EMOCEMI

Růže vždy poutaly největší pozornost zejména svým dokonalým tvarem, překrásnou barvou a něžnou vůní. A tady přichází na řadu květomluva, která touhu po inspirativních růžích dokázala naprosto bravurně použít a pohrávat si s našimi emocemi. Romantici i intrikáni dostali do ruky mocnou zbraň v podobě bezbranné květiny. A že si s ní dokázali poradit, to prozradila historie.

ŘEKNI TO RŮŽÍ,
NA BARVĚ ZÁLEŽÍ

Prostřednictvím růží se v minulosti vyjadřovalo ohromné množství emocí a sdělovalo se nevyřčené. Květomluva je mocná čarodějka, která byla hodně populární za doby královny Viktorie, kdy byla považována za druhý jazyk. Způsob, jak vyjádřit své pocity za pomoci květin, byl diskrétní a vzrušující, proto se praktikoval zejména v těch nejvyšších kruzích. Tento druh komunikace prostřednictvím přepychových květinových zahrad má své kořeny už v harémech. Lásky, krásy, touhy, přátelství, nenávisť, náklonnost, pýcha, zrada. Na barvě jednoznačně záleží, proto se mohlo stát doslova osudovou chybou neporozumět tajné řeči květin.



Dostat rudou růži, to byl důvod k radosti, neboť vám byla projevována láska a vášně toho nejvyššího stupně. Čím tmavší barva, tím hlubší cit a touha. Žlutá růže symbolizuje lásku platonicou, ale také zradu, nevěru a žárlivost. Oranžová růže je tajnosnubná, neboť vyjadřuje velkou touhu a tajné přání, aby se stalo něco víc, neboť ctitel už

své city nechce skrývat a touží je vyjevit. Bílá růže je nevinnost, věrnost a upřímnost, proto je oblíbenou stálíci svatebních kytic. Růžová růže je symbolem lásky něžné a romantické. Květomluva byla tichá pošta a umění, jak z darované květiny udělat tajný vzkaz. Taková prastará sms zpráva, leč mnohonásobně osobnější, navíc barevná a voňavá. Kolik lidských příběhů prostřednictvím darovaných růží a květomluvy asi vzniklo? To se nikdo nedozví, ale mám přání, aby těch se šťastným koncem bylo víc, neboť krása růží často měla za úkol odpoutat pozornost, aby se za ní daly lépe schovat intriky.

RŮŽE SYMBOLEM
MLČENLIVOSTI

Možná už se zapomnělo, že růže byla též mocným symbolem mlčenlivosti. Pokud se na staré listině objevil latinský nápis „*sub rosae*“ (tj. pod růžemi), znamenalo to totéž, jako přísně tajné. Napadlo vás někdy, proč bývaly dřevěné stropy zповědnic a důležitých zasedacích místností zdobeny řezbovanými nebo malovanými růžemi? Jednoduše proto, že platilo pravidlo, že vše vyřčené a spatřené pod růžemi uchovají všichni přítomní v tajnosti.

TISÍCILETÁ RŮŽE

Nejstarší známá růže na světě roste na katedrále ve městě Hildesheim v Německu a její historie sahá více než 1000 let do minulosti. Tento keř je známý jako Tisíciletá růže, která přežila válečné konflikty, požáry, bombardování během druhé světové války. V roce 1945 byla katedrála v troskách, růže zasypaná. Díky své vitalitě a hlubokým kořenům růžový keř znovu pomalu obrůstal a sílil, což ještě upevnilo jeho legendární status. Dnes má růže přes deset metrů a každé jaro znovu vykvétá světle růžovými drobnými květy. Romantický vzhled růžového keře ještě více zdůrazňuje její historický význam.

RŮŽE LÉKÁRNÍKŮ

Růže *Rosa gallica Officinalis*, známá také jako Apothecary's Rose nebo lékárnická růže, je jednou z nejstarších pěstovaných růží. V roce 1240



Rosa Souvenir de la Malmaison

ji přivezl z křížové výpravy do Svaté země Theobald IV., hrabě ze Champagne a navarský král do francouzského města Provins. Kromě nádherné barvy, vůně a schopnosti tvořit plné květy zaujala ještě jiná vlastnost. Po usušení si totiž dokázala ponechat nejen barvu, ale též vůni. Hlavní ulice města se stala ulicí lékárníků, kteří připravovali prostředky medicínalní i kosmetické. Začala se pěstovat ve velkém a po dobu 600 let se stala významným zdrojem příjmu celého regionu, neboť ovlivnila dějiny lékárenství a parfumerie nejen ve Francii. Stala se totiž první cíleně pěstovanou růží nejen pro krásu, ale zejména pro léčebný užitek.

NAPOLEON A RŮŽE JOSEFÍNY BONAPARTE

Rosa Souvenir de la Malmaison, má fascinující historii, která souvisí s vášní první francouzské císařovny pro botaniku a růže. Josefína, manželka Napoleona Bonaparte, byla nejen obdivovatelkou růží, ale také jejich významnou sběratelkou a propagátorkou. Po zakoupení sídla v Malmaison, poblíž Paříže, se Josefína rozhodla vytvořit největší a nejvýznamnější sbírku růží své doby. Její růžová zahrada se tak stala prvním specializovaným rozáriem v Evropě. Josefína pověřila význačného botanika a malíře, aby její pozoruhodnou sbírku zdokumentoval. Nebyl jím nikdo menší než **Pierre-Joseph**

Redouté, belgicko-francouzský malíř a ilustrátor, známý poetickými akvarely rostlin. Vytvořil dokonalou mistrovskou sérii botanických ilustrací růží, které se proslavily jako **Les Roses** a zvedly obrovskou vlnu zájmu o botaniku a pěstování růží zvláště. Napoleon během svých výprav po světě pověřil všechny francouzské lodě, aby i přes probíhající války umožnily přepravu vzácných růžových sazenic do Malmaison. Toto gesto bylo důkazem Napoleonova respektu a zvláštního pouta k Josefinině vášni. Růže Souvenir de la Malmaison byla vyšlechtěna až po Josefinině smrti, v roce 1843, jako pocta jejímu odkazu. Růžový keř má nádherné, plné světle růžové kvítky a silnou až omamnou vůni.

RŮŽOVÉ ZAHRADY NA PLÁTNECH MALÍŘŮ

Růže byla a stále je významným motivem v umění. Symbolizuje lásku, krásu, pomíjivost a někdy i bolest. Inspirovala mnoho slavných umělců napříč historií i kulturami. Zde jsou jen někteří z těch, kteří dokázali květ růže zasadit do svého mistrovského díla a můžeme je ve slavných galeriích obdivovat do nekonečna.

Renesanční malíř Sandro Botticelli zobrazil růže ve slavném díle Zrození Venuše. Růže rozesel jako létavice kolem bohyně Venuše a podtrhl tím symboliku lásky a krásy, čímž vytvořil neobyčejnou dokonalost, nad kterou se mi pokaždé tají dech.

Impresionistický malíř Pierre-Auguste Renoir vsadil na růže v momentě, kdy chtěl obrazem vyjádřit něhu a krásu přírody. V jeho květinových zátiších mají růže neobyčejně jemné a světle prozářené barvy. Když se na obraz díváte, cítíte pocit klidu a radosti. Vystihl to neuchopitelné kouzlo, proč milujeme a obdivujeme růžové zahrady.

Španělský malíř Salvador Dalí s oblibou používal růže jako symbol lásky a sexuality. Slavný obraz **Meditativní růže** (Meditative Rose) z roku 1958 je jedním z jeho nejslavnějších děl. Dalí vystihl jednoduchost, ale zároveň i nejhlubší symboliku růže a dodal jí mystický náboj. Velká červená růže, která se vznáší na jasném zlatavém pozadí



Pierre-Auguste Renoir, Kytice růží

oblohy nad vyprahlou krajinou. Růže dominuje celému obrazu a visí v prostoru bez stonku, což jí dodává zvláštní nadpozemský charakter. Někde hluboko pod ní jsou vidět dvě malinké postavy. Kolem růže září světlo, červená růže vyzývá lásku, probouzí vášně, síly všech emocí a živočišnou energii. Zároveň vybízí k hluboké meditaci. Kdykoliv se na obraz dívám, vždycky mě udivuje, jaká je v něm síla. Mám pocit uklidnění i zneklidnění zároveň. V té krásné růži vidím něco posvátného a zároveň pomíjivého. Radost se střídá se smutkem.

Růže jsou fascinující květiny, jejichž krása a symbolika okouzluje lidi po tisíce let. Od svého přirozeného původu až po dnešní kultivary jsou růže mnohem víc než jen okrasné rostliny – jsou součástí historie, umění i medicíny. Šlechtění růží pokračuje dodnes a přináší nové druhy a odrůdy, které nás pořád uchvacují. Růže jsou a zůstanou symbolem lásky, krásy a přírody ve všech svých podobách. Kdo sází růže, ten činí světu dobře.

Psát o růžích s příběhem by mohlo být dlouhým románem na pokračování. Růžové stopy nacházíme všude po světě, ale jak je to u nás doma?

RŮŽE V ČECHÁCH

První zmínky o pěstování růží v Čechách sahají do středověku, do kláš-



Erb Rožmberků

terních zahrad. V období renesance a baroka začaly růže zdobit zahrady šlechty a byly symbolem luxusu a vznešenosti reprezentativních zahradních kompozic. Růže se stala symbolem lásky, krásy a noblesy, což odpovídalo filosofii doby. Do svého erbu přijaly růže i významné šlechtické rody. Nejznámější je příběh rozdělení Vítkovců na pět rodů s erbovním znamením pětিলisté růže. Červenou dostali Rožmberkové, zlatou páni z Hradce, zelenou páni z Krumlova, stříbrnou z Landštejna a Třeboně a tmavě modrou páni ze Stráže nad Nežárkou a Sezimova Ústí.

Nutno připomenout i Vlašimskou zahradu, která je jednou z nejstarších anglických zahrad v Česku a růže jsou v ní důležitým prvkem. V 19. století se zahrady dostaly pod vliv hraběcího rodu Auerspergů, kteří zahradu ještě rozšířili. Dnes jsou Vlašimské růžové zahrady významnou kulturní památkou. Zájem o růže se rozšířil i do soukromých domácích zahrad a zahrádek. Za českého krále růží byl prohlášen Jan Böhm, který přispěl k jejich popularizaci doma i ve světě.

KTERÁ RŮŽE JE NEJKRÁSNEJŠÍ, NEJVÁČNĚJŠÍ A NEJDRAŽŠÍ?

Viděno očima botanika

Juliet Rose (*Rosa Juliet*) – Tato růže je známá jako jedna z nejdražších růží na světě. Vyšlechtěna britským šlechtitelem Davidem Austinem, se „rodila“ do krásy více než 15 let a vývoj stál kolem 3 milionů dolarů. Juliet Rose má jemné meruňkové okvětní lístky a je symbolem elegance a luxusu.

Viděno očima Malého prince

„*Lidé z tvé planety,*“ řekla růže, „*pěstují pět tisíc růží v jedné zahradě, a přece tam nenacházejí to, co hledají. A přitom to, co hledají, by mohli najít v jediné růži ...*“

Také cítíte ten krásný odkaz, který nám tu autor knihy Antoin de Saint-

Exupéry zanechal? Je důležité vnímat skutečnou hodnotu věcí a lidí kolem nás, namísto hledání štěstí v množství a povrchnosti. Tak prosté, tak krásné, tak pravdivé.

Viděno mýma očima – Nejkrásnější a mně nejdražší růže je vždycky ta, která mi vykvete na mojí zahradě. Kdo růže sázel, ten ví, jak voní.

TU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ RŮŽI ZE VŠECH I S DOJEMNÝM PŘÍBĚHEM BYCH CHTĚLA DAROVAT NÁM VŠEM.

Růže Peace patří k nejdůležitějším růžím na světě. Vyšlechtil ji francouzský šlechtitel Francis Meilland na počátku 30. let 20. století. V roce 1939, krátce před vypuknutím druhé světové války, už měl téměř hotovou novou odrůdu. Chtěl ji zachovat, a tak její řízký poslal do několika zemí, včetně Spojených států, Německa a Itálie. Když válka vypukla, komunikace mezi zeměmi se přerušila, a Francis dlouho nevěděl, jestli jeho růže ještě „žije“. V USA růži zdárně namnožili. V roce 1945, v den podepsání mírové dohody po druhé světové válce, růže dostala jméno „Peace“, jako symbol naděje a touhy po míru ve světě. Na slavnostním ceremoniálu, kde byla poprvé představena světu, každý host obdržel jednu růži spolu se vzkazem:

„Tato růže je příslibem naděje na mír na celém světě po válce. Ať inspirována tímto jménem, dokáže působit na naše myšlení po dlouhé generace.“

Každý jeden růžový plátek je poselstvím naděje, lásky a smíření. Ať už rostou v zahradách nebo v našich srdcích, růže nás stále učí, že skutečná krása spočívá nejen v tom, co vidíme, ale i v příbězích, které nás spojují. **A také se říká, že kdekoli zasejeme své sny, tam vykvetou růže.**

Myslím, že zase nadešel čas, nechat za nás mluvit růže...

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

Milý strachu, drž už hubu

Klara Hanstein

24 způsobů, jak zvládnout úzkost a paniku

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz



Jsou úzkost a panika vašimi každodenními společníky? Pak pro vás máme dobrou zprávu. S trochou znalostí o mozku a nervové soustavě a vybavení správnými pomůckami můžete mít své strašáky zase pod kontrolou! Psycholožka a úspěšná instagramerka Klara Hanstein trpěla úzkostmi a panikou. Na základě svých

zkušeností sepsala řadu osvědčených jednoduchých tipů a triků s rychlým a trvalým účinkem, jež fungují na úrovni těla, myšlenek i emocí. Její překvapivé strategie přinášejí hmatatelnou úlevu a využít je může opravdu každý.

Nástěnný kalendář Miluj svůj život

Lucie Ernestová

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com/kalendare



Nástěnný kalendář Miluj svůj život 2025 inspirovaný dílem Louise L. Hay nám ukazuje, jakou sílu mají naše myšlenky a jak ji můžeme využít. Změníme-li způsob, jakým o věcech přemýšlíme, můžeme změnit svůj život

a učinit jej mnohem šťastnějším. Ke každému měsíci náleží inspirující moudrá myšlenka doplněná dechberoucí

ilustrací. Navíc na pro rok 2025 nakladatelství Synergie přináší další dva nádherné a inspirativní kalendáře – *Magické kočky* a *Nespoutaná žena*



Tarot moderní čarodějky

Lisa Sterle

Kniha a 78 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Tarot moderní čarodějky je novodobou variací na tradiční symboliku tarotu, inspirovanou módou a čarodějkami dneška ve všech rozličných podobách. Probudte svou imaginaci a vydejte se hledat vnitřní moudrost a sílu! Různé formy věštění najdeme napříč kulturami a stejně často v nich narazíme i na čarodějky. Je jim přisuzována moudrost i paranormální schopnosti a tarot je s nimi často spojován. V dárkovém balení objevíte všechno, co potřebujete k vykládání sobě i druhým: 78 karet a plnobarevnou knihu se srozumitelným úvodem do fascinujícího světa tarotu a významy jednotlivých karet. Najdete tu umělkyně, moudré ženy i bojovnice, varovná znamení i podněty k oslavám, ale především hluboké poznání.



Nechat jít

David R. Hawkins

Vydalo nakladatelství Bohemica Books,
www.bohemicabooks.com

Ve snaze vyhnout se bolesti z negativních pocitů dělají lidé až zoufalé věci. Snaží se přicházející pocity potlačovat, popírat nebo naopak ventilovat. Cesta k vysvobození však vede skrze jejich rozpoznání, uznání, odevzdání a propuštění.

„Nechat jít znamená být si vědom určitého pocitu, dovolit mu vyvstat, zůstat s ním a nechat jej probíhat, kterak se mu zachce, aniž bychom na něm chtěli cokoli měnit či s ním cokoli dělat. Jednoduše to znamená nechat tento pocit, ať zde je, všimnout si energie, která stojí za ním, a propouštět ji.“

Tato kniha pomáhá odstraňovat překážky, jež nám brání v prožívání vědomějšího života. Nabízí návod, jak se zbavit emocionálních břemen, objevit vnitřní mír a žít plněji. Mechanismus, který dr. Hawkins předkládá, lze aplikovat i v průběhu všedního dne.



6 vylosovaných luštitelů
křížovky a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku obdrží
čaj Diochi



Křížovky a sudoku o ceny

„Láska má jistě...“ Oscar Wilde				KORAL HOŘEK	VODNÍ DOSTATEL	ŠKOLNÍ	PROBLÉMA	LEVNÉ ZUBY	POPLACHY	OPICANÍ STŘEŠNÍ POBÍ	ZVLÁŠTĚ TĚŠENÍ	BYLÍ PODLE VÁLČNÉ ZNA	NEČET SPROSTÉ LE KLUB TERMINA	KOČKA TANČIČKY PROFESOR NÁD ZNA	KLUB
POKROK AM DUPN OD 30	240	JAKO ZPĚVÁČKY ELEFANT RADI	PLS ZNA			POBÍ VÁLČNÁ					JAKO DUPN NEDALA				
ŠKOLNÍ POBÍ						POBÍ PRO CHODNÍ RADI					KLUB RADI JAKO DOMOVY				
1. KL TANČIČKY														WIL HERCE KODNÍ OTOMOVNÍ BUDNÍ	
WIL HERCE KODNÍ VE			TRALOV NÁSTROJ TRACHT KOMAR				KLUB BUDNÍ HRAJ HRAJ				WIL HERCE KODNÍ BUDNÍ			WIL HERCE KODNÍ BUDNÍ	KLUB TRACHT
NA DNOM MATE				JAKO ENOVANÍ HRA VÝHRA				4. PLANET BUDNÍ BUDNÍ DOMOVY				KLUB BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ			
	OPICANÍ PRACOVNÍ ZNA	PROBLÉMA BUDNÍ BUDNÍ			KORALOV OSTROV BUDNÍ BUDNÍ					KLUB BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ			OPICANÍ BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ		
1. KL TANČIČKY						POBÍ BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ			KLUB BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ				JAKO BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ		
WIL HERCE KODNÍ VE						KLUB BUDNÍ BUDNÍ BUDNÍ									
	1. KL TANČIČKY WIL HERCE KODNÍ														TO BUDNÍ
TEJ BUDNÍ BUDNÍ					OPICANÍ BUDNÍ BUDNÍ										
POBÍ					WIL HERCE KODNÍ BUDNÍ										

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 9-10

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 2. 2025 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 9-10/2024 - Tajenka křížovky: šťastný člověk „najde-li ženšen i na mém dvorku“, sudoku: 195. **Křížovka:** Svobodová Romana, Brno; Šmídová Renata, Vsetín; Kašpárek Ivo, Ostrava; Čelechovský Jaroslav, Zlín; Marečková Monika, Zlín; Novotná Božena, Borovany. **Sudoku:** Tůmová Jarmila, Soběslav; Veselá Jindřiška, Spytihněv; Jiříková Ilona, Radvanice; Pechlátová Helena, Prachovice; Pátíková Marta, Kunštát; Braunová Drahoslava, Říčany.

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 Žlíbků 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9



+ ZDARMA
k předplatnému
knihy a 55 karet
Andělé a předkové
v hodnotě 359 Kč

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

www.casopis-sfera.cz



INZERCE



Cesty k sobě
internetové vysílání

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

Videa - rozhovory, přednášky, semináře
Články - novinky, postřehy, názory, rady
Akce - festivaly, výstavy, meditace



Pavel Roško
Byl jsem na kosmické lodi



Sandra Mendelson
Komunikujeme se zvířaty



Alžběta Šorfová
Nové informace 7

www.cestyksobe.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, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
Ostrava, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
Pardubice, Zdeňka Hevácová, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
Praha 1, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulénčáková, vedoucí Sféry 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, Koželušská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
Zlín, Dagmar Buránková, Zdravotníka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8 - 17 hod., Út: 8 - 16 hod., St: 10 - 17 hod., Štv: 8 - 17 hod., Pia: 8 - 13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15 hod. (obed 13 - 13.30 hod.), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
• **Košice-Kalinčiaková**, Kalinčiaková 30, 040 01 Košice, kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10 - 17, Str. 10 - 17.30, Pia. 10 - 17 hod., tel.: +421 918 463 681
Dominikánske námestie 6, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30 - 17 hod., Pia: 9.30 - 14.30 hod., tel.: +421 915 767 700
Michalovce, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po-Štv: 10-17, Pia. 10 - 15 hod., tel.: +421 917 178 720
Nové Zámky, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, noveзамky@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, prievizda@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00-15.30 (prestávka 12.30-13.00), tel.: +421 918 802 027
Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
• **Zvolen**, J. 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



8159524717700591

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



NEDEJTE ŠANCI ŠPATNÉ NÁLADĚ A DEPRESI!

LEVAMIN KAPKY

VÁS ZVEDNOU

Extrakty bylin na podporu dobré nálady a nadhledu



NERVAMIN KAPKY

VÁS USPÍ

Přírodní silice pro klidný spánek bez stresu



Doplňky stravy

