



Děsivě
chytrá AI



Magie
čínského
horoskopu



Síla slova
a zvuku

Sféra

DIOCHI

BŘEZEN - DUBEN 2025
+ ROČNÍK 22 + 69 Kč/2,40 €



CHEIRÓN
MOUDRÝ
LÉČITEL
I UČITEL

Alergie z pohledu
TČM

Matka Země
a přírodní bytosti

Aromaterapie
při hněvu a zklamání

Plané zeleniny

Jak jste na tom
s cukrem?



Bioterapeut Vladimír Ďurina:
Přírodní preparáty
a regenerační proces



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



AKADEMIE DIOCHI

Znojmo Hotel Mariel

6. - 8. 6. 2025

Přednášky o léčivých bylinách, tradiční čínské medicíně, praxi a užívání produktů Diochi

- ◆ Přednášky a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
- ◆ MVDr. Michaela Lišková - praktické užití preparátů Diochi
 - ◆ Praktická reflexologie Vladimír Nerud
 - ◆ Praktické řešení virových zátěží

Program bude dále upřesňován

**POJEĎTE S NÁMI DO SRDCE
VINAŘSKÉ OBLASTI**

Sledujte blog www.diochi.cz,
tel.: 222 764 004, info@diochi.cz

Vstupenky v prodeji od 25. 2. 2025

7. 6. budou ve Znojmském pivovaru probíhat
PIVNÍ SLAVNOSTI

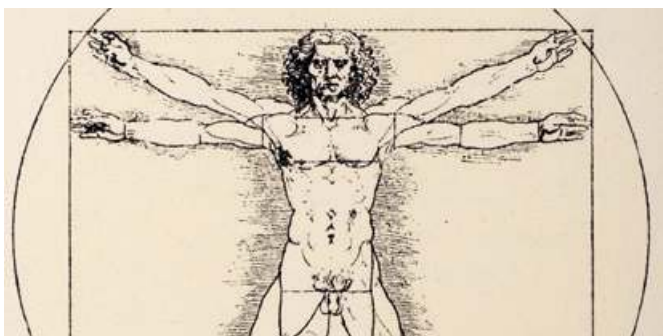


PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** ADHD - zkratka moderní doby**40** Aromaterapie: Když nás zachvátí hněv a zklamání?**58** Síla myšlenky, slova a zvuku**75** Elixír mládí**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Alergie z pohledu tradiční čínské medicíny**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** ADHD - zkratka moderní doby**16** Jak jste na tom s cukrem? Vyzkoušejte 40denní výzvu!**20** Rozhovor s Vladimírem Ďurinou: Připravte se na zázraky! Bioinformační přípravky DIOCHI a regenerační proces**PŘÍRODA****24** Matka Země a přírodní bytosti**28** Je to strom, nebo není?**ASTRO-MYTOLOGIE****30** Cheirón**ZDRAVÍ A KRÁSA****36** Stopy zdraví v české kuchyni - plané zeleniny**40** Aromaterapie: Když nás zachvátí hněv a zklamání**42** Poznamenejte si do diáře akce Diochi**43** Herbář: Zlatobýl obecný**44** Herbář: Yzop lékařský**45** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**48** Homeopatie - Čeká vás operace?**OSOBNÍ ROZVOJ****50** Osvobod'te se! Odevzdávejte a propouštějte negativní emoce**52** Feng Ren Shui: Magie čínského horoskopu**56** Je tady! Děsivě chytrá AI (umělá inteligence)**SPIRITUALITA****58** Síla myšlenky, slova a zvuku**62** Srdce - symbol znovuzrození**65** Nanebevzetí Mistři, Archandělé a Elohimové**PRO VOLNÉ CHVÍLE****68** PA... našim zjetým vzorcům**70** Velikonoce jako možnost proměny**75** Elixír mládí**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

ÚŽASNÉ LIDSKÉ TĚLO

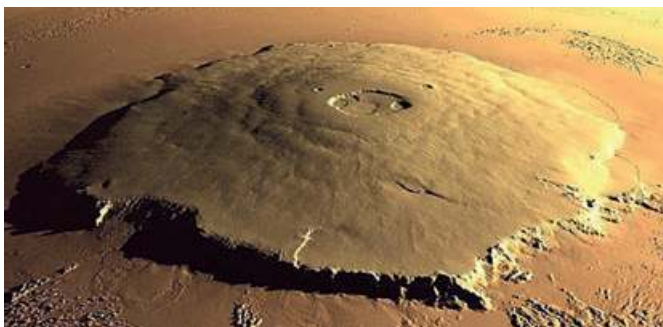
Lidské tělo je fascinující stroj, který funguje díky vzájemné spolupráci všech svých částí. Má více než 37 bilionů buněk a dospělý člověk se skládá z 206 kostí, přičemž novorozenec jich má o 100 více než dospělý. Lidské srdce udeří přibližně 100 000 x denně a každou minutu pumpuje 5 až 6 litrů krve. Svaly v těle nám umožňují nejen pohyb, ale také udržovat stabilitu, a to i tehdy, když spíme. V našem těle máme přes 5 milionů chloupků, které plní různé funkce, včetně ochrany před ořesy a teplotními změnami. Kůže je největší orgán, který se neustále obnovuje, stejně jako krev, která se kompletně obnovuje každé tři až čtyři měsíce. Mozek, který tvoří pouze 2 % tělesné hmotnosti, spotřebuje až čtvrtinu vydané energie. Lidské tělo je tedy skutečně zázračným a náročným mechanismem, který nás neustále překvapuje svou komplexností.



NEJVYŠŠÍ HORA SLUNEČNÍ SOUSTAVY

Nejvyšší horou Sluneční soustavy je Olympus Mons, obrovská štítová sopka nacházející se na Marsu. Její výška dosahuje úctyhodných 21 až 25 kilometrů, což je téměř trojnásobek oproti pozemskému Mount Everestu, pokud jej měříme od mořské hladiny. Tato impozantní sopka vznikla díky dlouhodobé vulkanické aktivitě a extrémně slabé marťanské deskové tektonice. Tato mohutná hora má rozsáhlou základnou o průměru okolo 600 kilometrů, tedy o šířce zhruba tak velké jako Francie.

Vrchol Olympus Mons korunuje rozsáhlá kaldera, tedy propadlina po předchozích erupcích, měřící přibližně 80 kilometrů v průměru. Navzdory své výšce má sopka relativně pozvolné svahy, díky čemuž by si člověk během výstupu jen obtížně uvědomoval, že stoupá do tak velké nadmořské výšky. Nižší marťanská gravitace navíc usnadnila hromadění vyvrženého materiálu, což vedlo k tomu, že se hora postupně zvedala do nebývalých rozměrů. Olympus Mons tak zůstává jedním z nejúžasnějších geologických útvarů ve známém vesmíru.



NEJDRAŽŠÍ DRAHOKAM

Nejdražším drahokamem na světě se často označuje Pink Star, jedinečný růžový diamant, který byl vydražen za rekordní částku přes 71 milionů amerických dolarů. Tento výjimečný kámen, známý i pod starším názvem „Steinmetz Pink“, váží 59,60 karátů a řadí se do kategorie „Fancy Vivid Pink“, což je nejvyšší stupeň sytosti růžového odstínu. Díky své mimořádné velikosti a čistotě představuje Pink Star jeden z nejvzácnějších přírodních úkazů na Zemi.

Růžové diamanty patří k nejdražším barevným diamantům vůbec, což souvisí s jejich omezenou dostupností v přírodě. Předpokládá se, že růžové zbarvení vzniká v důsledku neobvyklých změn v krystalové mřížce diamantu vlivem extrémního tlaku a teploty. Navzdory tomu, že se za nejdražší drahokam považuje právě Pink Star, i další vzácné diamanty – například modré, zelené či červené – dosahují v aukcích astronomických částek. Pink Star však zůstává doslova ikonickým symbolem luxusu i investiční hodnoty.



PAVUČINA A POSVÁTNÁ GEOMETRIE

Posvátná geometrie je pradávným konceptem, který spojuje přírodní vzorce, matematické zákonitosti a duchovní principy. Jedním z příkladů může být i pavučina. Když se zahledíme do složité sítě vláken, spatříme precizní harmonii a opakující se vzory. Tato dynamická struktura připomíná principy zlatého řezu, spirál nebo fraktálů – prvků, které studuje posvátná geometrie. Pavučina tak může symbolizovat dokonalou rovnováhu mezi formou a funkcí, duchem a hmotou. Pro mnohé je obraz pavučiny bránou k hlubšímu pochopení řádu ve zdánlivém chaosu. Když se v meditaci soustředíme na její jemné linie, můžeme vnímat propojení všeho živého a uvědomit si, že harmonické struktury přírody nás obklopují na každém kroku.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com, midjourney.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Jarní proměna



Očista, regenerace, proměna sebe sama, odložení
starého já a zrození nového... to vše patří k jaru a
Velikonocím. Oslavy jara a zvyky s nimi spojené
najdeme už ve starém Egyptě, u starých Slovanů
nebo Germánů a Židů.

Židovské Velikonoce – Pesach – se nesou ve jménu svobody a připomínají
vyvedení Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví, naše křesťanské
Velikonoce se pak točí kolem ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista.
Symboly, které k současným Velikonocům patří, můžeme nalézt už
v dávné minulosti: beránka u Židů, med a mléko u Řeků a Egyptanů
a vejčka a pomlázka patřily už starým Slovanům.

Ať už slavíme pučící jaro, svobodu nebo zmrtvýchvstání a život věčný,
proud jarních energií nás unáší směrem k očistě, lehkosti a radosti
z nového života a také nás nutí se dotknout tématu smrti a věčnosti.
Právě tato témata jsou i součástí jarní Sféry. O zrozování čistého srdce
a jeho symbolice se dočtete
v textu Lídy Kejmarové,
Jaroslav Kalousek pak
připravil povídání o energiích
nanebevzatých mistrů, mezi
nimiž má své jedinečné
místo Ježíš. Jarní tradice
a zajímavé recepty přináší
Hanka Zemanová a Eva Leňová
inspiruje téměř vším, co se na
jaře zelená. Mládím a životem
věčným se zabývá i Šárka Erb
Škachová – kdo by nezatoužil
po elixíru mládí!



Velkým jarním tématem je samozřejmě zmiňovaná očista a zdraví.
V rámci jarního vylehčení můžete vyzkoušet 40 dní bez cukru, pokud
vás trápí jarní alergie, Petra Strmisková a Vladimír Ďurina poradí, jak na
ně a jaké preparáty vám mohou zvládnout nápor jarních energií s větší
lehkostí. Navíc na vás čeká léčitel Cheirón, umělá inteligence, čínský
horoskop nebo třeba povídka doktora Lebenharta. A mnoho dalšího!

Ať vás jarní Sféra inspiruje a baví! Užívejte jarních energií plnými
doušky!

Srdečně

Hana Němcová

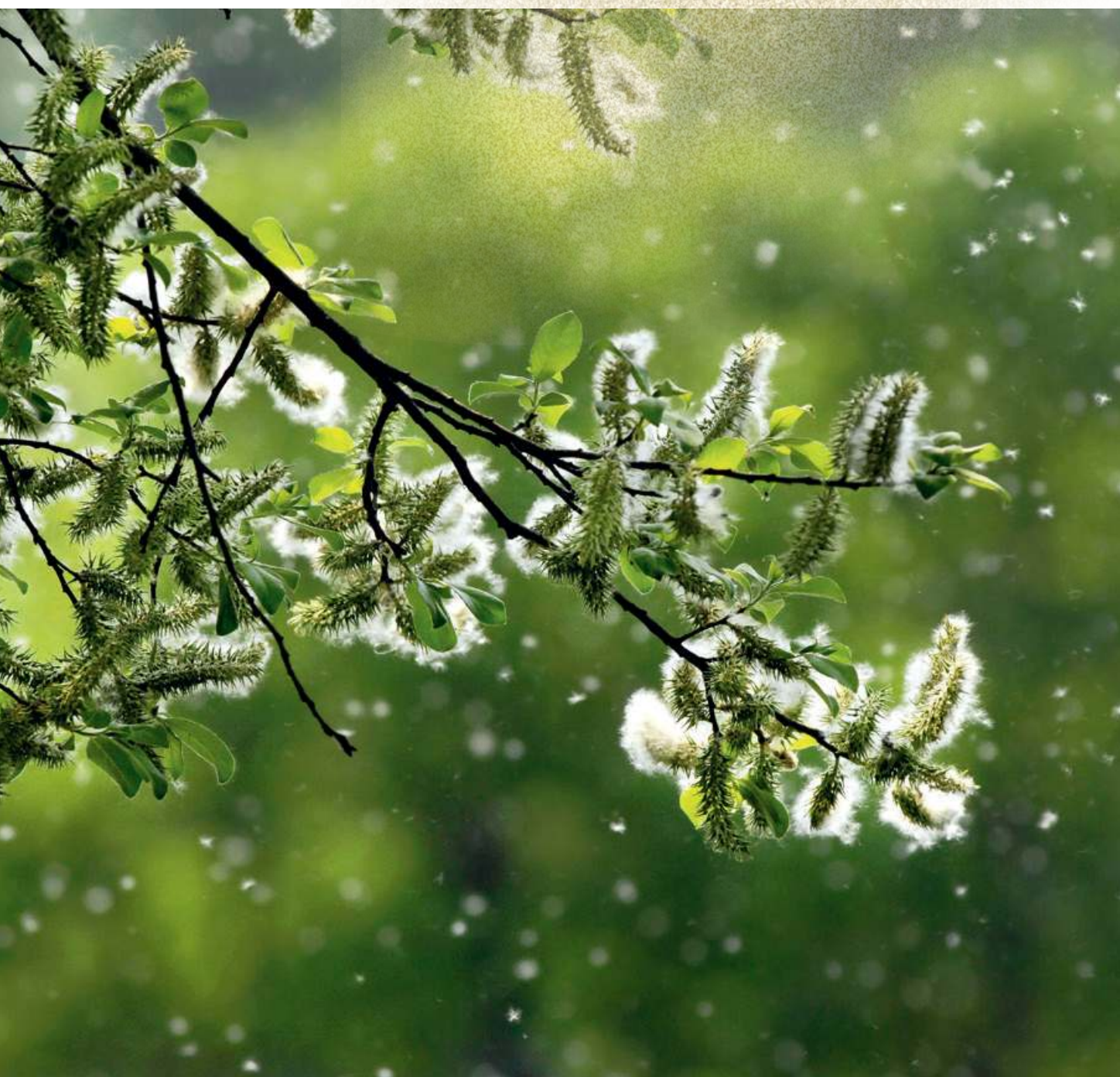
šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

ALERGIE

z pohledu tradiční čínské medicíny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Podle tradiční čínské medicíny jaro v přírodě již začalo. Brzy nastane pastva pro oči, příroda se zazelená, rozkvetá a rozvoní se tisíce vůněmi. Nos ucítí libé vůně a křehkost květů rozradostní naše duše unavené zimní šedí. Podle studií a zkušeností přibývá těch, kteří si tuto krásu mohou dopřát pouze částečně. Jen někteří z nás toho ucítí podstatně méně a budou se na tu krásu dívat přes zamlžený pohled slzících, svědicích a červených očí. Může za to alergie, která se objevuje stále častěji. A ačkoli tradiční čínská medicína pojem alergie nezná, umí ji velmi efektivně řešit.

V klasických dílech tradiční čínské medicíny jsou popsány případy přetrvávající rýmy, výtoků z očí, kašle či kýčání. Tyto potíže, jsou vyvolány škodlivým ovzduším. Během staletí čínští lékaři zkoumali zákonitosti projevů těchto potíží a zjistili souvislost s určitými předcházejícími patologiemi nemocného. Ty pak nazvali **nedostatečností povrchové vrstvy těla, která je spojená s tzv. wei čchi**. Wei čchi představuje vitální a obrannou energii, která chrání organismus před vnějšími škodlivými vlivy a jejíž kvalita závisí na vrozených i získaných vlivech. Vrozené vlivy odpovídají v našem smyslu genetické informaci. Získané vlivy odrážejí celkový stav organismu.

Alergie jsou tedy vnímány jako nerovnováha čchi v těle, která oslabuje jeho schopnost bránit se vnějším patogenům. Příčiny alergií se v tradiční čínské medicíně mohou lišit podle jednotlivých případů, ale obecně zahrnují oslabení obranného systému těla, narušení funkce orgánů a vlivy vnějších patogenů. V případě alergické rýmy je na vině nedostatečnost tří orgánů, které se podílejí na silné imunitě. Slovo imunita starodávní mistři čínské medicíny neznali, ale pracovali s pojmem **wei čchi – obranné čchi**, která koluje v povrchových vrstvách organismu a chrání jej před vstupem xie čchi – škodlivé čchi.

PODÍVEJME SE PODROBNĚJI NA PŘEHLED HLAVNÍCH PŘÍČIN:

Kořenem problému je v případě alergie **oslabení plic**, ke kterému se



organismus dostal **přes nedostatek sleziny, nebo ledvin**. V tradiční čínské medicíně plíce kontrolují dýchání, šíření obranné čchi a pokožku. Slabé plíce ztěžují tělu obranu proti vnějším škodlivinám (např. prachu, pylu, chladu nebo větru). **Nejběžnějšími projevy** jarní alergie je vodnatá rýma, svědění očí a kýčání. To vše jsou projevy **napadení organismu větrem**. Průnik patogenu (v tomto případě větru) však umožnila **děravá wei čchi, neboli naše ochranná energetická vrstva** – energetické brnění, slovy dnešní doby bychom ji nazvali částí imunity, která je oslabená.

Oslabení ledvin. Ledviny jsou základem vrozené energie (juan čchi)

a podporují obrannou energii. Jejich oslabení může vést k celkové oslabené imunitě a tendenci k alergiím. Příznaky jsou chronická únava, citlivost na počasí, svědění kůže, ekzémy nebo astma. Mohou za to dědičné faktory, přetížení, nadměrný stres nebo dlouhodobé vyčerpání.

Oslabení sleziny. Slezina hraje klíčovou roli při tvorbě čchi a krve. Pokud je slezina oslabená, tělo není schopné efektivně eliminovat vlhkost a hlen, což může způsobovat alergické projevy. Objeví se většinou nadměrná tvorba hlenu, zažívací potíže, otoky, těžkost těla. Může za to nevhodná strava (např. přebytek mléčných výrobků, cukru nebo

ALERGII MŮŽETE PŘEDEJÍT nebo ji odstranit, když vyrovnáte nedostatek energie v meridiánech



Posílení meridiánu plic
a tlustého střeva
DEVIRAL PLUS



Posílení meridiánu
ledvin
DIOCEL kapky



Regulace imunitních
reakcí
DELTA VIR kapsle



Posílení meridiánu
slinivky a sleziny
ASTOMIN kapky

Doplňky stravy

syrové stravy), přepracování nebo emoční stres.

JAK PROBÍHÁ LÉČBA ALERGIÍ Z POHLEDU ČÍNSKÉ MEDICÍNY?

Jelikož o kvalitě našeho energetického brnění **rozhodují plicé, slezina a ledviny**, vyřešení problémů musí začít právě u těchto orgánů. Léčba moderní cestou obvykle probíhá antihistaminiky, které neléčí příčinu nemoci, ale pouze potlačují nepřiměřenou imunitní reakci organismu. Naproti tomu správně zacílená léčba metodami čínské medicíny dokáže odstranit nerovnováhu v organismu, která za vznikem alergií stojí.

V okamžiku, kdy je wei čchi slabá, může do těla proniknout škodlivina. A to nejen alergen, ale i viry či bakterie. Nejprve je nutné ulevit od akutních projevů alergie, čímž se zastaví nepříjemné projevy jako svědění nosu, kýčání, vodnatá rýma či ucpaný nos. Obvykle se volí **bylinné směsi a akupunkturní body, které umí odstraňovat vítr z organismu**. Poté přichází na řadu cíl **posílení obranného energetického štítu člověka (wei čchi, jejíž síla stojí na plicích, slezině a ledvinách)**, aby se v další alergické sezóně již organismus sám ubránil lépe a průběh alergie byl mírnější. Postupně se pracuje na zpevnění obranné čchi natolik, aby již žádný patogen do těla nepropustila. To však může vyžadovat nějaký čas, protože je třeba posílit celkový stav pacienta.

Rovnováhu orgánů můžeme velmi dobře nastavit úpravou životosprávy. Ta spočívá zejména v přiměřenosti činností a pravidelnosti v životě. Doporučuje se **změna životosprávy**, kdy se klade důraz na pravidelné střídání práce a odpočinku, stravovací návyky. Je vhodné věnovat dostatek času nejen povinnostem, ale i zábavě. Nejen péči o tělo, ale i o duši. O harmonii je třeba usilovat na všech úrovních lidského života – tělesné, duševní i sociální, zejména budovat a udržovat dobré vztahy. Podle tradiční čínské medicíny vede nerespektování těchto doporučení k přetížení a opotřebování organismu

jako celku, čímž je ovlivněn nejen jedinec sám, ale i další generace.

Plíce velmi dobře posílíme dechovými cvičeními, pohybem a procházkami na čerstvém vzduchu. Z potravin je do jídelníčku vhodné zařadit například rýži, bílé fazole, jarní cibulku, pórek, ředkvičky, pažitku, česnek i zázvor, celer, jablka, hrušky. Z emocí plíce nejvíce zraňuje smutek, proto je vhodné jej zpracovat a pustit do svého života radost.

Slezina ocení zejména pravidelnost a jednoduchost. Dobře jí udělají potraviny sladké chuti, žluté barvy či kulatého tvaru – perfektně se hodí dýně, kukuřice, jáhly, batáty,



brambory, paprika, řepa, meruňky, heřmánek či šafrán. Emocí sleziny je přemítání – ustavičné přemýšlení, co je potřeba udělat, co a jak neudělat, co musím zařídit, vyřešit, obavy o blízké apod. Slezině vážně hodně uleví, když se naučíme mysl zklidnit a na to jsou skvělé meditace a cvičení.

Ledviny nejvíce podpoříme dobrým spánkem, hustými výživnými polévkami, vývary z kostí, kořenovou zeleninou, oříšky a semínky. Z emocí k nim patří strach, strach o život svůj či blízkých. S tím se špatně pracuje, na to je snad jediný lék, a to důvěra v život, že je o mě v každé situaci postaráno. Taková je cesta dlouhodobého posilování naší imunity. A ta probíhá po celý rok. U mnoha alergií dochází

k nepříjemným komplikacím, kdy se sezónní rýma změnila v chronickou. Z pohledu čínské medicíny došlo v nose ke vzniku **blokády**, která brání volnému toku čchi – tedy volnému nádechu a výdechu. Kromě toho může být omezen čich. Naštěstí na všechny komplikace máme účinné bylinné směsi a akupunkturní body.

Není-li však **nedostatečnost „vnějšku“** dostatečně léčena, škodlivina, která opakovaně postihuje organismus, **se usídí uvnitř těla, odkud se obtížněji odstraňuje**. Toto obecné označení lze opět v moderním slova smyslu vysvětlit například **přechodem alergické rýmy v astma**.

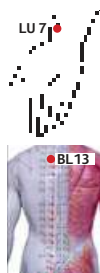
V tradiční čínské medicíně se při léčbě alergií akupunkturou vybírají body, které pomáhají posílit obrannou čchi, harmonizovat orgány (zejména plíce, slezinu a ledviny) a odstranit přítomné patogeny, jako jsou vítr, vlhkost nebo hlen. Skvělou službu poskytne i akupresura následujících bodů.

Body pro posílení plic a obranné čchi: **LI4:** Nachází se mezi palcem a ukazováčkem na hřbetu ruky. Reguluje wei čchi, rozptyluje vítr a ulevuje od nosních problémů.



LU7: Bod na předloktí, který rozptyluje vítr, posiluje plíce a uvolňuje nosní cesty.

BL13: Nachází se na zádech, poblíž hrudní páteře. Je to hlavní bod pro podporu plic a imunitního systému.



Body pro odstranění hlenu a vlhkosti: **ST40:** Bod na noze, který odstraňuje hlen a vlhkost z těla, čímž zmírňuje ucpání dutin a další příznaky alergií.

SP9: Nachází se na noze, pomáhá odvádět vlhkost a podporuje slezinu. **CV12:** Na břicho, podporuje trávení a funkci sleziny při odstraňování vlhkosti.



Body pro uvolnění nosu:

LI20: Nachází se vedle nosních dírek. Přímá stimulace ulevuje od nosní kongesce, kýchání a svědění. **GV23:** Nachází se na hlavě, ulevuje od příznaků rýmy, svědění očí a bolesti hlavy spojené s alergiemi.



Pro harmonizaci použijeme body:

ST36: Nachází se pod kolenem, posiluje čchi, podporuje imunitu a celkové zdraví. **BL20:** Na zádech, podporuje slezinu, která je důležitá pro tvorbu čchi a odstranění vlhkosti. **GV14:** Nachází se na zadní straně krku, reguluje obrannou čchi a ulevuje od vnějších patogenů.



Nelepší je jako vždy prevence. Ústřední poučkou jedné z nejstarších knih tradiční čínské medicíny bylo rčení: „Vodní tok lze u pramene zastavit dlaní, stane-li se řekou, je potřebné stavět velké přehrady. Proto i nemoc se má léčit v době, kdy se ještě neprojevila.“ Alergii je možné vykořenit z organismu úplně, a to už za trochu té námahy stojí.



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

PROBLÉMY S TRÁVENÍM A NADVÁHA

Objednal se ke mně na konzultaci řidič z povolání, který má výraznou nadváhu a snížit hmotnost se mu příliš nedaří. Navíc mívá otoky nohou, silné pálení žáhy a překyselený žaludek. Již v minulosti konzultoval jídelníček s nutriční terapeutkou. Požádal jsem ho, aby mi popsal obvyklý jídelníček, pitný režim a pohybové aktivity. Muž měl velké břicho, což ukazuje na oslabenou funkci slinivky, čemuž odpovídaly také otoky nohou a celkový vzhled pokožky. Na radu odborníka na výživu jedl dopoledne mléčné výrobky a syrovou stravu, teplá jídla měl spíše až večer po návratu domů. Právě syrová strava a mléčné výrobky vedou k oslabení slinivky, a v důsledku toho také k zadržování vody v těle, proto jsem doporučil tyto potraviny omezit. Dále vyšlo najevo, že nejvíce konzumuje sacharidy, což také vede ke zvyšování tuků v těle, nárůstu

hmotnosti, pálení žáhy a překyselení. Doporučil jsem omezit sacharidy, zvýšit bílkoviny (nejen maso) a tepelně upravenou zeleninu. Na užívání jsem doporučil pro odkyselení organismu **tablety Supracid** a pro zlepšení funkce slinivky **kapky Astomin**. Jsme domluveni na kontrole za dva měsíce, jsem zvědavý na výsledek.

STRACHY A FOBIE

Nedávno mě navštívil starší muž se svými psychickými obtížemi. Během konzultace jsem se dozvěděl, že měl velice těžké dětství – vyrůstal ve

monizaci jsme dlouhodobě nasadili **kapky Levamin**, které pomáhají vidět věci v nadhledu a mít dostatek energie k zvládnutí situací. K tomu přípravek **Viraimun**, kde houby Cordyceps posilí energii ledvin a Reishi srdce. Po čase mi sdělil, jak se jeho stav výrazně zlepšil a že se cítí mnohem lépe.

ZARUDNUTÍ PRAVÉHO OKA

Vyhledala mě klientka ve středním věku – problémem bylo zarudlé pravé oko, citlivé pravé podžebří a zablokovaná oblast krční páteře a šíje, rovněž na pravé straně. Z pohledu klasické medicíny nebyla stanovena žádná diagnóza, všechny výsledky a odběry byly v pořádku. Vypítával jsem se na všechny případné souvislosti, dietetiku, úroveň stresu. Všiml jsem si, že když hovořila o svých dětech, začala celá červenat, nejen v úrovni dekoltu, ale také na ruce, a to více na pravé. Dále jsem cílil otázky tímto směrem



strachu, velice časté byly fyzické tresty, bál se chodit domů a zatajoval horší známky. V té době se pravděpodobně vytvořil základ jeho celoživotních psychických problémů. Trpí strachem, sociálními fobiemi a má zhoršený spánek. Je vegetarián a podle vzhledu lze usuzovat, že má také energeticky oslabené ledviny. Na celkovou har-



a dozvěděl se, že má dospívající syny, se kterými nemá příliš urovnané vztahy a emočně to nezvládá. Podle čínské medicíny pravá strana, oči, oblast kolem krční páteře a také zloba, hněv a podráždění úzce souvisí s játry a žlučníkem. A právě emoce vytváří vnitřní horko, což má za následek celou řadu problémů. Proto jsem jí doporučil dlouhodobě užívat **kapky Detoxin**, popíjet rovněž **čaj Detoxin** a zvýšit fyzickou aerobní aktivitu pro vypuštění horka z těla. Věřím, že dojde ke zlepšení stavu.

SILNÉ BOLESTI PŘI MENSTRUACI DOSPÍVAJÍCÍ SLEČNY

Dlouhá léta patří mezi mé klienty rodina ze sousedního města. Členové rodiny a jejich obtíže se střídají, tak jak to přináší doba a jejich osobní vývoj. Poslední návštěva se týkala obtíží dcery, která již dospívá a mívá před menstruací velice silné bolesti a křeče – ty jsou v takové intenzitě, že nemůže jít ani do školy. Navštívily s maminkou lékařku a ta navrhla užívání antikoncepce, což odmítly. Rozhodly se jít nejprve přírodní cestou, pokud by to nešlo, pak teprve využít navrhovanou antikoncepci. Podle vzhledu jazyka se zdálo, že byly částečně oslabeny ledviny, ale na druhé straně horko na úrovni jater a žlučníku, proto jsem



zvolil harmonizační **kapky Estrozin** 3x denně v menší dávce a na oblast podbřišku mazat také **krém Estrozin** 2x denně. Již po prvním měsíci jsem obdržel děkovnou zprávu od maminky, že se dceři ulevilo a bolesti nebyly téměř žádné, což mě velice potěšilo.

NÁHLÝ KOLAPS MLADÉ ŽENY

Před několika dny mně volala klientka, že by potřebovala provést kontrolní diagnostiku na Oberonu. Sdělila mi, že se jí v zaměstnání náhle udělalo hrozně špatně, zničehonic dostala vysokou teplotu a zkolabovala. Byla odvezena záchrankou a hospitalizována na infekčním, kde dostávala několik

dnů kapačky s antibiotiky, což stav normalizovalo, ale nebyla nalezena příčina. Proto chtěla provést diagnostiku. Objednal jsem ji hned na další den – klientka se o sebe příkladně stará a v podstatě nebývá nemocná, proto mě tento případ velice zajímal i z hlediska odborného. Rovněž většina naměřených hodnot byla vynikající. Už při měření mě zaujaly rezonanční odpovědi z trávicího traktu. Odpovídaly přesně virové zátěži – po doměření jsem ve výsledcích zjistil, že tato zátěž je po přeléčení antibiotiky nad pásmem pozitivitu, ale vykazuje stále určitou aktivitu. Klientce jsem doporučil užívání **DiNaviru** a **Sagradinu** na likvidaci zbytku zátěže v těle a zeptal se jí, zda pije i vodu ze zdrojů mimo



vodovodní řád. Odpověděla mi, že vyhledává studánky a nosí z nich vodu domů – domnívám se, že tato voda byla zdrojem infekce.

VYČIŠTĚNÍ ORGANIZMU OD RŮZNÝCH ZÁTĚŽÍ

Oslovila mě klientka, která se dlouhodobě systematicky stará o svoje zdraví, že by s kamarádkou chtěly důkladně provést očistu těla od různých zátěží a jaký přípravek bych jim podle svých zkušeností doporučil. Dlouho jsem neváhal a hned doporučil **kapsle Gerocel** – ty totiž obsahují humáty, které na sebe vážou těžké kovy. Částečky humátu jsou tak



malé, že projdou přes stěnu střev do krevního řečiště a tam pročišťují celý

organizmus, dokonce ochraňují konce našich chromozomů před předčasným stárnutím. Další složka je výtažek z kalifornských dešťovek, ten obsahuje více než 10 enzymů, čímž napomáhá správnému trávení, ale také je tu významný protizánětlivý efekt, který se využívá i u léčiv v klasické medicíně. Myslím, že dámy budou s účinky spokojeny a zase o kousek zdravější.

VYSOKÝ TLAK NEREAGUJÍCÍ NA LÉČBU

Obrátila se na mě žena ve věku 39 let s tím, že má poměrně často tlak více jak 200, byla jí nasazena medikace, ale nepřinesla žádný výsledek, byla tedy změněna, ale opět bez výsledku. Na specializované oddělení v nemocnici v Brně byla objednána až za 3 měsíce, tak chce vyzkoušet další možnosti. Při konzultaci jsem se dozvěděl, že je rozvedená, podniká v oboru chovu



koní a neměla už 5 let ani jeden den dovolené. Čas na jídlo také příliš nebyl, protože vše má větší důležitost. Začátkem roku prováděla rozsáhlé stavební a finančně náročné opravy ve stájích, nyní se vše dokončuje. Klientka je horkokrevná, má velkou potřebu jídel a nápojů sladké chuti. Vzhled jazyka také odpovídal vnitřní horkosti. V tomto případě se pravděpodobně jedná o významný vliv stresových hormonů a vytvoření obranné reakce ve formě vysokého tlaku, proto jsem jí doporučil jako velice důležitý ozdravný mechanismus aerobní pohyb, ale mimo prostory, kde podniká, neboť by to opět vedlo k dalšímu napětí. K tomu jsem doporučil užívat přes den **kapky Detoxin** a večer **kapky Nervamin**, které povedou k vnitřnímu zklidnění a z homeopatik ještě **Argentum nitricum**. 🌿

Leoš Poskočil

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



ADHD

Zkratka moderní doby

BLANKA NEORALOVÁ



Děti s nálepkou „diagnóza ADHD“ jsou často terčem nelibosti svého učitele. Vrtí se, vykřikují při hodině, mají problém s dodržováním pravidel, zapomínají svoje věci a celkově jsou nepozorné. Tyto děti vyrostou a jako velcí se rozumem snaží chovat adekvátně „dospělému“ světu. Ne vždycky se jim to daří. Jejich mozek funguje jinak. Často to bývá přínosem, pokud najdou v životě uplatnění pro svoje odlišné myšlení a chování.

ADHD, tedy Attention Deficit Hyperactivity Disorder (česky porucha pozornosti s hyperaktivitou) je neurovývojová porucha. Nejedná se o důsledek špatné výchovy, jak si někteří mylně myslí, ale o specifický způsob fungování mozku. Lidé s ADHD mají potíže regulovat pozornost, impulzivitu a hyperaktivitu. Zásadní roli hraje genetika, ale na vznik této poruchy mohou mít vliv i psychická traumata, komplikace v těhotenství nebo úrazy.

Tento stav je výsledkem odlišné aktivity neurotransmiterů, zejména dopaminu a noradrenalinu. A právě tyto látky ovlivňují nejen soustředění a paměť, ale také motivaci a schopnost zvládat stres.

ADHD V HISTORII: NEPOSEDNÝ FILIP A VĚDECKÉ BĚDÁNÍ

Poprvé se o projevech ADHD začalo mluvit už v 19. století. V roce 1845 německý lékař Heinrich Hoffmann popsal v příběhu *Neposedný Filip* chlapce, jehož chování nápadně připomíná ADHD – byl neklidný, impulzivní a neschopen se soustředit. Přesto trvalo mnoho desetiletí, než věda tuto poruchu skutečně popsala a uznala jako reálný problém.

Zatímco někteří skeptici tvrdili, že ADHD je výmysl farmaceutických firem, jiní vědci se do výzkumu ponořili naplno. Dnes je ADHD jednou z nejčastějších neurovývojových poruch, která se diagnostikuje nejen u dětí, ale stále častěji i u dospělých. Přesto mnoho lidí dostane diagnózu až ve středním věku – často ve chvíli, kdy se začnou potýkat s vyhořením, problémy ve vztazích nebo v práci.

MNOHO TVÁŘÍ JEDNÉ DIAGNÓZY

ADHD se projevuje jako pestrá mozaika příznaků, která je u každého člověka jedinečná. Zatímco někdo může bojovat především s udržením pozornosti, jiný se potýká s neutuchající potřebou pohybu nebo impulzivním jednáním. Nejčastěji se však setkáváme s kombinací všech těchto projevů.

Typickým příkladem jsou lidé, kteří neustále ztrácejí klíče, zapomínají na důležité schůzky nebo mají potíže dokončit rozpracované úkoly. Jejich mysl jako by neustále přeskakovala mezi různými podněty, což jim znesnadňuje soustředit se na detaily. Ti, u kterých převládá hyperaktivita, zase často působí, jako by byli poháněni vnitřním motorem – nedokážou v klidu sedět, neustále

vedou k tomu, že jejich problémy bývají přisuzovány stresu nebo úzkosti. Mnohé ženy zjistí, že mají ADHD až v dospělosti, kdy zažívají vyhoření nebo problémy v práci a rodině. Existuje mnoho žen, které jsou významné vědkyně, spisovatelky, přednáší na univerzitách, ale zvládnout domácnost je pro ně velmi stresující. Tady, přes své profesionální úspěchy, zažívají pocity



něčím pohybují nebo přerušují ostatní v hovoru.

ŽENY VLEČOU SVÉ BŘEMENO V TICHOSTI

Jedním z nejzajímavějších témat současného výzkumu je rozdílný průběh ADHD u mužů a žen. U mužů je porucha diagnostikována častěji, protože jejich projevy – hyperaktivita a impulzivní chování – jsou viditelnější. Ženy s ADHD však často zůstávají nepovšimnuty, protože jejich příznaky se projevují formou nepozornosti, vnitřního neklidu nebo emoční labilit.

Navíc předsudky a společenská očekávání, že ženy mají být organizované a zvládat multitasking,

nedostatečnosti a úzkosti. ADHD je velkou měrou dědičné, proto i děti v rodině můžou přispívat k pocitu chaosu a nezvládnutelnosti denních rutin.

A POŘÁD JE TO TADY

U dětí bývají příznaky ADHD obvykle velmi nápadné, u dospělých mohou být projevy subtilnější. Hyperaktivita často ustoupí, ale přetrvává vnitřní neklid. Pro dospělé je typické zapomínání, obtíže s organizací každodenního života a emoční labilita. Mnoho lidí zjistí, že mají ADHD až v dospělosti, protože jejich příznaky byly v dětství přehlédnuty nebo byly přisuzovány jiným vlivům, například lenosti či nevychovanosti.



ADHD navíc není „všechno, nebo nic“. Je to spektrum a každý jedinec s ADHD má své unikátní projevy. Někteří lidé zvládají své příznaky bez větších obtíží, zatímco jiní potřebují intenzivní podporu a terapii. Bohužel, ADHD často není osamocenou diagnózou – bývá spojeno s dalšími obtížemi, jako jsou úzkostné poruchy, deprese nebo poruchy spánku.

ŽIVOT PLNÝ PŘEKVAPENÍ (někdy i těch méně příjemných)

Člověka s ADHD často snadno poznáme po chvíli, samozřejmě záleží na formě rozvinutí. Mezi základní projevy patří hyperaktivita, impulzivita a nedostatek pozornosti.

Ti hyperaktivní mají potřebu stále mluvit, skáčou do řeči, nenechají vás dokončit větu. Při rozhovoru, přecházejí po místnosti, uklízejí nádobí, zalévají květiny... Vypadá to, že vás vlastně neposlouchají, že je nezajímáte, ale není to tak. Jen jejich mozek vyžaduje neustále další a další podněty. Život s člověkem, který má ADHD, není vždy snadný. Emoční výkyvy, impulzivní chování a potíže

s organizací mohou být pro okolí frustrující. Tito lidé však mají také mnoho pozitivních vlastností – jsou citliví, empatičtí, kreativní a plní energie.

Od partnera s ADHD soužití vyžaduje hlavně porozumění a pochopení, že ten druhý nám nedělá naschvály. Stojí ho velké úsilí, aby zvládl běžné povinnosti, dodržel termíny, sliby. Přesto mu často něco uteče. Pak přichází frustrace, nedorozumění, zbytečně přísná sebekritika. Pokud svého partnera opravdu milujeme, pak pochopíme jeho důvody, proč „selhal“. Vhodné je např. navštívit speciální terapii, kde se obě strany naučí, jak spolu dobře vycházet, na co si dát pozor, jak nejlépe předcházet nedorozuměním.

PRAKTICKÉ TIPY PRO ZVLÁDÁNÍ CHAOSU

Život s ADHD přináší mnoho výzev, ale existují praktické způsoby, jak si jej usnadnit a lépe zvládat každodenní situace. Klíčem k úspěchu je kombinace efektivního plánování, podpory okolí a sebekpoznání.

Jedním z nejdůležitějších kroků je naučit se organizovat svůj čas. Moderní technologie nabízejí širokou škálu aplikací a digitálních plánovačů, které mohou pomoci s plánováním úkolů, nastavováním připomínek a rozdělováním činností na menší kroky.

Vytvoření jednoduchých každodenních rutin a struktur může rovněž přinést výrazné zlepšení. Stanovení pevných časů pro vstávání, jídlo, práci a odpočinek pomáhá minimalizovat chaos a vytváří pocit stability. Rozdělení velkých úkolů na menší, zvládnutelné kroky snižuje stres a usnadňuje postupné dokončování projektů.

PODPORA OD OKOLÍ

Dalším důležitým aspektem je komunikace s blízkými. Sdílení informací o tom, co ADHD znamená, jak se projevuje a jak mohou blízcí pomoci, může posílit vzájemné porozumění a zmírnit nedorozumění. Blízcí mohou být důležitým zdrojem podpory, ať už jde o pomoc s organizací času nebo o emocionální povzbuzení.

Někdy je však potřeba hledat odbornou pomoc. Terapeuti nebo ADHD koučové mohou nabídnout individuální strategie, jak zvládat specifické výzvy, a zároveň pomoci s nastavením realistických cílů a očekávání. Skupinové terapie nebo podpůrné skupiny mohou být také skvělým způsobem, jak sdílet zkušenosti a inspirovat se od ostatních. Ačkoliv se může zdát obtížné některé změny zavést, každý malý krok směrem ke zlepšení se počítá a přináší úlevu.

SEBEPOZNÁNÍ

Sebekpoznání hraje klíčovou roli při zvládání ADHD. Lidé s ADHD by se měli zaměřit na pochopení svých silných i slabých stránek. Uvědomění si, v čem vynikají, a kde naopak potřebují více podpory, může být velmi osvobozující.

Důležité je také přijmout ADHD jako součást své identity, nikoli jako nedostatek. Každý člověk má své jedinečné schopnosti a přístupy k životu a ADHD může být často zdrojem krea-

tivity, energie a inovativního myšlení. Přijetí této skutečnosti pomáhá snížit pocity frustrace a budovat pozitivní pohled na vlastní život.

POMŮŽE DIAGNÓZA?

Ano, i ne. ADHD je v současnosti populární, to znamená, že se o něm hodně mluví a píše. Navíc je tato diagnóza společensky neškodná. Můžu se za ni schovávat, ale také ji zneužívat. Méně se snažit korigovat i věci, se kterými lze si poradit.

KDE SE HLEDÁ ÚLEVA

Pokud člověku diagnostikují ADHD, většinou dostane medikamenty. Ale jsou i jiné cesty, jak ulevit svojí přetížené mysli. Okolní svět na nás útočí hlukem, neutuchajícími podněty, záplavou informací, vyžaduje neustálou pozornost. Dennodenně dostává zabrat mysl nejen přecitlivělých lidí.

Jedna z pomoci je kupodivu snadná. Je to... výlet do přírody! Do ticha, ale ne do nudy. V lese je pořád co pozorovat. Procházky venku zlepšují náladu, zvyšují pozornost, zbavují přebytečné energie. Další možností je arteterapie. Modelování, vytváření ozdobných předmětů, malování, jen tak, sobě pro radost.

To nejdůležitější je všímavost a laskavost ke svým pocitům, náladám i k výkonu. Ani lidé, kteří jsou bez diagnózy ADHD, nejsou stoprocentní.

NEURODIVERGENCE JE DAR, NENÍ TO PROKLETÍ.

Život s ADHD přináší mnoho výzev. Lidé s touto poruchou často čelí problémům v práci, ve škole nebo ve vztazích. Neschopnost soustředit se na úkoly, impulzivní rozhodování nebo chaotický životní styl mohou vést ke stresu a častým konfliktům. Na druhou stranu... Lidé s ADHD jsou často kreativní, plní energie a schopní rychle reagovat na změny.

Tito „nestandardní“ lidé vidí a vnímají svět jinak. Je mezi nimi mnoho výtvarníků, spisovatelů, hudebníků, terapeutů... V mnohém se od nich můžeme učit. Lidé s ADHD jsou netrpěliví, nepostojí, dělají hodně věcí najednou a často tím lezou svému okolí na nervy. Oni ale vědí, vidí jiné souvislosti, mají nevšední nápady, zůstává za nimi nepřehlédnutelná stopa. Zkusme zapojit trpělivost a navštívit jejich svět. Září poznáváním, barvami a radostí.

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.

MŮŽE SE MĚ ADHD TÝKAT?

- ▼ Zapomínáte často na důležité termíny nebo úkoly?
- ▼ Máte problém udržet pozornost při činnostech, které vyžadují dlouhodobé soustředění?
- ▼ Často vás přemáhá pocit neklidu nebo potřeba neustále něco dělat?
- ▼ Děláte impulzivní rozhodnutí, kterých později litujete?
- ▼ Máte potíže s organizací času a plněním úkolů?

Každý z nás někdy na něco zapomene, neprijde na schůzku, odloží úkol na poslední chvíli. Ztrácíme své telefony, rukavice, necháváme zaplacené zboží v obchodě. (Moje oblíbená hra na nakupování – něco si dlouze vybírám, konzultuji s prodáváčkou, čtu si složení. Nakonec si vyberu, zaplatím a odejdu. A těžce vybraný a zaplacený předmět mého zájmu zůstává opuštěný na pultě.) Tyhle občasné projevy však ještě nemusí znamenat, že máte ADHD. Diagnózu může stanovit pouze odborník na základě komplexního hodnocení.



LEVAMIN kapky

BERTE ŽIVOT S NADHLEDEM

Unikátní směs bylin s psychostimulačními účinky omezujícími vznik stresu.

- ▼ Rozchodnice růžová podporuje kognitivní a duševní výkonnost, paměť a koncentraci
- ▼ Pupečník asijský podporuje duševní zdraví a kognitivní funkce
- ▼ Lotos podporuje psychickou pohodu a duševní zdraví
- ▼ Srdečník sibiřský pomáhá zklidňovat nervový systém, podporuje činnost cévního systému, krevní tlak a činnost srdce
- ▼ Sibiřský ženšen podporuje duševní zdraví, dobrou náladu, relaxaci a harmonizuje krevní tlak



Doplňek stravy

INZERCE

JAK JSTE NA TOM S CUKREM?

Vyzkoušejte 40denní výzvu!

TRPÍTE ZÁVISLOSTÍ NA CUKRU?

Vyplňte dotazník a zjistěte, jak jste na tom s cukrem. Na všechny otázky odpovídejte bez dlouhého rozmýšlení „ano“, nebo „ne“.

- ◆ Sladkosti jím každý den.
- ◆ Mé myšlenky se neustále točí kolem sladkostí.
- ◆ Často sním více sladkostí, než jsem měl/a v úmyslu.
- ◆ Někdy sním tolik sladkého, že je mi špatně.
- ◆ Už několikrát jsem si dal/a předsevzetí, že budu jíst méně sladkostí – ale nikdy se mi to nepodařilo dodržet.
- ◆ Stále mám na něco chuť.
- ◆ Když si dlouho nedám nic sladkého, pociťuji neklid, časté změny nálad nebo podráždění.
- ◆ Po sladkosti sáhnu, jakmile jsem ve stresu, cítím se osaměle nebo se nudím.
- ◆ Sladkosti si dopřávám za odměnu.
- ◆ Odpoledne se potýkám s únavou, apatií a bývám málo produktivní.
- ◆ Po slané jídlu potřebuji sladkou tečku.

- ◆ Doma a/nebo v práci mám zásobu sladkostí.
- ◆ Sladkosti jím tajně.
- ◆ Když sním nějakou sladkost, často se cítím špatně, mám na sebe vztek nebo si myslím, že jsem selhal/a.
- ◆ Nejméně třikrát týdně jím hotová jídla nebo se stravuji v rychlém občerstvení.

Nyní si spočítejte, kolikrát jste odpověděli „ano“, a zjistíte, zda máte svou spotřebu cukru pod kontrolou, nebo jste již propadli závislosti.

0-1x „ano“

S konzumací cukru si nemusíte dělat starosti. Vše máte zcela pod kontrolou. Vzdát se cukru na několik dní nebo i delší dobu pro vás není žádný problém.

 $2-4x$ „ano“

Pozor! Jíte příliš mnoho cukru a již vám hrozí závislost! Možná vás ještě cukr nedostal do svých spárů, ale jste na dobré cestě. Je čas říct cukru sbohem! Díky cukrovému detoxu se budete brzy cítit lépe!

5x nebo víckrát „ano“

Závislosti na cukru jste zcela propadli!
Neuplyne den, abyste nesnědli něco

sladkého nebo vás nepřemohly chutě. Často býváte unavení, podráždění a necítíte se dobře. Je čas vyzkoušet projekt „Bez cukru“.

Co to vlastně je cukr? Kde všude ho najdeme? Možná vás napadnou buchty, čokoláda a podobné laskominy, ale cukr se skrývá i ve spoustě jiných potravin. Denně ho sníte přibližně 25 kávových lžiček, což je čtyřikrát víc, než se doporučuje.

Aby naše tělo mohlo správně fungovat, potřebuje energii. A právě cukr je skvělým zdrojem energie. Sliznicí tenkého střeva proniká do krve, kde v podobě krevního cukru (krevní glukózy) dodává energii buňkám a mozku. Monosacharidy (glukóza) obsažené v potravě se vstřebávají velmi rychle, a proto představují rychlý zdroj energie. Cukr v podobě škrobů musí tělo při trávení přeměnit na glukózu. Náš metabolismus je ale natolik chytrý, že dokáže získat energii i bez cukru. Tedy vytváří glukózu z bílkovin a glycerinu, který je obsažen v tucích. Cukr a škrob označujeme jako „sacharidy“. Spolu s tuky a bílkovinami tvoří tři základní složky naší stravy.

DRUHY CUKRU

Podle složení se sacharidy dělí na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Ty první jsou opravdu sladké, druhé o trochu méně. Polysacharidy, které jsou tvořeny delšími řetězci, nejsou sladké skoro vůbec. Nasládlá chuť se projeví až po delším žvýkání, kdy se díky enzymům obsaženým ve slinách rozloží na glukózu. Různé druhy cukru mají také různý dopad na hladinu krevního cukru a metabolismus. Pokud sníme cukry s krátkým řetězcem, může hladina krevního cukru okamžitě vylétnout do závratných výšin. Tělo na tento přísun cukru reaguje produkcí hormonu inzulínu, který ukládá cukr do buněk. Hladina krevního cukru poté klesne a mozek dostane signál – mám hlad.

MONOSACHARIDY

Pokud bychom přirovnali metabolismus k motoru, funguje glukóza jako kvalitní benzín, protože tělu okamžitě dodá potřebnou energii. Přílišný přísun glukózy však narušuje hladinu krevního cukru, což má negativní dopad na celý organismus. Galaktóza a přírodní fruktóza (ovocný cukr) nezpůsobují na rozdíl od izolované fruktózy kolísání hladiny krevního cukru.

DISACHARIDY

Když se zmiňuji o cukru, mám většinou na mysli běžný cukr, který má každý doma. Jedná se o sacharózu – lžička cukru rozmíchaná v šálku kávy tedy není nic jiného než sacharóza. Mléčná pěna na vašem cappuccinu obsahuje laktózu (mléčný cukr), která se skládá z glukózy a galaktózy. Pro dospělé je často těžko stravitelná, protože jejich tělo už neprodukuje laktázu, tedy enzym potřebný k štěpení laktózy. Nesmím zapomenout ani na maltózu (sladový cukr), která je tvořena glukózou. Její jemnou chuť připomínající karamel jistě znáte z pečiva nebo sladového piva.

OLIGOSACHARIDY A POLYSACHARIDY

Oligosacharidy se vyskytují především v luštěninách, jako je sója, hrách, fazole, cizrna nebo čočka. Polysacharidy jsou obsaženy ve škrobu, který je součástí potravin rostlinného původu, např. obilovin (chleba, pečivo, těstoviny), rýže,

kukuřice, brambor a kořenové zeleniny. Existují dva druhy polysacharidů. První jsou nevětvěné (obsažené v celozrnných obilovinách), které zvyšují hladinu krevního cukru velmi pomalu. Větvěné škroby (obsažené v bílé mouce) vyvolávají rychlý vzestup hladiny krevního cukru. Nesmím zapomenout ani na vlákninu, která se nachází především v celozrnných obilovinách a rýži natural, ale i v bramborách, zelenině, ovoci nebo luštěninách. Vláknina podporuje činnost střev a pomáhá tak předcházet zácpě. Stabilizuje hladinu lipidů i krevního cukru a rovněž snižuje hladinu cholesterolu.

CUKR A TĚLO

Cukr doslova hýčká naše chuťové pohárky, ale umíte si představit, co dokáže napáchat v našem těle? Tady už bohužel převažují negativa.

CHUDÁCI STŘEVA

Nadměrná konzumace cukru narušuje střevní mikroflóru. Když ho z jídelníčku vysadíte, přestanou vás trápit:

- bolesti břicha
- nepravidelná stolice
- nadýmání
- pocit plnosti
- zácpa
- přemnožené kvasinky
- chuť



VYČEŇTE ZUBY

Pokud jsou vaše zuby neustále ulepené od cukru a pusy si vypláchnete maximálně limonádou, buďte si jisti, že vás brzy potrápí zubní kazy.

POZOR NA ZÁVISLOST!

Nedělá vám problém sednout večer do auta a zajet si na benzínku pro něco sladkého? Nedokážete myslet na nic jiného než na další přísun cukru? Chcete si dát jeden čtvereček čokolády, ale

místo toho spořádáte celou tabulku? Pak jste na cukru závislí!

MONSTRÓZNÍ PROBLÉM!

Monosacharidy (glukóza) způsobují rychlé zvýšení hladiny krevního cukru a slinivka břišní musí začít vylučovat inzulín. Tento hormon transportuje cukr k buňkám a urychluje ukládání tuků, protože cukry se přeměňují na tuky.

CUKR - NOVÝ KOKAIN?

Konzumace cukru zvyšuje hladinu dopaminu v mozku a navozuje pocit štěstí. Na chvíli vás zaplaví spokojenost a úleva. Jednou, dvakrát, třikrát se takhle „sjedete“ a závislost na sebe nenechá dlouho čekat!

JDEME NA TO: 40DENNÍ VÝZVA

- ZBAVTE SE ZÁVISLOSTI

NA CUKRU!

Je na čase přejít k věci – výzva začíná! Poradím vám, jak se na ni můžete připravit a zatočit s chutí na sladké.

Z psychologického hlediska trvá změna návyků 21 až 66 dní. 40denní výzva je tedy optimální období k odložení starých vzorců a vytvoření nových stravovacích návyků.

Pokud si právě procházíte těžkou životní fází, vyčkejte, až vám bude lépe. Cílem této výzvy je naučit se zacházet s cukrem ve všech jeho podobách, abyste byli schopni snížit jeho spotřebu. Buďte trpěliví a radujte se i z malých pokroků!

RESET (1. FÁZE: 1.-30. DEN)

Nejjednodušší je udělat „radikální řez“.

Nesnažte se postupně snižovat přísun cukru, nenahrazujte ho jinými sladidly, vysadte ho úplně! Je to kruté, ale funguje to.

Když se vzdáte cukru, po určité době vám přestane chybět a nebude vás honit mlsná. Cílem je naučit tělo vnímat sladkou chuť potravin, abyste nemuseli nahrazovat cukr alternativními sladidly. V první fázi vyškrtnete ze svého jídelníčku zeleninu obsahující škrob, jako jsou brambory, kukuřice a dýně, dále celozrnné výrobky a pšeničnou mouku typu T 405. Tato mouka se vel-



mi rychle štěpí na jednoduché cukry, což vede k prudkému zvýšení a následnému poklesu hladiny krevního cukru. A chutě na něco dobrého se dostaví velmi záhy. Odvykání může ztěžovat i zelenina bohatá na škroby a také celozrnné obiloviny, protože jejich nasládlá chuť vám bude připomínat cukr, takže po něm okamžitě zatoužíte. Zeleninu ani celozrnné obiloviny byste však neměli vyškrtnout z jídelníčku natrvalo, protože jsou velmi zdravé. Obsahují spoustu vitamínů, minerálů a antioxidantů. Právě z tohoto důvodu je v druhé fázi zařadíte zpět. Nepochybně panice. Na výběr máte spoustu jiných chutných potravin, třeba zeleninu s nízkým obsahem škrobu, pseudoobiloviny jako quinoa nebo amarant, ořechy, semínka, mléčné výrobky (zejména řecký jogurt), vejce, ryby a maso.

RESTART (2. FÁZE: 31.-40. DEN)

Nyní můžete znovu zařadit do jídelníčku celozrnné obiloviny a zeleninu bohatou na škrob. Obsahují totiž komplexní sacharidy, které vás zasytí na delší dobu a stabilizují hodnotu krevního cukru. Můžete také sladit sušeným ovocem, ale ověřte si, zda nebylo dochuceno cukrem ani jinými přídatnými látkami. Třeba sušené datle skvěle zasytí a dodají tělu spoustu živin, ale jezte je s mírou! Samozřejmě si můžete dopřát i kousek čokolády nebo skleničku vína! A když si budete chtít osladit život třeba domácím koláčem, sáhněte při pečení raději po nějaké alternativě cukru.

NĚKOLIK TIPŮ JAK SKONCOVAT S CUKREM

Zpočátku bude opravdu těžké odhalit všechny cukrové pasti. Pokud se ale budete řídit mými tipy, za chvíli to pro vás bude hračka!

BEZ ALKOHOLU

Přestože u alkoholických nápojů dochází ke kvašení, obsahují spoustu zbytkového cukru. V první fázi této výzvy se alkoholu raději vyhýbejte. Zbytečně byste byli v pokušení sáhnout po nezdravých potravinách.

koktejl
long drink
medovina
dezertní víno
sekt
prosecco
šampaňské
pivo

ROSTLINNÉ NÁPOJE A SPOL.

Ujistěte se, že náhražky mléka a jogurtů neobsahují přidaný cukr. V ideálním případě si rostlinný nápoj vyrobte sami.

ŠTÁVA VERSUS OVOCE

Z 1 kg jablek získáte přibližně dvě sklenice čerstvé šťávy, kterou vypijete, než byste řekli švec. Ale zkuste sníst na posezení kilo jablek!

CHUTNÁ SVAČINKA

Rozpulte jeden grapefruit (žlutý nebo růžový), posypte ho skořicí... a lžičkou vyjezte dužinu.

2 HRSTI DENNĚ

Ovoce obsahuje kromě důležitých živin také velké množství vlákniny, která zajišťuje pomalé vstřebávání fruktózy do krevního řečiště. Optimálně byste měli sníst 2 hrsti ovoce denně. Pozor na sušené ovoce – kvůli koncentrovanému cukru ho jezte s mírou a vždy se ujistěte, zda nebylo doslazeno běžným cukrem.

COLA VERSUS DŽUS

Věděli jste, že 200 ml jablečného džusu obsahuje stejné množství cukru jako 200 ml coly? Tedy 24 g! To je 6 kávových lžiček nebo 8 kostek!

NEKŘEČKUJTE!

Nemusíte si dělat zásoby. Co doma nenajdete, to nemůžete sníst.

sladkosti
sladidla
pečivo
zmrzlina
zákusky
drinky a džusy
fastfood
hotová jídla
bílá mouka

Najděte si parťáka a podporujte se navzájem!

CUKR? KDE?

Pečlivě si prostudujte složení a nutriční hodnoty uvedené na obalu a všechny výrobky, které obsahují cukr, nechte ležet v regále.

VÍTE, CO JÍTE?

Dbejte na to, aby vaše jídlo bylo vždy čerstvé. 0 % hotových jídel a fastfoodu, 100 % domácí stravy! Jen tak si můžete být jistí tím, co jíte.

5 X DENNĚ

Jezte pravidelně: 3 hlavní jídla + 2 svačiny denně. Díky tomu nebude docházet k výkyvům hladiny krevního cukru a nebude vás pronásledovat nezvladatelná chuť na sladké!

DEJTE PROTEINU ZELENOU

Bílkoviny vás dlouhodobě zasytí a ochrání před pokušením sáhnout po sladkostech.

OKOŘEŇTE SI ŽIVOT

Kořenín, které zažene chuť na sladké

a neproměnění hodnoty krevního cukru v divokou horskou dráhu:
vanilka – skořice – hřebíček
chilli – lékořice – muškát
kardamom – kakao – maca
lucuma – koriandr

VODA ZÁKLAD ŽIVOTA!

Vypijte 2–3 litry vody denně. Z obyčejné vody vykouzlíte pomocí ovoce, bylinek, okurky nebo třeba zázvoru skvělý ochucený nápoj. Vhodný je i neslazený čaj nebo 1–2 šálky kávy.

MANTRA PRO KAŽDÝ DEN

„Bez cukru se cítím lépe a prospívám svému tělu.“

RECEPT NA

Pizza Muffiny

Pizza nemusí být jen pšeničná placka potřená rajčatovou omáčkou a pokladená plátky mozzarely. Vyzkoušejte jinou, neméně chutnou variantu: pizza muffiny. Budete je mít hotové raz dva a skvěle se hodí při cestování.

Na 12 kusů budete potřebovat:

- 1 malá mrkev
- 80 g sušených rajčat (nakládaných v oleji)
- 50 g goudy
- 1 svazek bazalky



- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 2 lžíce prášku do pečiva
- sůl, pepř
- 1 lžička sušeného oregána
- 1 vejce
- 2 lžíce olivového oleje
- 250 ml mléka
- 20 g piniových oříšků
- Navíc: forma na 12 muffinů
- tuk na vymazání formy

1. Předehřejte troubu na 175 °C a vymažte formu na muffiny. Olupejte mrkev a nastrouhejte ji nahrubo. Sced'te sušená rajčata, nechte je okapat a nakrájejte na malé kousky. Goudu nastrouhejte najemno. Opláchněte bazalku, oklepejte ji, otrhejte lístečky a nasekejte je najemno.
2. V míse smíchejte celozrnnou špaldovou mouku, prášek do pečiva, špetku soli, trochu

pepře a oregána. Přidejte vejce, olivový olej, mléko, sýr a ručním mixérem vypracujte těsto. Doplněte mrkev, rajčata, bazalku a piniové oříšky a vše dobře promíchejte. 3. Těsto nalijte do formy na muffiny. Vložte doprostřed trouby a pečte do zlatova. Po cca 25 minutách vyndejte formu z trouby, nechte muffiny zchladnout a poté je vyjměte z formy. Máte dneska chuť na něco pikantnějšího? Tak si nakrájejte 60 g dušené šunky na malé kostičky a přimíchejte je do těsta.



Inspiraci, další recepty a informace najdete v knize Hannah Freyové *Život bez cukru, 40denní výzva*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz 🇨🇪

INZERCE

TRÁPÍ VÁS CHUTĚ NA SLADKÉ? SLAĎTE STÉVIÍ!



DIAFLEX biobalzám

S obsahem stévie sladké a biominerály ze šungitu

Diaflex Biobalzám lze použít nejen jako vynikající regenerační pleťovou masku nebo vlasový zábal, ale i vnitřně na slazení nápojů a jídel. Dokonce má mnohonásobně vyšší sladivost než cukr, a přitom nezatěžuje organismus.



Doplňek stravy

Rozhovor s bioterapeutem Vladimírem Ďurinou aneb:



PŘIPRAVTE SE NA ZÁZRAKY

GABRIELA SVITANIČOVÁ

BIOINFORMAČNÍ PŘÍPRAVKY DIOCHI
A REGENERAČNÍ PROCES

▼ **Jste tvůrcem bioenergetických přírodních bylinných preparátů DIOCHI. Jak probíhá proces regenerace těla při jejich užívání?**

Preparáty obsahují fyto látky (bylinné účinné látky), které působí přímo na jednotlivé orgány, a navíc obsahují také **bioinformace**, které **rezonancí** ruší příčinu onemocnění v informačním poli člověka. **Vlnová délka směsi bylin je podobná určitému patologickému vyzařování.** Vlny do sebe zapadnou, dochází k rezonanci, a výsledkem je postupné odstraňování zánětlivých projevů, vytěšňování toxinů a těžkých kovů, které pomalu z poškozeného místa mizí. Je to podobné, jako když prášíme deku. Díky bioinformacím, které produkty obsahují, se tělo samo nastartuje, a postupně realizuje regenerační proces. **Nejdříve zmizí problémy v horní části těla, poté ve střední, a nakonec ve spodní části těla.** V počáteční fázi rezonance dochází díky mohutné vibraci k velkému uvolnění odpadních produktů z těla ven.

Při aktivaci ochranného systému těla nastává někdy přechodné zhoršení nemoci, a pak probíhá regenerace opět rychle. Tělo se regeneruje a zbavuje se nahromaděných nežádoucích odpadních produktů co nejkratší možnou cestou. Vylučuje je například kůží, nosem, močovou trubicí. Během regeneračního procesu je třeba dopřát tělu dostatek tekutin, aby se tělo mohlo zbavit rozpuštěných toxinů.

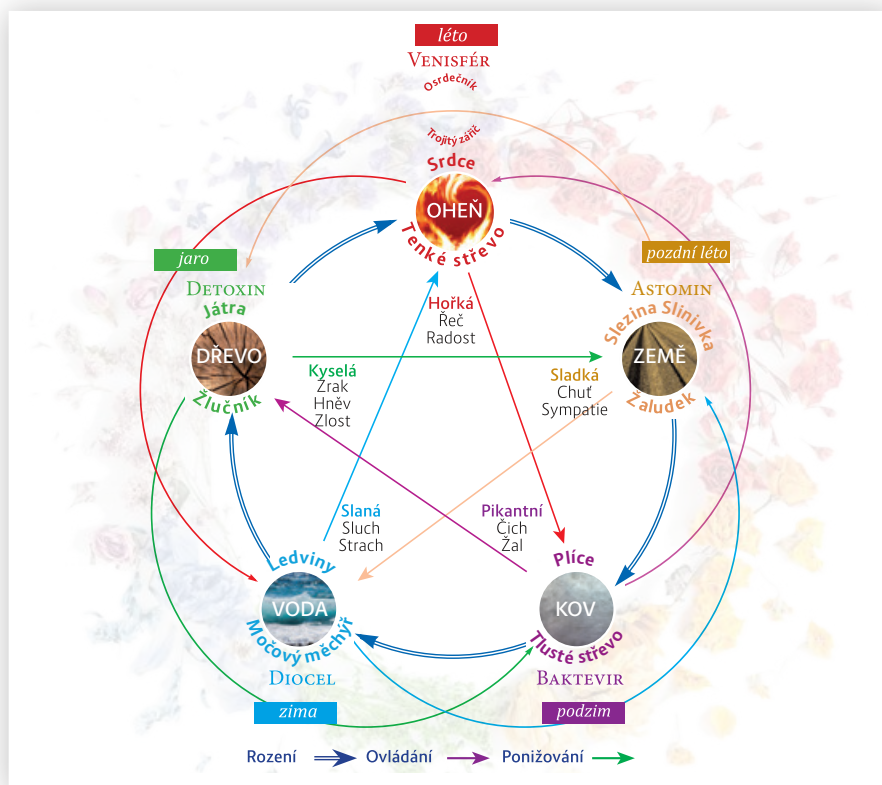
Odstraníme-li problémy fyzické, současně s nimi odcházejí i ty psychické. Všechno je vzájemně propojeno.

Díky bioinformační technologii dokážou přípravky Diochi účinně zregenerovat celý organismus.

Někomu ke zlepšení zdraví stačí jedno balení, jiný jich potřebuje víc. Pročištěním všech částí organismu zesílí i energetický obal těla.

▼ **Jaký je rozdíl mezi reverzní regenerací a reverzní reakcí? Co je reverzní regenerace?**

Reverzní regenerace znamená, že zdravotní potíže, které jsme v životě postupně získávali, začnou v opačném



pořadí postupně mizet, a to shora dolů a zevnitř ven.

Je to podobné, jako kdybychom si svůj život nahráli na video a pustili ho směrem pozpátku – od současnosti do minulosti. Jak nemoci přicházely, tak se ve zrychleném tempu zpětně projeví jejich příznaky, a poté zmizí.

Odejdou problémy těla i duše. Všechny produkty Diochi jsou založeny na principu reverzní regenerace.

▼ **A co si máme představit pod pojmem reverzní reakce?**

Reverzní reakce může nastat, pokud užíváme přípravek několik týdnů. Je to jev, který doprovází proces léčení. Je to ve výsledku pozitivní reakce organismu, protože organismus zareagoval na dodané informace. Projevuje se přechodnými jevy, jako jsou vyrážky, svědění, výtoky nebo otoky. Pokud je reverzní reakce velmi výrazná, je potřebné snížit dávkování až na jednu kapku denně, nicméně pokračujeme dál. Při krátkodobém snížení dávky přípravku se příznaky stabilizují a postupně vymizí reakce i původní onemocnění.

Při opakovaném pravidelném užívání přípravku rozbíháme rezonanci.

Můžeme to přirovnat k setrvačnicku. Stačí jen malé dodání energie a vše běží bez velké námahy dál. To znamená, že již nemusíme dávkovat třikrát denně určené množství kapek, ale můžeme dávkování snížit na minimum. Například jen jednou denně, nebo jen jednu kapku denně, nebo každý druhý den, nebo jen jednou týdně.

▼ **Jakou souvislost má psychika s energetickým stavem jednotlivých orgánů, a naopak ovlivňují energetický stav daného orgánu i psychické projevy?**

Zde platí pravidlo smaragdové desky: „Co je dole, to je i nahoře a co je nahoře, to je i dole, aby dokonány byly divy jediné věci.“

Vše je navzájem propojeno. Pokud odstraníme fyzické příznaky nemoci, současně s nimi odcházejí i psychické projevy, a naopak. Pokud jsme dlouhodobě vystaveni psychickému stresu, může to negativně ovlivnit energii určitého orgánu, a později se to projeví jako orgánová porucha.

Například v zimě mívají lidé často pocity strachu, protože to souvisí s chladem a oslabením energie ledvin. V jarním období se často projevuje impulzivní chování a hněv, protože

to souvisí s vyrovnáváním energie ve dvojici orgánů játra a žlučník. V létě se dysbalance energie srdce a jeho párového orgánu tenkého střeva může v psychice projevovat jako záchvaty smíchu jen tak bez příčiny. Žaludek a jeho párové orgány slezina a slinivka se projevují během pozdního podzimu v psychické oblasti nedostatkem empatie a neschopností cítit se do prožívání jiných.

▼ Můžete ze své praxe uvést příklady průběhu a účinku reverzní reakce?

Ano, přiblížím vám to na skutečném příkladu ze života, na příběhu Josefa. Josef najednou začal pociťovat silné obavy před řízením auta. Vyhledal mě a požádal o diagnostiku. Pocit strachu z řízení se u něj začal objevovat sporadicky, ale postupem času zesiloval. Při diagnostice se potvrdilo oslabení ledvin. Při rozhovoru podotkl, že v jeho životě došlo v poslední době k více změnám, se kterými nebyl úplně vyrovnaný. Poradil jsem mu užívat kapky

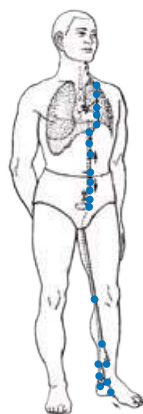


Diocel v dávkování dvacet kapek dvakrát denně. Diocel pomáhá při čištění ledvin, podporuje detoxikaci organismu, čímž dochází ke zlepšení činnosti lymfatického systému. V psychické oblasti pomáhá zbavit se strachu.

Jednoho dne kolem oběda mi Josef rozrušeně zavolal, že se rozhodl na cestu autem po Praze a že náhle pocítil nezvladatelný strach, který ho přepadl přímo na křižovatce u Bulharu. Nevěděl, co má dělat, tak mi zoufalý zavolal. Řekl jsem mu, aby vystoupil z auta, vyndal výstražný trojúhelník, zamkl auto, potom ať si zavolá taxi a odjede v klidu domů. Ať pro auto pošle syna.

Uklidnil jsem ho, že je to přechodný jev a důležité je nechat volný průchod svému pocitu. Také tak učinil. Byl to jeho poslední strach z jízdy autem. Pocit strachu postupně odezníval a už se nevrátil.

Co se stalo? Po vyrovnání energie v oblasti ledvin vznikla nerovnováha v **dráze meridiánu** a jeho pocit strachu se náhle zhoršil až tak, že musel auto zastavit. Byl to ochromující strach, který se převálil jako velká vlna. Bylo potřebné tuto vlnu nechat odejít, aby odezněla a aby se už nikdy nevrátila. Nemá smysl se bránit vzniklé reakci, protože obrana jen zablokuje a zpomalí ozdravný proces.



Snížil jsem mu dávkování, během následujících dvou týdnů užíval jen deset kapek jednou denně. Přesně po dvou týdnech se mi Josef natěšeně ozval, že je to neuvěřitelné, že jeho strach z řízení skutečně úplně zmizel. Překvapeně popisoval, že si opět zkusil sednout za volant svého auta a nastartoval ho. Přidal plyn a vyjel z garáže, protože už žádné obavy necítil, vydal se do provozu a cítil se naprosto komfortně. Od té doby neustále jezdí autem po celé Praze i mimo město beze strachu. Dnes vzpomíná, že to, co pocítil tehdy na křižovatce, byl největší ochromující strach, jaký kdy zažil.

I takový může být projev reverzní reakce. Může se projevit nejen v oblasti fyzické, ale i psychické.

Bioinformační přípravky Diochi je možné použít nejen na posílení těles-

né stránky organismu, ale také jako ochranu před negativními vlivy na psychiku.

Fyzické onemocnění a energetický stav orgánu se odráží na psychickém stavu člověka, a následně na jeho vnějším emocionálním projevu. Vůle chtít změnit svou dosavadní situaci je velmi důležitá. Namísto je však i značná dávka trpělivosti. Zázraky na počkání nikdo slíbit nemůže.

▼ Pojďme se ještě vrátit k pojmu „bioinformační...“

Pod pojmem bioinformační se ukrývá schopnost vyladěné směsi bylin harmonizovat energetické dráhy těla. Byliny jsou živé organizmy, mají energii pět až šest stupňů. Přípravek složený z dvanácti bylin má také těch pět až šest stupňů. Další úpravou energie narůstá. Vymyslel jsem systém, jak ještě zvětšit jejich sílu. Přípravek se dá vyskládat z různých bylin tak, aby měl ještě větší energii – podobně se i v přírodě vše navzájem doplňuje.

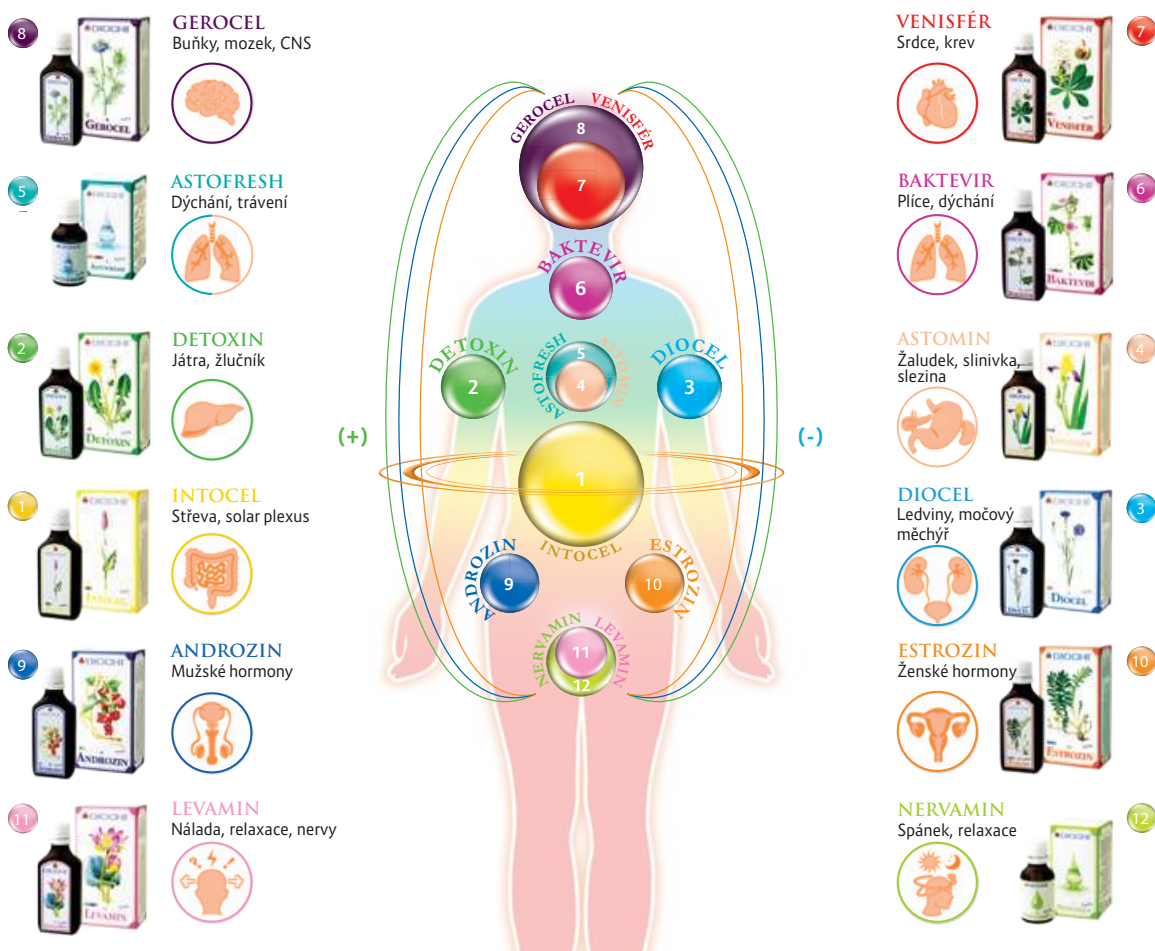
Při vytváření produktu hrají roli i další skutečnosti, které vstupují do procesu tvorby a které nejsou nikde zmíněny, nicméně jsou součástí celku a zvyšují jeho energii. Při energetickém měření se energetická hladina přípravku může vyšplhat až na desátý, dvanáctý nebo třináctý stupeň. A tato silná regenerační energie se potom ukládá do našeho těla na úrovni buněk. Takto jsem postupně sestavil celý systém Regenerace ve Sféře.

Zesilování bioinformací probíhá tak, že sušené léčivé byliny jsou v zrcadlové síni několik hodin vystaveny působení krystalů, a následně jsou zpracovány podle mých receptur.

Jedna lahvička kapkové Diochi kompozice v sobě ukrývá dva účinné systémy regenerace – detoxikaci a biorezonanci.

Cílenou detoxikací všech částí organismu se současně harmonizuje i celá energie těla. Buňky obdrží potřebné informace, které působí jako klíče k zámku. Otočením klíčku se spustí samoregulace organismu. Krok za krokem se tělo začne zbavovat toxinů, a tím i problémů, které ho trápily.

UNIKÁTNÍ SYSTÉM REGENERACE VE SFÉŘE



▼ Proč je potřebné kapky před použitím protřepat?

Pokud lahvička stojí déle ve skladu, pak energetická frekvence pomalu klesá. Je to podobné jako s kuličkami ve vakuu – nejprve se pohybují rychle, a potom se postupně usazují. Stačí tedy lahvičku krátce protřepat a znovu se nabije energií.

Jednou jsem při pokusu s kameny zjistil, že každý kámen vyzařuje energii podobně jako živá rostlina. Pokud je rostlina zdravá, má při měření pět až šest stupňů. Pokud kámen leží dlouho na jednom místě, pak se jeho energie snižuje a uvádá jako kvítek. Jednou mi kámen při měření náhodou vypadl na zem. Všiml jsem si, že při předchozím měření vykazoval stupeň jedna, a když při pádu trochu poskočil, následné měření vykazovalo hodnotu čtyři stupně. Jednoduše se molekuly rozkmitaly, a následně se zvýšila energetická hladina kamene.

Později jsem se seznámil s teorií ruského vědce Alexandra Alexandroviče Mikulina (1895–1985), konstruktéra leteckých motorů. Vypracoval teorii

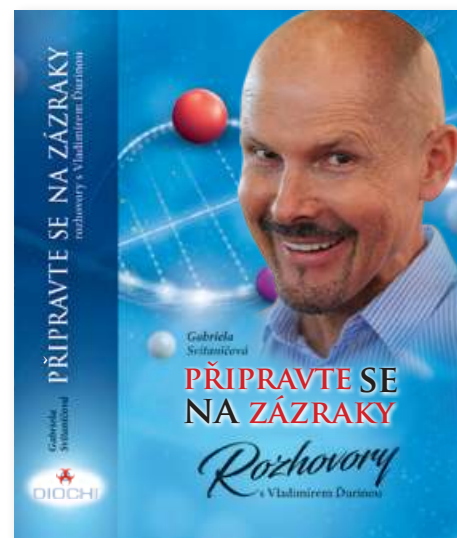
vibrogymnastiky, v podstatě se jedná o energetické nabíjení organismu. Jedná se o jednoduché, ale účinné cvičení, které snadno odstraňuje únavu – nadzvedněte se na špičky nohou, a následně se spusťte na paty a slabě udeřte o zem. Je důležité provést třicet opakování. Jedná se o rychlou a účinnou metodu. Pocítíte okamžitou úlevu a nabijete si unavené tělo potřebnou energií.

Pokud chceme navýšit energii preparátu, je potřebné lahvičku s tinkturou několikrát protřepat. Dříve jsem zastával teorii, že je třeba lahvičku protřepat jednadvacetkrát. Po více měřeních virgulí se přikláním k názoru, že postačí potřást lahvičkou alespoň třikrát za sebou a požadovaný efekt se dostaví.

▼ Jak správně používat Vaše preparáty?

V našem těle vše souvisí se vším, proto žádný zdravotní problém nemá jen jednu příčinu a žádná příčina nepůsobí jen jeden zdravotní problém. Člověk má dvanáct hlavních energetických drah, které jsou spojeny s jednotlivými orgány a k tomu osm vedlejších. Proto

má **Regenerace ve Sfěře dvanáct hlavních produktů**, které jsou navázány na základní meridiány. Důležité je pročistit postupně všechny orgány. Poznáme tak očistnou sílu bylin. Během roku se orgány zbaví toxinů a do těla se vrátí energie, přestaneme být neustále unavení, zdravotní problémy se uklidní.



Více se dočtete v knize Gabriely Svitanicové **Připravte se na zázraky - Rozhovory s Vladimírem Ďurinou**, k dostání na www.diolch.cz

MATKA ZEMĚ A PŘÍRODNÍ BYTOSTI

DANIELA FILIPI, ILUSTRACE AUTORKA

Milí čtenáři, připravili jsme pro vás nové povídání o Matce Zemi a přírodních bytostech, které nás obklopují, jen je někteří lidé nevnímají, protože nemají rozvinutý duchovní zrak, sluch či jiné jemné smysly. Někdo může například jemným čichem vycítit i nemoc nebo cítit andělské vůně – například archanděl Rafael voní podobně jako borovice a je úzce spojován s Matkou Zemí. Naši předkové přírodní bytosti vnímali a často si od nich nechali i poradit. Tak vznikaly i různé příběhy o vílách, skřítcích, elfech a dalších skupinách bytostí jemnohmotného světa. Ráda bych proto předala svoji zkušenost těm, kteří se zajímají o vnímání těchto přírodních sil v našem éteru.

Narodila jsem se na horách ve Slovenských Beskydech a již jako dítě jsem tyto bytosti vnímala, jenže přísnou výchovou dědečka a náročnou prací na statku se mi tento zrak uzavřel. Znovu jsem je začala vnímat až po těžké životní události a kómatu v roce 2000. Od té doby vím, jak je u některých dětí tato schopnost důležitá – děti mohou přirozeně bytosti v éteru vnímat až do sedmého roku života a tato schopnost jim napomáhá v rozvoji tvůrčích schopností a v dalším vývoji. Kolikrát dítě zmíní, že vidí vílu nebo hudebníčka, bytost stromu, ale dospělý mu řekne, že nic takového neexistuje. Poté se mu toto vnímání uzavře a zařadí se do houfy přeživších pouze v hmotném světě (jedli, pili, ženili se). Pokud někdo

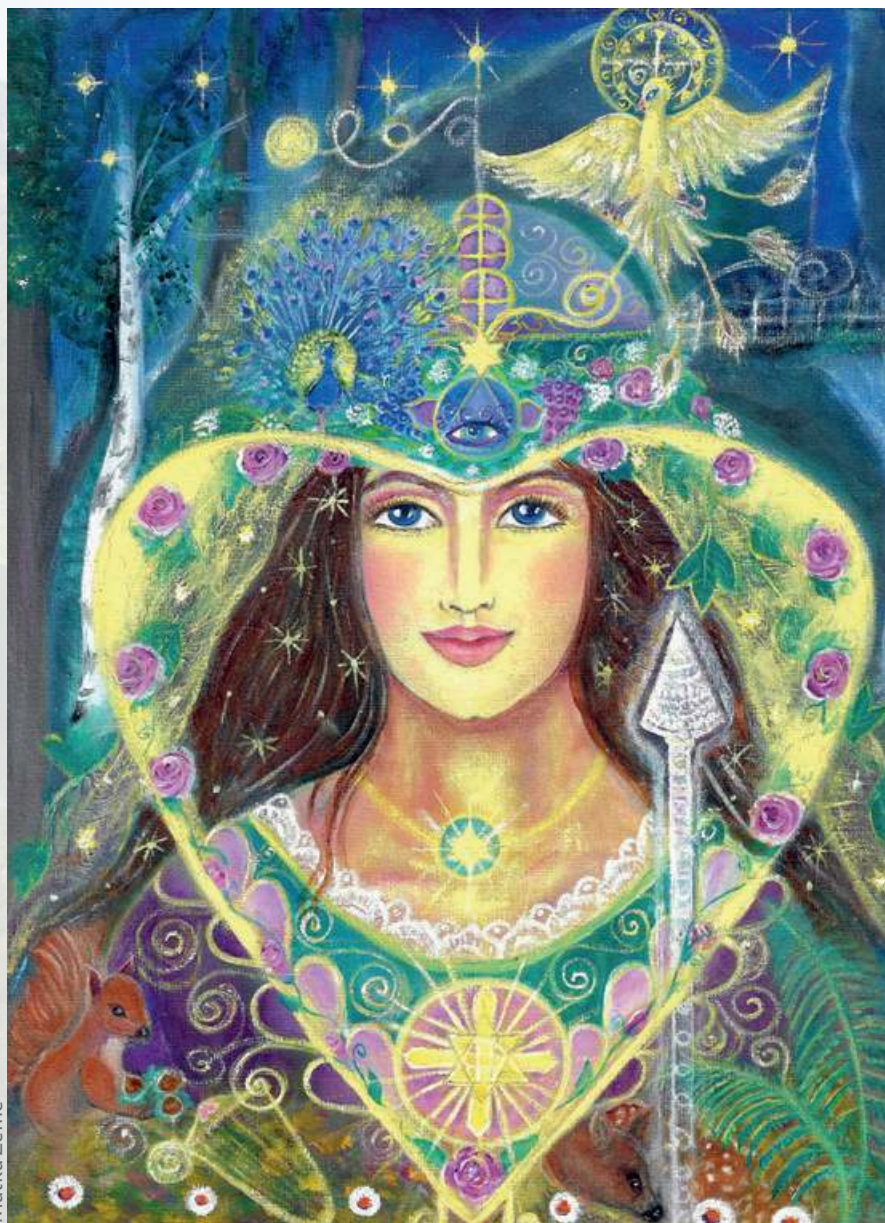
tuto schopnost vidět nemá, protože tohoto stupně vnímání nedosahuje, neznamená to, že takový svět neexistuje. Pojďme tedy nahlédnout do éteru jemnohmotného světa přírodních bytostí.

Matka Země

Je symbolem ženského principu na Zemi a odrazu Matky Boží z Duchovních sfér. Dává nám všechno, co potřebujeme k životu. Jídlo, plody, materiály pro výrobu oblečení, materiály pro výstavbu domů, ropu pro pohon vozidel a dalších strojů, různé energie, vodu, dřevo, nerosty, byliny, kyslík, zvířata, mléko, kůže... prostě vše, a hlavně **Lásku**. Zachytila jsem ji jednou na procházce při ranní rose na skále v Jizerských horách. Zkusme lexigramovat slovo **Skála**

a přehodit písmenka – vznikne **Láska**. Podobně v anglickém jazyce: **EARTH** (Země) a **HEART** (Srdce). Co se nám tím snaží slovní druidové naznačit? Je třeba o všem trochu hlouběji přemýšlet.

Ráda bych zde připomenula mysteriózní událost na Golgotě, kdy byl ukřižovaný Ježíš. V ty dny, jak je psáno v některých starých spisech evangelia, se spustila silná bouře. Déšť smýval Jeho krev a ta oplodnila Matku Zemi Kristem a Jeho energií. Kristus pravil: „*Budu všude na Zemi, v každé květině, v každém kořenu, v každé skále, kapce vody a v každém člověku, jen je třeba se dívat srdcem.*“ Původně bylo vše jen pro potřebu bytostí, kteří pečují o přírodu, zvířata a člověka. Dnes je téměř vše



Matka Země

předmětem byznysu, vedou se války o kusy půdy, která stejně nikomu nepatří. Všechno máme jen půjčené – nikdo si ještě nic do hrobu neodnesl. Co musí Matka země udělat proto, aby toto drancování přestalo? To je ukryto v kopí, které je na ilustračním obrázku. Matka Země ovládá všechny živly a pořád nám ještě dává šanci, abychom procitli a začali se chovat jinak a vážit si těchto darů. Proto je na obrázku i zlatý pták fénix (symbol Krista). Ještě doplním, že máme pět živlů: zemi, vzduch, vodu, oheň a éter – do posledního se ponoříme hlouběji.

Éter – Souvisí přímo s naším vědomím, je lehký nezatížený žádným elementem a je spojován se světlem, tedy s vlněním a vibracemi. Albert Einstein se zmínil, že ho ke svým

výpočtům nepotřebuje, nicméně kvantová fyzika éter uznává, protože prostupuje veškerým prostorem. Můžeme se naladit, podobně jako rádio, na frekvenci, se kterou se potřebujeme spojit nebo kterou chceme slyšet. Proto přírodní a andělské bytosti můžeme vnímat jediné prostřednictvím éteru, buď v mentální oblasti, myšlenkách nebo je přímo vidíme vzhledem – duchovním zrakem.

Mnoho lidí v současnosti komunikuje se stromy, anděly, ba i s květinami. Každý člověk je vybaven těmito čidly, jelikož je ale nepoužívá, tak jsou často zakrnělé. Je to jako s rukou – když na ní budete ležet a nebudete ji používat, tak ochrne. Je potřeba trénovat a znovu navázat kontakt s touto

blahodárnou energií přírody. Jak? No přece srdcem a s pokorou požádat o otevření duchovního vnímání. „Klepejte a bude vám otevřeno.“ Je psáno i v bibli. Doporučuji nejprve se vnitřně zklidnit (procházka v lese, kraniosakrální terapie, jóga) zastavit se a život prožívat spíše v přítomnosti. Vnímat svůj dech, věci, stromy, květiny, lidi kolem sebe, jejich krásu, smysl bytí, a přitom nemít ani jednu špatnou myšlenku. Pouze v přítomnosti můžeme věci a svůj osud změnit. Ve spěchu se však nikdo nikam nedostane. Přeji všem mnoho úspěchů ve hledání své správné životní cesty a návratu k Matce přírodě.

Královna jara Vesna – Za dveřmi máme jaro a vládu přebírá Vesna. Zima přesto v naší duši pořád existuje, nejvíce ve vzpomínkách na Vánoce a Ježíška. Pohanské svátky jara ne náhodou převzala církev, pouze je slaví v jiné podobě. I tak tyto



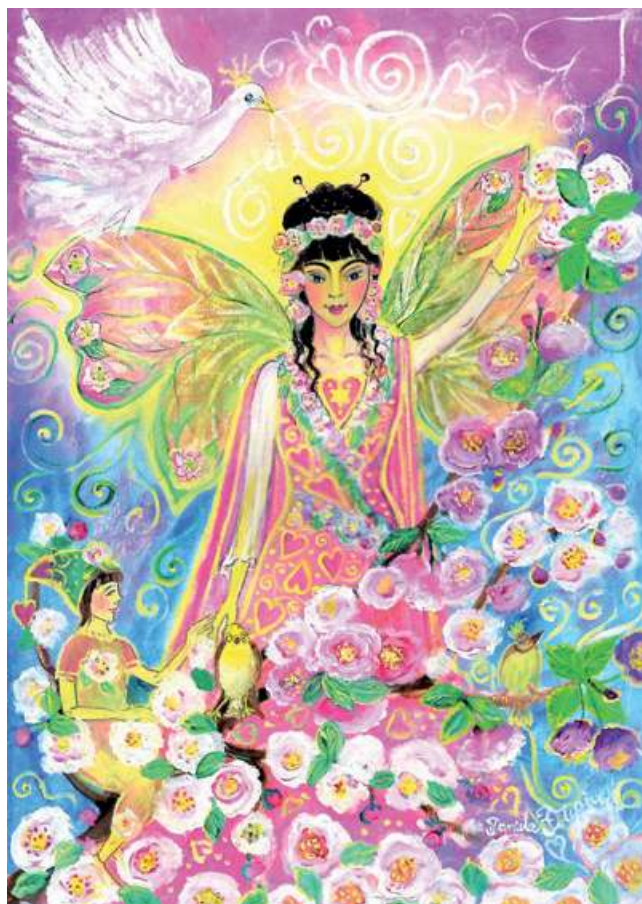
Vesna

bytosti jara pořád působí, dokonce i Vesna má ve své blízkosti malého beránka – symbol věčného Krista. Viz ilustrační obrázek, na kterém je také vyobrazen kohout, symbol ochrany a mocného probuzení. I na chrámu sv. Víty je na malé věži umístěná

Bytosti vrby



Sakura



Zhotovení osobních léčivých obrázků

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

Daniela.Filipi@seznam.cz



korouhvička. Dávni stavitelé prostě věděli.

Je potřeba si tyto vzácné energie připomínat a vědomě je užívat. Potůčky zurčí, vodní víla se také raduje z příchodu jara. Voda nám i Zemi dává život, protože je to její krev. Všechno raší, rodí se kuřátka, husičky, ptáčci začínají zpívat, aby rašily nové lístečky. Vesna má v ruce lyru, která udává tóny a je také symbolem naší nervové soustavy. Často můžete slyšet: „Brnká mi na nervy.“ Proto na jaře začne lehounce, nově vibrovat i naše duše, která se probouzí do nové etapy života. Již jsem zmiňovala éter a vibrace zvuku... Dále je na obrázku duha se sedmi barvami, která též souvisí s našimi základními sedmi energetickými body na těle – čakrami. I barvy se shodují s těmi, o nichž se zmiňují dávné čínské spisy. Nakreslila jsem i sakuru a kvetoucí vrbu, kterou níže podrobněji popisuji. Bílá holubice je symbol Ducha svatého, který vše harmonizuje a vyrovnává.

Bytosti vrby – Vrba je překrásný strom a přímo vybízí svým

vyzařováním, abychom se jí svěřili se svým smutkem nebo v momentech, když nás něco tíží na duši, a my ani nevíme, co to je. Naši předkové to brali jako samozřejmost a dobře věděli, co z přírody na jakou nemoc či těžkost pomáhá. Většinou se to týká dětství, nebo dávné minulosti, kdy jsme se setkali s nepříjemným zážitkem a který jsme nedokázali zpracovat. A někdy nám nedokáže pomoci ani terapeut. Mám zkušenost, že mně příroda vždy pomohla k vyléčení.

Mým oblíbeným stromem v dětství byla lípa – vždy si vzpomenu na starou lípu na zahradě, kde ji vysadila naše laskavá babička. Jednou jsem ji pozdravila, pohládila ji a přitulila se k ní. Po chvíli slyším jemný šepot, dojde si raději k vrbě, máš v sobě nějaký smutek. Na chvíli jsem se zarazila, vždyť jsem šťastná a nic mi nechybí, to asi špatně slyším. Zamyslela jsem se nad svým smutkem a zůstala jako opařená. Když jsem si smutek jen na chvíli připustila, začala jsem jej cítit a v tom okamžiku započal léčivý proces. Když jsem přistoupila k vrbě,

měla jsem tendenci nejprve hmatem prozkoumávat její podlouhlé lístečky – to nás objímají víly smutnilky a jemně vytahují zauzlená vlákna smutku, aby odkryly příčinu, která sedí na duši. V tu chvíli se mi trochu ulevilo a já odešla domů, chtělo se mi spát. Při usínání mne ozářilo světlo a já viděla děj při mém narození – spadla jsem porodní sestře z váhy do kádě s vodou. Hned mě vyndala a okamžitě přiložila k prsu mé matky, jenže jsem vůbec nereagovala. V tom jsem se probrala, vyskočila z postele a hned šla znovu za vrbou. Objala jsem ji, ze srdce poděkovala, sestře odpustila, a až poté jsem zahlédla matku vrbu.

Podívejte se na ilustrační obrázek, najdte na něm také bytost pomněnky, která působí léčivě na naše vzpomínky a také skřítko kořínka, který píská na píšťalku malé labuťce. Labuť je symbolem věrnosti, hudby a tance. Vrbu můžou obývat i jiné bytosti, záležit, která vás přitáhne, právě s tou se prostě máte setkat. Pokud nemáte vrbu po ruce, doporučuji pořídit si její esenci nebo přírodní výtažky. Z vrby se také vyrábí velikonoční pomlázky, tudíž

je spojena se symbolem Velikonoc. Vrba má léčivé účinky, pomáhá při srážlivosti krve, nespavosti a migrénách, posiluje nervovou soustavu. Je třeba se však poradit s odborníky na tato přírodní léčiva.

Sakura – První kvetoucí strom na jaře, který spatříme v jeho růžové nádheře, je třešeň sakura. Většinou ji vidíme v parcích, v Japonsku také u škol. Svátek Heian v Japonsku je velice ctěným svátkem v období kvetoucích stromů a byl převzat z Číny. Tento překrásný strom byl k nám skutečně přivezen z Japonska nebo z Asie, protože i bytost tohoto stromu je svým vzhledem totožná s těmito kontinenty. Je to jako s migranty, svůj vzhled prostě nemění, ať jsou kdekoli. Jen ve spojení s jinou rasou, ale to se děje i v přírodě.

Sakura je symbolem dětství, ženské krásy a pomíjivosti života na zemi.

Japonci si také spojují cykly stromů s naším životem. Všimněte si nalevo níže je zachycen tkadleček, který sprádá z vlákenek květů naší vily nový jarní šat a ptáček mu u toho pění.

Esence nebo olej z výtažků květů sakury pomáhá ke zpomalení stárnoucího procesu, reguluje tvorbu vrásek, prostě pomáhá ke svěžesti všech vrstev pokožky. Jestli zahlédneme v parku sakuru, zastavme se pod ní, pohladíme a podívejme se do této překrásné růžové koruny. A kdo ví, možná nám něco i pěkného pošeptá, co zrovna potřebujeme slyšet.

Na další přírodní bytosti se můžete těšit zase v dalších vydáních Sféry. Pokusím se předat alespoň některé z nich k lepšímu pochopení a orientaci v naší překrásné přírodě. Předávám s láskou a božím požehnáním. 🌸

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



INZERCE



Březenová

**Veřejná sbírka Lety Divokých hus:
Pomozte tam, kde je to potřeba**

2.-15. 3. 2025

podpoříme **Diakonii ČCE – Střední Čechy**, která buduje v Čáslavi Nový Domov pro osoby s nejtěžším postižením. Vzniknou tři domácnosti, každá pro šest klientů.

16.-29. 3. 2025

pomůžeme **Portimu v Novém Městě na Moravě**, které vybaví nově vznikající nízkoprahové centrum EZOP pro děti a mládež sportovním vybavením.

Příspěvek můžete na účet: **27 000 000/0100**
Variabilní symbol: **674** (Diakonie ČCE),
675 (Portimo)

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří se k nám 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.

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

Vaše dary už pomohly v prosinci a lednu.

Společně jsme vybrali **8 445 Kč** na **pedagogickou diagnostiku iSophi** pro předškolní děti (Člověk v tísni, Ústí nad Labem). Ve prospěch Domáčího hospice Ledax Jižní Čechy jste částkou **12 514 Kč** přispěli na **nákup léků a zdravotnického materiálu**, který nehradí zdravotní pojišťovny.





JE TO STROM, NEBO NENÍ?

PETER WOHLLEBEN

Co je to vlastně strom? Slovník naučný jej definuje jako dřevitou rostlinu s kmenem, z něhož vyrůstají větve. Hlavní výhon musí tudíž být dominantní, jinak se rostlina považuje za keř, jemuž četné kmínky, lépe řečeno větvičky, vyrůstají ze společného oddenku. Co ale velikost?

Osobně mám vždycky problémy, když slýchám o středomořských lesích, které mi připadají jako srocní křovin. Stromy, to jsou přece majestátní bytosti, pod jejichž korunami si připadáme jako mravenci v trávě. Při svých cestách do Laponska jsem se nicméně setkal se zcela jinými reprezentanty stromové říše, vedle nichž se člověk cítí spíš jako Gulliver v zemi Liliputánů. Jsou to trapslíčí stromy tundry, které leckterý vandrovník snadno podupe. Někdy nejsou ani ve 100 letech vyšší než 20 centimetrů. Vědci je mezi stromy nepočítají, asi jako břízu nízkou. Ta vytváří až třímetrové kmínky, povětšinou však

nedosahuje výše lidských očí, takže ji, jak se zdá, nikdo nebere vážně. Pokud by se měřilo stejným metrem, potom by malé buky či jeřáby rovněž nepatřily ke stromům. Navíc se nezdá stávat potravou velkých savců, kteří je tak okoušou, že pak setrvávají v keřovitém stavu s mnoha výhonky, aniž by překročily hranici 50 centimetrů.

A co když se strom uřízne? Je potom snad mrtvý? A co se děje s již zmíněným několikasetletým pařezem, který jeho kamarádi dodnes udržují při životě? Je to strom, a pokud nikoli, tak co je to pak? Všechno se ještě zkomplikuje,

když z pařezu vyrazí nový kmen. To je v mnoha lesích dokonce pravidlem, protože právě listnaté stromy po staletí těžili uhlíři a zpracovávali je na dřevěné uhlí. Z pařezů vyrostly nové kmeny, které se staly základem mnoha dnešních listnatých lesů. Zvláště dubové a habrové porosty mají právě tento původ. Cyklus kácení a nového růstu se opakoval v rytmu několika málo desetiletí, takže stromy nikdy nedospěly a o skutečné velikosti si mohly nechat jenom zdát. Dělo se tak, protože tehdejší obyvatelstvo prostě bylo příliš chudé a nemohlo si dovolit déle čekat na nové dřevo. Příslušné relikt poznáte při procházce

lesem podle zmnožených kmenů, tvořících jakousi kytici, a hlízovitých ztlustěnin u paty kmene, bujení zapříčiněného periodickou těžbou.

Jsou takoví jedinci mladými stromy, nebo už mají úctyhodný věk? Tuto otázku si kladli vědci, kteří zkoumali například prastaré smrky ve švédské provincii Dalarna. Nejstarší z nich vyvinul jakési ploché křoví, obklopující jako koberec jeden jediný kmínek. Všechno dohromady patřilo solitéru, jehož kořenové dřevo bylo prozkoumáváno pomocí metody C14. Takto označený radioaktivní uhlík v atmosféře neustále nově vzniká a poté se zas pomalu rozpadá. Tím zůstává jeho poměr k ostatnímu uhlíku stále stejný. Tam, kde je součástí neaktivní biomasy, například dřeva, jeho rozpad průběžně pokračuje, přičemž se už žádný další radioaktivní uhlík nepřijímá. Čím menší je jeho podíl, tím starší musí strom být. Z výzkumu zmíněného smrku vyplynul vskutku neuvěřitelný věk 9 550 let. Jednotlivé výhonky byly mladší, avšak tyto novicové posledních staletí se neposuzovali jako samostatné stromy, nýbrž jako součást celku. Podle mne právem! Rozhodující byl zcela jistě kořen, nikoli nadzemní část. Koneckonců se postaral o přetrvání organismu, vzdoroval drastickým výkyvům klimatu a opakovaně vyháněl do nových kmenů. Ukládaly se v něm tisícileté zkušenosti, které mu pomohly přežít do dnešních dnů. Smrk tak zcela mimochodem hodil přes palubu nejednu vědeckou pravdu hláсанou z kateder. Jednak předtím nikdo nevěděl, že tyto jehličnany mohou být starší než 500 let, navíc se předpokládalo, že se smrky do zmíněné části Švédska dostaly teprve před 2000 lety, když ustoupil led. Pro mne je tato nenápadná malá rostlinka symbolem toho, jak málo víme o lesích a stromech a kolik zázraků ještě čeká na objevení.

Zpět k otázce, proč jsou kořeny důležitější než ostatní části stromu. Možná v nich sídlí něco jako mozek dotyčného jedince. Mozek? Není to trochu přitažene za vlasy? Možná. Víme, že se stromy umějí učit, tedy sbírat a ukládat zkušenosti. Pro to ale musí být vyhrazeno nějaké místo v jejich organismu. Kde se nalézá, nevíme, avšak kořeny by se pro tento účel hodily nejlépe. Staré smrky ve Švédsku dokládají, že podzemní část stromu je nejtrvanlivější – kde jinde by

se daly dlouhodobě shromažďovat důležité informace? Současný výzkum navíc ukazuje, že právě tohle jemné pletivo se vždycky dokáže postarat o nějaké překvapení. Až dosud například platilo za nepochybnou skutečnost, že řídí veškeré svoje aktivity přes chemii. Tím rozhodně na cti netratí, i u nás přece spouštějí četné procesy neurotransmitery a jimi nesené informace. Kořeny přijímají tyto substance, transportují je dál, na oplátku přivádějí produkty fotosyntézy k partnerským houbám, dokonce posílají va-



rování sousedním stromům. Ale mozek? K tomu je podle našeho chápání třeba činnosti neuronů a k té patří vedle neurotransmiterů i elektrické proudění. To se dá měřit, a sice už od 19. století. Vědci vedou už mnoho let prudký spor – umí rostliny myslet, jsou inteligentní?

František Baluska z Institutu celulární a molekulární botaniky na univerzitě v Bonnu zastává spolu se svými kolegy názor, že se ve špičkách kořenů vyskytují mozku podobné struktury. Kromě předávání signálů existuje nemálo molekul a dispozic, které najdeme i u zvířat. Když se kořen v půdě natahuje dopředu, může přijímat impulzy. Badatelé měří elektrické signály, které se v přechodové zóně zpracovávají a vedou ke změnám v chování. Jakmile kořeny narazí na jedovaté substance, neprostupné kameny či mokré oblasti, analyzují situaci a předávají nutné instrukce růstovému sektoru. Ten vzápětí mění směr a obchází svými výhonky kritická místa. Zda v těchto danostech smíme navíc spatřovat sídlo intelligence, paměti a emocí, o tom mo-

mentálně většina badatelů odborníků pochybuje. Jejich nevoli probouzí mimo jiné vytváření analogií se světem zvířat a nebezpečí, že se setrou hranice mezi rostlinou a zvířetem. No a co? Co by na tom bylo tak zlého? Rozlišování rostlina/zvíře je beztak svévolnou konstrukcí, vycházející ze způsobu obživy: jeden upřednostňuje fotosyntézu, druhý požírá živé organismy. Významné rozdíly existují koneckonců jen ve vztahu k časovému úseku, v němž se informace zpracovávají a proměňují v činy. Avšak

mají pomalé bytosti automaticky menší cenu než rychlé? Pokud by se nevyvrátilo, jak velice se stromy a ostatní zelení obyvatelé zeměkoule podobají zvířatům, tuším, že bychom na ně brali mnohem větší ohledy.



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



CHEIRÓN

Moudrý léčitel a učitel

LENKA ADAMOVÁ

Jednou z nejpozoruhodnějších bájných bytostí je v řecké mytologii kentaur Cheirón (latinsky Chiron). Napůl kůň, napůl člověk. Proslul svou moudrostí, laskavostí, soucitností a mírumilovností. Byl znalý různých oborů a dovedností, včetně léčitelství. Byl vychovatelem hrdinů. Jeden z nich, Héraklés, ho neúmyslně zranil smrtícím šípem. Cheirón však nemohl zemřít, byl po svém otci Krónovi totiž nesmrtelný. Bolestné zranění se sice dalo ošetřit, ne však vyléčit. Cheirón posléze požádal bohy o zrušení své nesmrtelnosti. Bylo mu vyhověno a jeho nesmrtelnost získal Prométheus.

Přesto byl Cheirón posléze bohy vynesena na nebesa, kde září jako souhvězdí. Je symbolem archetypu, kterému můžeme říkat šaman, nebo moudrý guru, laskavý učitel apod. Je s tím ale spojena řada otázek.

Proč má moudrost podobu kentaura? Jaký smysl má jeho zraněnost? Proč sám sebe nevyléčil, ač byl léčitel? Zmoudřel snad díky svému utrpení? Proč pečuje o druhé? Proč je osudově spojen s hrdinou Héraklem? Co znamená odmítnutí nesmrtnosti? Čemu nás Cheirón učí, jaké jsou jeho dary?

ZVÍŘE...?

Svou podobou patří mezi mýtické Kentauřy. Kentauři byli hrozná cháska. Banda nezvedená. Proháněli se a dupali po lesích a lukách, kradli lidem víno a ženy, loupili a hlomozili. Proč to spojení zvířete a člověka? Znamená to, že se člověk chová jako zvíře? Domnívám se, že právě tak tomu je. **Kentauři představují „to nejhorší“ v člověku.** V člověku, který se chová „jako zvíře“ – který se **chová bezuzdně. Bez uzdy.** Smilnění, opijení se, hlučnost a rachejtla, nerespektování pravidel, loupení a banditismus, byť v zastřené podobě. Přes všechno dosažené vzdělání, technologický pokrok a cokoliv dalšího, co vás napadne, lidé podléhají hrozným choutkám a nevázanosti.

NEBO ČLOVĚK...?

Existovalo však několik výjimek z této skupiny divých Kentaurů, potomků krále Ixióna. Někteří z těch výjimek se stali symbolem statečnosti, síly, nebo snahy pomáhat. Jako Folos a Nessos. Folos vynikl mezi divokými Kentauřy svým vzděláním a moudrostí. Stal se přítelem hrdiny Hérakla. Folos však nebyl šikovný a neopatrně se zranil o šíp napuštěný jedem Hydry a zemřel. Další výjimkou byl Nessos, který žil stranou divokých Kentaurů. U jedné široké řeky přenášel lidi na druhý břeh. Jeho posledním „přenosem“ byla druhá manželka hrdiny Hérakla. Nessos ji však začal v polovině brodu necudně obtěžovat a Hérakles ho proto zastřelil šípem omočeným v jedu Hydry. Před svou smrtí dal Nessos dotyčné dámě zrádnou radu, v jejímž důsledku způsobila později smrt svého manžela, Hérakla, a ona sama pak spáchala sebevraždu.

Nu a Cheirón byl Héraklovým vychovatelem. Nešťastnou náhodou

ho však Hérakles zasáhl smrtícím jedovatým šípem. Nesmrtný Cheirón sice nezemřel, ale stáhl se do své jeskyně i se svým krutým trápením. Rána byla nevyléčitelná.

NENÍ ZRANĚNÍ JAKO ZRANĚNÍ

Je s podivem, že zůstala stranou pozornosti „vykladačů“ ta souvislost všech tří kentaurů s hrdinou Héraklem a jeho jedovatými šípy. Kvůli nim se se smrtí setkali Folos, Nessos i Cheirón. Hrdina Hérakles propadal občas běsnění, jehož protiváhou byla jeho pomoc lidem. Úkoly, které plnil ve službách ať už slabého krále, nebo ve službách zlé královny, byly civilizačního rázu. Zbavoval krajinu nebezpečných sil (tj. oblud), čistil „Augiášovy chlévy“ atd. Ale civilizační počiny či dobré snahy mohou přinést nečekané utrpení.

Krom toho ti tři kentauři představují tři formy spojení zvířeckosti a lidskosti. Přátelský a moudrý Folos, původně strážce kentaurských vinic, se stane obětí své nešikovnosti. Jako malé dítě. Nessos představuje

KŮŇ JAKO ZRCADLO ČLOVĚKA?

Proč právě kůň vstoupil do příběhu o lidskosti? Je tu analogie s tím, že **instinkty a zvířeckost v člověku se mají stát „osedlaným koněm“.** Kůň byl v řecké mytologii zastoupen ze zvířat nejvíce. Koně sloužili mnoha bohům, jako je Poseidón, Hélios, Selené. Bohové větru nabývali podobu koní. Nebo se koně stávají bájnými tvory (Pegasus, Kentauři, Cheirón) atd. Přitom hornatá krajina Řecka nebyla pro koně až tak příznivá, a tak Řekové koně museli dovážet. Už tím byl kůň výjimečný. Cena koní byla vysoká.

V Homérových eposech najdeme typické pojetí koní. Symbolizovali jednak obdivované lidské vlastnosti jako jsou síla, statečnost, vytrvalost a věrnost. Zároveň byli symbolem moci a významu svého majitele. Podle Řeků byl kůň druhým nejchytřejším tvorem po člověku. U koní obdivovali jejich krásu, vznešenosti, i tu divokost. (Ostatně i mýtické divoké Kentauřské Řekové uctívali.) Když byl kůň zkrocen, považovali ho za nejlepšího přítele člověka. Přes všechna budoucí užití, nebo „ponížení“ koní dodnes vnímáme



vývojový regres, to dobré se zvrtné v opak a z hlubin vytrysknou potlačené, stínové sklony. Něco takového se děje nejen s jednotlivci, ale i s celými společnostmi.

Avšak Cheirón, ten „nejmoudřejší a nejspravedlivější ze všech kentaurů“ (Homér), představuje – řeknu to svými slovy – **to nejlidštější v člověku, který však neztratil své instinkty a spojení s přírodou** (což symbolizuje jeho koňský „ zadek“).

koně s úctou. Nestali se nadávkou, to si všimněte! Když o někom řekneme, „to je ale kůň“, není to pohanou, spíše shovívavým porozuměním.

CHEIRÓN - ZRCADLO LIDSKOSTI

Jak už bylo zmíněno, Cheirón byl výjimečný. Což je mytologicky vyjádřeno také tím, že není z rodu divokých Kentaurů. Jeho otcem byl řecký bůh Krónos (astrologicky Saturn) a matkou nymfa Filyra. Původ Cheiróna

a jeho narození je však drama. Krónos (římský Saturn), který symbolizoval „paternalistický“ řád a zákonnost, se zmocnil nymfy buď v podobě koně, nebo se v něj proměnil, když pak prchal před následky. Saturn se nymfy zmocnil zřejmě násilím či z bujnosti. A tak už před zrozením Cheiróna se objevuje trauma „nechtěnosti“. Další trauma se dostaví po narození. Matka Filyra poté, co porodila Cheiróna, ho znechuceně opustila. Osiřelého Cheiróna našel bůh Apollón, který se ho ujal. Spolu se sestrou Artemidou poskytli Cheirónovi výchovu – prý ho naučili hudbě, lukostřelbě, bojovému umění, léčitelství, proroctví a dalšímu. Sám Cheirón byl také znamenitým učitelem mnoha řeckých hrdinů jako byli Achilles, Aktaión, Jáson, Dioskúrové (Kastór a Polydeukés) a další. Vychovával také Asklépia – pozdějšího boha lékařství.

Nedá se ale říci, že by Cheirónovy vlohby byly výsledkem výchovy. Výchova ale jeho vlohby rozvinula. O to více to platí i o lidech. Pokud se Cheirónovy dispozice (které nějak máme každý) v člověku zvrtnou, je to možná nedostatkem péče o to, co tento archetyp představuje. Co tedy představuje?

ASTRONOMICKÁ VSUVKA



Cheirón byl astronomicky objeven v roce 1977. Jde o malé těleso (asteroid či uvízlou kometu), která má velmi excentrickou dráhu. Pohybuje se od Jupitera, ale v blízkosti dráhy Saturna, kterou protíná, směřuje dál téměř až k Uranu. Oběžný cyklus Cheiróna je přes 50 let. Díky výstřednosti a nepravidelnosti své elipsy pobývá v některých znameních zvěrokruhu déle, v jiných nikoli. Značka Cheiróna vypadá jako klíč.

KLÍČ K CELISTVOSTI?

Ta malá planetka se stala nositelem velkého významu, který je astrologicky a psychologicky dále rozpoznáván. Dráha Cheiróna symbolizuje integraci určitých protikladných sil v nás. Cheirón při svém pohybu jako by propojoval něco z Jupitera (symbolu rozhledu, dobrodružství, smysluplnosti), od něhož je však velmi vzdálen směrem k Saturnovi (symbolu tvarování, vymezenosti, ohraničenosti, vážnosti). Přes dráhu Saturna směřuje k Uranu (symbolu emancipace, jedinečnosti, budoucnosti). Cheirón se se však nestává Tlátánem, dráhu Urana protne jen nakrátko, a naopak se vrací k přízemnějšímu Saturnovi. Cheirón představuje schopnost přesáhnout se, nabýt duchovního vědění, prožít si svou jedinečnost, najít smysl své existence a **znovu se ukotvit v realitě života**, najít vztah ke společnosti. Je to zvláštní druh trýzně – zakoušet přesah i přízemnost. Trýzeň moudrého astronauta. Můžete si to prožít s Jodie Fosterovou ve filmu „Kontakt“ (1997).

ZRANĚNOST A MOUDROST

Cheirón bývá chápán jako „zraněný léčitel“ (což je v jiných kulturách šaman). Ale nejde jen o zraněnost na rovině fyzické, spíše jde o terapeutické vlohby, které se mohou projevovat v různých oborech, i mimo lékařství či učitelství. Kolik terapeutických vloh mají třeba kadeřnice. Nemluvě o nejrůznějších pomáhajících profesích. Kolik takových vloh mají či spíše nemají třeba novináři? Říkáva se, že správný „léčitel“ (ten, který „uzdravuje“ druhé – v širokém slova smyslu) musí prodělat nejprve „svou nemoc“. Z vyprávění o archetypu Cheiróna víme, že sám sebe nedokáže vyléčit,

jen ošetřit. Ale stává se moudrým a soucitným – přijetím své zraněnosti a skrze ni. Moudrost a schopnost snést své utrpení si podávají ruce.

Je mylné se domnívat, že se léčebné a moudré schopnosti byly vyvolány až Héraklovým šípem. Cheirón je přímo archetypem zraněnosti od samého počátku. Lidé cheirónovskými disponovaní mohou prožívat pocity nepřijetí od matky, otce, ba od obou. Mnohdy se člověk bezděčně snaží své trauma rovnou „ošetřit“, či „omluvit“. Jsou to slova jako: „*Matka se mi nemohla věnovat, protože nás bylo doma mnoho*“ atd. Další zraněností je pocit, že člověk „nikam nepatří“ – není ani „jen“ zvířetem (nepatří do stáda), a není ani „jen“ člověkem (neidentifikuje se s nějakou skupinou lidí, byť se umí přizpůsobit). Proto v mýtu obývá Cheirón jeskyni. Člověk citlivý na tento archetyp potřebuje nějaké své léčivé „zázemí“ – může to být pracovna, dílna, kuchyň, knihovna, les..., což třeba naznačí konkrétní postavení Cheiróna v horoskopu. Ale Cheirón potřebují nejen svůj „úkryt“, ale i druhé lidi – konec konců je jeho posláním na **druhé působit**.

UČITEL, VYCHOVATEL, LÉČITEL

Pokud je ta cheironovská energie dobře uplatněna u jedince v nějakém konkrétním oboru, což může být třeba i sféra obchodu nebo počítačů atd., pak pomáhá druhým, může se stát dobrým rádcem, účinným pomocníkem, motivujícím spolupracovníkem, partnerem. Má schopnost povzbuzovat druhé. A protože je i „věštce“, umí nahlédnout do budoucnosti a stanovit sobě i druhým dosažitelné cíle. Může posilovat charakterové dispozice

Večerní konstelace S vůní jara

6.3. 2025, Maitrea Praha 1
vede Petr Jäger
www.rkonstelace.eu



druhých, jimž se poskytuje, a to v té míře, jak je rozvinul u sebe. Odvahu i soucitnost, sílu a čestnost, odolnost, vytrvalost, soustředěnost... Náš vnitřní Cheirón se však vždy nesetkává s patřičnou odezvou. Což je další trauma. Někdy je to proto, že se moc snažíme či „tlačíme na pilu“. I v tom je nutné zmoudřet. Doporučuji vřele malý seriál zařazený na Netflixu, který se jmenuje „*Matky Tučňáků*“ (2024).

NEPATŘIČNÉ FORMY „SEBELÉČENÍ“

Může se však stát a často se stává, že se cheirónovské dispozice nerozvinou patřičným způsobem. To může souviset s dalšími osobními dispozicemi, s výchovou nebo se společenským prostředím. Astroložka Liz Greenová píše, že „zžíravé“

pocity nespravedlivé či nezasloužené zraněnosti mohou člověka nevědomě, nebo i vědomě přivést k pocitům vzteku nebo pomstychtivosti. Pomsta byla nejstarším způsobem nastolení spravedlnosti. A dodnes se to objevuje na individuální i sociální rovině. Někdy se cheirónovské trauma kazí do zbytečného ubližování druhým – ty varianty tu nebudu rozepisovat. Častou formou je také kompenzace. Asi ve stylu: nemám problém! Kdo by býval řekl, že úchvatná herečka Raquel Welchová má v horoskopu konjunkci Venuše a Cheiróna? Naštěstí si trauma, že její krása není nesmrtelná,

uvědomila včas a věnovala se později aktivitám na zdravé pěstění krásy. Bohužel, mnoha dalším lidem včas nedochází, že jsme smrtelní. Neboť západní kultura podporuje kult mládí, zdraví, krásy – a prodloužování věku jakkoli.

A snad právě proto se objevil Cheirón nejen na nebi pro astronomy, ale ještě více pro astrology, psychology a esoteriky. Nelze být věčně „happy“. To je půjčka na život s příliš vysokým úrokem.

SMRTELNOST A LÉČIVÝ HUMOR

Archetyp Cheiróna – léčitele nás má přivést ke zcenění tím, že přijmeme svou nedokonalost a určitý druh utrpení. Ne proto, že si v něm máme libovat. Nebo stále jen naříkat. Ani ho nemáme popírat. Druzí lidé mohou být viníky nějakého našeho utrpení. Ale obviněním (byť spravedlivým) to nemá končit. Je třeba ošetřovat svou zraněnost – a je třeba pomáhat druhým. Je potřeba se ptát, co mi vlastní zraněnost „poskytuje“ (byť se jí nezbavím) a jaký je její „vyšší“ smysl v ohraničeném bytí jedince. Pak životní handicap či trauma či zraněnost dávají životu důstojnost a člověku moudrost. Dokonce i humor. A jasně že bych doporučila český seriál „Smysl pro tumor“ (2024). ✨

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 2025. Konzultace osobně, nebo online.

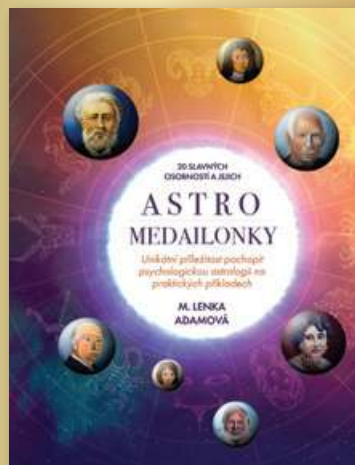


Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace,
osobně či online.
Minikurzy.

Info: www.neptunica.cz
Články na webu a na facebooku.

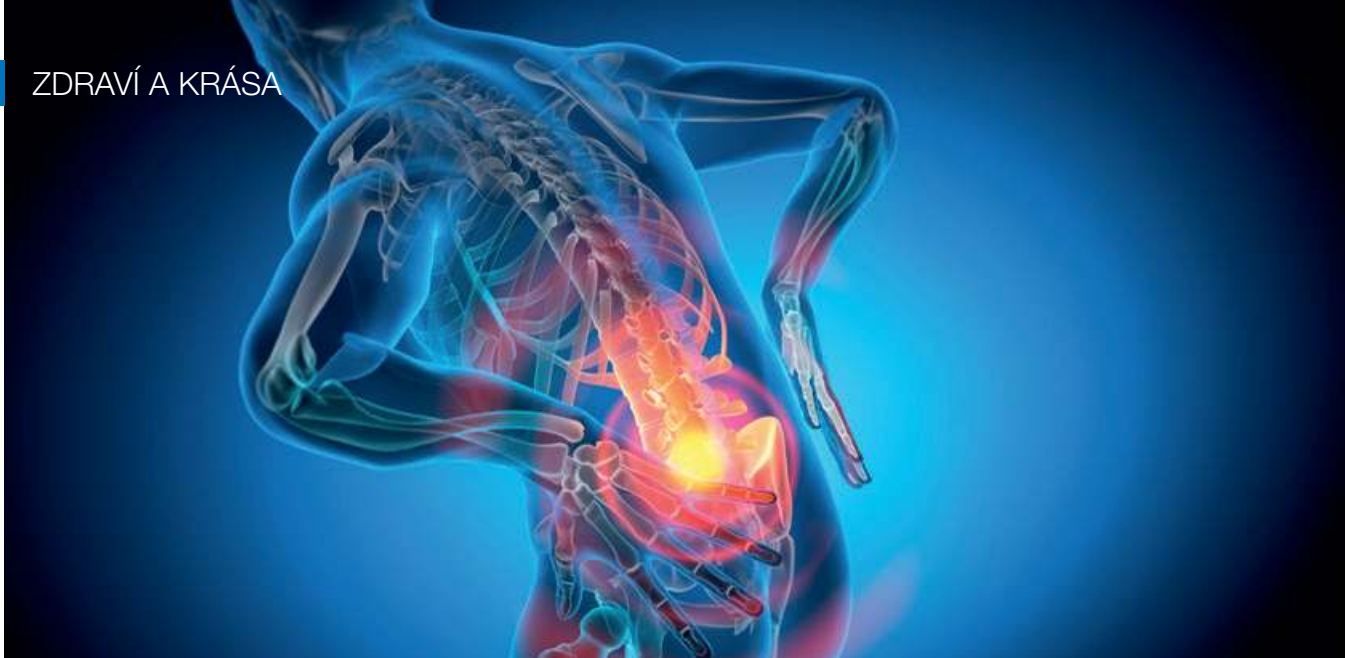
Kontakt: tel.: 775 195 102
ladamova@volny.cz



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



MUDr. JAN LACHKOVIČ

Neurologické bolesti zad pohledem biorezonance

PAVLA VOJÍŘOVÁ

Kolikrát v životě vás bolela záda...anebo snad kolikrát do měsíce?
Lékaři se shodují v tom, že spolu s hypertenzí jde o nejčastější
zdravotní potíže. Velká část z nich má neurologický původ,
i když diagnostika a hledání příčiny jsou nesnadné, jak potvrzuje
i neurolog MUDr. Jan Lachkovič.

MUDr. Jan Lachkovič po studiu medicíny na LF v Plzni pracoval jako neurolog v nemocnici v Českých Budějovicích, poté v Jindřichově Hradci, kde stále částečně působí. Bicom terapii se věnuje v Naturcentru Salvea v Praze a na dalších místech. O své cestě říká: „Klasická medicína mě zklamala především v základní otázce, na kterou se ptá skoro každý nemocný, a to je PROČ? Tedy jaká je příčina nemoci? To byl asi hlavní důvod, proč jsem začal hledat různé další přístupy a alternativní cesty. A tím jsem se dostal k Bicomu (metoda biorezonance, více na www.bicom-optima.cz), na kterém se mi nejvíce zamlouvá to, že lze ve velmi krátké době, a hlavně bezbolestně hodně zjistit. Navíc Bicom je terapeutickým přístrojem. Nicméně aby efekt terapie byl co nejlepší, je vhodné léčebné přístupy kombinovat. Když se tedy bavíme o bolestech zad, tak lidem kromě této terapie doporučuji třeba kraniosakrální terapii.“



▼ V jaké oblasti nás nejčastěji bolí záda a proč?

Z hlediska neurologa, který pracuje v nemocnici, je problematika bolestí zad denním chlebem. Nejčastěji se jedná o bolesti bederní páteře, které bývají nepříjemné, bolestivé a někdy až imobilizující. Je zajímavé, že bolesti zad patří mezi nejčastější potíže, které vedou člověka k neurologovi. A přitom klasická medicína nedokáže pojmenovat příčiny těchto potíží. Jako příčinu udává opotřebení materiálu – což do určité míry vliv má. Ale dle mého je to nedostačující vysvětlení. Vzhledem k nedostatečné znalosti příčin tohoto onemocnění má klasická medicína pouze 3 základní terapeutické pilíře – farmakologickou léčbu bolesti, rehabilitaci, eventuálně operaci, což není vždy nutné, ta přichází v úvahu ve chvíli, kdy jde třeba o výhrěz ploténky. Bo-

hužel se často stává, že člověk pro bolest rehabilitovat nemůže a nález není k operaci, takže zbývá jen léčba bolesti. V těchto případech to pak končí tak, že lékař řekne „smiřte se s tím, berte léky na bolest“, a tím se v podstatě v rámci klasické medicíny končí. To mi přijde nedostačující a osobně to vnímám jako komplexnější záležitost.

▼ **Z jakého důvodu dle vašeho komplexnějšího pohledu například ke zmíněnému výhřezu ploténky dochází?**

Nejčastěji k výhřezu dochází v oblasti bederní páteře, pak následuje krční páteř a v oblasti hrudní páteře je to výjimečně. Příčiny výhřezu klasická medicína obvykle nedokáže pojmenovat. Nicméně když člověk s výhřezem přijde na Bicom, tak dost často měříme bakteriální zátěže (třeba borelie) nebo plísňové zátěže. Na Bicomu také můžeme pracovat přímo s ampulkami, které obsahují frekvenční vzorek výhřezu. Tyto ampulky používáme i při terapii. K úspěšné léčbě ne vždy stačí pouze Bicom. Důležitá je rehabilitace, pokud je jedinec obézní, tak by měl zhubnout (s tím Bicom také může pomoci), a pokud je bolest hodně silná, tak jsou na místě i léky na bolest. Podle principů TČM podél páteře probíhá meridián močového měchýře, takže je dobré řešit i tento aspekt, což pomocí Bicomu lze.

▼ **Proč se akutní blokády zad často objevují v souvislosti se stresem? Mám čerstvou zkušenost, kdy jsem na Štědrý den skončila se zablokovanými zády na pohotovosti. Chtěla jsem vše stihnout a druhý den mne čekal let na jiný kontinent, přiznávám, že to byl poněkud stres.**

To je příklad nejčastější bolesti zad a klasická medicína ji řeší právě analgetiky, doporučí klid, šetřit se, neprochladnout, a čekat, že to dříve, nebo později odezní. Ale nedokáže pojmenovat, co za tím je. Stres patří mezi faktory, které se podílí na bolesti zad. Historicky mohl být v té oblasti lehký úraz, do toho přijde fyzické vypětí, stresové faktory, třeba i skrytá plísňová infekce a najednou se to spustí. Vnímám to tedy tak, že se různé vlivy skládají dohromady.

▼ **Lze v takovémto akutním stavu „zablokovaných zad“ pomoci biorezonancí?**

Dá se pomoci. Bicom disponuje programy, které dokáží redukovat stres, zklidnit psychiku – např. Bachovými esencemi,

máme ampulky na uvolnění svalů, redukci stresu nebo na snížení bolesti. Pak je ale dobré jít hlouběji a hledat příčiny, které jsou pod tím. To jsou ty, které jsme popsali výše. Pokud jde o psychosomatický aspekt, tak na tom se pomocí Bicomu dá také pracovat.

▼ **Jak biorezonance řeší ischias, lidově zvaný houser či ústřel?**

Ischias či houser je označení pro dráždění sedacího nervu, což je lidově zažitý název. V neurologii se používá spíše LI (lumboischiadický) syndrom. V tomto případě si člověk stěžuje na bolest v oblasti beder a současně se bolest propaguje do dolní končetiny po zadní straně stehna a lýtky, protože tam prochází sedací nerv. Bicomem bychom opět zjišťovali, kde je problém, jaké jsou příčiny, a pak je řešili. Mohou to být zmíněné borelie, plísň, psychický stav. Pokud měl někdo úraz v oblasti páteře, pak tam bývají jizvy, srůsty a energetické blokády. To jde dobře ošetřit pomocí Bicomu. Tedy energeticky zprůchodnit jizvy, redukovat srůsty a odstranit energetické blokády. Pokud by došlo na operaci ploténky – a jsou situace, kdy to nejde jinak, protože tomu člověku by třeba hrozilo, že zůstane ochrnutý nebo nebude ovládat močení a stolicí, tak v tu chvíli operaci provedme. A potom by bylo ideální Bicomem odstranit následky té operace. Již zmíněné jizvy, předejit srůstům, vyvést z těla zbytky anestezie apod.

▼ **Mohou nervy utlačovat kostní výrůstky, osteofity?**

Ano, mohou. Dva sousední obratle tvoří tzv. meziobratlový otvor, kudy nervy vychází z páteře, a tam často bývají nervy utlačené. Tlak na nerv je většinou kombinací výhřezu, kostního výrůstku a otoku. Klasická medicína to může řešit operací, ale ne všechny případy jsou k operaci vhodné. Pomocí Bicomu můžeme do určité míry ovlivnit i kostěné struktury. Ale jak jsem zmiňoval, na útlak nervu se podílí více faktorů – může tam být kostní výrůstek, výhřez, zánět, a tím pádem otok. A to vše vyvolává tlak na nerv, a to je hodně bolestivé. Terapii, kterou vždy u bolesti zad na Bicomu dělám, je aktivace lymfy. Tím se docílí toho, že alespoň trochu otok splaskne, sníží se tlak na nerv a člověku se uleví. Což do určité míry dělají i korti-

koidy, které se aplikují lokálně, aby otok opadl, ale ne vždy přináší úlevu. Biorezonancí se naproti tomu snažíme tělo stimulovat přirozeně, aby drenáž lymfou fungovala lépe, efektivněji. A tím pádem se člověku ulevilo.

▼ **Existuje harmonizační program na celkové zklidnění nervového systému? Co pro svůj nervový systém každý může udělat?**

Programy na harmonizaci nervového systému Bicom má. Důležité je ale zjistit, co stres vyvolává. Jaké emoce, strachy, a s tím také pracovat. Pro nervový systém je zásadní spánek, aby mohl regenerovat. Můžeme pracovat i s doplňky jako je například hořčík, vitamíny skupiny B, ale já se to většinou snažím proměřovat a doporučovat individuálně, cíleně. Třeba to člověku doporučím přechodně, po měsíci to proměříme a řekneme si, jestli pokračovat, nebo ne. Na Bicomu můžeme proměřit, jaký druh hořčíku je pro dotyčného vhodný. Dost často je také u hořčíku problém vstřebávání na úrovni střev – člověk ho bere dost, ale ze střev se vstřebává v malém množství. Pokud pomůžeme Bicomem, aby se lépe vstřebával, většinou se stav zlepší. Ale těch faktorů je vždycky víc, i elektrosmog významně zatěžuje nervový systém, a měli bychom se mu vystavovat co nejméně.

PŘÍKLAD Z PRAXE

Dostala se ke mně paní (35 let), která je shodou okolností fyzioterapeut, takže spolupráce byla velmi zajímavá. Bolelo ji v oblasti krční páteře a bolest vyzařovala do horní končetiny až k malíku, což je typický klinický příznak při výhřezu v oblasti krční páteře. Dále měla lehce oslabenou extenzi v lokti – natažení v lokti a sníženou citlivost v oblasti malíku. Na MR se potvrdil výhřez v oblasti krční páteře. Nález byl k operaci, ale paní to odmítla. Tak jsem jí nabídl biorezonanci a řešili jsme to pomocí Bicomu. Zároveň užívala léky na bolest a začala velice pozvolna rehabilitovat. Sama si zjistila, jaké cviky jsou pro ni vhodné. Docházela 2x měsíčně po dobu 6 měsíců na Bicom. Postupně začala pociťovat úlevu. Na kontrolním MR zhruba po roce od začátku potíží výhřez sice stále byl, ale menší a na operaci nedošlo. ✨

Pavla Vojířová www.astrologicky.cz

Jako redaktorka se věnuje komplexnímu pohledu na zdraví, 10 let vedla časopis zaměřený na zdraví a alternativní techniky. Zajímá se o posvátnou geometrii, geomantii, symbolické myšlení, vyučuje a konzultuje astrologii,





Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA PÁTÁ: PLANÉ ZELENINY

EVA LEŇOVÁ

Česká kuchyně se celosvětově řadí mezi ty nejméně zdravé, naše domácí zvyky, krajové speciality a tradiční jídla spojovaná s určitým ročním obdobím nabízejí ovšem mnoho možností, jak si ji ozdravit. Vezměme si takovou velikonoční nádivku. Do té tradičně patří bylinky a první jarní plané zeleniny. Těch si považuje i moderní výživová věda, dle některých pramenů mají první jarní výhonky a lístečky až 4x vyšší obsah živin než „dospělá“ rostlina. Má-li totiž rostlinka splnit svůj životní úkol, tedy, vzklíčit, vyrůst, vykvést a zarodit pro další pokračování života, dá do první fáze růstu vše, co má k dispozici.

O rostlinách, které na zahrádce považujeme za plevely a na louce nebo v lese prostě za součást přírody, obvykle neuvažujeme jako o zelenině. Ale zelenina v našem slova smyslu se až do novověku moc nepěstovala. Na polích rostlo hlavně obilí a luštěniny, pro vše ostatní si stačilo zaskočit někde na plot. Možná i proto se v odborných textech uvádí, že ještě ve středověku se u nás v kuchyni používalo až **46 druhů mrkve a až 300 druhů kořenové zeleniny**. No, my bychom divoké kořínky dnes za mrkev asi nepovažovali, ale jejich předností nepochybně je, že do kuchyně a na stůl přinášely velkou různorodost chutí a vůní.

Většina z nás si dnes asi neumí představit, že by si takhle ráno vyšla do přírody a z toho, co cestou nasbírá, uvařila oběd. Nic na tom ale není.

Zkuste třeba **jarní polévku z kuchyně svaté Hildegardy**:

Na tuku nechejte zesklouznout cibulku, pokrájejte na ni, co najdete na zahrádce, například popenec, bršlici, jitrocel, pampelišku, sedmikrásku, kopřivu, dobromysl, pažitku, nechte podusit v menším množství vody, dořeďte a dochutěte dle libosti. Na závěr je do horké polévky možné přidat rozdrčený česnek, rozkvedlané vejíčko nebo kvasnice a lžíci másla.

Sběračství, anglicky *foraging*, se v západních zemích v posledních letech zase těší velké oblibě. Vycházejí celé kuchařky a encyklopedie potravin, které si můžete prostě

jen tak venku nasbírat. Pro ty, kdo mají vlastní zahrádku má divoká zelenina další přednost v tom, že nebudete muset tak pečlivě plít své záhonky. Většina plevelů se totiž dá jíst, jen jim nesmíte dovolit, aby vám zadusily rostlinky, které jste si vyseli. Sbíráni potravin ve volné přírodě má samozřejmě některá **omezení**. Dejte si pozor na jedovaté či chráněné rostliny. Nesbírejte v chráněných



územích ani podél cest, kde jsou lístky často zaprášené, znečištěné lidmi, ale i jejich čtyřnohými kamarády.

Sbírat divokou zeleninu se člověk musí naučit jako cokoli jiného. Na kořínky budete potřebovat úzký rýč nebo jiný nástroj. Většinu listů nejde trhat jednou rukou, mohli byste utrhnout celou větvičku nebo vytrhnout kořínek. A to rozhodně nechceme. Takže doporučujeme keramický skládací **nožík** a používat

obě ruce. Lísty také není vhodné sbírat do igelitového sáčku, obstarajte si síťovaný bavlněný nebo obětujte starou **bavlněnou či lněnou** reklamní tašku. Musíte ovšem počítat s tím, že se vám časem zbarví krásně do zelena nebo zeleno-hněda.

Nicméně právě **přírodní barviva** jsou jednou z věcí, která je na divokých zeleninách tak cenná. O významu

flavonoidů už jsme hovořili, možná krátce zopakujeme, že posilují imunitní systém a působí preventivně proti nádorovým onemocněním a srdečním chorobám. Velmi cennou látkou je pro nás také **chlorofyl**, tedy zelený rostlinný pigment. I jemu se připisují neuvěřitelné vlastnosti: zpomaluje stárnutí, zrychluje hubnutí, podporuje hojení ran, chrání kůži, ředí krev, zabraňuje překyselení, zlepšuje produkci hemoglobinu a psychickou rovnováhu.

Mladé lístky rostlin a čerstvé výhonky jsou také vynikajícím zdrojem enzymů. **Enzymy** jsou látky nezbytné pro **metabolické procesy** v těle, stojí za regenerací buněk i jejich pomalejším stárnutím. Z minerálních látek se uvádí draslík, železo, hořčík, fosfor a zinek. Z vitamínů například vitamíny A, skupiny B, C a některé zdroje uvádí také cenný antioxidant E a vzácný vitamín K. Důležitý je i obsah **vlákniny**, která je potřebná pro zdravé vylučování.

V divokých zeleninách obsažené látky přirozenou a nenásilnou formou povzbuzují vylučování žaludečních



šťáv, vyvolávají zdravou a přirozenou chuť k jídlu, příznivě ovlivňují vylučování žluče, tím je regulována celková látková výměna a stolice. Proto se tak dobře hodí k jarní detoxikaci organismu a **podpoře systému jater a žlučníku**, který je v tuto dobu dle taoistické medicíny nejvíce aktivní, a proto také nejvíce zatížený. Žádná drastická jarní očista ale není třeba. Když tělu trochu pomůžete, čistí se skvěle samo.

V kuchyni je třeba počítat s tím, že divoké zeleniny jsou **tužší** než ty pěstované. Obecně se doporučuje rostlinky na chvíli namočit do studené vody, někdo do ní přidává sůl. Lístky sekáme na malé proužky a ty tužší jako řebříček nebo jitrocel přidáváme do hotových polévek nebo salátů v malém množství. Tuhost se zmírní také **marinováním** v klasické kombinaci sůl, kvalitní za studena lisovaný olej a přírodní ocet. Před použitím se mohou také **spařit** podobně jako spařujeme špenát nebo kapustu. A nebojte se, převařením se sice některé vitamíny zničí, ale nikdy ne všechny. U vitamínu C se uvádí ztráta asi 30 %, u jiných ještě méně.

KTERÉ DIVOKÉ ZELENINY V KUCHYNI POUŽÍVAT?

To bude trochu individuální, přece jen máme každý jinou chuť, ale i možnosti. Ty, které vám chutnají, můžete sypat na chleba s máslem nebo s nimi zdobit pomazánky. Můžete je přimíchávat do různých zeleninových a luštěninových směsí, karbanátků nebo si z nich vařit „špenát“.



Popenec břetanolistý

Z jednoho z nejběžnějších zahradních plevelů, **popence břetanolistého** se v kuchyni používá mladá nekvetoucí nať. Působí protizánětlivě, pomáhá s vykašláváním, proti průjmům a podporuje funkci žlučníku. Přidává se do luštěnin podobně jako saturejka, údajně umí nahradit pepř. Nať si můžeme také usušit, podrtit a používat jako koření celoročně.

Bršlice kozí noha je další plevel, kterého se na zahrádce nezbavíte. Mladé lístky bršlice chutnají trochu jako petrželka, takže málokomu vadí. Podporuje trávení a produkci



Bršlice kozí noha

hemoglobinu, je dobrá na ledviny. Krom běžných prvků obsahuje také mangan a bor. Z bršlice si krom jiného můžete uvařit čaj nebo si z ní udělat pesto.

Potočnice lékařská byla pro mě osobně mezi našimi domácími bylinkami největším překvapením. Roger Green z Academy of Healing Nutrition vyprávěl příběhy, jak ji nakupuje v obchodech se zdravou výživou v New Yorku a Melbourne ještě čerstvou, a jak nad ní při protahování dýchacích cest a zbavování se hlenů a zimních stagnací není. Pak jsem se ji naučila vidět. Ano, vidět, protože na krajích potoků a řek roste u nás všude tam, kde má voda odpovídající kvalitu.

Potočnice má ostrou, pikantní chuť a z každého jídla udělá pochoutku. Přidávám ji do salátů, těstovin

a krémovitých polévek. Jako léčivka byla využívána již v pozdní antice. Uvádí se jako prostředek na léčbu avitaminózy, jedné z hlavních příčin jarní únavy. Příznivě ovlivňuje látkovou výměnu a čistí krev. Prostě skvělá rostlinka na jarní období.

Je těžké uvést všechny jarní bylinky, které můžete přidat nejen do velikonoční nádivky. K divokým zeleninám, které najdete snadno, patří staré známé **kopřivy**, ty by si ovšem zasloužily samostatný článek. Snad jediné dobrá rada: s kopřivami opatrně, nedoporučuji se více než 1x týdně. Cennou jarní kuchyňskou surovinou jsou i **sedmikrásy**, které mají nevýraznou nakyslou chuť a jedlé květy. Lísty a květy **fialek** mají příjemně nasládlou chuť. Mladé listy **pampelišky** jsou jen mírně nahořklé, doporučuji se jarní kůra, tři listy k jídlu denně. Lístky

jitrocele jsou tužší, **šťável a šťovík** lze použít na okyselení, **lebeda** svou chutí připomíná zelený hrášek a nahradí vám špenát. Výtečně chutná i **ptačinec žabinec**, který lze do salátů přidávat celoročně. Jíst se dá i **svízel přitula, mochna husí, divoká pažitka a cibule, česnáček, řeřicha, orsej, merlík. Kořen lopuchu** je dobrý na žaludek, játra, střeva a žlučník, sušený kořen **kuklíku** místo skořice. Jedlé jsou pupeny všech listnatých stromů.

Ze sběru **medvědího česneku** se v posledních letech stal masový sport. Není žádnou výjimkou vidět lidi s obřímí taškami Ikea plnými bylinky, kterou běžně vyrvou i s kořínky. Je to zbytečné, stačí si uštípnout nebo uříznout pár lístků a medvědí česnek lze pěstovat i na zahrádce. Skvěle se hodí na jarní omlazovací kúru, protože odhlehne a čistí žaludek, střeva, ledviny i krev.

I kvůli ubohému medvědímu česneku se třeba někomu nebude chtít zapojit do sběračského hnutí. Pokud tedy sbírat nemůžete nebo nechcete, máme pro vás tip: zkuste klíčit. Při procesu klíčení několikanásobně vzroste

obsah vitamínů, aktivují se enzymy, škroby se přeměňují na cukry, bílkoviny se štěpí na aminokyseliny a tuky na mastné kyseliny. Klíčky obsahují také velké množství hořčičky a železa. Větší výhonky jsou zdrojem chlorofylu podobně jako jarní zelenina.

Klíčit můžete luštěniny, obiloviny, olejiny i různá semínka. K těm nejchutnějším patří řeřicha, čočka, ředkvička nebo pohanka. Každá rostlinka má na lidský organizmus jiné účinky. Například výhonky řeřichy se odpradávná využívají k prevenci jarní únavy a na zvýšení imunity, čistí tělo a chrání ho proti nemocem. Z naklíčeného hrášku se v české kuchyni připravovala tzv. „pučálka“ – zrníčka se mírně opražila (na sucho nebo na másle)

a vychutila. Na sladko se sušeným ovocem i ve slané verzi s pepřem představují vynikající mlsání, které dobře nahradí jiné méně zdravé dobroty. Každému ovšem chutná něco jiného, musíte si vyzkoušet, co bude právě pro vás. To konec konců platí jak pro klíčení, tak pro divokou zeleninu.

Další chutné recepty a tipy pro zpracování divokých zelenin, klíčení a zdraví prospěšné úpravy životního stylu jsou nedílnou součástí programů Akademie léčivé výživy. Oblíbené jsou proto také naše pobyty, protože není nad to ochutnat si divokou zeleninu přímo v přírodě a společně si z ní vykouzlit třeba jen jednoduché bylinkové máslo.

www.akademielecivevyzivy.cz ✚

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 nevyčerpá. Dále ho rozvíjí v rámci kurzů Akademie léčivé výživy, jejíž je nově spolunajitelkou.



INZERCE

UMÍME PŘÍRODU DOSTAT DO LAHVIČKY

DIOCHI® REGENERACE VE SFÉŘE® 12 klíčů ke zdraví



Doplňky stravy

Bioinformační kapky s extrakty bylin působí na jednotlivé energetické meridiány v těle - pomáhají harmonizovat celý organizmus.

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

Aromaterapie

KDYŽ NÁS ZACHVÁTÍ HNĚV A ZKLAMÁNÍ

Mgr. PETRA STRMISOVÁ

Emoce hrají v našem životě zásadní roli. Ovlivňují naše rozhodování, mezilidské vztahy i celkový zdravotní stav. Tradiční čínská medicína pohlíží na emoce jako na součást celkové rovnováhy těla a mysli, přičemž každému orgánu připisuje určitou základní emoci. Nyní se zaměříme na hněv a zklamání, tedy emoce spojené s játry. Nastíníme si, jak mohou esenciální oleje tyto pocity zmírnit a obnovit vnitřní harmonii.

JÁTRA A JEJICH SPOJITOST S HNĚVEM

Většina esenciálních olejů, které zmírňují pocit zklamání, popudlivost a odpor, mají účinek na játra. Podle tradiční čínské medicíny je základní emoci jater a elementu dřeva hněv. Ačkoli je hněv obecně považován za negativní emoci, tradiční čínská medicína na něj nahlíží jako na obklopující, potřebnou a potenciálně tvořivou sílu. Za negativní se považuje jen v případech, kdy vybočí z rovnováhy a vymkne se kontrole – je nadbytečný, nebo nedostatečný.

Nadměrné nahromadění hněvu, stejně jako zklamání a pocit nezdaru, je vždy znamením stagnace čchi bez ohledu na skutečnosti, zda jsou důvody odpovídající či oprávněné. Cílem léčení aromaterapií může být jednak utišení hněvu, pokud byl nepatřičný, nebo uvolnění napětí v případech, kdy je podrážděnost pochopitelná. V neposlední řadě přínosem uklidnění hněvu je i obnova esenciálního ducha chun (ducha sídlícího v játrech), vnitřního smyslu pro toleranci a lidskou laskavost.

SÍLA ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ UKLIDŇUJÍCÍCH DUŠI

Pokud myslíme na hněv a zklamání, první skupinou olejů by měly být citrusové oleje – **pomerančový, bergamotový a grapefruitový**. Každý z nich napomáhá ovládat játra, a vyrovnávat tak čchi. Olej ze sladkého pomeranče čínskému se svou teplou, slunečnou a ovocnou vůní je vynikající na stavy zklamání a napětí, zejména u těch, kdo předvádí překážky. Je ideální pro všechny, kdo vzplanou hněvem. Účinek bergamotového



oleje je velmi podobný a pomáhá ztlumit hněvivý postoj tím, že dodává odvahu kompromisnímu duchu. Grapefruitový olej není tak uvolňující jako pomerančový a bergamo-

tový, přece však očisťuje a osvěžuje, je proto účinný na potlačované nebo zadržované pocity zlosti, z nichž se může vyvinout doutnající zášť, nebo které se projevují přejídáním. Na přejídání ze zklamání je také vhodný olej z **máty pepřné**, ale hlavně je určen na nedostatečnou tolerantnost. Máta napomáhá odstranit překážky v toku jaterní čchi a zvyšuje schopnost absorbovat, tím pomáhá spolknout, co se nám možná zdá obtížné, a odložit tvrdohlavost a zafixovaný odpor.

Prospěšnými esenciálními oleji jsou **heřmánek římský, heřmánek pravý, řebříček a smil**. Tito voňaví pomocníci uklidňují jaterní čchi, čistí zánět jater a pomáhají zklidnit hněv duše. Oleje z heřmánku římského a pravého jsou dva nejdůležitější esenciální oleje na hněv a pomáhají urovnávat pocity odporu a vzteku. Téměř za všech okolností jsou nesmírně vhodné pro lidi, u nichž pramení hněv ze skutečnosti, že se snadno cítí zanedbávaní, a to i tehdy, když popírají, že potřebují nebo očekávají podporu. Trpí hněvem, který lze popsat jako náladový, charakterizuje jej často přicházející a odcházející mrzutá popudlivost.

I **řebříčkový** olej je prospěšným pomocníkem na podobné stavy mysli. Ideálně je vhodný



pro osoby, které se často cítí ohrožené a zahnané do pozice obrany, připravené chápat jako urážku i ten nejmenší náznak kritiky. Řebříček je však rovněž určen na hněv ležící hluboko schovaný pod pocitem zranění – duše je těžce zasažena neprojeveným vztekem. Následná sklíčenost a zoufalství se rozptýlí jedině tehdy, když se osoba vyzná ze svého hněvu.

Smilový olej je rovněž vhodný pro potlačení druhů hněvu – hlavně, když se z něho vyvinul dlouhotrvající odpor. Jeho působení rozpouští hořkost v osobě, která v sobě neustále nosí zášť, pomáhá obnovovat schopnost rozpouštět a soucítit.

Účinky **nardového** podobně jako **smilového** esenciálního oleje zasahují hluboko do psychiky a zjemňují éterického ducha chun, když pociťujeme silný nepřátelský vztah. Ačkoli léčivý proces může být pomalý, nard je příhodný pro hořkost hluboce zakofenou v duši, kdy zášť blokuje duševní růst a schopnost vnímat štěstí.

A nyní ještě musíme zmínit neméně důležitý **levandulový** olej, který je prospěšný při napětích a zklamání všeobecně. Díky tomu, že uklidňuje srdce a současně urovnává tok čchi, je jedním z nejučinnějších olejů na pocity stísněnosti a mrzutosti. Lze jej navíc použít k uklidnění nervů po náhlém vzplanutí hněvu a vzteku.

Zapomenout také nesmíme na **ružový** olej s vysokým energetickým potenciálem. Ten

je nejlepší na hněv těch, kteří se cítí ranění. Doporučuje se především lidem, jejichž zášť pramení z emocionálního chladu, odmítání a zrady. Tím, že odstraní horkost v játrech i srdci, je dále užitečný pro ty, kdo propadnou hněvu a později toho litují a trápí je bolestné výčitky.

TIPY NA DOPORUČENÉ KOMBINACE OLEJŮ

Směs na pocit zklamání a popudlivost
Zklamání často vzniká z nenaplněných očekávání nebo ztrát, což může vyvolávat smutek a beznaděj a vést k přehodnocení cílů. Popudlivost se projevuje podrážděnými reakcemi na nepříjemné podněty a může snadno přerůst v hněv, pokud ji nezvládneme. Obě emoce ovlivňují naši psychiku a pohodu, ale s jejich zvládnutím může pomoci směs, na kterou použijeme 20 ml nosného oleje, do kterého přidáme **2 kapky pomerančového, 2 kapky bergamotového a 2 kapky heřmánkového oleje**.

SMĚS NA NETRPĚLIVOST A NETOLERANTNOST

Netrpělivost je pocit, kdy člověk těžko snáší čekání nebo zdržení, často spojený s frustrací a touhou po okamžitém výsledku. Netrpělivý postoj může vést k popudlivosti a zhoršovat schopnost zvládat každodenní výzvy. Netolerantnost znamená neschopnost přijímat nebo respektovat odlišnosti, názory či chování druhých, což může vyvolávat napětí a konflikty. Tento stav často vychází z pevného lpění na vlastních postojích a nedostatku empatie vůči ostatním. V obou případech bude nápomocná směs, kterou připravíme z 20 ml nosného oleje a přidání **3 kapek bergamotového, 2 kapek levandulového a 1 kapky mátového oleje**.

Mgr. Petra Strmisková

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



SMĚS NA PŘECITLIVĚLOST A BOJÁCNOST

Přecitlivělost znamená silnou reakci na podněty, které ostatní mohou vnímat jako běžné, což často vede k emoční zranitelnosti a zvýšené citlivosti na kritiku. Bojácnost se projevuje strachem čelit novým situacím nebo neznámým výzvám, což může bránit osobnímu růstu a způsobovat vyhýbavé chování. Tyto emoce zachráni 20 ml nosného oleje se **4 kapkami řebříčkového a 1 kapkou heřmánkového oleje**.

AKUPRESURNÍ LÉČENÍ

je možnou podporou ve stavech hněvu a zklamání.

Použijeme **bod žlučníku 34**. Tento bod žlučníku 34 je na spodní části nohy, leží ve výduti mírně pod a před hlavicí lýtkové kosti. Žlučník srovnává tok jaterní čchi, uvolňuje nervové a svalové napětí a harmonizuje éterického ducha chun. Držte jednou rukou nohu nad kotníkem, druhou rukou je uchopte shora pod kolenem a palcem stimulujte tlakový bod na vnější straně nohy krouživým pohybem. Stimulace bodu **jater 3** také pomáhá uvolňovat zklamání, potlačovat popudlivost a zášť.



Využijte kouzlo vůně esencí i sílu akupresurních bodů k harmonii případného hněvu nebo zklamání, které vám vstoupí do života jako nezvaní hosté. A příště svou pozornost nasměrujeme na sebedůvěru a sebevědomí. 🌱

ASTOFRESH kapky

Zklidňují dušnost, trávení, uklidňují ducha

Silice:

- ▼ Eukalyptová
- ▼ Kardamomová
- ▼ Badyánová
- ▼ Citrónová
- ▼ Máťová
- ▼ Anýzová
- ▼ Fenyklová
- ▼ Grepová

Užívání vnitřně i do aromalamp

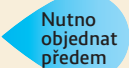


Doplňek stravy

Poznamenejte si do kalendáře

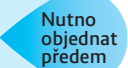
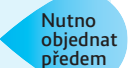
Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



11. 3. 2025 14 hod.	LIBEREC, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: D. Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795
24. 3. 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. 3. 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
2. 4. 2025 17 hod. 	PRAHA, Štěpánská 644/35, Praha 1, Velká jarní přednáška Vladimíra Ďuriny v Praze Info a objednávky: info@diochi.cz, tel.: +420 222 764 004, 734 270 424
9. 4. 2025 17 hod.	PROSTĚJOV, KaS centrum, Komenského 6, salonek v přízemí Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: M. Bedřichová, prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738
15. 4. 2025 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast, Nádražní 208 Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: J. Kristenova, tesin@diochi.cz, tel.: +420 777 293 601 
16. 4. 2025 14 hod. diagnostiky 17 hod. přednáška	OSTRAVA, lékárna Apavar, Jurečkova 1812/16 Přednáška a diagnostiky VI. Ďuriny Info a objednávky: H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 811 
23. 4. 2025 15.30 – 16.30 hod. 18.30 – 19.30 hod.	ČESKÉ BUDĚJOVICE, poliklinika u tří lvů, II. Patro Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Mitter, budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006

23. 4. 2025 16.30 – 18.30 hod.	ČESKÉ BUDĚJOVICE, Kulturní dům Metropol, salónek 203 Jarní detoxikace organismu, pylové alergie a imunita – VI. Ďurina Info a objednávky: A. Mitter, budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006
24. 4. 2025 CELÝ DEN 	TÁBOR, Koželužská 140 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: I. Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 605 140 711
28. 4. 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
29. 4. 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

Diagnostiky zdraví Oberonem

Březen Duben 2025 CELÝ DEN	MĚLNÍK, Kosmonautů 3015 Diagnostiky Lenka Pavlíková Info a objednávky: Miroslav Svoboda, neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630 
13. 3. 2025 CELÝ DEN	TÁBOR, Koželužská 140 Diagnostiky Leoš Poskočil Info a objednávky: I. Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109 
15. 4. 2025 CELÝ DEN	TÁBOR, Koželužská 140 Diagnostiky Leoš Poskočil Info a objednávky: I. Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109 

Základy TČM pro každodenní život

3. 5. 2025 9 – 17 hod.	TÁBOR, Koželužská 140 Dvoudenní seminář Přednáší Jaroslav Kugler, psychoterapeut Info a objednávky: I. Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
4. 5. 2025 9 – 15 hod.	

VELKÁ JARNÍ PŘEDNÁŠKA V PRAZE

bioterapeuta VLADIMÍRA ĎURINY

2. 4. 2025 od 17.00 hod.

VSTUP ZDARMA

Francouzský institut, Praha 1, Štěpánská 644,
přednáškový sál 5. patro
Info a objednávky: info@diochi.cz, tel.: 222 764 004





ZLATOBÝL OBECNÝ

Solidago virgaurea

Zlatobýl obecný je známý i pod lidovým názvem celík nebo celík zlatobýl. Je to trvalka s krátkým, silným kořenem a s přímou, až jeden metr vysokou lodyhou.

Přízemní listy jsou obvejčité až obkopinaté. Úbory rostou v hroznovitém květenství, které bývá 7–18 mm dlouhé. Kvete žlutožlutě od července do podzimu.

Plodem jsou pýřité nažky.

Celík roste planě takřka po celém mírném pásu Evropy i Severní Ameriky. Svě jméno získal podle záplavy žlutých drobných květů, které jej obsypou během pozdního léta a najdete jej na rozmanitých místech – od luk přes kamenité valy až po horské pastviny. Nicméně z volné přírody bohužel postupně mizí. Sbírá se v podstatě celá nadzemní část rostliny, přičemž listy a květy se někdy přidávají i do různých pokrmů. Sbírá se těsně před rozkvětem, protože rozkvetlá nať i květ při sušení zasemení, zpápečí, a stane se tak méně hodnotnou. Sbírat by se měla mezi 14–16 hodinou, nedodržením doby sběru bohužel ztrácí až 60% účinnosti. Jedná se o medonosnou rostlinu, připravují se z ní nálevy, tinktury, chutí může připomínat lékořici.



sliz a řadu dalších flavonoidů. Je jednou z nejlepších u nás známých bylin na potíže s ledvinami a močovými cestami. Působí močopudně, dezinfekčně, protizánětlivě,

rozpouští ledvinové kameny, podporuje látkovou výměnu, tlumí krvácení v trávicím ústrojí, odstraňuje deformaci ledvin. U mužů pomáhá při problémech s prostatou, u žen pozitivně působí na premenstruační a menopauzální komfort a při výplachu dělohy snižuje záněty. Snižuje lámavost cévních kapilár, pomáhá při ateroskleróze a kornatění tepen. Má pozitivní vliv na stav kloubů a stimuluje obranyschopnost organismu. Může se používat na nehojící se rány zevně, ekzémy, infikované rány a kožní infekce. Působí proti-průjmově, snižuje plynatost a nadýmání. Pozitivně působí při stařecké demenci.

Obsahuje účinné látky jako jsou saponiny, silice, rutin, betain, katechinové trísloviny, saponinové glykosidy, fenolové kyseliny, hořčiny,

Celík se většinou užívá ve směsích s jinými bylinami a připravuje se jako nálev. Pije se před jídlem i 5x denně. Nálev se nemusí jen pít, ale

lze jej používat zevně na obklady. Z celíku je možné dělat i tinkturu, která se užívá v množství 3x denně 20–30 kapek. Mast se připravuje z kořene sbíraného na podzim.

Konzumace by měla být střídá a neměla by překročit dva měsíce. Poté si raději dopřejte pár týdnů pauzu. Vyvarovat by se mu měly těhotné a kojící ženy. Lidé s onemocněním srdce a ledvin by vše měli předem konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Zlatobýl obecný najdete v DIOCEL kapkách.



YZOP LÉKAŘSKÝ

Hyssopus officinalis

Yzop lékařský je vytrvalá bylina dorůstající až půlmetrové výšky, vyskytuje se ve Středomoří - v Česku se pouze pěstuje, a to nejen pro své léčivé účinky, ale i jako koření. Jedná se o nenáročnou aromatickou bylinu, které stačí jen slunné místo a která kvete modrými až modrofialovými kvítky.

Yzop lékařský je drobný polokeř, odspodu rozvětvený, v dolní části dřevnatějící. Listy jsou kopinaté, tuhé a lesklé. Při rozdrcení příjemně voní. Květy vyrůstají v úžlabích nepravých přeslenů. Sbírá se kvetoucí nať v době plného květu od července do září. Během léta stihnete sklídit úrodu i dvakrát. Vyžaduje suché a teplé podnebí, slunečnou, chráněnou polohu a mírně zásaditou nebo neutrální půdu. Obsahuje terpeny, z nich především zhruba 1% silice z alfa-pinen, flavonové glykosidy, třísloviny, organické kyseliny, řadu minerálů a stopy pryskyřice.



antibioticky. Užívá se ve formě odvaru, čaje např. se šalvějí nebo v kombinaci s dalšími bylinkami v tinkturách. Pomáhá nejen při suchém kašli z nachlazení, ale i při kašli astmatického původu. Podobně působí i při léčbě močových cest. Používá se i jako kloktadlo při zánětu hrdla a dutiny ústní. Působí i v oblasti trávení proti dyspeptickým potížím spojených s nadýmáním. Pomáhá při bolestech žaludku, zbavuje střevních infekcí a působí proti zácpě. Odvar z yzopu je také kvalitním pomocníkem v boji proti nežádoucímu pocení, zejména nočnímu a klimakterickému.

V kulinářství se používá jako oblíbené koření Středomoří do omáček, salátů, k nakládání zeleniny, do vín a likérů.

Yzop pokládáme za základní bylinu pro léčbu dýchacích problémů, především průdušek. V dýchacích cestách působí dezinfekčně až

jako geriatrikum (proti stárnutí), stimuluje a posiluje organismus starých lidí.

Napomáhá normální funkci dýchacího systému, trávení, normálnímu stavu kostí a kloubů, činnosti kardiovaskulárního systému a funkci jater.

Yzop lékařský naleznete v kapkách DiNAvir a Baktevír.

DiNAvir



Baktevír



Doplňky stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Nenechte se zaskočit jarní únavou ani nástupem pylových alergií

Podle kalendáře tradiční čínské medicíny v polovině března předává element VODA (ledviny a močový měchýř) vládu elementu DŘEVO, který ovládá meridián jater a žlučníku. Jestliže se během nastupujícího jara začnou objevovat problémy s únavou, znamená to, že se organizmus během zimy dostatečně nezrelaxoval a neposílil, jak nás příroda nabádá. Místo následování jejího rytmu si večer obvykle rozsvítíme, abychom prodloužili aktivní část dne. Ledviny, které jsou zásobárnou životní energie a které jsou během zimy nejvíce ohroženy, potřebují klid, teplo a dostatečný pitný režim (ideálně teplé nápoje), aby se dál zásoby energie nevyčerpávaly.

Jestliže zásoba energie v ledvinách klesá, klesá i účinnost obranného systému těla, který propustí do svých buněk různé škodliviny, které pak způsobí nemoc. Jednou z příčin může být oslabení dráhy plic, ke kterému se organizmus dostal přes nedostatek energie sleziny anebo ledvin.

JAK SE VYPOŘÁDAT S JARNÍ ÚNAVOU A ALERGIEMI, KDYŽ UŽ PROBÍHAJÍ?

Jednou z možných cest je posilování DNA buněk, aby měly dostatečně silné ochrany před vstupem různých patogenů a alergenů. K tomu nám v Diochi slouží kapky **GEROCEL**,

jejichž složení se zaměřuje na ochranu buněk, mozku, srdce, cév, ale i ledvin, nervového systému a nejvyšší energetiky – imunity.

Hlavní bylinou kompozice Gerocelu je černucha setá (*Nigella sativa*), která díky obsahu alkaloidů, saponinu melanthinu, silic, tříslovin

a nigellinu posiluje obranyschopnost organismu aktivací syntézy bílých krvinek. Má přímé antimikrobiální a dezinfekční účinky a díky množství nenasycených mastných kyselin také regulační a posilující účinky na imunitní systém – proto se hodí jako výborný podpůrný prostředek v léčbě mnoha onemocnění. Hořčina nigellin zmírňuje průduškové spasmasy a čistí průdušky, napomáhá při dráždivém kašli, je vhodné ji užívat v době chřipkových onemocnění na posílení imunity a ochranu dýchacích cest. Také působí proti alergiím, senné rýmě, astmatu, ekzémům, ulevuje při průduškových onemocněních. Pomáhá při trávicích a střevních potížích. Je účinný proti parazitům, virům, bakteriím a plísním. Podporuje činnost trávicího traktu, usnadňuje trávení, pomáhá při nadýmání a plynatosti, příznivě působí na zklidnění žaludku. Stimuluje peristaltiku střev i odvodňování a odvádění nežádoucích látek z těla.

GEROCEL kapky obsahují celkem 11 extraktů bylin + 9 přírodních silic, a to jsme vám představili jen první bylinku. Celková kompozice pak vy-



tváří aktivní ochranu těla před úpadkem a celkovým chřadnutím. **Gerocele kapky patří mezi vynikající přípravek s vysokým**

energetickým působením na buňky a celkovou detoxikaci těla.

V měsících březnu a dubnu ji proto nabízíme v množstevní akci 3 + 1 za 50 %, protože je zapotřebí užívat byliny alespoň 3 měsíce.

Další z možných cest, jak ulevit od jarní únavy a alergií, je podpora meridiánu jater a žlučníku. Vládoucí element DŘEVO si o to přímo říká. Již ve staré Číně věděli, že játra jsou orgánem, který vykonává důležité funkce v souvislosti s krví a dalšími tělními tekutinami. Játra řídí průchodnost (prvek dřevo = expanze, proudění) energie a krve, koloběh tělních tekutin, menstruační cyklus. Játra uchovávají a řídí spotřebu krve. Stejně tak ovlivňují duševní a emoční pohodu.

K okruhu jater patří žlučník, vazivo, šlachy, klouby a svaly. Dobrý stav jater poznáme na nehtech. Smyslovým vývoдем



jater jsou oči a jaterní emocí je hněv. Nejčastější patologické stavy jater se projevují bolestí hlavy, nervozitou a podrážděností, zhoršením příznaků před menstrací (PMS) nebo se projeví na stavu zraku. Proto i **DETOXIN kapky s obsahem 15 léčivých bylin a 7 přírodních silic jsou tím**

pravým pro vaše játra. Proto jsou v březnu a dubnu v množstevní akci 3 + 1 za 50 %, ale i spolu s INTOCEL kapkami v akci – **15 % pod názvem JARNÍ OČISTA.** Detoxin kapky podpoří meridián jater a žlučníku a Intocel kapky posílí střeva a celkové trávení.

Dále bychom chtěli upozornit na vynikající produkt **GEROCEL BIOENZYM**, který stejně jako Gerocele kapky ochraňuje buňky a zpomaluje jejich stárnutí, podporuje dlouhověkost, šetří slinivku a slezinu. Kapsle obsahují



humát draselný, který je známý svými detoxikačními účinky. Umí na sebe vázat toxiny a v nezměněné formě je vylučovat z organismu. Zároveň obsahují i 12 proteolytických enzymů z kalifornských dešťovek. Proteolytické enzymy mají v medicíně již dlouhá léta významné zastoupení. **Pomáhají posilovat přirozené mechanismy imunitního systému,** kterými tělo samo bojuje s infekcemi a brání se opakovaným zánětům. Pokud je imunita oslabena, nedokáže sama silný zánět zvládnout a **potřebuje pomoc enzymů zvenčí.** Enzymy působí komplexně, podporují přirozený způsob obrany organismu namísto toho, aby jen řešily důsledky oslabené imunity.

Mají mnoho využití při různých **zánětlivých onemocněních**, úrazech a pooperačních stavech, poruchách imunity, cévních a lymfatických onemocněních. Rozpouštějí fibrin, bílkovinu, která tvoří krevní sraženiny, čímž zprůchodňují lymfatické cévy, zároveň zabírají tvorbu krevních výronů a urychlují jejich vstřebávání. Kromě již zmíněných humátů a enzymů dále obsahují bylinu vraneček západoasijský a 9 přírodních silic. V měsících březnu a dubnu jej taktéž nabízíme v množstevní akci 3 + 1 za 50 %. Využijte detoxikační sílu kapslí GEROCEL BIOENZYM, dají se kombinovat se všemi ostatními produkty.

Do jarních akcí jsme zařadili i kombinaci produktů **DEVIRAL PLUS** a **GEROCEL BIOENZYM** nazvanou **STOP PYLŮM**. O skvělých účincích kapslí Gerocele bioenzym jsme již napsali a ti z vás, koho trápí jarní pylové alergie určitě znáte i kapsle



Deviral Plus. Obsahují extrakt kuklíku městského, řepíku lékařského a hřebíčkovce vonného, známého spíš pod názvem jeho plodu – hřebíčkem. Řepík lékařský obsahuje účinné látky, které působí lokálně anesteticky, antibakteriálně, protizánětlivě a proti virům. Osvědčil se při zánětech střev, sliznic krku a úst,

angínách, horečkách, diabetu, ale i při parazitech. Zároveň je výborným prostředkem na tlumení alergií a zevně při ekzémech. Obsažený **hřebíček má antihistaminové účinky, proto tlumí projevy alergie.**

Potřebujete si rychle ulevit od dušnosti, od kašle nebo od projevu akutní alergie? Použijte kapky ASTOFRESH. Nainstalujte na lahvičku rozprašovač a vstříkněte si 1 – 3x do krku. Uvidíte, jak se okamžitě zklidní zduřelá sliznice a uvolní se kašel. Obsahují kombinaci 8 přírodních silic v čele se silicií



eukalyptovou, která má dezinfekční účinky. Kapky můžete použít i při cestování, zklidňují trávení a pomáhají proti kinetóze. Využijte hromadné slevy 3 + 1 za 50 % a užívejte je celá rodina.

Pro velký zájem jsme znovu zařadili akční balíček **NA PLÍSNĚ S BAKTEVIREM**. Je to kombinace kapek SAGRADIN – dračí krve a skvělých antibakteriálních kapek BAKTEVIR. Toto spojení pomůže zabránit nástupu nemoci anebo si poradí s jejím průběhem.

Během jarních měsíců vnímáme probouzející se přírodu a také nástup naší životní síly a probouzejících se hormonů. Aby vše probíhalo v harmonii a ladně, připravili jsme pro ženy zkrášlující kombinaci produktů



ESTROZIN kapky a ESTROZIN krém. **Estrozin kapky vyladí hormonální systém zevnitř a Estrozin krém doplní přírodní hormony do pokožky, aby byla pevná a vitální.** Balíček jsme nazvali **ŽENSKÉ PROBUZENÍ, ANEB SROVNEJTE HORMONY DO LATĚ**. Ušetříte 15 % z ceny.



Přejeme krásné a zdravé dny
Vaše Diochi 🌿



ČEKÁ VÁS OPERACE?

MUDr. JAROSLAV ČUPERA

Operační výkon je v každém případě významným zásahem do integrity lidského těla. I ta sebemenší operace s sebou vždy nese riziko problémů – od těch, které jsou považovány za banální, až po ty závažné.

Aby pacient operaci přestál co možná nejlépe, musí se operátor i anesteziolog snažit míru operačního rizika co nejvíce minimalizovat. Například tím, že k operaci přistoupí indikovaně a po důkladném vyšetření pacienta a pečlivé přípravě.

I homeopatie ale může významným způsobem napomoci prevenci některých komplikací a může být i šetrným pomocníkem v řešení některých méně závažných pooperačních stavů.

Zejména v případě plánovaných operací, jako jsou třeba implantace endoprotéz kloubů (ale v podstatě u jakékoliv plánované operace) je akutní infekční onemocnění jako nachlazení, rýma a kašel důvodem, že se taková operace musí zrušit

a přesunout na jiný termín. Někdy i za velmi dlouhou dobu. Abychom se takovým problémům vyhnuli, je vhodná homeopatická prevence a posílení imunitního systému. Například u zmíněné endoprotézy kyčelního kloubu je vhodné měsíc či dva před termínem operace začít užívat **Oscillococcinum**, *1 tubu týdně*. K posílení imunitního systému již krátce před operací je vhodné Oscillo doplnit lékem **Echinacea angustifolia 5 C**, *2x denně 5 granulí*, a to přibližně 14 dní před datem operace. Zmíněné **léky zajistí optimální stimulaci celého imunitního systému**. Tuto prevenci infekce před operací je vhodné završit ještě lékem **Pyrogenium 15 C**, *5 granulí večer a pak ráno před operací*. Tento lék představuje prevenci hnisavých komplikací



v operační ráně. Můžeme jej pak ještě použít *1x denně 3 dny po operaci*.

Pro dobré hojení rány je samozřejmě preventivně i léčebně nejlepším lékem Arnica montana 15 C, opět večer a ráno před operací a po operaci, jak je to jen možné

– nejprve podle intenzity bolestí a posléze 3x denně 5 granulí až do zhojení. **Prevenčí komplikovaného hojení je samozřejmě i optimalizace krevního srážení, což docílíme lékem Phosphorus 9 C** podaným večer a ráno před operací.

Po operaci a anestezii může nastat řada stavů, které lze považovat za „běžné“, ale které mohou pacienta velmi obtěžovat. Asi nejčastější pooperační nepříjemností je pooperační nauzea a zvracení. Příčin je zde mnoho. Anestetika, podráždění zažívacího traktu operačním výkonem (zejména tedy břišní chirurgie a gynekologická operativa) a mnohé další. Většina těchto potíží odpovídá obrazu léku **Phosphorus** – zmatenost, člověk neví, kde je, má závrať a slabost. Intenzivní nevolnost, nucení na zvracení. Žízeň na studenou vodu, ale krátce poté co se napije, vše vyzvrací. **Phosphorus 15 C** či **30 C** by měl pacient dostat co nejdříve po operaci, nejlépe ještě na dospávacím pokoji nebo co nejdříve na pooperačním oddělení a dávku opakovat, dokud se nebude cítit lépe.

Dalším problémem v pooperačním období může být **paralýza střev**, opět nejvíce po velkých operačních výkonech (operace velkých cév,

páteře, hrudní operace), nebo po operacích v dutině břišní. Pacient pak nemůže pít ani jíst, má problémy s vyprazdňováním, nadýmáním a bolestmi břicha. Krom operačního traumatu se na tomto stavu podílí i vliv anestetik a řada dalších vlivů. Osvědčenou kombinací na prevenci i léčbu těchto nepříjemností je **Nuxvomica 5 C** na podporu jaterního metabolismu a detoxikace



Arnica montana

a **Raphanus sativus niger 5 C** – lék na paralýzu střev s plynatostí, kdy pacientovi neodchází konečníkem plyny, je nadmutý a intenzivně řihá. Oba tyto léky se podávají 3 – 5x denně po 5 granulích. Vhodné je začít s jejich podáváním již druhý den po operaci.

Nepříjemnosti spojené s cévkováním močového měchýře, což je pro některé operace nezbytné, nebo po jakémkoliv **urologickém výkonu**, který

se odehrával přes močovou trubici (cystoskopie, uretroskopie, operace prostaty) pak výrazně zmenší lék **Staphysagria 15 C** podávaná opět 3 – 5x denně po 5 granulích.

Málo známým problémem po operaci a anestezii je stav, který se odborně nazývá **pooperační kognitivní deficit**. Tedy to, že pacient má po operaci různé časté a dlouhé epizody,

kdy si nemůže vzpomenout na něco z předoperačního období – název nějaké věci, jméno člověka, kterého dobře zná, co kde dělal a tak podobně. Je to problém poměrně častý, byť ani pacienti o tom často nemluví. U starších pacientů se objevuje samozřejmě více než u mladších. Postihuje až desítky procent operovaných a anestetizovaných a může jim výrazně ztížit zařadit se po operaci zpět do běžného života. Co se s tím dá dělat?

Homeopatický lék **Phosphorus 30 C** (opět), 1x denně 5 granulí po dobu i několika týdnů po operaci zlepší metabolismus mozkových fosfolipidů, a tím i funkci mozku. Jeho efekt se dá pak ještě doplnit lékem **Kalium phosphoricum 15 C** u lidí, kteří si budou stěžovat na duševní únavu a nevykonnost po anestezii a operaci.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz ➡

VĚK JE JEN ČÍSLO

GEROCEL BIOENZYM kapsle

- ▶ Díky obsahu proteolytických enzymů urychluje proces rekonvalescence
- ▶ Díky obsahu humátu draselného čistí střevní trakt

Působí jako ochranný štít vašeho těla, posiluje téměř celou energetickou síť člověka, rozvod energie po těle a ochranu jednotlivých buněk. Podporuje trávení, buňky, mozek, srdce, cévy, krev, CNS obranyschopnost organismu, šetří slinivku, rychle se vstřebává a navrácí tělu svěžest a vitalitu.



Doplněk stravy

OSVOBOĎTE SE!

Odevzdávejte a propouštějte negativní emoce

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

Když potlačujeme negativní pocity, potřebujeme k jejich potlačení určitou energii. Jejich udržení pod povrchem stojí jistou sílu. Když tyto pocity odevzdáme a propustíme, energie dříve spotřebovávaná na jejich potlačení se nyní uvolní a je k dispozici pro konstruktivní účely. Výsledkem propouštění negativních pocitů tedy je, že máme více energie na tvořivost, růst, práci a mezilidské vztahy. Rovněž se zvyšuje kvalita těchto činností a radost z nich. Většina lidí je příliš vyčerpaná, a tak do svého prožívání nemůže vnést skutečně vysokou kvalitu – dokud nevyřeší negativní programy, které tomu brání.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Účinnost mechanismu odevzdávání a propouštění negativních pocitů je mnohdy až zarážející. Je velmi užitečné tomuto procesu porozumět, neboť jde o metodu zcela odlišnou od obvyklých metod světa. Postup přináší rychlé a snadné výsledky a je následující:

Nehledejte odpovědi! Místo toho odkládejte pocity, které leží pod otázkou.

Když se podvolíme pocitům, které se pod otázkou skrývají, můžeme odevzdat a propustit i kterýkoli další pocit, který ohledně problému máme, respektive, který máme ohledně toho, co se problémem být zdá.

Když jsme konečně a plně odevzdali všechny složky, odpověď se dostaví. Nebudeme ji muset hledat, čeká na nás. Uvažte, jak je to jednoduché a snadné ve srovnání s tím, jak se o vyřešení obvykle dlouho, zdlouhavě a neefektivně pokouší mysl. Mysl se většinou vrhá na první možnou odpověď, donekonečna ji přemílá a rozebírá a pak se vrhne na další.

Nedokáže se rozhodnout a důvodem je, že hledá na špatném místě.

Jak to funguje, si můžeme ukázat na běžném každodenním příkladu. Řekněme, že nesouhlasíme s přítelkyní ohledně toho, na který film zajít do kina. Podíváme se tedy, zda se pod tímto problémem skrývá nějaký pocit. V tomto případě řekněme, že najdeme pocit hněvu a odporu, konkrétně že cítíme ne-libost kvůli nedostatku společně stráveného romantického času. Ve skutečnosti nám jde o láskyplně strávený dnešní večer. Jak si tak v nitru ujasňujeme, že to, co skutečně chceme, je láskyplná jednota, náhle nám svítne, že vlastně do kina nechceme jít vůbec. Chceme jen být spolu. Nebo může nastat opak. Můžeme objevit, že pod přáním jít do kina leží pocit – strach –, protože je pro nás lepší dívat se na film než hovořit s přítelkyní příliš intimně. Uvědomujeme si, že pocity, které se v nás nahromadily, jsou nepříjemné.

Cítíme rozhněvání, a tak zanecháváme chtění tento pocit měnit a pouze mu dovolujeme, aby zde byl. Je v pořádku toto rozhněvání cítit. Když se vzdáme odporu k pocitu rozhněvání, cítíme se méně provinilí.

Přiznáme své přítelkyni, že jsme cítili hněv. Začne rozhovor a vyjde najevo, co cítila i druhá osoba. Oba cítíme úlevu, jsme si bližší a pak řekneme: „*K čertu s filmem. Zůstaňme doma, pomilujme se a pak spolu můžeme jít na procházku při měsíčku.*“

Tento přístup se vyplácí při veškerém rozhodování. Jestliže nejprve vyčistíme pocity v pozadí, rozhodnutí budou realističtější a moudřejší. Jen uvažme, jak často jsme změnilí názor a litovali minulých rozhodnutí. Zůstal totiž pod nimi nerozpoznaný a nepropuštěný pocit. Když je čin, pro který se rozhodneme, učiněn, pocit v pozadí se změní. Z pohledu tohoto nového pocitového prostoru se pak naše rozhodnutí ukáže být špatné. To se stává tak často, že si většina lidí vypěstuje strach z rozhodování – vždyť již v minulosti tolikrát viděli, že se rozhodli chybně.

Pokud řešíme problémy s využitím mechanismu odevzdávání a propouštění negativních pocitů, může být proces bleskový, a to i u problémů, které se dlouho „nehýbaly“.

Pokud chcete zažít, jak rychle to může jít, zkuste to. Vezměte si několik dlouho se nehýbajících problémů a přestaňte na ně hledat odpovědi. Snažte se pouze rozpoznat pocit, který vzbuzují, tedy pocit, který vás vede k tomu, že si kladete otázku, jak problém řešit. Jde o tento pocit. Ten odevzdejte, propustěte a nechte být – a odpověď se dostaví automaticky.

ŽIVOTNÍ STYL

Mnoho našich aktivit a mnoho našeho lpění je založeno na strachu a hněvu, vině a pýše. Když se těchto negativních pocitů v určité oblasti zřekneme, posouváme se vzhůru k odvaze. Na této úrovni se začínají v životě projevovat změny. Anebo, i když se rozhodneme v dané činnosti pokračovat, naše motivace bude již jiná a v důsledku toho zažijeme jiné výsledky než v minulosti. Přinejmenším bude jiný emocionální zisk. Namísto temného uspokojení můžeme zažít radost. Možná zjistíme, že děláme stejnou činnost jako předtím, avšak nyní z radosti, a nikoli z povinnosti. Děláme to, protože chceme, ne protože musíme. Spotřebujeme na to určitě méně energie. Jedním z potěšujících objevů, které učiníme, je, že naše schopnost milovat je mnohem větší, než jsme si kdy mysleli. Čím více se odpoutáváme, tím více milujeme. Stále větší část života trávíme tím, že děláme věci, které děláme rádi, s lidmi, ke kterým cítíme stále větší lásku. Během toho se náš život proměňuje. Vypadáme jinak. Lidé na nás jinak reagují. Jsme uvolnění, šťastní a bezstarostní. Lidé jsou k nám přitahováni, protože se s námi cítí dobře a spokojeně. Servírky a taxikáři jsou náhle podivuhodně pozorní a zdvořilí a my se divíme: „*Co se to s tím světem děje?*“ Odpověď na tuto otázku zní: „*Změnili jste se vy!*“

Jak propouštíme negativitu, dostáváme se do vlastní moci. Děje se to samo. Štěstí s námi bylo celou tu dobu, jen nebylo vidět. Nyní září, neboť byly odstraněny překážky. Vzdali jsme se jich.

Nyní pozitivně ovlivňujeme každého, s kým se dostaneme do kontaktu. Láska je nejmocnější energetickou vibrací. Kvůli lásce půjdou lidé „světa kraj“ a jsou schopni dělat věci, které by nedělali za žádné peníze.

Když jsou odstraněny negativní bloky a všechna naše „nemohu“, otevrou se nám nové oblasti života. Úspěch vychází z toho, že děláme to, co nás nejvíce baví, jenže většina lidí je svázána představou, že to, co dělají, musejí dělat. Když se omezení vzdáme, objeví se zcela nové možnosti kreativity a projevu. Jako příklad uvedme mladou ženu, která měla veliký přirozený hudební talent, ovšem většinu života trávila v nudném zaměstnání, u kterého měla pocit, že musí zůstat z finančních důvodů. Co ji opravdu bavilo, byla hra na hudební nástroje, když byla doma o samotě. Děla to výhradně pro vlastní potěšení. Kvůli nedostatku sebedůvěry málokdy hrála pro jiné lidi, nehrála dokonce ani pro blízké přátele. Poté, co se začala zbavovat svých vnitřních omezení – všech pocitů s nízkou energií, které jí bránily v projevu –, vzrostly její schopnosti a sebedůvěra tak rychle, že začala hrát i před lidmi. Její talent byl dobře přijat, a tak se jí rozjela rušná hudební kariéra. Natočila profesionální nahrávku, jež byla natolik úspěšná, že mohla začít pracovat jen na částečný úvazek a energii vkládala do své rozkvétající kariéry, která jí přinášela velikou radost a hluboké uspokojení. Přestože o podnikání nic nevěděla, založila vlastní hudební firmu a během jednoho roku začala distribuovat nahrávky po celé zemi a poté i v Evropě. Ke svému potěšení zjistila, že je velice úspěšná v tom, co dělá nejradyji. Její rostoucí vitalita a štěstí byly všem zřejmé a úspěch se rozšířil i do dalších oblastí jejího života. ✨



Detailní popis techniky najdete v knize Davida R. Hawkinse, M.D., Ph.D. *Nechat jít – Osvobození se od minulosti a otevření se novým začátkům*, vydalo nakladatelství Bohemica Books, www.bohemicabooks.eu

MAGIE ČÍNSKÉHO HOROSKOPU



Ing. JIŘÍ ČERNÁK

Zvířata provázejí lidi mnoho tisíciletí. Je to dáno tím, že první lidská společenství byla v úzkém spojení s přírodou a lidé znali chování zvířat lépe než chování lidí. Proto často přirovnávali jedince ve svém společenství právě ke zvířatům. Názvy zvířat se tak stávaly jmény. Známe to ze všech kultur na všech kontinentech. Ale tím to nekončí – zvířata se stávala symboly mocných, symboly států a různých vlivných skupin. Jeden z nejvýznamnějších indiánských náčelníků byl např. Sedící Býk. Náš stát má ve znaku lva, Američané a Rusové mají orla, a tak bychom mohli pokračovat.

Právě ze spojení s přírodou a díky dokonalé znalosti zvířat vznikl i známý čínský zvěrokruh. Výběr dvanácti zvířat do tohoto zvěrokruhu je téměř geniální. Říkám svým studentům a klientům při práci s typologií, když hodnotíme jejich zvířata ve zvěrokruhu, aby si představili dané zvíře ve svém přirozeném prostředí a hned pochopí, o jaký typ člověka se jedná – jak bude reagovat, jak bude řešit různé situace, co jsou jeho silné a slabé stránky, na co má talent, a co mu naopak vůbec nepůjde a jaký bude jeho vzorec jednání.

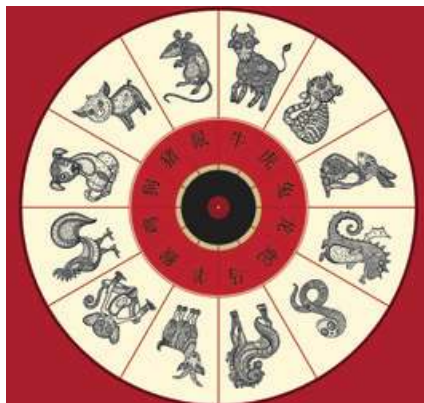
Čínský zvěrokruh rozděluje cyklus energií do 12 fází. Máme dvanáct měsíců (cyklus roku), dvakrát dvanáct hodin v průběhu dne (uvědomili jste si někdy, že na ciferníku máme 12 hodin, a ne 24?). Každý cyklus od jeho počátku do ukončení lze rozdělit na 12 fází a každou fázi reprezentuje jedno ze dvanácti zvířat zvěrokruhu. Tato zvířata nám jasně ukazují, co v dané fázi probíhá a jak ji máme správně využít.

Tyto fáze na sebe navazují a stejně tak na sebe navazují zvířata ve zvěrokruhu. Znalost energie návaznosti je velmi důležitá. Mnoho lidí při výkladu zvířat dělá tu chybu, že vůbec nebere v potaz právě tuto energii návaznosti. Chceme-li tedy správně určit, jak se dané zvíře bude chovat v daném okamžiku (třeba jak se bude chovat Dřevěný Had v roce 2025), musíme vědět, jak se chovalo zvíře, které mu v cyklu předchází (v tomto případě to byl Dřevěný Drak) a co bude potřebovat zvíře následující (v tomto případě půjde o Ohnivého Koně v roce 2026). Máme vědět, na co dané zvíře navazuje a co bude potřeba pro zvíře další fáze.

Každé zvíře zvěrokruhu má svoji funkci – pro tuto funkci má ty nejlepší předpoklady a je vybaveno silnými stránkami, aby ji mohlo naplnit co nejlépe. A právě tyto silné stránky pak můžeme promítnout do typologie člověka Feng Ren Shui a budeme velmi detailně znát jeho silné a slabé stránky, přirozený talent, nadání, životní potenciál, ale také smysl

jeho života. Protože daná výbava pro život (silné stránky, talent apod.) určují, čím se má daný člověk v životě zabývat.

Celý čínský zvěrokruh vychází z přírody a z přírodních zákonů (můžeme říci klidně i z vesmírných, protože právě cykly Země určuje vliv vesmíru – Slunce, Měsíc, planetární soustava atd.). Každý nový cyklus začíná ukončením



cyklu předcházejícího. V rámci roku víme, že tímto zlomovým bodem je zimní slunovrat, kdy začíná cyklus nový. V rámci dne je to pak půlnoc. Celý cyklus je rozdělen do 12 fází a každou fázi reprezentuje dané zvíře zvěrokruhu.

KRYSA



Nový cyklus energií začíná **Krysa**. Je to první zvíře zvěrokruhu a jejím hlavním úkolem je nás upozornit, že začíná nový cyklus a začít zjišťovat jaké možnosti, příležitosti

či rizika nás mohou potkat. Je to taková energie „rozkoukání se“. Je to podobné, jako když se ráno probudíme, uvědomíme si, co nás ten den čeká a co vše budeme muset udělat, a tak se na daný den vnitřně nastavíme. Jejím hlavním talentem je tedy zjišťovat situaci, hledat a zpracovávat informace (v byznysu je to např. průzkum trhu) a udělat si první obrázek o tom, co je v následujícím cyklu třeba udělat. Má sebrat všechny informace o příležitostech i rizicích a předat je následujícímu zvířeti, a tím je **Buvol**.

BUVOL



Když si představíte zvíře buvola, vidíte pevnou velkou „horu“ (ne nadarmo patří do tzv. trigramu Hora v rámci metody Ba Gua v učení Feng Ren

Shui), která buď stojí a ani se nehne, nebo jde a nikdo ji nezastaví. Tato mohutnost, pevnost a síla Buvola je zde pro to, aby dokázal v klidu zpracovat vše, co mu Krysa nachystala. Jeho hlavní síla je v přemýšlení, stanovení cesty, zhodnocení situace. Buvol chce jednat vždy na jistotu, realisticky (patří do tzv. Mezidobí Země – Země = realita). Měl by tedy určit jistou a realistickou cestu, jak dosáhnout našeho cíle, vytvořit pevný plán postupu. To je jeho hlavní funkce. Tuto cestu má jasně stanovit a předat ji **Tygrovi**, který po Buvolovi následuje.

TYGR



Když má Tygr jasno v tom, na kterou cestu vyrazit, může využít svoji hlavní přednost, a tou je razance, průraznost, rozhodný skok vpřed. Je to energie

startu, první krok na nové, a tím pádem i neznámé cestě. K tomu potřebuje velkou míru rozhodnosti i odvahy. Bez Tygra bychom nebyli schopni v životě dělat nic nového (je to např. energie porodu). Tygr je tedy energie skutečného začátku, startu, vykročení. A čím pevnější půdu pod nohama mu Buvol připravil, tím razantnější může být jeho odraz k mohutnému skoku. Říká se, že dobrý start je polovina vítězství, a tedy vidíme, jak je síla Tygra pro nás důležitá. Umožňuje nám úspěšné začátky, které nás dovedou k cíli.

Jakmile Tygr vykročí na novou cestu, začnou se nám objevovat nové situace, nové světy, nová prostředí atd. V těch se musíme umět dobře zorientovat (tak jako se dítě



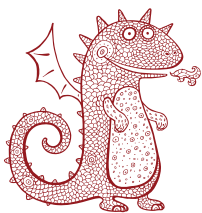
rozkoukává po narození). Proto po Tygroví následuje **Zajíc**.

ZAJÍC



Když si představíte zajíce na poli, tak si uvědomíte, že spoustu času tráví pozorováním okolí a k tomu mu byla dána také ta nejlepší výbava – ostrý zrak a výrazné uši. Dokáže velmi rychle poznat okolí a dokáže využít jeho možnosti, a naopak se vyvarovat rizikům. Hlavní úlohou Zajíce je co nejrychleji zmonitorovat okolí nové cesty, vytvořit si co nejvíce kontaktů, znát co nejvíce lidí, vytvořit to, čemu říkáme „sítě“, ve kterých má všechny ty, které potřebuje k tomu, aby nového prostředí využil co nejlépe. Díky tomu má vše dobře zmapované, ve všem se orientuje, a tím může využívat příležitostí.

DRAK



Má-li Zajíc dobře zmapované „pole“, může předat vládu **Drakovi**, který jako jediné zvíře zvěrokruhu umí létat. Drak se má vznést do výše, aby viděl i za hranice zmapovaného „pole“, které zpracoval Zajíc. Drak tak vidí nové možnosti, nové příležitosti – jeho hlavní silou jsou vizionářské schopnosti. Díky tomu, že vidí z výšky a dál než všichni ostatní, umí určovat směr budoucnosti. Z výšky má tak zavelet: „Tudy.“ Nevýhodou Draka je to, že

z výšky nevidí detaily, je odtržen od země, tedy od reality. A právě proto, abychom „neulítávali“ jen na nových nápadech mimo realitu, následuje za Drakem energie **Hada**.

HAD



O Hadovi se říká, že je to Drak na zemi, bez křídel. Pro pochopení energie Hada nám zde opět pomůže představit si tohoto plaza v přírodě. Celým svým tělem leží na zemi – je spojen s realitou. Je opakem Draka, který je celý ve vzduchu. A jediné, co Had má je hlava – nemá ani ruce, ani nohy. Jeho nejsilnější stránkou je mozek, přemýšlení a vymýšlení. Je to nejinteligentnější zvíře zvěrokruhu. Proto je jeho hlavní funkcí vymyslet

strategii, jak dosáhnout vize, kterou určil Drak, a jak se směrem, který Drak vytyčil, vydat. Had je stratég, dokáže vymyslet řešení i té nejsložitější situace. Je to myslitel, rád se učí, rád učí ostatní. Jeho úkolem je určit realistickou strategii dalšího postupu a tu předat **Koni**, který po Hadovi následuje.

KŮŇ



O Koni se říká, že je tak inteligentní že nemusí přemýšlet (opak Hada, který nic jiného než přemýšlení, nedělá). Had pracuje v módu: VÍM, ŽE VÍM, ŽE VÍM.

A právě toto vědění předá Koni, který tak automaticky ví, nemusí přemýšlet

ŠKOLA FENG REN SHUI

Poznejte sami sebe, své silné stránky, talent a životní potenciál a naučte se, jak jej naplnit. K tomu potřebujete silnou energii – využijte k tomu umění **Feng Ren Shui**, které se naučíte ve Škole FRS. Naučíte se, jak funguje vaše energie Jin/Jang, pět fází, zvěrokruh, energie člověka, času i prostoru. Naučíte se též pracovat s **Knihou proměn** I Ťing (Yi Jing), kterou můžete využívat k odhadování budoucího vývoje a k věštění.

Škola vám tak umožní nastavit si ty nejlepší podmínky pro váš život (i život vašich blízkých), abyste naplnili svůj potenciál, ale také abyste si udrželi své zdraví, měli dostatek síly budovat hojnost v životě a prožít dlouhý a naplněný život. Škola začíná v únoru 2025.

Přihlásit se můžete na skolafrs@gmail.com nebo na

<https://skolafengrenshui.wordpress.com/feng-ren-shui-skola/>

Vše o škole na www.jiricernak.cz



a jeho hlavní funkcí je rozběhnout se směrem k cíli. Díky jeho rychlé energii dokážeme využít jeho nadšení, vášně a zaujetí k dosažení cíle. To je velká síla Koně – dokáže poměrně rychle i snadno cíle dosáhnout. Koni bývají hodně cílevědomí, a naopak, Kůň, který cíl nemá a nemůže za ním s nadšením „běžet“, se v životě trápí.

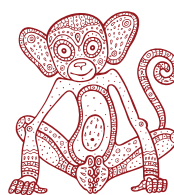
KOZA



Každý cíl má přinášet plody. Zasadíme semínka rajčete, abychom měli bohatou úrodu rajčat. A to je funkce **Kozy**, která po

Koni následuje. Když Kůň dorazí do cíle, přichází Koza, aby se postarala o to, aby z vítězství bylo co nejvíce užitku. Má proto velmi důležitou funkci – pečovat a starat se o to, aby úroda byla co nejlepší. Má se postarat o plody, aby dobře dozrály a bylo z nich co nejvíce užitku. Proto je obdařena citlivostí, empatií, touhou pečovat (energie Kozy patří k energii ženy-matky). Využije-li Koza svoje silné stránky naplno, pak je zabezpečena bohatá úroda, všemu se hezky daří, ale co s tím dál? To bude řešit **Opice**, která následuje po Koze.

OPICE



O Opici se říká, že je to nejchytřejší zvíře zvěrokruhu. Dokáže si téměř okamžitě poradit s každou situací tak, aby z toho měla

největší prospěch. Proto umí nejlépe rozhodnout, jak úrodu zpracovat, aby z ní byl co největší výnos. Má tedy určovat, co a jak udělat dál. Nemá se však starat o realizaci, tu má předat **Kohoutovi**, který po Opici následuje.

KOHOUT

Energie Kohouta je určena ke zpracování toho, co Opice rozhodla. Proto je Kohout obdarován silnými stránkami, které může využít k velmi preciznímu zpracování toho, co Opice



hlavně na kvalitu a detail zpracování, proto bývají často i velmi zruční a umí dělat krásné věci, které do sebe navzájem zapadají a ladí. Této energie se hodně využívá v oblasti designu, módy a všude tam, kde je důležitý detail – např. účetnictví, programování, řízení složitých systémů apod. Kohout se má tedy postarat o to, aby vše bylo co nejlépe zpracováno.

žadá. Jeho energie umí pracovat s detailem, dokáže dotahovat věci do konce, aby to bylo co nejlepší. Kohouti jsou soustředění

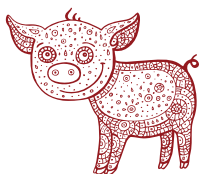
PES



Pak ale musí přijít fáze, kdy bude to, co bylo zpracováno a dokončeno, chráněno před zničením. Proto přichází na řadu **Pes** – hlídač. To

je energie kontroly a ochrany. Patří sem řády, povinnosti, pravidla, smlouvy... Prostě vše, co nás má ochránit před újmou. Pes se tak má postarat o to, aby vše správně fungovalo, aby se dodržovala pravidla a zákony a nedocházelo ke zničení. Obecně řešeno, Pes chrání před každým nebezpečím, které by nás mohlo ohrozit. Je to energie velmi pevná (patří sem např. pevná vůle), loajální, dlouhodobá (ochrana musí pokračovat, nesmí být přerušena).

VEPŘ



Jakmile máme vše zabezpečeno, měli bychom si dále uchovat energii pro další období, abychom

netrpěli nedostatkem. Proto následuje **Vepř**, který potřebuje mít

nejen dostatek, ale i nadbytek (aby bylo i na horší časy). Vepř má za úkol zajistit vše tak, abychom se stále měli dobře. Uchovat plody z končícího cyklu, aby nám vydržely do té doby, než budou plody nové. Je to jakési „odložení energie na pozdější užití“. Tuto energii využíváme všichni běžně v každé domácnosti. Víte kde? Jsou to naše ledničky a mrazáky, kam odkládáme potraviny (energií) na později. A přesně toto je silná stránka Vepře. Zajistit, že je stále z čeho brát, že jsou všichni zajištěni a mohou si stále užívat hojnosti, která je pro sílu energie v životě důležitá. A Vepř celý cyklus uzavírá.

Síla čínského zvěrokruhu je obrovská. Když správně pochopíme jeho fungování, můžeme ho velmi efektivně využívat v každodenním životě i v podnikání. Když víme, v jaké fázi se nacházíme a umíme přiřadit dané zvíře, hned víme, co máme dělat, proč to děláme a jak to máme udělat, abychom mohli úspěšně přejít do následující fáze (energie návaznosti).

Obrovskou moc má magie čínského zvěrokruhu v typologii člověka. Tato typologie nám o nás řekne úplně všechno. Obsahuje všechny informace o člověku, o jeho životě, jeho talentu, potenciálu, silných stránkách i smyslu života. Každý člověk má v typologii (kromě jiných energií) čtyři zvířata. Když je známe, tak přesně víme, jak s daným člověkem jednat, jak bude reagovat, co bude mít rád, co je pro něj důležité, nebo naopak, čím mu můžeme uškodit, ublížit, dostat se do jeho nemilosti... Typologie FRS je ideální pro směřování dětí. Hned od narození známe jejich talent, silné stránky a můžeme jim vytvořit to nejlepší prostředí pro jejich zdravý rozvoj.

Naučte se využívat v životě magii čínského zvěrokruhu. Je to velmi mocný a užitečný nástroj. Studujte Školu Feng Ren Shui – www.jiricernak.cz

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





JE TADY!

Děsivě chytrá AI (umělá inteligence)

MO GAWDAT

S tím, jak se strojové učení a umělá inteligence dostaly koncem 90. let do popředí zájmu mainstreamu, započal trend, který v novém tisíciletí vygradoval ve vyloženou mánii. Po mnoha letech neúspěšných pokusů jsme začali pozorovat náznaky formy inteligence, která nebyla lidská, a dokonce ani biologická. Pokud nežijete někde mezi opicemi v srdci africké džungle, pravděpodobně zaslechnete termín umělá inteligence několikrát do týdne.

Již v roce 1964 dokázal první chatbot na světě vést konverzace, které byly tak realistické, že občas uživatele přesvědčily, že je vedou se skutečným člověkem. Chatbot ELIZA, vytvořená v laboratoři umělé inteligence MIT, ve skutečnosti neměla sebemenší ponětí, o čem mluví. Jednoduše zopakovala, co jí bylo řečeno, přeformulovala to pomocí několika gramatických pravidel nebo reagovala předdefinovanou odpovědí. Její sestra Alexa, osobní asistentka s umělou inteligencí společnosti Amazon, je dnes mnohem, mnohem chytřejší.

Alexa, stejně jako Google Assistant, Siri od Applu a Cortana od Microsoftu jsou schopny nám lidem velmi dobře rozumět. I když se příliš nesnaží předstírat, že jsou lidmi... Někdy jdou tyto programy AI

v chápání jazyka ještě dál, protože překládají mezi jazyky s šokující přesností. To představuje další typ samostatně se učící inteligence, kterou si některé z dnešních nejpokročilejších překladových AI vypestovaly na základě pozorování vzorců v lidmi přeložených dokumentech nalezených na internetu. Díky tomu všemu se zdá být v pořádku, že mluvím se stroji přesně tak, jak to právě dělám, když diktuji tento odstavec do svého telefonu pomocí aplikace Otter.ai, jež moji angličtinu převádí – podotýkám, že velmi rychle a efektivně, navzdory mému neobvyklému přízvuku – do těchto psaných slov, která právě čtete.

Nejsou-li pro vás schopnost poslouchat, porozumět a mluvit dostatečně působivé, zkuste se zamyslet nad tím, jak naše

počítače vidí. Koncem 60. let 20. století byl zahájen výzkum počítačového vidění. Byl navržen tak, aby napodoboval lidský zrak a byl odrazovým můstkem pro schopnost robotů zakládat jejich inteligentní chování na tom, co vidí. Studie ze 70. let 20. století formovaly první základy mnoha algoritmů počítačového vidění, které existují dodnes, včetně detekce hran na obrázcích, označování čar, optického toku a odhadu pohybu.

Nejchytřejšími komunikátory našeho dnešního světa už nejsou lidé. Nejchytřejší jsou stroje založené na umělé inteligenci.

Díky umělé inteligenci počítače nyní dokážou vidět mnohem lépe než my,

zejména pokud jde o konkrétní úkoly. Optické rozpoznávání znaků umožňuje počítačům číst text stejně, jako vy čtete tato slova. Rozpoznávání objektů jim umožňuje rozeznat předměty na obrázku nebo v reálném světě prostřednictvím objektivu fotoaparátu. Počítače vám mohou poskytnout všechny potřebné informace o historické památce, stačí na ni namířit telefon a použít aplikaci Google Lens. Stejně počítače dokážou rozpoznat vozidlo projíždějící stanicí pro výběr mýta nebo abnormální buňky či tkáně na lékařských snímcích, stejně jako najít tvář zločince mezi tisíci lidmi na rušné ulici. Protože počítače vidí tak dobře, mohou nyní manipulovat s obrázky a videi způsobem, který je pro člověka téměř nemožný.

Díky tomu, že tyto stroje nyní mohou slyšet, vidět, rozumět, mluvit a hrát si, dokážou dnes zaparkovat a řídit auto, zvedat předměty a manipulovat s nimi, pilotovat letadlo nebo dron a bohužel i střít na cíl ze vzdálenosti několika kilometrů bez účasti člověka.

NETRVALO TO ZAS TAK DLOUHO

Aby se umělá inteligence dostala tam, kde je dnes, nevyvíjela se pozvolna a postupně. Přestože se lidstvo začalo věnovat umělé inteligenci již v 50. letech 20. století, pravdou je, že jsme až do přelomu tisíciletí neudělali žádné zásadnější pokroky.

V raných počátcích neměly umělé inteligence k dispozici dostatek počítačového výkonu ani informace potřebné k tomu, aby se tyto stroje mohly nějak efektivně učit. Všichni ti nadšení počítačová vědci, pobízení vidinami snu Dartmouthského workshopu (což byl letní výzkumný projekt, pořádaný na Dartmouth College v USA v roce 1956, který je považován za místo zrodu umělé inteligence), se pokoušeli vytvořit příklady umělé inteligence, které ve skutečnosti nefungovaly, a co je důležitější, byly to stále repliky lidské inteligence propůjčené počítačům prostřednictvím přesných instrukcí zapsaných v řádcích kódu. I ten nepatrný pokrok, jehož během následujících sedmnácti let dosáhli, se náhle zastavil v roce 1973, při takzvané první zimě umělé inteligence, kdy ropná krize na Blízkém východě vystavila stopku financování projektů umělé inteligence.

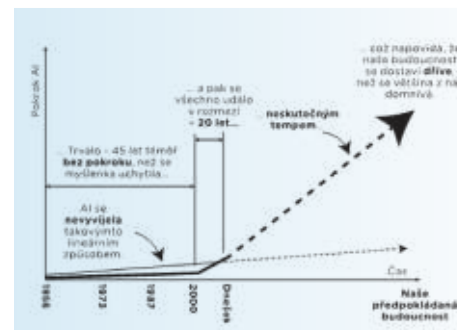
V 80. letech 20. století se díky snahám o oživení umělé inteligence, které podnikalo především Japonsko, podařilo do výzkumu opět nasměrovat investice, což i tentokrát vedlo k vývoji jen velmi malého množství skutečné inteligence (ve srovnání s nadšením a mediálním humbukem, které kolem ní panovaly), až se všechno v roce 1987 opět zastavilo – opět kvůli ekonomické krizi. Toto období je známé jako druhá zima umělé inteligence. Po oživení ekonomiky následovaly sporadické pokusy o vývoj umělé inteligence, ale teprve na přelomu tisíciletí, kdy jsme narazili na největší průlom v historii umělé inteligence, jsme začali dosahovat skutečného pokroku. Tento průlom se začal označovat jako **Deep Learning** neboli hluboké učení.

V roce 2009 společnost Google nasadila část svého obrovského počítačového výkonu na provedení experimentu, v jehož rámci byl stroj požádán, aby „sledoval“ videa na YouTube, snímek po snímku, a snažil se vypořádat opakující se vzorce. Stroj pracoval zcela bez pokynů, což znamená, že mu nikdo neurčil, jaké vzorce má hledat – měl pouze pozorovat a zjistit, zda tady lze nějaké vzorce nalézt. Netrvalo dlouho a objevil se známý vzorec, který se na YouTube vyskytuje velmi často. Malý, chlupatý, roztomilý pohybující se objekt. Kočka.

Počítače nerozpoznaly jen pohled z boku nebo zepředu nebo tvář kočky. Našly celý vzorec toho bohorovného zosobnění roztomilosti a aplikovaly ho na každý tvar ve videu na YouTube, který by mohl připomínat kočku. Jakmile byl tento vzorec označen jako kočka, stroj mohl snadno najít všechny další kočky ve stovkách milionů videí na YouTube. Netrvalo dlouho a stroj dokázal najít písmena, slova, lidi, nahotu, auta a většinu dalších opakujících se entit, které se na internetu vyskytují.

Tyto neuronové sítě, jak jim říkáme, vytvořené pomocí hlubokého učení, stály na skutečném počátku umělé inteligence, jak ji známe dnes. Všechno, co tomu předcházelo, lze považovat za téměř zanedbatelné, i když se jednalo o typické dílčí kroky, které jsou nezbytné k tomu, abyste nakonec dospěli k zásadnímu průlomů. Od té doby začaly do oblasti umělé inteligence téct finanční prostředky proudem. Nespočetné skupiny ma-

lých start-upů a statisíce skvělých inženýrů řeší nejrůznější výzvy a příležitosti přesně stejnými metodami. Výsledkem je prudké zrychlování rozvoje umělé inteligence jako oboru. To vše je ale otázkou jen posledních několika málo let.



Proč vám to vykládám? Protože je důležité pozorovat trajektorii obecného trendu. Pokud byste předpokládali, že nám trvalo sedmdesát pět let, než jsme se dostali až k současnému stavu, možná byste předpověděli, že bude trvat i několik dalších desítek let, než bude mít příchod umělé inteligence do našeho života nějaký smysluplný dopad. Stejně jako u jiných technologií byl pokrok zpočátku velmi pomalý. Nyní se ale rozvíjí exponenciální rychlostí. Očekává se, že příštích deset let vývoje umělé inteligence přinese budoucímu světu velmi odlišnou podobu. Takovou, která bude připomínat spíše sci-fi než realitu našeho dnešního každodenního života. Už víme, odkud jsme vyrazili, a tak si položíme otázku – možná tu nejzásadnější, jakou si kdy lidstvo muselo položit. Kam se inteligence – konkrétně umělá inteligence strojů – bude ubírat dál?



Více se o umělé inteligenci dočtete v knize Mo Gawdata *Děsivě chytré*, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com



SÍLA MYŠLENKY, SLOVA A ZVUKU

Mantry a modlitby v našem životě: Cesta k hlubšímu pochopení sebe sama, světa a uzdravení

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

„Dbej na své myšlenky, protože se stanou slovy.
Dbej na svá slova, protože se stanou činy. Dbej na své činy, protože se stanou zvykem. Dbej na své zvyky, protože utvářejí tvůj charakter. A dbej na svůj charakter, protože ten určuje tvůj osud.“

Dalajláma

Dalajláma slova nádherně propojují sílu myšlenek, slov a činů, zdůrazňují jejich vzájemnou provázanost a připomínají, že naše vnitřní nastavení má moc ovlivnit realitu, kterou žijeme. Kterým směrem se toužíte vydat vy? K věčným lamentacím, anebo směrem ke spokojenosti, radosti ze života, míru v sobě i ve vnějším světě? Často si myslíme, že nemáme dovednost ani moc přímo a instantně ovlivnit to, co se děje kolem nás. Vždy však máme možnost změnit to, co se děje uvnitř nás, směrem k vnitřní spokojenosti, lásce, nadhledu. A skrze sebe, své vidění, svoje nastavení mysli a vibrace pak ovlivňujeme dění ve své bezprostřední blízkosti, někdy překvapivě i na míle daleko.

SEMÍNKO VĚDOMÉ VOLBY

Brzy přijde jaro, nový začátek, nový příležitost. Pojdme zasít semínko něčeho, co budeme kultivovat celý rok, s respektem k sobě, s láskou k životu. Často hledáme způsoby, jak do svého života přinést více klidu, radosti nebo smyslu. Jedním z nástrojů, které nám v tomto hledání mohou pomoci, je práce s vědomými myšlenkami uchopenými do slov nesoucí zvukový otisk, vibraci, chvění. Tyto tři zdánlivě jednoduché aspekty naší existence mají obrovskou moc – ovlivňují naše tělo, mysl, a dokonce i okolní realitu. A právě zde nacházíme význam starověkých manter a modliteb, které spojují sílu myšlenky, slova a zvuku do jednoho celku.

MYŠLENKA JAKO ENERGIE TVOŘÍCÍ NAŠE ZDRAVÍ A REALITU

Každá myšlenka, kterou vyšleme, nese určitou energii. Moderní věda ukazuje, že myšlenky nejsou pouhými prchavými vjemy, ale mají přímý dopad na naše emoce a fyziologii. Neurovědecké výzkumy potvrzují, že pozitivní myšlení zlepšuje naše duševní zdraví, zvyšuje odolnost vůči stresu, a dokonce podporuje regeneraci těla. Děje se tak skrze často nevědomé myšlenky, které s sebou přináší emoční prožitek, jenž je následován produkcí koktejlu chemicko-hormonálních látek (neurotransmiterů), které přímo ovlivňují zapínání či vypínání konkrétních genů našeho genofondu. Tedy, i pokud v rodině máme určitou genetickou zátěž, není nutné, aby se projevila. Vědomý výběr myšlenek a rozvíjení těch energeticky „podporujících“ přímo posiluje naše zdraví.

To, co si o sobě myslíme a jak sami se sebou mluvíme, má sílu změnit náš život. Když vědomě volíme své myšlenky, vytváříme nový prostor pro růst a změnu. Tento princip je základním pilířem mnoha duchovních nauk – ať už jde o buddhismus, hinduismus nebo západní pozitivní psychologii.

SLOVO JAKO VIBRACE A ZÁMĚŘ

Slova nejsou jen nástrojem komunikace, ale nesou také energetickou vibraci. Už odedávna lidé věřili, že slova mají moc tvořit i ničit, léčit i zraňovat. Tato víra se odráží například v biblickém „Na po-

čátku bylo Slovo“ nebo v hinduistickém konceptu *shabda* – zvuku jako prvotní tvořivé síly.

Moderní lingvistika, konkrétně teorie lingvistické relativity, dokládá, že jazyk nejen popisuje realitu, ale také ji utváří. Když si uvědomíme sílu slov, která denně používáme, můžeme začít záměrně vybírat ta, která podporují náš růst a harmonii a vědomě vypouštět ta, které nás energeticky oslabují.

ZVUK JAKO ZDROJ HARMONIE

Zvuk je jedním z nejzákladnějších elementů existence. Moderní věda i starověké tradice se shodují, že vše ve vesmíru vibruje na určité frekvenci. A právě zvukové vibrace mohou ovlivnit naše tělo i mysl. Například výzkumy ukazují, že specifické frekvence tibetských mís pomáhají snižovat stres, harmonizovat srdeční rytmus a přinášet pocit klidu.

Ve védských textech je zvuk popisován jako brána k vyšším stavům vědomí. Tento přístup nachází své moderní potvrzení v oborech, jako je vibroakustická terapie nebo muzikoterapie. Zvuk je cestou, jak se znovu propojit se sebou samými, se svým srdcem, s vesmírem.

VODA I MY SAMI JAKO ZRCADLO MYŠLENEK A ZVUKŮ

Působivým příkladem toho, jak myšlenky, slova a zvuk ovlivňují hmotu, jsou pokusy Masaru Emota. Emoto zkoumal, jak specifické myšlenky, slova a zvuky ovlivňují strukturu krystalů vody. Ve svých experimentech vystavil vodu různým podnětům – například pozitivním slovům, modlitbám, hudbě, či meditaci – a poté zmrazil vzorky, aby analyzoval jejich krystalickou strukturu.



Voda, která byla vystavena pozitivním podnětům (jako jsou slova „láska“ nebo „děkuji“), tvořila harmonické a estetické krásné krystaly. Naopak voda vystavená negativním slovům či agresivní metalické hudbě vykazovala chaotické a deformované struktury.

Z pohledu vědy byly Emotovy experimenty kritizovány pro nedostatečnou metodologickou přísnost, ale i přesto

jeho práce vyvolala rozsáhlou diskusi o schopnosti vibrací, zvuku a myšlenek ovlivňovat hmotu. Tyto pokusy naznačují, že myšlenka a zvuk mohou mít nejen symbolický, ale i přímý fyzický dopad, což otevírá nové cesty pro zkoumání vztahu mezi lidským vědomím a prostředím. Pokud vezmeme v úvahu, že lidské tělo je tvořeno zhruba 60 % vodou, je snadné představit si přímou úměru mezi charakterem myšlenek, slov a zvuků, které tvoříme a zároveň se jim vystavujeme a přijímáme je, a svým duševním a fyzickým stavem a mírou vitality.

VÝZNAM VIBRACÍ JEDNOTLIVÝCH HLÁSEK: JAK ZVUK FORMUJE ENERGII

Zvuky a vibrace, které vznikají při vyslovování jednotlivých hlásek, mají hluboký vliv na naši i okolní energii.



Starověké duchovní tradice, jako je védská filozofie, tibetský buddhismus či kabala, věří, že každá hláska nese specifickou vibraci, která rezonuje s určitými aspekty našeho bytí. Moderní věda, například v oblasti bioakustiky, tento koncept postupně potvrzuje.

VÝZNAM NĚKTERÝCH ZÁKLADNÍCH HLÁSEK

A (Á) – Zvuk „A“ rezonuje v oblasti břicha a spodní části těla, propojuje nás se základními aspekty existence. Symbolizuje počátek, stvoření a propojení s kořenovou čakrou (Muladhara). Často se používá ke spojení s elementem země.

U (Ó, Ú) – Tento zvuk se soustředí na oblast hrudníku a srdce. Rozšiřuje energii a podporuje tok životní síly, prány. Spojuje nás s emocemi, soucitem a středem naší bytosti, rezonuje se srdeční čakrou (Anahata).



M – Hláska „M“ vytváří hlubokou rezonanci v oblasti hlavy a mozku, což stimuluje hypofýzu a epifýzu. Přináší klid a propojení s vyšším vědomím. Rezonuje s korunní čakrou (Sahasrara) a otevírá bránu k meditaci.

O – Hluboký zvuk „O“ působí na střední část těla, harmonizuje oblast bránice a propojuje spodní a horní energie. Symbolizuje propojení a jednotu, často se používá k integraci těla a ducha.

E – Zvuk „E“ rezonuje v oblasti krku, kde stimuluje komunikační centrum a energetický tok. Spojuje s vyjadřováním pravdy a autentickým sebevyjádřením, rezonuje s krční čakrou (Vishuddhi).

I (Í) – Tato hláska soustředí vibraci na oblast čela a třetího oka (Adžna). Aktivuje intuici a vnímání. Podporuje jasnost myšlení, duchovní vhled a koncentraci.

Mantra ÓM (AUM): Spojuje hlásky „A“, „U“ a „M“ jako reprezentaci trojjednoti existence (stvoření, zachování a transformace). Opakováním této mantry harmonizujeme celé tělo a propojujeme se s vesmírnou vibrací. Zvukové vibrace hlásek Tibetských manter, jako jsou „HÚM“ nebo „SO“, jsou navrženy k odstranění negativní energie a rozšíření vědomí. A v Hebrejské abecedě každá hláska nese specifický duchovní význam a je považována za „stavební kámen“ vesmíru.

Výzkumy v oblasti bioakustiky ukazují, že zvukové vibrace mohou ovlivnit buněčné procesy a energetické pole člověka. Hlásky se tak stávají nástrojem nejen duchovního, ale i fyzického léčení. Například studie o zpěvu manter na-

značují, že vibrace určitého tónu snižují stres, zlepšují okysličení těla a harmonizují srdeční rytmus. Každá hláska je klíčem k jinému aspektu našeho bytí. Když vědomě používáme zvuky, nejenže harmonizujeme vlastní energii, ale také ovlivňujeme vibrace prostředí.

MANTRY A MODLITBY: SPOJENÍ MYŠLENKY, SLOVA A ZVUKU

Mantry jsou specifická slova nebo zvuky, která se opakují s určitým záměrem. Jejich kořeny sahají hluboko do starověké Indie, kde byly používány jako nástroje meditace a transformace vědomí. Každý náboženský směr přináší různé formy modliteb. Mantry a modlitby nesou stejný záměr – přinášet blaho.

MECHANISMUS ÚČINKU MANTER

Podle vědeckých studií mají mantry a modlitby hned několik benefitů – mají hmatatelné účinky na lidskou psychiku i fyziologii. Studie provedená na Harvardské univerzitě ukázala, že opakování sanskrtských manter a modliteb během meditace výrazně zvyšuje aktivitu v předním neokortexu a insulární kůře, což jsou oblasti spojené s regulací emocí.

1. Zaměření pozornosti a koncentrace: Opakování manter snižuje aktivitu v oblasti mozku spojené s negativními emocemi a zároveň posiluje koncentraci.

2. Zklidnění mysli: Pravidelné recitování manter a modliteb může ovlivnit parasympatický nervový systém, který je zodpovědný za regeneraci a relaxaci.

3. Změna neuronových vzorců: Mantry stimulují určité oblasti mozku, což může

vést ke změně neuronových drah, zlepšení neuroplasticity a zlepšení psychického zdraví.

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ MANTER ČI MODLITEB V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Mantry nejsou vyhrazeny pouze pro meditaci – jejich principy můžeme snadno začlenit i do každodenního života. Jak na to?

1. Ranní afirmace: Zvolte si jednoduchou pozitivní mantru/modlitbu, kterou budete opakovat každé ráno hned po probuzení. Například „*Jsem klidná/ý a otevřená/ý všem možnostem*“ či „*Žiji krásný život v hojnosti*.“ Jediným kritériem a podmínkou pro výběr či tvorbu vaší afirmace je váš záměr a současně uvěřitelnost. Obsah vaší mantry/modlitby by pro vás měl být plně uvěřitelný. Prakticky tedy, pokud si procházíte nemocí, neříkejte si: „*Jsem zcela zdrav/a*.“ Nýbrž raději: „*Každé ráno se probouzím zdravější a svěžejší*.“

2. Ztišení během dne: Kdykoliv se cítíte zahlcení, zkuste na pár minut zavřít oči a opakovat mantru „ÓM“ a zopakujte si svou ranní afirmaci.

3. Vědomá komunikace: Sledujte svá slova – používejte ta, která vás i ostatní posilují a podporují.

NEJMOCNĚJŠÍ SVĚTOVÉ MANTRY A MODLITBY

Mantry a modlitby jsou univerzálními nástroji lidského ducha, které překračují hranice kultur, náboženství a zeměpisných vzdáleností. Přinášíme vám ty nejznámější a nejsilnější mantry a modlitby, které si získaly hluboký význam v různých tradicích. Každá z nich má jedinečnou schopnost ovlivnit mysl, harmonizovat energii, posílit duchovní spojení, a tím i stav zdraví ve fyzickém těle.

1. ÓM (AUM)

Tradice: Hinduismus, buddhismus, jóga
Symbolizuje prvotní zvuk vesmíru, zdroj veškeré existence. Představuje spojení tří aspektů bytí: stvoření (A), zachování (U) a transformace (M). Opakování této mantry zklidňuje mysl, harmonizuje tělo a otevírá prostor pro hluboké spojení s univerzem.

2. Otčenáš: „Modlitba Páně“

Tradice: Křesťanství

„Otče náš, jenž jsi na nebesích, posvět' se jméno Tvé, přijď' království Tvé, buď' vůle Tvá, jako v nebi tak i na zemi...“ Univerzální modlitba, kterou podle evangelií naučil Ježíš své učedníky. Vyjadřuje prosbu o duchovní vedení, ochranu a spojení s Bohem. Tato modlitba zdůrazňuje pokoru, vděčnost a důvěru v božský řád. Její pravidelné recitování podporuje vnitřní klid a pocit napojení na vyšší moc.

3. Ong Namó Guru Dev Namó

Tradice: Kundaliní jóga

„Ong Namó Guru Dev Namó“ – tato mantra je mou nejoblíbenější a překládá se jako „Vítám božského učitele, který je ve mně.“ či „Klaním se nekonečné tvůrčí energii, klaním se božskému vedení uvnitř mě“. Jedná se o základní mantru kundaliní jógy, která se zpívá na začátku každé praxe jako naladění. „Ong“ představuje tvořivou vibraci vesmíru, zatímco „Namó“ znamená poklonu. „Guru Dev“ odkazuje na božskou moudrost a světlo, které nás vede. Opakování této mantry otevírá prostor pro duchovní spojení a přístup k vnitřní moudrosti a intuici. Mantra také harmonizuje mysl, tělo a ducha, připravuje na meditaci a zklidňuje vnější rozptylování. Pokud ji

chcete zařadit do své praxe, doporučuje se opakovat ji s plným soustředěním a otevřeným srdcem.

Každá z těchto manter a modliteb má moc překonat osobní i kolektivní omezení, transformovat mysl a otevřít cestu k hlubšímu porozumění. Jejich opakování, ať už formou meditace, zpěvu nebo tichého rozjímání, přináší nejen vnitřní klid, ale také pocit propojení s univerzálním vědomím.

**STAROVĚKÁ MOUDROST
PRO MODERNÍ DOBU**

Naše myšlenky, slova a zvuky, které nás obklopují, jsou klíčem k hluboké transformaci. Starověké nauky nám připomínají, že tyto zdánlivě obyčejné nástroje mají moc měnit realitu. Ať už se rozhodnete začít s každodenním opakováním mantry, vědomým používáním slov, nebo si jen více uvědomíte své myšlenky, každý malý krok může mít obrovský dopad. Jarní probouzející se příroda je úžasnou příležitostí k tomu, abychom si připomněli, že svět kolem nás i v nás je formován tím, co myslíme, říkáme a vysíláme do prostoru. Jakou realitu si vytvoříte vy?

**PRO ČTENÁŘE SFÉRY - LIGHT SOUL
MEDITATIONS**

Pokud toužíte podpořit svou duševní hygienu, na chvíli jednoduše vypnout svou občas příliš aktivní mysl a ztišit ji při relaxaci a meditaci, nabízíme vám, čtenářům Sféry, jedinečný dárek: balíček meditací se zaměřením na harmonizaci čakr a s nimi spojenými životními tématy s 30% slevou s kódem: **sfera30jaro**

Všechny meditace z dílny **Light Soul Meditations jsou řízené, tedy slovem provázené.** Provedou vás uvolněním těla, pozorností k dechu, otevřením tématu každé čakry a sebereflexí společně s vizualizací vaší vlastní uzdravující VIZE. Poslech a práce s meditacemi Light Soul Meditations navíc podporuje **příjemný emoční prožitek, který umocňuje uzdravování zevnitř.** Emoční zážitek při meditaci je podporován **příjemnou autorskou hudbou na španělskou kytaru na frekvenci 432 Hz** a zvuky přírody.

Tyto meditace vychází jak z konceptu tradice Buddhismu, z jógové tradice a samotné Jóga Nidry (jógového spánku), z koncepce MINDFULNESS (MBSR – Program všímavosti pro snižování stresu), tak z poznatků a mnohých studií západních věd 21. století v oblasti neurověd, epigenetiky a kvantové fyziky.

**Použité zdroje**

Emoto, M. (2004). The Hidden Messages in Water. Beyond Words Publishing.
Siegel, D. J. (2010). The Mindful Brain. W. W. Norton & Company.
Frawley, D. (2014). Mantra Yoga and Primal Sound: Secrets of Seed (Bija) Mantras. Lotus Press. 🌸

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková
Mentorka zdravého pohybu,
vědomé práce s myslí
a průvodkyně biohackingem,
autorka harmonizačních programů
a meditací *Light Soul Meditations*.
www.light-soul.eu



PRO SOULAD DUŠE, MYSLI A TĚLA
SE ŽIVOTEM TEĎ A TADY.

**MEDITACE PRO
HARMONIZACI ČAKER**

Meditacemi máš možnost harmonizovat různé oblasti svého života - fyzické TĚLO a jeho odolnost, MYSL a její nastavení, dokonce i EMOCIE a získat nad nimi potřebný nadhled.

Celkem 7 autorských originálních Audio nahrávek
pro harmonizaci jednotlivých čakr
v délce 17 - 25 minut

1 Bonusovou autorskou Audio nahrávku MINDFULNESS Meditace
pro rozvoj základních dovedností VŠIMAVOSTI vhodné také přípravu k meditacím čakr

Přehledného průvodce čakrami
včetně oblastí života, které jednotlivé čakry ovlivňují

Meditační desatero
jako stručný návod JAK a KDY meditovat

Neomezený přístup ke všem nahrávkám
svého balíčku

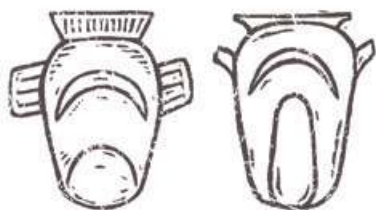
**Cena
1190 Kč**

SRDCE SYMBOL ZNOVU- ZROZENÍ



Srdce je podle Egypťanů nejdůležitějším orgánem, protože je sídlem osobnosti. Srdce je rovněž sídlem touhy a vhání krev do všech částí lidského těla. Z něj vycházejí všechny emocionální a intelektuální podněty. Je umístěno ve středu hrudi, což odpovídá čtvrté čakře. V tomto místě jsou soustředěné všechny fyzické i psychické činnosti, vlastnosti a schopnosti člověka. Srdce je symbolem znovuzrození.

Hieroglyfický znak srdce (*ib, hatej*) měl podobu nádoby, kde se hromadí dobré a špatné činy.



ROZENÍ DUCHOVNÍHO SRDCE

Srdce utváříme každou zažitou událostí, a tím ho zušlechťujeme. Všechny události jsou v něm pečlivě uloženy, takže ho můžeme přirovnat ke své vnitřní tváři. Tento proces je symbolicky dobře vyjádřen v románu *Oscara Wilda, Obraz Doriana Graye*, kdy se změny v srdci hlavního hrdiny odrážejí na jeho portrétu, přestože vnější tvář hrdiny zůstává půvabná. V kontextu životních událostí *O. Wilda* je též zajímavá jeho zmínka v předmluvě knihy: „*Všechno umění je zároveň povrch a symbol. Ti, kdož jdou pod ten povrch, činí tak na vlastní nebezpečí. Ti, kdož luští ten symbol, činí tak na vlastní nebezpečí.*“

Cílem našeho života by mělo být dosažení toho, aby se naše vnitřní tvář vyznačovala dobrotou a laskavostí, protože pouze skutečná láska může probudit božskou podstatu lidského srdce. Tam, kde není láska, všechno ztvdne – o tom koneckonců vyprávějí i pohádky. Cílem je žít v souladu s univerzálními principy světa.

V chladném srdci není možné cítit ani pravé přátelské city, krásu, něhu a dobrotu. Chladné, vypočítavé a bezcitné srdce nemá kontakt s Bohem a už ho nemůže nic hlubšího opravdově potěšit, zahřát a pozvednout. Tam zbývá prostor jen pro smyslovost.

Smysl pro pravdu souvisí s kvalitami srdce. V srdci, které nemá dostatečné kvality a hloubku, dochází k rozpadu měřítek krásy, pravdy i morálky – a tím se bortí i zdravý náhled na celý obraz světa. *Amit Goswami* v knize *Kvantová kreativita* píše: „*Pravdu i krásu poznáváme a cítíme v srdci, a pokud ji člověk necítí, tak by měl*

přiznat skutečnost, že mu chybí taková vloha. Pouze vysvětlit to rozumem není ve své celistvosti možné.“

„Nikde neleží pravda na povrchu.“
(Albert Einstein)

Ti, kteří tvrdí, že pravda v podstatě neexistuje, mají v srdci lhůstevnost a jsou velmi vzdáleni duchovnímu středu. Rovněž schopnost poznat vnitřní krásu pomáhá člověku tušit vyšší pravdy. Ale pokud už nejsme schopni skutečnou krásu prožívat vřelým srdcem, pak se nám mnohdy zalíbí leckterá přestrojená sprostá lež a zjevnou pravdu necháme s čistým svědomím ukamenovat.

„Úsilí o pravdu musí být nadřazeno jakémukoliv jinému úsilí.“ (Albert Einstein)

„Srdce představuje nejen zdroj myšlení a emocí, ale i sídlo svědomí, zodpovědnosti a zdroj svobodného rozhodování. Je to místo střetávání se s Bohem. Bůh může do srdce vstupovat a přebývat v něm. Ideálem zbožného a spravedlivého člověka ve starém Egyptě měla být snaha „*vložit boha do svého srdce*“. Lidské myšlení věrně odráží kvality srdce, proto je v této oblasti nutná neustálá péče a správná orientace. Zranění, která nám život přináší, nás prohlubují. Zároveň jsou vždy zkouškou, jak dovedeme zacházet se zármutkem, žalem a bolestí. Obstojíme-li, může to naše srdce očistit, aby mohlo dále růst. Duševní růst působí bolest, avšak tato bolest je posvátná. Bylo by velmi pošetilé, snažit se těmto zákonitostem vyhnout. Tento princip představuje symbol posvátného skarabea.

„Především střež a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život.“ (Př 4,23)

Mystici napříč všemi kulturami hovoří o proměně smyslovosti. Povaha lásky má totiž různé kvality a specifika, staří Řekové rozlišovali nejméně tři druhy lásky: *Erós, Agapé* a *Filia*. **Erós**,

který je založen na fyzické touze, jež provází intenzivní zamilovanost, může obsahovat prvek nebezpečné přitažlivosti či temnoty, který někdy snadno převládne. S *Erótem* totiž často odpadá dlouhodobé „otukávání“ – a vztah se ihned prohloubí o intimní rovinu. Právě tento druh lásky je třeba pochopit a snažit se ho postupně přeměnit ve *Filii* (tj. lásku založenou na hlubokých přátelských citech) či v *Agapé* (tj. upřímné, nesobecké rozdávatí se, v souladu s přirozeným řádem světa). Oba tyto druhy lásky, *Filia* i *Agapé* – souvisejí se schopností hlubokého citu.

Pokud se nám podaří proměnit potenciál *Erótu*, podnítí energie lásky v obrovské míře růst duchovních kvalit. Tato transformovaná energie je hlavním zdrojem duchovního růstu. Zdá se, že pravým posláním *Eróta* je poskytnout potenciál pro duchovní vývoj. V tom je konec konců podstata alchymie. Skutečným alchymistům šlo o správnou kalibraci srdce, které mělo být očištěno od přebujelého egoismu cílevědomou kultivací ctností. V tomto očištění je skutečný „**elixír mládí**“, neboť se na svět díváme čistým srdcem bez předsudků a dokážeme správně posuzovat a rozvažovat, protože jsme pevně ukotveni ve svém jádru.

SRDEČNÍ SKARAB

Srdce hrálo zásadní roli v procesu reinkarnace, proto se mrtvým ponechávalo v těle (ostatní orgány



byly v rámci mumifikace vyjímány). Zemřelým se navíc na hrud' pokládal oválný amulet, který býval z jedné strany opracován do podoby brouka skarabea (vrubouna posvátného),



a na spodní hladké části byl zdobený rytinami. Tímto způsobem se Egypťané snažili zajistit, aby člověk o své srdce nepřišel.

Po fyzické smrti člověka svědčilo srdce při tzv. *posmrtném soudu*. Muselo odpovídat na otázky před bohem *Usirem* a přísedícími v síni pravdy. Srdce prohlašovalo, že neporušilo žádný ze 42 zákonů božího řádu, zvaného *maat*. Dnes si to můžeme představit jako zkoušku na detektoru lži, kdy šlo o vydání 42 „prohlášení o nevině“. Při „vážení srdce“ na tzv. posmrtném soudu záleželo na tom, zda byla touha a vášně srdce přeměněna na duchovní kvality. Mít zralé duchovní srdce znamená, že člověk pronikl k jeho jádru a našel rovnováhu. Pokud srdce v tomto vážení neobstálo, bylo pohlceno démonkou *Amemait*. To znamenalo opětovnou reinkarnaci podle zásluh.

Amulet měl pomáhat očistit svědomí zesnulého a zajistit tak jeho vzkříšení. Skarab symbolizoval transformaci do vyšší, andělské formy bytí, které se říkalo *ach*.

OPAKEM LÁSKY NENÍ STRACH, ALE LHOSTEJNOST

Láska je vždy zaměřena na něco nebo na někoho a závisí na tom, jaké hodnoty zastáváme. Hodnoty jsou jako majáky, které nás provázejí životem. Vnitřně nás posilují a zároveň i přetvářejí. Každý den děláme mnoho rozhodnutí, kdy na jedné misce vah volíme mezi krátkodobým ziskem či pohodlím – a na druhé mezi hodnotami, kterým chceme být věrní. **Výsledky všech svých rozvažování máme natrvalo uloženy v srdci.**

Láska tedy není automaticky něco ušlechtilého nebo úctyhodného. Láska jako božský tvořivý princip není ve své podstatě ani dobrá ani zlá. Na principu lásky je založeno „chtění“, tzv. „vůle k životu“ – z tohoto důvodu jsou klíčové zejména kvality a nasměrování lásky. Podobně je to se lhostejností, která neznámá automaticky něco špatného. Samotné slovo lhostejnost má ve společnosti spíš negativní konotace, protože představuje apatii, netečnost a nezúčastněnost. Pokud ale lhostejnost chápeme jako odolnost člověka vůči vášním a nežádoucím hnutím mysli, pak se jedná o důležitou ctnost, tj. schopnost „*přemoci vášně*“. Vášně člověka spoutává, proto jediná cesta, jak si zachovat svrchovanou vládu nad sebou, je postupnou a cílenou prací dostat oblast vášní pod kontrolu.

Opakem lásky je lhostejnost. Lhostejnost k řádu *maat* je projevem netečnosti vůči božské podstatě. Právě touto netečností člověk ztrácí schopnost spojení s vnitřní transformací a magií *heka*. Abychom měli motivaci hodnoty a normy hájit, musíme chápat jejich smysl – a musíme k nim získat láskyplný vztah. Hodnoty, pro které se sami rozhodneme, vycházejí z našeho poznání, víry a přesvědčení, zásadně nás ovlivňují, mění budoucnost i pohled na minulost.

Strach není opakem lásky. Právě strach chodí s láskou velmi často ruku v ruce. Strach je užitečný, ale neměl by nás ochromit a zlomit. Bojíme se nejvíce o ty, které milujeme. Odvaha je překonávání strachu kvůli nějaké hodnotě, ke které nás pojí láska.

„Odvaha neznámá nemít strach – nýbrž schopnost nenechat se jím ochromit.“
(Paulo Coelho)



Ukázka z autorské knihy Lídy Kejmarové: **Posvátná geometrie, magie a symboly ve starém Egyptě** (Volvex Globator, 2024). Bohatě ilustrovaná knížka představuje staré egyptské symboly zejména v kontextu psychologie C. G. Junga a filosofie A. Schopenhauera. Záměrem je vybídnout čtenáře k přemýšlení o lidské podstatě, duši a vědomí. ➡

Lída Kejmarová

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



NANEBEVZATÍ MISTŘI A ARCHANDĚLÉ

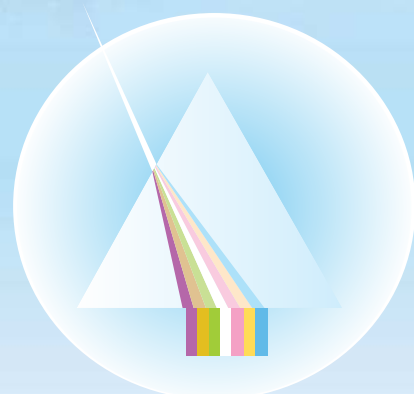
JAROSLAV KALOUSEK, ilustrace H. Růžičková

Žijeme v převratné době. Jsme svědky zrychlování času, a tím i zvyšování vibrací nejen u lidských bytostí. Mnoho lidí, kteří s tímto vývojem neladí, propadá depresím či jiným psychickým nemocem. A i lidé pracující na sobě mnohdy nezvládají pozemský život. Hledáme pak pomoc u léků, drog, či u pochybných existencí. Přitom právě nyní přišel čas, kdy jsou nám velmi blízko nanebevzatí Mistři, Archandělé a Elohimové.

Kosmické prasevětlo je rozptylováno a předáváno prostřednictvím obrovských sluncí.

Sluneční světlo, které prochází hranolem se rozkládá do sedmi barev duhy, kosmické světlo se na svém sestupu také rozkládá do sedmi barevných toků, takzvaných hlavních paprsků. Těchto sedm hlavních paprsků vyživuje veškerý život s jeho

Božskými čistými silami a vlastnostmi. Prostřednictvím nanebevzatých nehmotných bytostí je těchto sedm paprsků soustředováno do ohnisek v éterické sféře, tam jsou střeženy a uchovávány pro rozvoj života a jsou dále posílány dolů tak, aby každá živoucí bytost mohla převzít jejich vibrace. Tato centra se většinou nalézají v oblasti jemnohmotné a jsou pro naše oči neviditelná.



Na rozdíl od andělských bytostí, které jsou stvořenými bytostmi světla, Mistři jsou zrozenými bytostmi Lásky. Mnozí také prošli pozemskou cestou. Bylo by naivní se domnívat, že po ukončení pozemského vývoje dotyčná bytost v bílé říze pje aleluja přísnému, fousatému dědovi. Všeobjímající duch má pro vzestoupené moře práce. Vzestoupený Mistr je bytost, která svou vlastní snahou a tvrdou prací zaplatila veškerou svou karmu, opustila cyklus znovuzrození a dosáhla mistrovství nad sebou. Každý nanebevzatý Mistr má svůj dvojplamen. Je to logické, neboť teprve ve spojení s ním získává Mistr obrovský potenciál. Proto by bylo spravedlivé, když voláme

V jeho době bylo lidstvo tak vibračně nízko, že hrozila další případná potopa světa, či jiná varianta ukončení nepodařeného vývoje. Pokud duše místo toho, aby pronikala víc a víc do vyššího já, nastartuje obrácený proces, je každá rada dobrá. Ti „nahore“ tu nechťj nechťat pobíhat inteligentní zvířata. Sodoma a Gomora bylo jedním z řešení takovýchto situací. Proto přicházejí avatarové, aby pozvedli vibrace lidstva. Je pochopitelné, že takový příchod se musí důkladně připravit. Dnes bychom mluvili o náročné logistice. A také, když se podíváte na Ježíšův příchod, bylo vše důkladně připraveno. Josef – inkarnace St. Germaina, Marie – archanděl, tři mudrci – nanebevzatí Mistři...

na zkoušky. Známe z filmů (doporučuji Pasoliniho), kterak se u něj zjeví ďábel a pokouší ho. Postupně po Ježíši chtěl, aby proměnil kamení v chleby, skočil ze skály a nakonec, aby se ďáblu poklonil. Ježíš odolal. My víme, že tím pokušelem bylo jeho ego. Zkoušky na úrovni těla, duše a ducha. Teprve potom šel a kázal či léčil. Příklad pro mnohé z nás, kteří tuto podmínku duchovní práce opomíjejí. Mimochodem papež teď chce, aby z „Otčenáše“ bylo vypuštěno – „a neuved' nás v pokušení“. Nicméně, jak máme prokázat, že naše ego se již transformovalo?

Dále nám ukázal na mnoha příkladech, že uzdravit můžeme jen toho, kdo je připraven.

Léčí-li nepřipravená bytost (léčitel Kožíšek takové nazýval silovými léčiteli), obrátí se to proti ní i proti léčenému. Takový příklad v Novém zákoně také najdeme.

JEŽÍŠ A REIKI

Z různých alternativních metod má reiki aspoň hezký příběh. Hlavní hrdina chce léčit jako Ježíš příkládáním rukou. Příběh končí happyendem, ale bohužel se hrdina mýlí. Reiki spustí každý už jen tím, že přiloží současně obě ruce na 3. a 4. čakru. Nic proti zasvěcování, když ho dělá reiki Mistr, který je i duchovním Mistrem. Pak to pročištění může být smysluplné. Ale Ježíš nepoužíval reiki. Přiloží-li člověk ruku po spuštění reiki, energie proniká do postiženého orgánu a zvyšuje jeho vibrace. Po několika sezeních může být orgán uzdraven. Bohužel většinou jen zdánlivě. Program, který způsoboval postižení, totiž zůstal většinou netknut, a tak se (podle vibrací nemocného) znovu po čase objeví.

Mistr Ježíš mazal přímo program, který problém způsoboval! Samozřejmě jen u těch připravených. To znamená, že Tito už pochopili, a i z velké části napravili chyby, které k programu (bloku) vedly.

Navíc nabádal vyléčené, aby o tom nikde nemluvili. Rozhodně, kdyby dnes žil, tak by ta vyléčení nedal na facebook.

I když dvoutisíciletá „vláda“ Ježíše nad lidstvem skončila v padesátých letech minulého století, i nadále významně

Bylo potřeba ekonomicky zajistit cestu do Egypta a pobyt tam. Kde by na to chudý tesař vzal?

Jakou metodu použil tento Mistr, aby pozvedl vibrace lidstva? Byl Lásky sama a chtěl, aby skrze jeho učení se tato Lásky šířila světem. Pochopitelně, že narazil. Byl nepohodlný tehdy a je pro mnohé i dnes. Církve si z něj udělaly voodoo panenku,

kterou straší lidi, aby je skrze strach ovládaly. Vždyť vidíte v kostelích nikoli portrét vítěze, ale umučeného chudáka. Zcela určitě Ježíš nebyl takový introvertní suchar, jak je nám překládáno. Musela být okolo něj pohoda a i veselí, neboť to k láskyplné bytosti patří.

Při ezoterickém boomu posledních desítek let se lidé na duchovní cestě většinou Ježíši vyhnuli. Připadal jim všední, obnošený, a i díky církvím „profláklý“. A co je nejhorší, nedalo se na něm vydělat. Přitom může být Cestou i Cílem.

BIBLICKÝ MISTR

Rád bych poukázal na pár příkladech jeho poselství a také hlavně to, že budeme-li následovat jeho příkladu, je Cesta „nahoru“ jistá.

Mistr Ježíš prošel egyptskými mystérii, výcvikem u Ezejských, aby pak, jako završení této fáze vývoje, odešel na poušť, kde měl čtyřicet dní půst jako přípravu

SEDM SVĚTELNÝCH TOKŮ - SEMD PAPSŤKŮ			
Sedm hlavních papsťků jejich barvy a jejich řídící bytosti.			
PAPSŤSEK	NANEBEVZATÝ MISTR	ARCHANDĚL	BARVA
PRVNÍ PAPSŤSEK	El Morya	Michael	Křišťálově modrá
DRUHÝ PAPSŤSEK	Lanto	Jophiel	Zlatožlutá
TŘETÍ PAPSŤSEK	Paolo Venetian	Chamuel	Zlatě rubínová
ČTVRTÝ PAPSŤSEK	Serapis Bey	Gabriela	Bílá
PÁTÝ PAPSŤSEK	Hilarion	Raphael	Zelená
ŠESTÝ PAPSŤSEK	Lady Nada	Uriel	Zlatá
SEDMÝ PAPSŤSEK	Saint Germain	Zadkiel	Fialová

nanebevzatého Mistra, „přidat“ i jeho dvojplamen.

Zaměříme se na ty Mistry, kteří bezprostředně pracují pro Zemi, patří mezi ně **El Morya, Lord Lanto, Paul Venetian, Serapis Bey, Hilarion, Lady Nada, Saint Germain, Kuthumi, Ježíš.**

JEŽÍŠ

Iniciace: korunní čakra

Dary Ducha svatého: dar prorockví a konání „zázraků“

Barva: červená, zlatá, bílá a růžová (barvy jsou z jiné októvy)

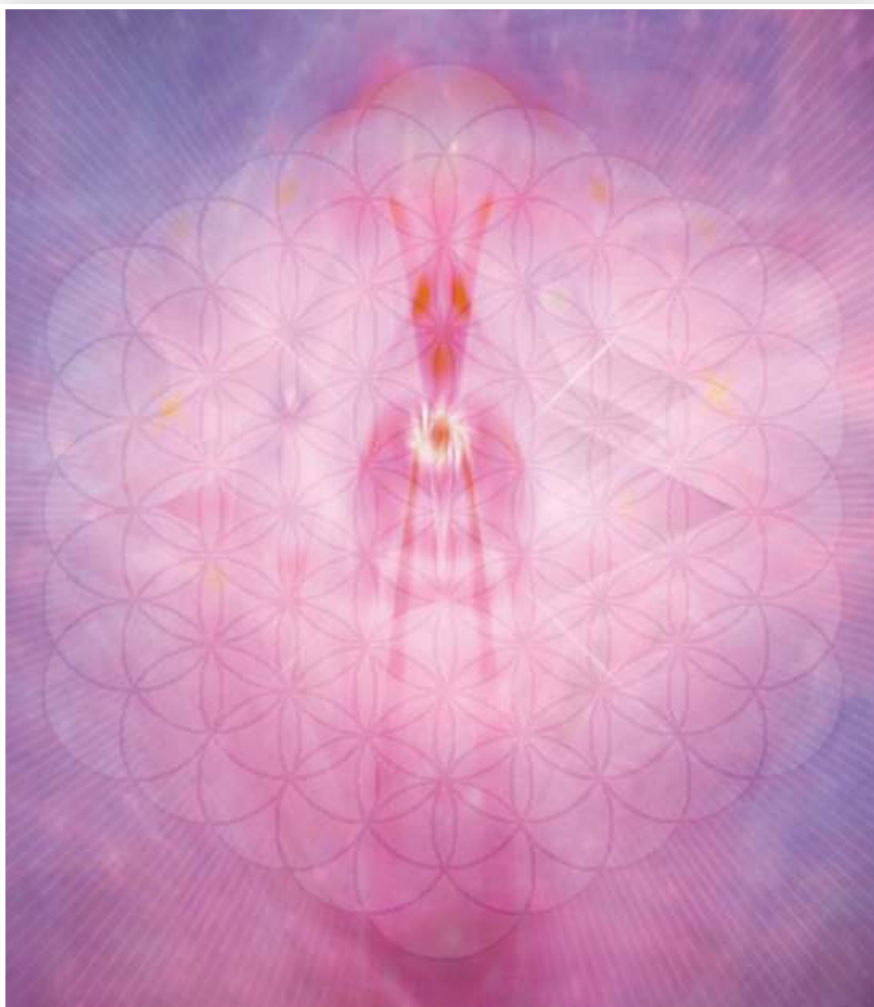
Sídlo: éterická sféra nad Svatou zemí

Soustředění: manifestace

Kvalita: pravda a bezpodmínečná láska

Afirmace: Já jsem svaté srdce lidstva

Proč přicházejí avatarové na zem? To je základní otázka, kterou si musíme položit, když se chceme zabývat Mistrem Ježíšem.



lidem pomáhá. Nejen, že je učitelem světa, ale může pomoci každému, kdo prosí s čistým srdcem o pomoc. Stále se snaží probudit v lidech „vědomí Krista“. Také si můžeme všimnout, když přečtete Nový zákon, že Mistr neléčil, on uzdravoval! A to je tedy zásadní rozdíl. V Novém zákoně nenajdete slovo léčit.

UČEDNÍCI

Ježíš si za následovníky (apoštoly) vybral prosté lidi. Aby to, co slyšeli, byli schopni předat dál bez nánosu tehdy aktuálních filosofí. Jan byl výjimka. Zcela jiná „liga“. Prvních pět veršů Janova evangelia je nejsilnější mantra.

Na počátku bylo slovo, a to slovo bylo u Boha, a to slovo byl Bůh.

To bylo na počátku u Boha.

Všechny věci skrze ně učiněny jsou, a bez něho nic není učiněno, což učiněno jest.

V něm život byl, a život byl světlo lidí.

A to světlo v temnostech svítí, ale tmy ho neobsáhly.

Pak tu byl někdo, kdo Ježíši rozuměl nejvíc – Máří Magdaléna. Byla u všech jeho klíčových okamžiků. Ona byla „v obraze“ i v době, kdy ostatní učedníci se plni strachu ukrývali. Katolická církev ji ovšem úspěšně zapřela. Skoro by se i na tomto příkladu dalo říct, že velká náboženství vznikala také s programem na potlačování vlivu žen na vývoj lidstva – tedy zamezení duchovnímu rozvoji.

Důležitým momentem je i neochota apoštolů přinést nové učení mimo vyvolený národ. Co nám dnes připadá samozřejmé, bylo pro ně absurdní. Dalo práci, aby tito muži byli ochotni nést toto učení pro ně „podřadným“ národům.

Nanebevzatý Mistr Ježíš zvládl také potenciál sedmi paprsků praenergie a sedm základních čakr. Harmonizoval svůj trojplamen – což jsou božské

atributy moci, moudrosti a lásky. To je cesta zpátky k Duchu, jenž se nazývá vzestup ve světle. Občas vidíte obrázek Ježíše s trojplamenem uprostřed hrudi. Ježíš Vás může naplnit Kristovským vědomím, čistým Božím světlem. Pak ve Vás zakotví duchovní genetickou DNA. Ta se může probudit a pak se rozšíří do vaší vlastní DNA.

Mistr Ježíš Kristus ztělesňuje bezpodmínečnou a všestrannou lásku a odpuštění. Inspiruje nás, abychom se připojili a vyjádřili naši vlastní jedinečnou Přítomnost JÁ JSEM. Učí nás milovat a skrze to se stát „křesťanskou bytostí“.

Díky Ježíši jste schopni zakotvit živé Božské Světlo v sobě a na planetě; to znamená, skrze něj se naučíte stát se tímto světlem a vyzařovat toto Světlo ze sebe. Přitom přinášíte stále vyšší energie, vznešenější myšlenky a božskou lásku; k tomu musíte být stále více očištěni, což vyžaduje, abyste byli schopni transformovat svá nižší těla...

Nový zákon je také plný nádherných podobností. Stále je však třeba připomínat, že tuto knihu je třeba číst v „napojení“.

Ježíš nemluvil k učedníkům, ani posluchačům, ale k nám, kdo čteme jeho slova. 🧩



Ukázka z knihy Jaroslava Kalouska *Nanebevzatí mistři a archandělé*, vydalo nakladatelství Elemiah.

Ing. Jaroslav Kalousek

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

Kontakt: jkalousek@seznam.cz.



PA...

... našim zjetým vzorcům (Argentum nitricum)

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART



PAn PAjnapl – muž spíše starší nežli mladší, děcka již dospělá, romantická vize životní lásky se mu nesplnila a nikdy nesebral odvahu se podruhé oženit a jen jednou v životě sebral odvahu a vyrazil koupit dámské kalhotky... Vedl monotónní život firemního právníka Pošumavských PApípren, kde celé právní oddělení tvořil on a jeho sekretářka. Oba po PAdesátce, svěřující se jeden druhému s všedními starostmi a přáními. PAn PATrik PAjnapl měl velké, ale i malé sny. I ty úplně přízemní. Ty si nechával pro sebe. Rád dobře PAPAI a snil o jižních krajích. Sekretářka často mluvila o tom, co vařila přes neděli a jak občas volají 155 kvůli žlučnickovým kolikám. „Já vim, že mě povevou, ale to pečený stehno občas prostě MUSIM!“, přiznala se jednou se slzou v oku svém a sáhla si nevědomky na břicho. „Jsem PAko holt...”

PAní PAVlína PApájová, spíše mladší nežli starší, často vstávala od počítače v ofisu modelingové agentury a s oblibou oknem sledovala mladé, potetované svalnaté dělníky s šátky na hlavách a kroužcích v uších, mluvících ukrajinsky či snad rumunsky či rómsky, kteří už téměř půl roku pracovali na ulici a stále něco kopali a asfaltovali. Díky své nesmělé, introvertní povaze o vztazích spíše snila, nežli je žila. Měla velké i naprosto obyčejné představy. V dnešním dusném pražském odpoledni ji při smyslech držely dvě vize: Jak konečně šlehne s provlhlými kalhotkami do prádelního koše a zmrzka Haagen-Dazs (Mango and Raspbery) v dolním fochu mrazáku. Milovala tropické ovoce, sladkosti, kvalitní alkohol a snila o velehorách a o životě někde pod nimi. Slunce, oceán, ovoce, skutečný muž (třeba na koni) ... Byla to obyčejná, i když – na druhý pohled – nesmírně půvabná žena.

PAn Pajnapl vystoupil na PAVláku a šoural se s taškami ke schodům. Oknem odjíždějícího vlaku metra zahlédl mladou ženu. Jejich oči se na tři vteřiny setkaly. Oba se silně a nepochopitelně zachvěli a čas se pro ně (na ty tři vteřinky) zastavil. Pochopili, že se znají věky... Pajnapl zmateně pobíhal po nástupišti, jako by chtěl uhánějící soupravu dohonit. PAní PApájová prudce vstala ze sedadla a učinila PÁr rychlých kroků ke dveřím. PAK v tunelu si s bušícím srdcem zase sedla na své místo. Oba byli šokováni jeden druhým i sami sebou. Čas se opět rozběhl. A šedé vagónky odhlomozily směr PAnkrác...

PAní PA. a PAn PA. se PÁr let po magickém okamžiku na I. P. PAVlova potkali v PAlmovém PArku u sicilského PAlerma. Pohybovali se po ostrově se svými cestovkami a skupinkami turistů. Nevěřicně na sebe hleděli a jako by čekali, kdo zkolabuje první. Čas se opět zastavil. Nebyli však sami, a tak se zase obklopeni svými turistickými PArtičkami minuli. PApájová se večer na to místo vrátila a čekala několik hodin. Konec září, od moře už to trochu foukalo. Než s povzdechem odešla, napsala bosou nohou do písku

své tel. číslo. Pajnapl měl trochu delší vedení, a tak na místo dorazil druhý den dopoledne (vzal si na to taxíka) – právě včas, aby číslice na pobřeží byly před nastupujícím přílivem ještě čitelné... Zmocnilo se ho tak silné vzrušení, že počal hlasitě vykřikovat: „JO! JO! JÓÓ!“ Kašlal na lidi kolem. „JO!“ „Číslo, číslo, říkal si vzrušeně. „Musí být její! MUSÍ!“ PAK se roztřásl. „Kam a čím si ho napíšu?“ Vryl si číslo do PAměti a běžel do prvního obchodu – s nápisem PAtisserie. „Pardon“, zařval na PAní u kasy. „Tužku a PApír!“ a naznačil rukama psaní.



PAn Pajnapl, naprosto obyčejný, i když dosti interesantní, poněkud



nesmělý, neschopný rázné akce, velký čtenář a gourmet, iluzorní cestovatel, tajně obdivující svět Jacka Londona, Ernsta Hemingwaye, Gabriela Garcíi Márqueze, ale tak trochu i Charlese Bukowského, do sebe hodil tři kuličky **Argentum nitricum** a pomalu se blížil k obchůdku se spodním prádlem. Srdce mu tlouklo až v krku. Občas navštívil homeoPAta a ten mu právě na jeho silné stresové potíže **Argentum nitricum** předepisoval. Před poradou s vedením firmy se třásl, potily se mu dlaně, rozbušilo se mu srdce a jeho břicho se bolestivě nadmulo. „Ať je tam chlap, ať je tam chlap“, opakoval si, jak se blížil k cíli. Pajnapla se zmocňovala lehká Panika.

„Chlap ale nemůže prodávat kalhotky, to je nesmysl“, uvažoval rezignovaně. „Tak ať je za pultem aspoň nějaká starší bába“... Zhluboka se nadechnul, vzal za kliku a vkročil do krámu.

V galantérii nebyl žádný zákazník. Za pultem stály dvě prodavačky a něco si povídaly. Starší PAní a mladá na první pohled atraktivní žena s bujným poprsím elasticky se pohupujícím ani málo ani moc. Pajnapl měl smůlu. Právě ta druhá (s po-po) ho s úsměvem oslovila: „Čím mohu posloužit?“ Starší mezi tím zmizela někde vzadu... „No, já, víte... chtěl bych kalhotky...“, vypravil ze sebe PAPA a cítil, jak rudne. „Myslím pro mladou holku“, dodal naprosto zbytečně. „Typ, barva, velikost?“, optala se po-po věčně. (Ale, néé, do háje, jak to

mám vědět, zuřil právník.) Netušil, jak se dámské prádlo značí. A jakéj typ? Nervózně přešlapoval, jako, div neuPADl, PATrně jeho pohybové kreaace připomínalo tango. „Tanga?“, zareagovala podvědomě mladá žena. „Ehm, asi jo, tedy, ano, jistě“, blekotal Pajnapl. „Ukažte mi nějaký“, rozkurážil se náhle. Prodavačka před ním rozházela pár kalhotek. Ježíš, ty jsou malé, zhrozil se (ne tak zcela) zralý muž. Vzal jedny nejistě do rukou a zjistil, že se dají slušně roztáhnout. „Ne, prosím vás, nějaký opravdovější...“ „Tak co tenhle typ?“, holčina se už začala uculovat. „Jo, takový jsem myslel...“ „A velikost?“, dotírala Popovičová nelítočně a vytáhla obočí

vzhůru. PAjnapl začal pociťovat vztek. Proč jsem si to pořádně nerozmyslel... „Víte, asi tahle“ a začal rukama do prostoru mezi nimi naznačovat jakési tvary. Horší už to být nemohlo. Zezadu na pár vteřin vykoukla hlava starší načesané dámy s vytřeštěným zrakem, což PAjnapla přímo nasralo. „Rozmyslel jsem si to!“ oznámil jim a vypadl z krámu. Rázoval po náměstí s rostoucím tlakem v břiše. Opatrně se ohlédl, a když zjistil, že za ním nikdo není, ulevil si tak mocně, že se tiše rozjely a zase zavřely tlusté skleněné dveře České spořitelny, kterou právě míjel. Později zavolał své dceři, aby mu sehnala jedny PARádní kalhotky. A vysvětlil po, po, po podrobnosti.

PAn PAjnapl začal žít naplno. Zajistil útulný penzion na odlehlém místě Šumavy. Oba počítali dny jako vězni před propuštěním na svobodu. 1. 11. vyrazili autem z Prahy na jihozápad... řídil PAjnapl. Když se rozjeli, displej na PALubní desce ukazoval 11:11.

Většinu času si povídali nebo dlouze mlčeli a drželi se za ruce. Pouze, když řadil, na chvíli se rozpojili – PAPája ho později už ani při řazení nepouštěla a tak jako by řadili společně. Chvilkami byl jejich stisk silnější, PAK se poněkud začali přetlačovat. Obou se zmocňovalo erotické vzrušení, leč ani jeden si netroufal během jízdy opustit posvátný prostor mezi sebou. Vrstvou ostýchavosti nezadržitelně prorážel nažhavená tělesnost. Zjišťovali, že jsou oba stejní, což je fascinovalo, čím dál víc. Viděli, že mají stejnou kresbu žil na hřbetech rukou, stejný odstín pokožky, stejné myšlenky, stejné zvyky... Ještě že máme opačnou pohlaví, pomyslel si muž rozpustile. (PARáda!)

Zastavili v lese. Konečně se jejich horké hlavy setkaly a letmo se políbili a pak znovu a dlouze. Zjistili, že mají stejnou chuť i vůni, stejné jazyky. Čas pokročil, slunko se sklánělo k obzoru, byly vidět zasněžené šumavské kopce. Vzduch chutnal jako dobře vychlazené šampaňské... Zašli do hospody na čaj. PAPájová si na WC rychle vyměnila gatě. Je dobré mít v kabele jedny navíc... PAjnapl si do úst hodil své tři kuličky – pro jistotu.

Když stouPAlí do hor, ochladilo se, pustili si topení a hudbu. Jejich ruce ztrácely mravnost, jejich mysl se zamlžila. Šero se nenápadně snášelo do kraje. Za jednou zatáčkou se řidič rychle probral, sevřel pevně volat a stoupl na brzdu. V údivu hleděli na velké zvíře pomalu přecházející



silnici před nimi. „To je rys“, zašeptal PAjnapl. „To snad není možný. Nikdy jsem ho ještě neviděl na vlastní oči!“ Velká kočka se na vteřinu zastavila, otočila k vozu žluté oči a z toho šera navzdory reflektorům jim pohlédla do očí. PAK několika skoky zmizela... Obou se zmocnila posvátná energie, mlčeli. Kdyby se mohli podívat vzhůru, mohli by spatřit nad sebou kruh bílošedých mraků a pod nimi dva kroužící dravce.

Pomyslela si: To je ON. On si pomyslel: Nikdy ji neopustím. Drželi se za ruce, občas si proplekli prsty. Stoupali úzkou silnicí, uvnitř bylo příjemné teplo a z reproduktorů hrála hudba peruánské etno. Oba s vděčností mysleli na Vesmír, jak je k nim laskavý. Těšili se na sprchu, na večeri a hlavně na sebe... Mezitím se venku změnil vítr, vzduch se prudce ochladil a na asfaltu se začala tvořit tenká, ale pevná vrstvička ledu. Vyjeli z lesa, horizont se příkře zlomil a následovala ostrá

zatáčka doleva. PAn PAjnapl opět přišlápl brzdový pedál a otočil volat. Nebyl soustředěný. Vůz VW Passat opustil silnici a jako by v souladu se svým názvem, vylétl do vzduchu. Několikrát se otočil kolem podélné osy a pak se převážil dopředu. Nekřičeli hrůzou. Během těch

nekonečných vteřin si uvědomili, že tuto situaci nechtějí přežít... a nepřežijí. Byli tiše a jejich ruce se i v tom letu pevně propletky. Jeho pravá, její levá. Letěli PAdesát metrů. Rádio stále vyhrávalo – El Condor PAsa. Passat tentokrát navzdory vzletnému názvu tvrdě doPADl na střechu. Píšťalky a bubínky ztichly, auto se ještě několikrát na svahu převrátilo a konečně zůstalo stát na kolech. Byli při vědomí ještě několik hodin. Bolest necítili. Necítili nic a stále se drželi za ruce. „Nepouštěj mě, prosím“, šeptala. „Nikdy... lásko, nikdy...“ PAK si slíbili, že to brzy zkusí znova... Vesmír k nim byl laskavý, svět opustili společně a v klidu. Prostoupila je křišťálová záře a hrála je, neboť byli oba promrzlí. Jak tak stoupali vzhůru, stále se drželi za ruce jako děti. Z nebe počaly tiše PAdat velké sněhové vločky.

Zasněžený vrak našli až druhý den dopoledne. Byl PÁtek. 2. listopadu, tedy Dušičky. PATolog PAVel PATočka

**PS:**

Pane Bože, jako to dopadne? Dají to?... Nic. Vesmír mlčí... Druhý den se mě první můj PACient s PA (progresivní artritidou) naléhavě zeptal: „Uzdravím se?“ Sám sebe slyším, jak mu povídám: „JAK TO MÁM VĚDĚT?“ Začal jsem se záhadně usmívat. „Nebojte se, udělám pro to všechno. Ale taky bude trochu záležet na vás...“ Musí bojovat s těžkou diagnózou i negativně zaměřeným okolím, včetně ošetřujících lékařů, kteří mu tvrdí, že to není možné. Holčička bude muset sebrat odvalu a vzepřít se Tálibánu a vymanit se z mužského práva šaría. Chlapec musí čelit narůstající xenofobii bílých Evropanů a jít svou cestou do vzdálených hornatých oblastí. Studoval geologii.

Pokud půjdou všichni za svým srdcem, osvobodí se od zvyků a naučených myšlenkových vzorců, Vesmír je bude vytrvale a láskyplně vést... tak jim držíme PALce.

PA PA. A věřte, že Univerzum má moře času a možností... a PAndí nám. PArdon, fandí nám ☺! 🇧🇪

spočítal celkem třicet fraktur. PATnáct + PATnáct. Z toho sedm + osm na PÁteři. PAK v PÁNvi a PÁžích. Přesto jejich ruce byly stále spojeny. To ještě nikdy neviděl. Velké tmavošedé auto s černými skly je přivezlo takto společně, protože muži v modrých pláštích nenašli odvahu jejich ztuhlá těla násilím rozpojit. Do pitevního protokolu také zapsal zajímavý nález: Hymen intactus. PANí PAPájová byla PAnna. V její tašce nalezla policie mimo jiné nové bílé PÁnské trenky s nápisem Everest a u staršího muže pro změnu bílé dámské kalhotky s obrázkem PAPája.

Za rok, se v severním PÁkistánu na dohled od nejvyšších hor Tadžického masivu PAmir narodilo nádherné snědé děvčátko s černýma upřenýma očima. Stále natahovalo ručičky a usmívalo se. Ve stejný okamžik přišel na svět kluk jako buk v PAříži, rue de Saint – PAul. I on hned natahoval ruce a smál se na celý svět.

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: Svlekl jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.



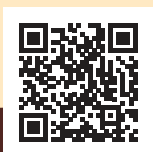
INZERCE



STEZKY Z LÁSKY

ZAPOJTE SE S NÁMI DO OBNOVY TURISTICKÝCH CEST!

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



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

WWW.STEZKYZLASKY.CZ



// REGIOJET





VELIKONOCE *jako možnost proměny*

HANKA ZEMANOVÁ, FOTO: ALENA HRBKOVÁ, MARTIN MATĚJ

A právě o tom jsou Velikonoce. O každoroční možnosti proměny naší mysli i našeho jednání. Můžeme se rozhodnout a odložit svůj kříž.

Můžeme skončit se sobectvím, sebelítostí či obviňováním druhých, a naopak je nahradit službou, laskavostí i radostnou všednodenností. Můžeme lidem kolem sebe rozdat více ze svého času a ze svých darů a věnovat opravdový zájem jejich životnímu příběhu.

Ráda si o tom všem přemítám i čtu během velikonočních dnů. Hledám v sobě odpovědi, co v našich životech představuje motiv vzkříšení a nesmrtelnosti? Kterou část kříže jsem pustila a kterou si ještě nesu? S obdivem myslím na dobrosrdečné lidi, kteří svůj život postavili na službě druhým. Ředitel Institutu na výzkum štěstí v Dánsku Meik Wiking

říká, že „*Laskavost je investice do spokojenosti.*“ Katolický kněz a bývalý ministr školství Petr Piťha píše, že „*Cesta štědrého člověka, který rozdává čas, sílu, zájem i majetek druhým, zanechává světlou životní stopu. I tato cesta končí biologickou smrtí, ale světlo laskavosti přetrvá... takový život někdy vypadá trochu podivně až bláznivě, ale má svou logiku a je krásný...*“

Co ze mě bude...

Zkousím si o potřebě proměny vyprávět a číst i s dětmi. Kromě velikonočního příběhu máme rádi dětskou knížku *Co ze mě bude* z nakladatelství Kazda. Je plná fascinujících proměn ve světě zvířat a rostlin, které se odehrávají přímo kolem nás. Snad nejpoužívanější symbol pro nutnost proměny

do jiné kvality života je příběh housenky a motýla. Je to velká metafora lidské transformace. Ježatá housenka nedělá nic jiného, než že okusuje listy své rostliny, roste a tloustne. Když je jí kůže těsná, svlékne se z ní, aby mohla dál ožírat listy a růst. To je pak už fáze hladké a neježaté housenky. Po čtyřech týdnech se zastaví, přestane ožírat listy a odpočívá zabalená jako kukla. To je ten vzrušující moment a odkaz pro člověka. V klidu a tichu, bez horlivé aktivity, se housenka během 14 dnů promění v motýla či motýlici. A děti samy přijdou na to, že smyslem života housenky bylo jen to, aby se pořádně najedla. Byla zaměřená jen na sebe, kdežto motýl je oproti ní mnohem více ve službě. Pomáhá s opylováním a svými barvami a ladnými tvary zkrášluje svět. Je vlastně jako poletující květ. Děti hned hájí

ládové nebo kamínkové poklady, že nám pomohou připravovat záhonky nebo že se rozhodneme udělat radost babičkám a dědečkovi a pošleme jim poštou opravdový dopis plný obrázků.

Naše bílá sobota

O Bílé sobotě trochu uklízíme, pečeme špaldový mazanec a dva mandlové beránky, jednoho malého a jednoho velkého. Nikdy je nejíme dřívě, než přijde slavnostní nedělní snídaně na Boží hod velikonoční. O Vánocích to je u nás podobné. Babička mě naučila, že vánočku zakrojíme až ke snídani na Boží hod vánoční (25. 12.). Děláme to nejen z úcty k moudrosti naší babičky, ale hlavně proto, že to tak máme rádi. Umění počkat a chvíli oddálit jakoukoli slast je dovednost, kterou je třeba v dnešní době čím dál více

během Velikonoc jáhlový nákyp s mandlemi a kopřivami. Celé nedělní odpoledne malujeme vajíčka horkým voskem a můj muž plete pomlázky. Nejen pro sebe, ale často i pro kamarády. Nejlepší je, když to rovnou někoho dalšího, malého chlapce či velkého muže, naučí, a tak se tahle dovednost šíří dál. Moc ráda pozoruji, jak se mužská síla spojuje a doslova proplétá s energií jara a nového života.

Pro mě je pondělní dotek pomlázky darem omlazení, darem probouzení životní a tvůrčí síly. Vnímám v ní i symbol sexuální a vlastně mě překvapuje, když někdo tuhle tradici vnímá jako akt ponížení. Ať už to vnímáte jakkoli, pro pomlázku je nejdůležitější, aby byla upletena z čerstvých proutků, které jsou plné živé mízy a z čiré mužské síly a lásky.



housenku: „... ona je ale taky krásná a nemůže za to, že jen žere...“ Otevírá se velká rodinná debata, při které docházíme každoročně ke stejnému závěru. Nejvyšší moudrost tak housenku i motýla stvořila. My dospělí víme, že aby se z housenky stal motýl, musí se několikrát proměnit. A také z vývojové psychologie víme, že po podobné cestě jdeme i my lidé. Jen možná s tím rozdílem, že máme svobodnou vůli. Díky ní můžeme jít proměnám naproti, anebo se jim bránit zuby nehty. Často nás ale okolnosti života stejně k proměnám donutí. Praktický dopad do výchovy to má v tu chvíli u nás třeba ten, že se holky o trochu raději rozdělí o své nalezené čoko-

pěstovat. Při očekávání prožíváme radost z těšení.

A to nám všem ze životů mizí, protože dnes se všechna přání plní na splátky hned a bez čekání.

Tajemství ukryté v pomlázce

Na nedělní velikonoční oběd se scházíme s širší rodinou a každý něco připraví. Nejčastěji máme jehněčí, kopřivový špenát, šťouchané brambory s jáhlami a s divokými bylinami. Někdy děláme nádivku, ale aby toho už nebylo moc, místo klasické nádivky vařím ráda kdykoli

Mandlový beránek

slazený rýžovým sirupem

Z dvojnásobné várky tohoto receptu pečeme vždy na Bílou sobotu dva beránky: jednoho malého a jednoho většího

SUROVINY:

150 g změkklého bio másla
150 g rýžového bio sirupu, např. z dm drogerie (lze použít i javorový sirup)
200 g špaldové mouky Probio (buď chlebové, nebo míchám půl hladké a půl celozrnné špaldové jemně mleté)



100 g loupaných mandlí
 ½ lžičky pravé vanilky
 3 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů
 50 g čokopeciček nebo nakrájené hořké čokolády
 3 vejce (domácí nebo bio)
 50 g bio rozinek či sušených brusinek, já dávám oboje
 špetka soli

POSTUP:

1. Připravím si máslo, vejce, sirup i mouku a nechám je cca hodinu v pokojové teplotě. Mezitím si umelu loupané mandle na ručním strojeku na strouhanku. Formy na beránky vymažu máslem a vysypu hrubou moukou nebo jemně umletými mandlemi.
2. Těsto zadělávám v robotu. Nejjednodušší je vyšlehat změkklé máslo a postupně přidávat žloutky jeden po druhém a šlehat do pěny. Poté postupně přidávám během šlehání i bílky a sirup. Nakonec přimíchám všechny ostatní suroviny. Sušené ovoce až úplně nakonec, aby mouka nezůstala v záhybech sušených pūlených brusinek.
3. Troubu si přehřejem na 160 °C. Těsto rozdělím do forem, zakryju je vrchními díly a pečem: malého beránka cca 45 minut, velkého beránka cca hodinu. Vyklopím je pak z forem asi 5–10 minut po vyndání z trouby.

Rýžový sirup je tekutý podobně jako med. Je méně sladký a vznikl pouze z obilí. Díky jeho složení se dá říct, že je ke zdraví šetrnější než běžný bílý cukr a má nižší glykemický index. Já ho používám do některých druhů koláčů, do jahelníku, makovce či do lineckého těsta na málo sladké sušenky či na linecký korpus pod jablka. Děti si s ním někdy sladí kaši.

Jáhlový nákyp s kopřivami

3-4 porce / bez lepku

SUROVINY:

150 g jáhel v suchém stavu, (to je cca 600 g uvařené hustší jáhlové kaše)
 3 pl přepuštěného másla (cca 30–40 g) www.ceskeghicko.cz
 2 červené cibule (cca 200–250 g)
 5 stroužků česneku



50–100 g slaniny nebo 200 g šunky z ekochově (např. www.biofarma.cz nebo www.ukusaku.cz)
 100 g pórků
 50–150 g kopřiv, bršlice nebo listů z pampelišek, popřípadě trochu popence, jitrocelu nebo ptačince...
 5 vajec (domácích nebo bio)
 30 g mandlí
 sůl a čerstvě mletý pepř, tymián

POSTUP:

1. Jáhly uvařím předem podle základního receptu a nechám je zchladnout.
2. Natrhám si horní vršky kopřiv, listy pampelišek, bršlice, popřípadě další divoké bylinky. Jako základ používám nejčastěji listy z kopřiv nebo z pampelišek a ty potřebuji 1–2 minuty předvařit (zblanširovat, viz str. 147). Sliju je přes cedník, nechám zchladnout a okapat. Po chvíli je nakrájím na menší kousky. Bršlici nepředvařuji, nakrájím ji za syrova. Tím mám divokou listovou zeleninu připravenou.
3. Na přepuštěném másle orestuji červenou cibuli, česnek, slaninu a pórek.
4. Mezitím vyklepnu 5 vajec a metličkou je prošlehám.
5. Smíchám předem uvařené jáhly, kopřivy, bršlice, popřípadě nakrájené lístky jitrocele, přidám orestovanou cibuli s pórkem a slaninou. Dochutím solí, pepřem, popřípadě tymiánem nebo utřeným česnekem, a nakonec vmíchám celá

- rozšlehaná vejce (dávám je celá jako do slaných koláčů, ale bílky se dají i našlehat jako do nádivky). Čím více kopřiv použijete, tím bude celková barva nákypu zelenější.
6. Směs dám do máslem vymazaného pekáčku, posypu mandlemi a pečem v troubě vyhřáté na 180 °C asi tak 40–45 minut. Na konci nechám chvíli zezlátnout pod grilem. Nákyp je dobré vytáhnout z trouby 15 minut před servírováním, aby se trochu zpevnil a dal se dobře krájet.
 7. Jíme k němu salátky z pampelišek nebo jakékoli listové saláty nebo pickles ze zelí, mrkve a cibule, do kterého nejmenno nastrohám trochu syrové červené řepy.



RYTMUS ROKU s Hankou Zemanovou

Více se dočtete v knize *Rytmus roku* autorky Hanky Zemanové, vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

ELIXÍR MLÁDÍ

Odvěký sen, touha a filozofická otázka lidstva.
Proč jsme ochotni prodat duši za mládí?

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ



Od pradávna lidé hledají způsob, jak obelstít čas, zastavit proces stárnutí a prodloužit svůj život. Téma elixíru mládí vždycky fascinovalo filozofy, vědce, umělce i snílky. V dnešní době věda pokročila do oblastí, o kterých se našim předkům ani nesnilo, a je zjevné, že touha snít odvěký sen o elixíru mládí tu s námi zůstává dál. Existuje? Toť otázka.

PROČ LIDÉ TOUŽÍ PO ELIXÍRU MLÁDÍ?

Na to je jednoduchá odpověď. Tato touha pramení ze strachu, který provází stárnutí a smrt. Mládí a krása snadno najde lásku, navíc se s neomezenými možnostmi těší ze své fyzické vitality a plní si i ty nejbláznivější sny. Mládí věří, mládí sní, mládí je tak opojné. Proč si přát, aby někdy skončilo?

TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO ŽIVOTA

Elixír mládí slibuje iluzi nesmrtelnosti. Za tajemství věčného života se odnepaměti neváhalo obětovat cokoliv. Posedlostí krásou trpěli muži i ženy. Historie si na ně pamatuje, proto je snadné posoudit, komu se podařilo projít branou věčného mládí, a komu ne. Jisté je, že i když se některé osobnosti staly součástí legend a mýtů, přesto stále inspirují.

Ve starověkém **Egyptě, Číně i Evropě** lidé hledali prostředky, jak omládnout. Alchymisté středověku věřili, že „kámen mudrců“ přinese nejen bohatství, ale i nesmrtelnost. Staří Číňané hledali elixír v léčivých bylinách, jako je ženšen. Evropská aristokracie zase spoléhala na koupele v mléce nebo krvi mladých panen. Historie honby za elixírem mládí je též plná podvodníků a prodavačů iluzí, kteří nabízeli falešné lektvary výměnou za bohatství důvěřivců. Posedlost mládím a krásou vždycky vynášela a přitahovala pozornost.

Kdo všechno podlehl touze poznat tajemství věčného života? Těžko se dopočítat, ale některá svědectví stojí za připomenutí. Historie zaznamenává mnoho slavných osobností „krásou posedlých“, které hojně používaly různé nápoje, lektvary nebo procedury k udržení mládí a krásy.

TO VŠECHNO VE JMÉNU SNU „BÝT STÁLE MLÁD“

Možná to všechno byly osoby svou krásou posedlé, ale každá

z těchto osobností v jiném kontextu představuje touhu po překonání stárnutí a hledání způsobů, jak tento proces zpomalit nebo zastavit, což činí jejich odkaz součástí širšího pohledu. Ať už jde o fyzické, duchovní nebo vědecké hledání, všechny tyto cesty nám ukazují, že snaha o „věčné mládí“ je fascinující tím, jak je zároveň i hluboce lidská. Lidská marnivost a sebeláska, to jsou vlastnosti, které nám lidem vždycky byly vlastní.

KRÁSOU POSEDLÉ, ALE INSPIRUJÍCÍ

Co leželo na toaletním stolku královny Egypta a královny Francie? Jaké byly jejich kosmetické intimní rituály?

Kleopatra (69–30 př. n. l.), egyptská královna byla známá svou krásou



a osobním šarmem. Ke své jedinečnosti a atraktivnímu vzhledu si dopomáhala různými rituály krásy, které považovala za klíčové pro svůj oslnivý vzhled a zdraví. Mezi její recepty na krásu patřily zvláštní procedury, které si v hojné míře dopřávala. Fascinující na tom je, že stejné procedury se v salónech krásy po celém světě s úspěchem praktikují i dnes.

Mléčné koupele – Kleopatra byla známá tím, že si pravidelně dopřávala koupele v kozím mléce. Kozí mléko bylo proslulé svou schopností hydratovat pokožku a zvyšovat její elasticitu.

Med a olivový olej – Kleopatra používala med a olivový olej na pleť. Med byl známý svou antibakteriální a zjemňující schopností, zatímco olivový olej měl hydratační vlastnosti a pomáhal udržovat pleť jemnou a hladkou. Tento rituál je známý dodnes – med je využíván jako přírodní prostředek pro péči o pleť.

Míchání bylin a esenciálních olejů – Kleopatra měla znalosti o bylinách a esenciálních olejích, které používala pro zdraví pokožky a proti stárnutí. Byla známá svou schopností

vyrábět různé pleťové masky a krémy z přírodních ingrediencí.

Péče o vlasy – Kleopatra pečovala o své vlasy pomocí směsí přírodních olejů, jako je například arganový olej, a dalších přírodních ingrediencí. Vlasy měla dlouhé a lesklé, což byla v té době známka zdraví a krásy. Historici a vědci dnes spekulují, že



Kleopatra byla také velmi pečlivá v oblasti stravy a životního stylu, což mohlo přispět k její dlouhověkosti a udržování krásy i ve vysokém věku, kdyby se ho bývala dožila (sama se připravila o život).

Marie Antoinette (1755-1793), královna Francie, byla známá svou krásou a extravagantním stylem. Stala se symbolem elegance 18. století, a její vzhled a péče o krásu byly v té době fascinující pro mnoho lidí. Některé její kosmetické rituály a recepty byly dokonce zachovány a staly se známými.

Jedním z receptů je tonikum na pleť, které obsahovalo jablečný ocet. Marie Antoinette měla pověst dámy se svěží a zářivou pleť, a tento rituál měl k tomu napomáhat. Jablečný ocet je i dnes známý svými antibakteriálními a zpevňujícími účinky.

Dalším populárním kosmetickým přípravkem, který byl u Marie Antoinetty na toaletním stolku,

byl krém na pleť s růžovými lístky. Tento krém obsahoval růžový olej a byl považován za prostředek na zjemnění pleti a odstranění jemných vrásek.

Marie Antoinette také používala různé zábalové a čisticí procedury, které byly tehdy módní, včetně odvarů z bylin a různých olejů pro zpevnění pokožky a zlepšení zdraví vlasů.

BEZ VÁŠNĚ BY NEBYLA ALCHYMIE

Mnoho osobností, které hledaly elixíry mládí, mělo zájem o alchymii, což byla v té době kombinace vědy, filozofie a mystiky. Alchymisté věřili, že správná směs kovů, rtuti a dalších látek by mohla přinést prodloužení života, nebo dokonce nesmrtelnost. Pochopitelně se velká vášeň pro alchymii našla i v historii naší země.

Rudolf II. (1552–1612) císař Svaté říše římské, král český

a uherský, byl známý svou fascinací alchymii, okultismem a vědeckými experimenty. Do historie se zapsal jako patron umění a vědy, ale také jako vášnivý podporovatel mistrů alchymie.

Jedním z jeho nejslavnějších zájmů bylo hledání elixíru mládí. Rudolf II. obklopil sebe i svůj dvůr alchymisty, kteří se pokoušeli objevit tajemství věčného mládí, ale také praktikovali kamennou magii



a pokoušeli se vyrobit zlato a další mystické substance. Je známý tím, že v Praze, kde měl své sídlo, vytvořil centrum alchymie, a to včetně dvorů a laboratoří, kde pracovali někteří z nejznámějších alchymistů té doby, jako například Edward Kelley a John Dee. Ačkoliv se nezdá, že by Rudolf II. skutečně objevil elixír mládí, jeho zájem o alchymii měl dlouhodobý vliv na vědecký a kulturní rozvoj své doby, což bylo nesporným přínosem.

Nikolas Flamel (1330-1418), kámen mudrců a Harry Potter

Flamel byl původně známý jako písmák, který se věnoval kopírování rukopisů, a jeho práce byla ceněna v Paříži. Podle legendy Flamel a jeho žena měli objevit tajemství kamene mudrců, což jim mělo přinést bohatství a dlouhověkost. I když historické záznamy neuvádějí žádné důkazy o skutečném vytvoření kamene mudrců, jeho jméno se stalo legendární díky alchymistickým spisům, v nichž je často zmiňován.



Nikolas Flamel byl v pozdějších stoletích romantizován jako mystická postava a stal se inspirací pro různé příběhy, knihy a filmy, včetně Harryho Pottera, kde je zmíněn jako tvůrce kamene mudrců.

**Ponce de León (1474–1521)
a největší mýtus spojený
s hledáním elixíru mládí**

Španělský dobyvatel Juan Ponce de León je legendárně spojován s hledáním pramene mládí. Jeho expedice při objevování Floridy roku 1513 byla údajně motivována snahou najít místo s pramenem, které by mu vrátilo mládí. I když historicky není dokázáno, že by tento pramen skutečně existoval, příběh se stal jedním z největších mýtů spojených s hledáním elixíru mládí, který zpopularizovala literatura.

**Alžběta Báthoryová (1560-1614),
přezdívaná „Krvavá hraběnka,“**
je jednou z nejkontroverznějších postav v historii. Její příběh je zahalený tajemstvím a legendami. Její jméno je spojováno s příběhy o týrání a zabití mladých dívek, ale také s mýtem o „elixíru mládí“. Podle jedné z nejznámějších legend se Alžběta měla koupat v krvi panenských dívek, věříc, že ji to uchová mladou a krásnou. Tento

příběh se pravděpodobně vyvinul z pověstí, které vznikly kolem jejího procesu a tragické pověsti, která ji obklopovala. Některé verze příběhu tvrdí, že Alžběta věřila, že krev mladých dívek jí vrátí mládí a krásu, což vedlo k tvrzení, že se koupala v jejich krvi. Historici se však neshodují na tom, zda je tato část příběhu pravdivá, nebo zda je to jen



část legendy, která byla přehnaná nebo vytvořena v průběhu jejího procesu. Skutečná historie Alžběty Bathoryové je mnohem složitější. Byla obviněna z mučení a zabití desítek až stovek mladých žen, což

vedlo k jejímu zatčení a uvěznění. Historikové se však neshodují, zda byla skutečně vinná, nebo zda byla obětí politických intrik, které ji obvinily z těchto zločinů. Ať už je pravda jakákoli, mýtus o „elixíru mládí“ zůstává jedním z nejtrvalejších aspektů legendy.

Paracelsus (1493–1541), švýcarský lékař, alchymista a filozof, je často spojován s myšlenkou elixíru mládí. V 16. století, kdy byla alchymie velmi populární, Paracelsus věřil, že člověk může dosáhnout vnitřní transformace a zlepšení zdraví prostřednictvím správného porozumění přírodním silám a alchymistickým postupům. Paracelsus se zajímal o různé způsoby, jak léčit tělo a prodloužit život, a tvrdil, že každý nemocný organismus je spojen s nerovnováhou v těle, kterou je možné opravit specifickými léky a metodami. Věřil v existenci „elixíru mládí“, což byl údajně nápoj nebo lék, který měl mít schopnost omladit tělo, léčit nemoci a prodloužit život. I když Paracelsus nikdy nevytvořil konkrétní „elixír mládí“, jeho

práce a filozofie silně ovlivnily vývoj lékařství, chemie a alchymie. Dnes je jeho jméno spojováno spíše s inovativním přístupem k medicíně a léčbě než s mystickými a magickými přístupy, které se v jeho době praktikovali. Mnohé z jeho myšlenek se dnes považují za součást historie vědy, ačkoliv jeho idea elixíru mládí stále žije v literatuře a populární kultuře jako symbol nevyřešené touhy po nesmrtelnosti nebo věčném mládí.

V honbě za elixírem mládí se napáchalo mnoho nepravostí a zločinů.

Dnes nemusíme hledat svého alchymistu, ale musíme najít rozumný postoj, jak čelit běhu života, díky kterému si mnozí nechali sebrat radost v srdci a zhasnout jiskru v oku. Není to jednoduché, ale nemusí to být ani složité. V pohledu na stárnutí se značně lišíme. Výhodu mají ti, co se nebojí. Je lepší jít životem s nadějí než se strachem.

**JSEM TVÉ STÁŘÍ.
POZVI MĚ DÁL...**

Společenský tlak sílí vlivem médií, reklamy a sociálních sítí, což některé vede i k extrémním krokům, jak si

udržet mladou tvář bez vrásek stůj co stůj. A jsou i tací, kteří udělají absolutně cokoli, a s klidem obětují cenné hodnoty i vztahy za riziková rozhodnutí. Metaforicky řečeno, stanou se skutečnými „prodávací“ vlastní duše v podobě obětování morálních nebo etických standardů a nejsou plně schopni odhadnout důsledky rozhodnutí, která jsou nevratná.

BÝT PÁNEM ČASU

Možná nikdy neobjevíme skutečný elixír, který by nás zbavil stárnutí, ale možná to ani není potřeba. Skutečné tajemství života spočívá v našich hodnotách, v tom, jak se k sobě chováme a jak pěstujeme svou jedinečnost. Každý z nás je originál, a právě tato jedinečnost je tím, co nás činí věčně mladými – nejen na těle, ale i na duchu. Sebevědomí, zdravá sebeúcta a umění přijetí změn, které nám život přináší. Možná to jsou ty pravé elixýry, které nás drží v rovnováze. A tak místo hledání dokonalé formule na věčné mládí, můžeme nalézt radost v každém dni,

v každém rozhodnutí a v každém úsměvu, který si uchováme na cestě ke stáří. Žít naplno a s vědomím, že každý okamžik má svůj přesně vyměřený čas a svou hodnotu, která je smyslem našeho bytí. Právě to je skutečná magie života. Být pánem svého času.

Pochopit, že mládí je jako elixír, který dává energii a touhu, ale skutečná krása a síla osobnosti přicházejí s moudrostí a zkušenostmi, které získáváme teprve až s věkem. Mládí a jeho přednosti jsou lákavé, ale skutečná hodnota spočívá v tom, co se naučíme a zažijeme během našeho života. Tajemství mladistvé vitality nespočívá pouze ve vnějším vzhledu, ale i v tom, jak se cítíme uvnitř.

- Nebojme se připustit si tuhle možnost.
- Být tím, kým jsme.
- To je cesta.
- Pokud si to takhle umíme nastavit, máme z „pekla štěstí.“

Štěstí je přeci nesmrtelné! ✨

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



INZERCE

Bioinformační bylinná kosmetika, která s vámi bude komunikovat

DIOLIFT HYDROGEL s přírodním BOTOX efektem

- Hlubková hydratace díky kyselině hyaluronové.
- Výživa a regenerace díky fytolátkám a oxyminerálům.

Diolift hydrogel je bioinformační hydratační liftingový hydrogel s extrakty lilie bělostné, aloe vera, kaštanu koňského a pupečníku asijského.

Jeho základem jsou fytolátky a „oxyminerály“, je vhodný pro velmi citlivou a unavenou pleť se sklonek k vráskám. Geniální kombinace bioaktivních látek, rostlin a organických minerálů, kyseliny hyaluronové a hexapeptidu omlazují pleť. Rychlý vypínací „BOTOX efekt“ a hydratace nastává již během několika minut.



*nanáší se na vlhkou pleť!

Inspirace na zajímavé čtení

Karty léčivých vod

Rebecca Campbell

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

*Jsmo vodní bytosti. Země je vodní planeta. Pijeme vodu.
Dýcháme ji. Koupeme se v ní.
Plaveme v ní. Jíme ji. Jsme jí. Život existuje jen tam, kde je
voda. A kde je voda, tam je i život.*



Nádherné obrazy vás zvou, abyste se ponořili do léčivé moudrosti vody a její láskyplné péče. Vytvořte ve svém životě prostor pro zpomalení, zamyšlení a naplnění mysli, těla i duše. V příloženém průvodci najdete:

- posvátná mystéria vody,
- jak karty aktivovat a naladit se na ně,
- jak karty vykládat a jak používat speciální krabičku,
- co jednotlivé karty znamenají, afirmace a otázky duše.

Hladový hrob

Robert Galbraith

Vydalo nakladatelství Kniha Zlín
www.knihazlin.cz



Při vyšetřování nového případu v knize Roberta Galbraitha (pseudonym J. K. Rowlingové) Hladový hrob vstupuje detektiv Cormoran Strike na území tajemné náboženské sekty. Robin Ellacottové se do církve dokonce podaří infiltrovat a je tak nucena čelit situacím, na které opravdu nebyla připravena. Knihu vydává nakladatelství Kniha Zlín. Vychází jako e-book a audiokniha.

Nebe mělo modrou

Tomáš Sedlák

Vydalo nakladatelství Bohemica Books
www.bohemicabooks.com

Každý z nás se jednou musí dotknout své vlastní podstaty, aby nakonec zjistil, že Je. Nikomu se však do toho nechce, a tak stále oslavujeme budoucnost a tím se ještě více svazujeme.

I Santiago McReany byl obyčejný Newyorčan, až do chvíle, kdy se dostal do podivuhodného proudu událostí, které mu neustále dávaly najevo, že se musí změnit. Santiago se musel zbavit všeho, co do té doby považoval za jisté, pevné a bezpečné, a skutečně se ve svém životě nadechnout, aby nakonec našel To mezi nebem a zemí.

Tato kniha není o hmotném štěstí. Tato kniha je o nalezení vlastního Já uvnitř sebe sama. Tato kniha je pro každého, kdo se nebojí uvěřit, že život může být krásný JEN TAK.



Tarot mystické inspirace

Ciro Marchetti, Lee Bursten

Kniha a 78 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Přijměte pozvání do čarovného světa fantazie

V zázračném světě mystických bytostí renomovaného tarotového umělce Cira Marchettiho se významy tarotových karet stávají živými příběhy, které se rozplývají ve fascinující harmonii barev a světél. V mistrovském díle propojuje tradiční symboliku Rider-Waite-Smith tarotu s vizionářskou kreativitou a zářivými tóny. Jeho obrazy plné oslnivých detailů pozvedají tradiční symboliku do nových dimenzí a otevírají dveře pro hlubší vnímání významů karet.



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



Křížovky a sudoku o ceny

Sun Tzu: „Všechny války jsou...“				MALÝ GOLF	JMÉNO RAKOUS. ZPĚVÁKA JÜRGENSE	ROZHODČÍ ORGÁN		TROJDIŠNÁ SKLADBA	OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ	A ŠICE	UŽITKOVÁ ROSTLINA		SKUTEČNÉ	PŘITAKANÍ	ČESKÁ LÉKÁRSKÁ SPOLEČNOST ZKR.	SOUBOR PÍSMEN	ZPĚV PŘI KATOLICKÉ MŠI
POMUCKA: AMONAL, ARDO, DEPP, SANKTUS, TOL, UDO	LÉKÁRSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.	ILCNA DOMÁCKÝ	POVINNOST ZASTAR. PLECHOVÉ SUDY				FORMA					JEN NĚKDY					
PRAHNUTÍ PO SLASTI							ZDOBENÉ RYDLEM ALKALOID V ČAJI					STŘELBA VÝROBCE ELEKTRO- SPOTŘEBÍČŮ					
PLÁPOLATI								VAŘENÉ MASO ŠLECHTICKÝ SLUŽEBNÍK					TOUŽEBNÉ PRÁNÍ BYV. ČESKÝ POLITIK				
DŘUH KOŘENÍ					AMERICKÝ HEREC JOHNNY ??? SMÍŘITI SE					RYŽOVÁ PALENKA PÁLENÝ CUKR					CESTOVNÍ KANCELÁŘ OTÁZKA 1. PÁDU		
	SVÍŽNÉ	OSOBNOST DŘUH TRHAVINY				PŘESTO JMÉNO ATLETA ZÁTOPKA					ČÍSLOVKA NAMYSLE- NOST						
TAJENKA																	
NECHTĚNÉ							NEMOCNÝ ŘEZACÍ NÁSTROJ					MPZ UKRAJINY AM. MĚSTO NEW ???			INICIÁLY BÁSNÍKA SOVY ELIPSA		
TAK ANGLICKY			KRASOBIL- LAŘ. SKOK TURBO- DIESELY VW				KRÁLOVSKÁ HRA UŽÍK V TKANINĚ					ANGLICKÝ NESOUHLAS OPAK LÍČU			PATŘÍČÍ KRÁLUM ZVÍŘAT		SYKNUTÍ
TRINITO- TOLUEN ZKR.				PATŘÍČÍ ELE INIC. ZPĚV. BARTOŠOVÉ				PUV. OBYV. N. ZELANDU FRANCOUZ. PŘEDLOŽKA					VOJ. LESY A STATKY INIC. HERCE EFFY				
POMÁHAJ SLOVY						PLAVIDLA SLOVEN.					ČÁSTI ODEVŮ, JEŽ KRYJÍ PAŽE						
DŮKAZ O NEVINĚ						VÝZVA					MALÉ VĚDRO						

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 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 11-12/2024 - Tajenka křížovky: „ja název, kterým muži označují své chyby“, sudoku: 643. **Křížovka:** Malá Iveta, Bechyně; Škarytková Daniela, Říkov; Pojmanová Věra, Havl. Brod; Škrobalová Renata, Drahotuše; Pacáková Irena, Praha 10; Cimbalníková Anna, Přerov. **Sudoku:** Valná Eva, Praha 4; Kubešová Petra, Veselí nad Lužnicí; Zvoníčková Věra, Říčany; Folwarczná Kristina, Horní Suchá; Horová Jana, Větrušice; Šťastná Marcela, Úvaly.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

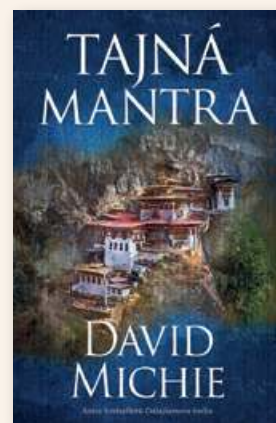
6 čísel jen za 369 Kč

Jak objednat?

☞ Volejte: +420 225 985 225, +420 777 333 370

✉ Pište na: sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému
knihy **Tajná mantra**

v hodnotě 289 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



Martin Rozhoň

Alchymie spirituality
ve hmotném světě



Richard Stříbrný

Předpověď na rok 2025



Antonín Baudyš

Nejen Pluto mění společnost

www.cestyksobe.cz

ČLENSTVÍ V KLUBU DIOCHI – ŽÁDNÉ ZÁVAZKY, JEN VÝHODY.



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

ČLENSKÉ CENY, DALŠÍ SLEVY, AKCE,
ČASOPIS SFÉRA ZDARMA.
www.diochi.cz



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampiónová 2
tel.: +420 222 764 004
info@diochi.cz, www.diochi.cz



Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava
tel.: +421 335 516 633
diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

Boskovice, Kostíková Martina, prodej Mánesova 21, Po-Út: 15.00–17.00 hod,
St: 15–16 hod. Jinak dle tel. domluvy, na tel. 775 115 619
Brno, Ing. Radka Moudrá, Václavská 4, vchod ze dvora,
602 00, brno@diochi.cz, Po: 14–18, Út: 14–18, St: 10–14, Čt: 15–18,
tel.: 775 187 079
České Budějovice, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01,
budejovice@diochi.cz, Po: 10–17, Út: 9–16.30, St: 12–16.30,
nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
Český Těšín, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz,
Po: 8–20, Út–Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
Děčín, 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, ZdravoTÉKA, 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, Jana Palacha 288, 530 02, pardubice@diochi.cz,
Po 16–19, St: 11.30–16, Čt: 9–14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701,
pisek@diochi.cz, Po–Pá: 7–17.30, So: 8–11, tel.: 737 484 081
Praha 1, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00,
paha@diochi.cz, Po, St: 14–18, Út, Čt, Pá: 9–13, tel.: 224091330
Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka,
Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po–Pá: 9–17, So: 9–12,
tel.: 728 036 738
Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulenčáková, vedoucí Sféra Klubu Diochi
Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody,
tel.: 608 811 708, 602 779 362
Tábor, Iveta Vrtišková, Koželušská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,
Po, Út, St, Čt: 10 – 16 hod., tel.: 381 258 109
Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz,
Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
Zlín, Dagmar Buráňová, ZdravoTÉKA, Kvítková 80 (budova bývalého Čedoku),
760 01, zlin@diochi.cz, Po–Čt: 10–13, 13.30–18, Pá: 10–16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01,
banskabystrica@diochi.sk, Po: 8–17 hod., Út: 8–16 hod., St: 10–17 hod.,
Štv: 8–17 hod., Pia: 8–13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102
Po–Štv: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15 hod. (obed 13–13.30 hod.),
bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
• **Košice-Kalinčiaková**, Kalinčiaková 30, 040 01 Košice,
kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10–17, Str. 10–17.30, Pia. 10–17 hod.,
tel.: +421 918 463 681
Dominikánske námestie 6, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30–17 hod., Pia: 9.30–14.30 hod., tel.: +421 915 767 700
Michalovce, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk,
Po–Štv: 10–17, Pia. 10–15 hod., tel.: +421 917 178 720
Nové Zámky, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02,
novezamyk@diochi.sk, Po–Út–St–Štv. 09–17 hod., tel.: +421 905 300 144
(obed 13.00–13.30)
• **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01,
poprad@diochi.sk, Po, Út, Str, Štv: 9–16.30 hod., Pia: 9–15 hod.,
tel.: +421 917177686
Prešov, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30–16.30, Str: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30),
tel.: +421 905 818 555
Prievidza, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01,
prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00–15.30 (prestávka 12.30–13.00),
tel.: +421 918 802 027
Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk),
Po, Str, Štv: 10.00–16.30, obedná prestávka 13.00–13.30,
tel.: +421 917 717 737
Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 8.30–16.30, Str: 8.30–17.30, Pia: 8.30–16.00, obedná prestávka:
13.00–13.30, tel.: +421 917 717 787
• **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po, Út, Str, Štv: 9–17hod., (prestávka 12.30 – 13.00), tel.: +421 917 200 207
Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po–Štv: 9.00–17.00,
(obed 13.00–13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®





NEDEJTE ŠANCI JARNÍ ÚNAVĚ ANI PYLŮM!

DETOXIN kapky + INTOCEL kapky

- ▼ **Ostropestřec mariánský** napomáhá normalizovat činnost jater, přirozený antioxidant
- ▼ **Pampeliška** pomáhá detoxikovat, upravuje funkci žaludku, jater a močové soustavy, působí protizánětlivě
- ▼ **Řepík lékařský** podporuje normální funkci jater, vylučování, trávení a fungování žlučníku
- ▼ **Jitrocel kopinatý** působí jako přirozený antioxidant, normalizuje funkci střevního traktu a podporuje mikrobiální rovnováhu
- ▼ **Smil písečný** normalizuje funkci jater a žlučníku



DELTAVIR kapsle + DEVIRAL PLUS

- ▼ **Perila křovitá** pomáhá udržovat normální produkci cytokinů a specifických protilátek pro normální reakce imunitního systému
- ▼ **Perila křovitá** podporuje normální funkci dýchacího systému a pomáhá chránit nervový systém
- ▼ **Korálovec ježatý** pomáhá při únavě a stresu



Doplňky stravy