



Genialita
ptáků



Co je to
kabala?



Herbář:
Medicínální
houby

Sféra

DIOCHI®

KVĚTEN - ČERVEN 2025
+ ROČNÍK 22 + 69 Kč/2,40 €



**MUDr. HANA
VÁŇOVÁ:**

„MEDICÍNA
JE JEN JEDNA
A HOMEOPATIE
JE JEJÍ SOUČÁSTÍ.“

Tradiční čínská
medicína:
Cévy a krevní tlak

Umíte se ještě
pořádně vyspat?

Dr. Dispenza:
Jak fungují energetická
centra v našem těle?

Bódhičitta:
Cesta moudrosti,
soucitu a síly

Tereza Böhmová:
Seznamte se
s Védskou meditací



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 - esence a byliny v ozonové kosmetice Diochi**
- ◆ **MUDr. Lenka Hodková - praxe a užívání produktů Diochi**
 - ◆ **Vladimír Nerud - praktická reflexologie**
 - ◆ **Josef Červienka - sebeléčení a Diochi**
 - ◆ **Jana Pecháčková - řešení virových zátěží**
- ◆ **Blanka Hýsek Žáčková - srdce, psychika, stres a byliny Diochi**



POJEĎTE S NÁMI DO ZNOJMA

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

7. 6. budou ve Znojmském městském pivovaru
probíhat PIVNÍ SLAVNOSTI



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



6 Cévy a krevní tlak podle TČM



30 Láska a manželství ve starém Řecku



50 Stopy zdraví v české kuchyni – vejce



76 Jedlé květy

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Cévy a krevní tlak podle TČM

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Pořádně se vyspat? Umíme to ještě?

20 Jak fungují energetická centra našeho těla?

25 MUDr. Hana Váňová: „Medicína je jen jedna a homeopatie je její součástí.“

ASTRO-MYTOLOGIE

30 Láska a manželství ve starém Řecku

PŘÍRODA

34 Genialita ptáků

36 O pokladech matky Země

ZDRAVÍ A KRÁSA

39 Hormonální zdraví ženy

42 Poznamenejte si do kalendáře

43 Herbář: Korálovec ježatý

44 Herbář: Rezavec šikmý

45 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

48 Aromaterapie

50 Stopy zdraví v české kuchyni: Vejce

54 Možnosti homeopatie při léčbě vlasů a nehtů

OSOBNÍ ROZVOJ

56 Když hledáme viníka v tom druhém

ROZHOVOR

60 Tereza Böhmová: Seznamte se s Védskou meditací

SPIRITUALITA

64 Bódhičitta: Cesta soucit, moudrosti a síly

68 Co znamená slovo kabala

70 Jaroslav Kalousek: „Duchovno není jen meditace, mantry a duchovní nauky, ale každodenní hledání dobra v sobě a druhých.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

76 Jedlé květy

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

VÍTE, ŽE CHOBOTNICE MÁ TŘI SRDCE A MODROU KREV?

Dvě postranní srdce chobotnice pumpují krev do žaber, kde dochází k okysličení a jedno centrální pumpuje okysličenou krev do zbytku těla. Když chobotnice například při útěku plave, centrální srdce se na chvíli zastaví, což je důvodem, proč chobotnice raději „chodí“ po mořském dně, než plavou – je to pro ně méně vyčerpávající. Na rozdíl od nás lidí, kteří máme krev červenou díky hemoglobinu, krev chobotnice obsahuje hemocyanin s příměsí mědi. Hemocyanin je efektivnější v chladném prostředí s nízkým obsahem kyslíku, tedy v hlubinách oceánu. V momentě, kdy se hemocyanin okyslíčí, krev chobotnice získá modrý odstín. Chobotnice mají nervové buňky i v chapadlech, takže každé chapadlo se částečně „rozhoduje samo“, a k tomu jsou neskutečně inteligentní – umí otevírat sklenice, řešit jednoduché hádanky, dokonce si „hrají“. Chobotnice také umí měnit barvu a texturu kůže díky chromatoforům – a to nejen pro maskování, ale i kvůli komunikaci.



VE VESMÍRU TO „VONÍ“ PO SPÁLENÉM MASE A KOVU

Astronauti po návratu z výstupu do volného prostoru popisují zvláštní zápach, který ulpí na skafandrech. Prý připomíná spálené maso, svařovaný kov nebo ozón. Vědci se domnívají, že to způsobují vysoce energetické částice, které ve vakuu reagují s materiály na povrchu skafandru. Když astronauti pracují ve vesmíru, jejich výstroj je vystavena kosmickému záření a plazmě ze Slunce. Tyto částice interagují s povrchy obleků a zařízení. Když se pak astronauti vrátí dovnitř a otevřou helmu, čichové receptory zaznamenají produkty těchto reakcí, které vznikly až při kontaktu s atmosférou uvnitř lodi. Zjednodušeně: ve vesmíru nic necítíte, ale to, co bylo venku, „přinese“ do kabiny molekuly, které vznikly chemickými reakcemi a připomínají zápach ohně, kovu nebo spáleniny.



PROČ MĚNÍ KVĚTY SVOU BARVU?

Měnící se barvy květů nejsou jen krásným estetickým jevem – často jde o sofistikovaný způsob komunikace s okolím, zejména s opylovači. Rostliny tímto způsobem dávají najevo, kdy je květ připraven k opylení, nebo kdy už byl opylen. Neopylené květy mají často jasné, lákavé barvy, které včely milují. Po opylení květ změnil barvu (např. z růžové na bílou nebo ze žluté na červenou), čímž dává signál: „Díky, už jsem opylený, běž jinam.“ Některé rostliny mění barvu květu přirozeně v průběhu života květu, bez ohledu na opylení. Slouží to k odlišení „čerstvých“ a „stárnoucích“ květů. Změnu barvy květů způsobuje také pH půdy například u hortenzií (Hydrangea): v kyselé půdě jsou modré, v zásadité růžové.

Není to signál pro opylovače, ale reakce na chemické složení prostředí. Změna barvy je způsobena pigmentem (změnou koncentrace antokyanů, flavonoidů nebo karotenoidů), chemickou reakcí (pH buněčné šťávy, enzymatickými procesy nebo oxidací) a také vnějšími faktory: světlem, teplotou, půdním složením.

LIDSKÉ TĚLO MÁ VÍCE NEŽ 600 SVALŮ!

A ten nejsilnější sval patří ženám! V poměru ke své velikosti je jím totiž děložní sval (myometrium). Během porodu vyvíjí obrovský tlak, aby vytlačil miminko ven. Síla tahů se měří v desítkách newtonů na centimetr čtvereční – připomíná sílu hydraulického lisu! Dalším svačem, který vyvíjí obrovskou sílu je masseter (žvýkákový sval), který umí vytvořit tlak až 90 kg na jeden čtvereční centimetr. Největším svačem je pak gluteus maximus (hýžďový sval), který zajišťuje vzpřímenou chůzi, běh, vstávání ze sedu a je důležitý pro stabilitu celého těla. Nejvytrvalejším svačem je srdce – nezastaví se, pracuje neustále, celý život a za minutu přečerpá 5–7 litrů krve, za den až 10 000 litrů! Nejmenším svačem v těle je pak stapes (třmínek) ve středním uchu, který pomáhá přenášet zvukové vlny. Úsměv aktivuje 17 svalů, zatímco mrazení až 43 – tak se radši usmívejte! A nezapomínejte, že svaly potřebují trénink – bez pohybu ochabují (atrofují) už během pár dní!

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.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

Sféra - Diochi spol. s r. o.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
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.

Milí čtenáři Sféry,



ohnivé období roku je tady a s ním i ohnivé
emoce a různé variace na téma „láska“. Známe
lásku partnerskou, mileneckou nebo třeba pečovatelskou... Podle starých
Řeků můžeme rozlišit nejméně osm druhů lásky: FILAFTIA znamená
lásku k sobě, EROS představuje lásku erotickou, FILIA přináší hluboké
přátelství, LUDUS lásku hravou, PRAGMA dlouhodobou, STORAGE
nesexuální přitažlivost, MANIA je spalující a nejvyšší formou lásky je pak
láska bezpodmínečná – AGAPÉ.

Právě poslední zmiňovaná, agapé, je klíčem k vnitřnímu klidu,
harmonii a zdraví, a to vše můžeme objevit, když se ztišíme a naučíme
se pravidelně obracet do svého nitra. O Védské meditaci se dočtete
v zajímavém rozhovoru s lektorkou této techniky Terezou Böhmovou,
buddhistické ztišení a Bódhičittu pak představí Blanka Neoralová. Jak
to bylo se vztahy ve starém Řecku se dočtete v článku Lenky Adamové,
a pokud ve vztahu hledáte
viníka problémů vždy v tom
druhém, oči vám pomůžou
otevřít manželé Studničkovi.

Z hlediska fyzického zdraví
jsou v tomto ohnivém období
roku nejvíce skloňovaným
pojmem právě srdce a cévy
– dočtete se, jak na to, aby
byly zdravé a silné, a pokud
nějaké to oslabení v této
tělesné rovině cítíte, receptury
Vladimíra Ďuriny v podobě
preparátů Diochi vám určitě
budou oporou. Kromě „srdečních záležitostí“ samozřejmě dostanou
prostor na stránkách Sféry i další témata, jen namátkou – čekají vás
vlasy, hormonální zdraví ženy, aromaterapie nebo další zajímavé
rozhovory.



Krásné dny plné ohně a lásky!

Srdečně

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

CÉVY A KREVNÍ TLAK

Komplexní pohled
podle tradiční čínské medicíny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Tradiční čínská medicína (TČM) se na cévy dívá jinak než medicína západní, která je zkoumá především anatomicky a fyziologicky. Západní medicína se zaměřuje na strukturu a funkčnost cévního systému, diagnostikuje a léčí onemocnění jako ateroskleróza, vysoký krevní tlak či žilní insuficience pomocí léků, chirurgických zákroků a dalších metod. Naproti tomu tradiční čínská medicína chápe cévy v širším energetickém a funkčním kontextu, propojuje je s prouděním životní energie čchi a krve (süe) a vnímá jejich zdraví jako výsledek rovnováhy mezi jednotlivými orgány a systémy těla.

Cévy jsou úzce propojeny s činností srdce (Xin), sleziny (Pi), jater (Gan) a ledvin (Shen), které ovlivňují kvalitu a množství krve, její pohyb v těle a pružnost cévních stěn. Pokud některý z těchto orgánů nefunguje správně, může dojít k poruchám oběhu, stagnaci krve nebo jejímu nedostatku. TČM se proto nezaměřuje jen na samotné cévy, ale na celý organizmus, jeho energetickou rovnováhu a vzájemné propojení jednotlivých funkcí.

Tento přístup umožňuje komplexní pohled na zdraví cév a možnost jejich harmonizace pomocí bylin, akupunktury, změny stravy a životního stylu. Prevence a léčba v TČM spočívá především v podpoře hladkého proudění čchi a krve, posílení životní energie a odstranění škodlivých faktorů, jako jsou stagnace, vlhkost nebo hleny, které mohou vést k cévním obtížím. Tento celostní přístup se stále častěji uplatňuje i jako doplněk moderní medicíny při léčbě cévních onemocnění.

VZTAH CÉV S DALŠÍMI ORGÁNY

V TČM je **srdce** považováno za hlavní orgán odpovědný za krevní oběh. Říká se, že „srdce řídí krev a cévy“, což znamená, že kvalita krve a stav cév jsou přímo závislé na síle srdce. Pokud je srdce slabé, krevní oběh je nedostatečný, což vede k problémům, jako je nízký krevní tlak, slabost a studené končetiny. Naopak, pokud dochází k přehřívání

srdce nadměrnou emocí (například stresem), mohou cévy trpět vysokým tlakem a zánětlivými procesy.

Slezina je zodpovědná za tvorbu krve a udržení jejího oběhu v cévách. Slabá slezina může vést k hematomům, křehkosti cév a chronické únavě.

Játra ukládají krev a regulují její množství v cévách. Stagnace jaterní čchi může vést k vysokému krevnímu

mohou se objevit potíže jako chlad v končetinách, necitlivost, křečové žíly nebo vážnější cévní onemocnění.

Příčin problémů s cévami je několik. Stagnace čchi a krve vzniká v důsledku stresu, nedostatku pohybu nebo špatné životosprávy. Projevuje se bolestmi, necitlivostí a křečemi. Nedostatek čchi a krve – oslabení organismu, špatná výživa nebo chronická



tlaku a bolestem hlavy. **Ledviny** řídí esenci jing, která ovlivňuje pevnost cév a jejich vitalitu. Slabost ledvin se může projevit aterosklerózou a předčasným stárnutím cév.

Cévy jsou propojeny s **drahami** (t'ing-luo), což jsou energetické kanály, kterými proudí čchi a krev. Harmonický tok v těchto drahách zajišťuje správnou výživu tkání a orgánů. Pokud dojde k blokádě nebo nedostatečnému zásobení krví,

onemocnění vedou k nedostatečnému prokrvení a studeným končetinám. Vlhkost a hlen způsobují zpomalení krevního oběhu, nadváhu, pocit těžkosti a otoky.

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK PODLE TČM

Vysoký krevní tlak (hypertenze) je dnes občas nazýván „tichým zabijákem lidstva“, protože třetina z těch, kteří jím trpí, o něm ani

POMOZTE SVÉMU SRDCI A CÉVÁM BYLINAMI



VENISFÉR kapky

Meridián srdce
posílení a čištění krve



ASTOMIN kapky

**Meridián sleziny
a slinivky**
tvorba krve a oběh
v cévách



DETOXIN kapky

Meridián jater
rezervoár krve a regulace
množství v cévách

Doplňky stravy

neví. Emoční zátěž a nepatřičná strava se čím dál víc skrytě a plíživě projevuje na zdraví dnešní populace. Nejčastějšími subjektivními příznaky, podle kterých si člověk sám může poznat počínající hypertenzi, jsou podle čínské medicíny bolesti hlavy, závratě, pískání v uších či nejasné vidění. Dalšími příznaky jsou pak podrážděnost, vnitřní neklid, náladovost, nespavost, pocit tlaku na prsou, poruchy paměti, zapomínání, zarudlý obličej a mravenčení či mrtvení končetin. Čínský pohled na vysoký tlak krve je jiný než západní. Vznik a vývoj vysokého krevního tlaku může být buď postupný (u stavů nedostatku jako je nedostatečnost jinu či krve), nebo rychlý (u stavů nadbytku např. jaterního jangu). Podle čínské medicíny odpovídají za vznik hypertenze **čtyři hlavní faktory**. Jsou to vnitřní vítr, oheň, hlen a blokáda krve.



1. Vnitřní vítr je vždy spojen s játry. Je také nejčastější příčinou vzniku hypertenze v naší západní společnosti. Vzniká nerovnováhou jinu a jangu, jež je především způsobena potlačenými emocemi, nebo naopak silně vyjádřenými emocemi, jako je hněv a zloba. Může jít o vnitřní vítr z nedostatku nebo z nadbytku. **Vnitřní vítr je z nedostatku**, ať již krve, jinu, obzvláště ledvin a jater, případně i jangu. Objevují se příznaky, jako jsou závratě, bolesti hlavy, nespavost, bušení srdce, šeroslepost, růžové zabarvení tváří, třes, tiky, svalové záškuby, pískání v uších, bolesti v bedrech, mravenčení či brnění končetin, u žen nepravidelná menstruace. **Vnitřní vítr z nadbytku** je způsoben nadměrným jangem

jater či nadměrným horkem, případně ohněm. Toto horko vzniká díky stagnaci jaterní čchi, která se přeměňuje ve vnitřní horko, jež umožňuje vznik vnitřního větru. Každá stagnace či blokáda, ať již je to stagnace či blokáda jinu, jangu, energie čchi nebo krve, se může přeměnit na horko nebo oheň. Vítr rozdmýchává oheň a oheň zase plodí vítr – jak říkají staří Číňané „oheň za sebou vleče vítr a naopak“. Vítr má vždy vzestupný směr a ani v tomto případě se nechová jinak. Objevují se bolesti hlavy, silné závratě až motolice, poruchy vidění, pískání v uších, červený obličej, někdy také jen začervenání tváře. Terapie hypertenze způsobené vnitřním větrem z hlediska čínské medicíny spočívá ve vyloučení vnitřního větru, ochlazení horka a ohně jater, vyživení krve a jinu jater a posílení ledvin.

2. Vnitřní oheň, který způsobuje hypertenzi, je zapříčiněn nejčastěji nadměrnými emocemi (90 %), zbylých 10 % se přisuzuje napadení zevním horkem či ohněm, který se usídlí v těle a rozpoutá vnitřní oheň. Stagnace či blokace vedou dříve, nebo později k vytvoření vnitřního ohně. Smutek, strach a obavy oslabují jin a zavdávají příčinu ke vzniku lehkého jangu plovoucího po povrchu, což v našem případě představuje vnitřní oheň z nedostatku. Objevují se příznaky horka z nedostatečnosti jinu, hlavně ledvin a jater, jako jsou závratě, noční pocení, sucho v krku, horko v pěti srdcích (na ploskách, dlaních a na hrudi), bolesti v bedrech, pískání v uších, narůžovělé tváře, noční poluce, erotické sny, sterilita, impotence, předčasná ejakulace. Terapie spočívá ve vyživení jinu ledvin a jater a snížení vnitřního ohně. Neklid, nervozita, lekavost, úzkost, nespavost, bušení srdce, arytmie, extrasystoly mohou doprovázet tzv. emoční hypertenzi, jež vzniká z nedostatečnosti jinu srdce a ledvin s ohněm v srdci. Tato hypertenze se projevuje i jako známý syndrom bílých pláštů, kdy při očekávaném měření u lékaře je zaznamenán podstatně vyšší krevní tlak než při změřením tlaku doma v klidu.

3. Hlen vždy souvisí se stravováním. Objeví se tehdy, když slezina nestačí



všechnu „škodlivou“ zatěžující potravu a pití zpracovat a produkuje vlhko. Díky hromadění vnitřního vlhka a jeho stagnaci se vytváří horko, které pak ještě víc zahušťuje vlhko a vytváří se horký hlen. Představme si horkou trubku, v níž proudí kalná voda, jejíž vodová část se odpařuje a zahušťuje horkem z trubek. Kal houstne, je vazký, obtížně cirkuluje, až stagnuje, usazuje se a „lepí“ na stěny, čímž zužuje průměr trubky a zákonitě tak zvyšuje i průtokový tlak. Tento hlen spolu s emocemi je pak původcem nejen hypertenze, ale také zvýšeného cholesterolu, krevních tuků či tukových nádorů lipomů. Řešení spočívá v rozpuštění horkého hlenu, vyloučení vlhka, posílení sleziny a stažení vnitřního větru, jenž vzniká produkcí horka.

4. Blokáda krve z nadbytku může také způsobovat hypertenzi, kdy se hlen postupně ukládá na stěnách cév v podobě aterosklerózy, čímž se opět zužuje průměr a zvyšuje tlak. Krev je spolu s hlenem navíc značně viskózní, hustá a její zpomalený průtok dává příčinu ke vzniku embolií, trombů či namodralých křečových žil. Jasnými příznaky stagnace krve z nadbytku jsou nafialovělé zbarvení kůže, nafialovělé zbarvení rtů a nehtů, nafialovělý jazyk, někdy i s tmavými

tečkami, bodavé bolesti na hrudi, občas i kolem žaludku a tmavá stolice. Léčba spočívá v odblokování krve, odstranění hlenu, rozproudění a vyživení krve a snížení vnitřního horka.

PREVENCE A LÉČBA CÉVNÍCH ONEMOCNĚNÍ VHODNOU STRAVOU

Je zaměřena ke stravě a potravinám pro zdravé cévy. Potraviny podporující krevní oběh jsou zázvor, česnek, skořice, kurkuma. **Na posílení krve jsou vhodné** červené fazole, goji, červené maso v mírném množství. Pro podporu jater a sleziny přidáme do stravy listovou zeleninu, řepu, ořechy. A čemu je vhodné se vyhýbat? Hlavně **nadměrnému cukru, smaženým jídlům a těžké stravě**, která vytváří hlen a stagnaci.

Tradiční čínská medicína přistupuje k cévním onemocněním holisticky, spojuje stav cév se stavem celého organismu a jeho energetickou rovnováhou. Pomocí správné stravy, bylin, cvičení a prevence lze udržet cévy zdravé a funkční po dlouhou dobu. Tento přístup může sloužit jako doplněk k moderním metodám léčby a přinést harmonii do života. ✚

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

ZMĚNY U CELÉ RODINY

Koncem roku mě navštívila v Brně celá rodina s malými dětmi. U malého chlapce jsme řešili opakované nachlazení – ve školce nebyl ještě déle než jeden týden. Maminka a dcera byly poměrně v pořádku, u tatínka bývají také časté rýmy a nachlazení a o své zdraví má až přehnanou obavu – snaží se snížit nadváhu, příliš se mu to však nedaří. Kromě celé



řady léků a vitamínů od lékařů žádné další preparáty neužívali. Vysvětlil jsem jim principy dietetiky, doporučil jsem jim, aby se v zimním období neochlázovali konzumací jižních plodů a zeleniny, aby nedocházelo k tvorbě dalších hlenů v těle. Doporučil jsem u všech členů rodiny nasadit kapky **Baktevir** a na podporu imunity **Viraimun**, který obsahuje vitální houby, a u dětí 2x týdně po jedné kapsli **T CD4 Imuserol**, který obsahuje účinné betaglukany z kozího kolostra. V únoru byli na kontrole, byl jsem mile překvapen, že od základu změnili živinu

podle mých doporučení a stále užívají preparáty. Chlapec přestál nachlazení bez antibiotik, do školky chodí již třetí týden, tatínek zhubl 6 kg, má mnohem více energie a chodí do posilovny.

Maminka a dcera jsou zcela v pořádku. Chválil jsem je, bylo vidět, jak je to těší. Věřím, že budou i nadále pokračovat.



BOLESTIVÉ KLOUBY NA LEVÉ ČÁSTI TĚLA

Ne všichni klienti dobře spolupracují a jsou otevření celostnímu pohledu na vznik zdravotních obtíží. Komunikace s nimi je náročná a vysilující. Tak tomu bylo i u 58letého klienta, který přišel s tím, že ho bolí klouby na levé straně těla – kyčel, koleno a rameno. Zároveň mě seznámil s celou řadou vyšetření, které již prodělal, a zatím zcela bez výsledku. Jednalo se o běžné rozborů krve, kde se neprokázal zánět, ani možnost dny, dále byl na ortopedii, kde nebyly shledány změny v kloubech, v záloze má ještě revmatologii. Klient je majitelem obchodu v historické části města, když se věnuje zákazníkům, má za zády po

levé straně vchod do skladu a kanceláře, před ním je pult a vchod z ulice. Protože již víme, že největším nepřítelem pro vznik blokády v těle je průvan a chladný vzduch, bylo mi jasné, že se jedná o blokádu tohoto původu. Snažil jsem se klientovi srozumitelně vysvětlit, jak jeho obtíže vznikly a že by bylo velice dobré užívat tablety **Alfa Artrizone**, které skvěle uvolňují blokády kloubů a svalů, a k tomu postižená místa 2x denně promazávat krémem **Diocel Artrizone**, který má také vynikající účinky na klouby. Jsem přesvědčen, že by tato kombinace velice rychle vedla k úlevě. Klient



se se mnou rozloučil s tím, že zkusí, zda ho to přejde, nebo diagnózu stanoví revmatologie. V opačném případě se za tři měsíce vrátí pro doporučené preparáty.

DVA PŘÍPADY ZAHLENĚNÍ A NAPROSTO ODLIŠNÝ PŘÍSTUP

Minulý týden se během dvou dnů dostavili klienti s obdobnými obtížemi,

mohl jsem tak porovnat naprosto odlišné reakce:

Případ č. 1:

Muž ve věku 53 let pracuje v dílně, kde je chladněji, někdy má zakázky i venku, již dlouhá léta má od podzimu do jara velké zahlenění, zadní rýma stéká dolů, občas ho bolí hlava, zatuhlá šíje, hleny také vykašlává, ty jsou bílé, průhledné. Vysvětlil jsem mu, že podle čínské medicíny se jedná o klasické napadení chladem a větrem. Doporučil jsem změny ve výživě na straně jedné a posilování vlastní obranné energie, kterou máme kolem těla. Nasadili jsme **Baktevir** ve vyšších dávkách, tablety **Alfa Artrizone** pro posílení ledvin a rozbití blokády. Úžasné bylo, že vše hned pochopil a odcházel



s tím, že bude jíst polévky, teplou zeleninu, nebude pít studené pivo a bude nosit čepici a vestu, aby měl chráněný krk.

Případ č. 2:

Dostavila se na konzultaci maminka s dospívající slečnou, důvod její návštěvy byly stálé rýmy, kašel, zalehlé uši, zvýšené teploty. Již od pohledu bylo patrné, že má slečna v těle příliš vlhkosti. Určitě už tušíte, že její strava obsahovala jogurty ke snídani, toustý se sýrem ke svačině a k tomu zeleninu, k večeri opět syrová zelenina a odpoledne sladkosti. Doporučil jsem užívat také **Baktevir** a k tomu navíc na vysušení vlhkosti a povzbuzení funkce trávení **Astomin**. Důrazně jsem apeloval na změnu stravy. Zde jsem však narazil... Slečna téměř nic jiného než, žádné kaše, polévky, dušenou zeleninu, červenou řepu, vše je „odporné“ a od maminky jsem se



dozvěděl, že nemá čas, aby vyvařovala. Prý to stojí moc peněz a stejně to nikdo nebude jíst. Naši předkové říkali: „Každý je strůjcem svého štěstí!“

TRÁVICÍ OBTÍŽE MLADÉHO MUŽE

Na doporučení své sestry se ke mně objednal mladý muž, dozvěděl jsem se od něj, že je nadřizený zhruba 50 lidí, vše musí mít v absolutním pořádku a také se velice stará o manželku a malé dítě. Po dobu 4 let má trávicí obtíže a citlivost v oblasti žaludku, někdy říhání, někdy citlivost v pravém podžebří, ráno někdy bývají průjmy. Bez léků není schopen fungovat. Stav pravého podžebří byl stanoven jako zánět mezižebřího nervu. Dietetika byla v tomto případě zcela příkladná. Z mého pohledu se jedná o klasický případ, kdy stísněná energie jater a žlučníku díky vysoké úrovni stresu utlačuje správnou funkci žaludku a slinivky. Vysvětlil jsem mu souvislosti, aby lépe pochopil, co se v těle odehrává a nasadili jsme ráno a odpoledne **Detoxin** v malých dávkách a večer před spaním 2 kapky **Nervaminu**. Včera mi volal a byl nadšený, že po 4 letech



funguje bez protizánětlivých léků a bez léků na překyselení a také ho již nebolí pravé podžebří.

NEDOSTATEČNÉ PROKRVENÍ PERIFERII KONČETIN

Nedávno se dostavila na kontrolu paní ve věku 41 let – před několika měsíci jsme řešili bílé až promodralé konečky prstů na rukou a nohou v zimním období. Také má již od dospívání nízký tlak a nedostatek železa. V tomto případě jsme nasadili vyšší dávku kapek **Venisfér**, k tomu ještě **Viraimun**, protože je vněm obsažen Cordyceps, který posiluje jangovou energii ledvin a Reishi, které vyživují všechny orgány a hlavně krev, další složkou těchto tablet je také arginin, který rozšiřuje cévy a žíly, a tím pozitivně ovlivňuje prokrvení. Dále jsem doporučil zařadit do jídelníčku nebo pitného režimu kustovnici čínskou, která obsahuje železo, betakaroten a amino-

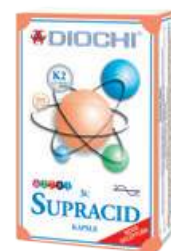
kyseliny. Od paní jsem se dozvěděl, že se cítí mnohem lépe, má více energie, prokrvení se také zlepšilo, dokonce se



začala otužovat v rybníku, z čehož jsem by upřímně překvapen.

HORKOST U STARŠÍ DÁMY

Objednala se u mě starší dáma, již po hlase bylo znát, že má energie víc než dost. Při osobní návštěvě jsem se dozvěděl, že byla pře lety na onkologické operaci se střevy, následovala chemoterapie, dále má odejmutý žlučník. Často má stavy horkosti, v noci se pravidelně budí mezi 11.–3. hodinou. Při komunikaci jsem si všiml, že reaguje poměrně podrážděně a musel jsem přemýšlet o všem, co řeknu, abych nevznikl konflikt. Vzhled jejího jazyka, také napovídal o vnitřní horkosti a do celkového obrazu ještě zapadala preference sladké chuti, kávy, česneku a cibule. Doporučil jsem na dlouhodobé užívání kapsle **Supracid**, aby došlo k odkyselení a snížení horkosti, a v tomto případě také navýšit syrovou zeleninu, mátový čaj, slabý zelený čaj, večer i mléčné výrobky, domnívám se, že by to mohlo pomoci.



DĚTI A BAKTEVIR

Máme 3letého vnoučka, již od miminkovského věku případně zdravotní obtíže a očkování řešíme přírodními preparáty, výrobky Diochi, medicínami houbami a homeopatií. Před několika dny byl u nás přes noc, přiblížila se doba uložení do postele, když za mnou přišel a říká: „Dědo ještě Baktevir.“ Nechtěl jít spát, dokud nedostane 3 kapičky Bakteviru. Malé děti mají skvělou intuici a dobře vycítí, co je pro ně dobré. ✚

Leoš Poskočil

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



POŘÁDNĚ SE VYSPAT?

Umíme to ještě?



Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

„Vědci objevili nový revoluční způsob léčby zajišťující dlouhověkost. Posiluje paměť a povzbuzuje kreativitu. Budete díky němu vypadat atraktivněji. Pomůže vám udržet si štíhlou linii a nebudete mít neovladatelné chutě na jídlo. Bude vás chránit před rakovinou a demencí. Zahání nachlazení a chřipku. Snižuje riziko srdečního infarktu a mrtvice, o diabetu nemluvě. Díky této léčbě se budete cítit spokojenější, méně sklíčení a úzkostliví. Máte o ni zájem?“

Citace z knihy: Matthew Walker, Proč spíme

SPÁNEK JAKO PŘIROZENOST, KTEROU ZAPOMÍNÁME

Spánek je pro každou živou bytost naprosto přirozený stav, který cyklicky střídá bdění. Usínáme a spíme přesně

tak dlouho, aby došlo k potřebným fyziologickým procesům nutným k regeneraci těla a všech orgánů, obnově sil, uložení důležitých „dat“ v našem mozku do dlouhodobé paměti a napříklád k podpoře tvořivého myšlení... Tak je tomu v přírodě.

Civilizovaná společnost se řídí jinými zákony. S výdobytky moderních technologií a obrazovkami chrlícími modré světlo, espressem často i po večeri, obvyklou „skleničkou“ pro večerní pohodu a všudypřítomným stresem zapomínáme to nejpřirozenější – usí-

nat a spát. Mnozí se převalují na posteli několik desítek minut, než jim jejich opičí mysl dovolí usnout, někteří se budí v noci a sny efektivně převádí v pracovní brainstorming s následnými analýzami, které vás ve tři ráno už rozhodně neuspí. Jiní už ulehají do postele s obavami, jak dlouhé bude tentokrát zírání do tmy.

UČIT SE SPÁNKU?

Ano, je potřeba se spánkové hygieně znovu učit. Je potřeba se vědomě vzdát toho, co náš spánek přímo narušuje, a naopak podpořit ty nástroje, které spánek prohloubí a zefektivní. Tak, abychom se po ránu probouzeli svěží a odpočinutí. Nikoliv se spánkovým deficitem a dluhem, který nejsme schopni pak už nikdy splatit. Daň je až příliš vysoká.

10 důvodů proč podpořit spánek:

1. Obnova a regenerace těla
2. Kognitivní funkce a paměť
3. Emocionální stabilita
4. Metabolismus a regulace hmotnosti
5. Imunitní funkce
6. Kardiovaskulární zdraví
7. Hormonální rovnováha
8. Dlouhověkost
9. Výkon a produktivita
10. Duševní zdraví

Co se může stát, když budete dlouhodobě svou spánkovou hygienu ignorovat?

Pokles imunity a chronická onemocnění

– Dříve, nebo později se projeví nedostatečná imunita – častější akutní onemocnění ať už virového či bakteriálního původu: od rýmiček, přes záněty dýchacích cest, chřipky, angíny, po záněty močových cest, vaginální infekty... Později mohou tyto problémy přejít v chronickou záležitost, tzv. civilizační onemocnění od vysokého krevního tlaku, metabolického syndromu a diabetu 2. typu, různá autoimunitní onemocnění, až po rakovinu. Všechny tyto problémy mají jako společného jmenovatele tzv. subakutní zánět, trvalý a nepozorovatelný. V boji s tímto skrytým zabijákem vás vedle správně nastavené stravy podpoří právě dostatečná spánková hygiena. Spánek podporuje homeostatické procesy těla – přirozenou schopnost všech buněk

organizmu nastolit opětovně stav rovnováhy a tedy zdraví.

Nadváha či obezita – Pokud trpíte ráno nedostatkem energie a saháte po rychlých cukrech, které máte tendenci konzumovat během celého dne, pravděpodobně spíte nedostatečně. Špatná spánková hygiena totiž narušuje hormonální rovnováhu produkce ghrelinu (hormon štěstí a hladu) a leptinu (hormon sytosti). To vysvětluje vyjedené zásoby čokolády, sušenek a zásoby viscerálního tuku kolem pasu. Pokud máte pocit, že trpíte nadváhou či obezitou, není to jen o dietě, je to také o spánku.

Zhoršení soustředění a paměť

– Nedostatek spánku způsobuje zhoršení kognitivních schopností – tedy učení, rozhodování se a paměť. Studie současně dokázaly zhoršení IQ při dlouhodobém nabourání spánkové hygieny (od nočních směn až po jetlasy – přesouvání se přes časová pásma při létání.)

Emoční labilita a deprese – Vedle vašeho IQ nedostatek spánku zhoršuje také emoční stabilitu, vede k rozvoji úzkosti, psychické labilitě a depresím. To souvisí mimo jiné také s produkcí serotoninu. Serotonin známe jako hormon štěstí a dobré nálady, plní však také důležitou úlohu neurotransmiteru střevního, nervového a oběhového systému. Coby součást melatoninu, který se z něj vytváří, pečuje o blahodárný, výživný a regenerující spánek. Trvalý stres, přetěžování organismu a akutní i chronický zánět negativně ovlivňují tvorbu serotoninu.

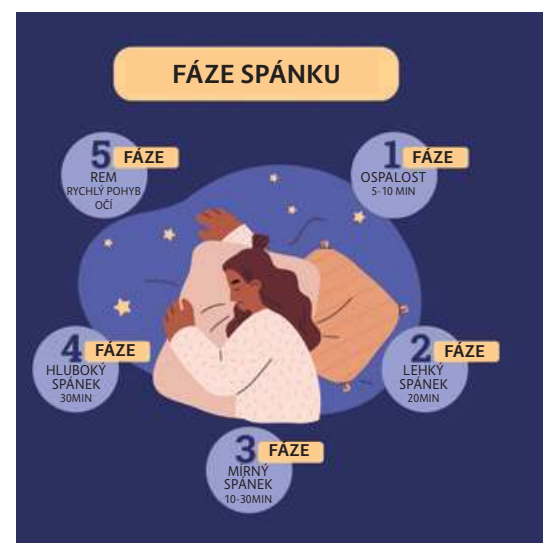
JAK SPÍME ANEB TROCHA VĚDECKÝCH SOUVISLOSTÍ

Spánek je řízen dvěma na sobě nezávislými centry: Prvním je suprachiasmatické jádro mozku, které určuje náš cirkadiální rytmus. Podle našeho biorytmu by měl mít náš den asi 24 hod a 15 min. Proto máme přirozeně tendenci spíše den natahovat než chodit spát dříve.

Druhým řídícím mechanismem našeho spánku je vyplavování neurotransmiteru adenosinu. Ten je

takovým barometrem naší bdělosti. Začíná se vyplavovat ve chvíli probuzení a pak konstantně nasedá na receptory mozkových buněk a určuje míru únavy. Čím více usazeného adenosinu, tím větší únava.

Spánek se skládá ze dvou hlavních fází: **non-REM (N-REM) spánku** a **REM (rapid eye movement) spánku**, přičemž každá z těchto fází plní v mozku odlišné funkce. Tyto fáze se vzájemně doplňují – zatímco N-REM spánek čistí a regeneruje mozek, REM spánek ho připravuje na další den a pomáhá s emocionálním i kognitivním zpracováním informací. Oba typy spánku jsou klíčové pro optimální



fungování mozku. Sami si, byť často nevědomě, tuto rovnováhu spánkových řídicích center nabouráváme, a pak se divíme, že nespíme a ráno se probouzíme naprosto „vyřízení“.

CO KONKRÉTNĚ A PROKAZATELNĚ NABOURÁVÁ NAŠÍ SPÁNKOVOU HYGIENU?

aneb HACKNĚTE SI SVŮJ SPÁNEK – CO NE?

Spánek je základním pilířem našeho zdraví a pohody. Existuje několik věcí, kterým bychom se měli vyhnout, pokud chceme dosáhnout klidného, hlubokého a osvěžujícího spánku. Podívejme se na ně.

Jetlasy a velké výkyvy

v časech usínání a probouzení – a nemusíte ani často létat. Podobné účinky jako jetlag mají na člověka například směnné provozy.

Modré světlo ve večerních

hodinách. Modré světlo je přirozenou součástí bílého denního slunečního světla, ovšem zde se jedná o teplejší tyrkysový odstín. Tato barva je ve slunečním světle nejvíce přítomná během poledne. Záměrem přírody je uchovat nás v bdělosti během bílého dne. Pokud na sebe necháváme zářit obrazovky bílým světlem bez filtru pro modré světlo do pozdních večerních či nočních hodin, nabouráváme právě funkce suprachiasmatického jádra, které podle množství dopadajícího světla na světločivé buňky vyhodnotí, že je den a zajistí nám bdělost. Všechny monitory (ale také bílá LED světla



a další zdroje) bychom měli ideálně vypnout minimálně dvě hodiny před ulehnutím. Jako večerní osvětlení je skvělý oheň v krbu, svíčka anebo alespoň teplé žlutooranžové světlo.

Káva. Miluji kávu. Tento nápoj Bohů však vyžaduje vědomou konzumaci. Jinak nám jeho dar může začít škodit. Kofein má jasnou funkci – nasedat na tytéž receptory mozkových buněk jako zmíněný adenosin a blokuje mu cestu. V praxi se tedy neprojeví únava, která by se za běžných okolností dostavila. Proto se díky kávě cítíme

nabuzení. Jenže odbourávání kofeinu z neuronových receptorů trvá 5 až 8 hodin. Proto bychom si poslední kávu dne měli dopřát nejpozději po obědě. Často slychám názory: „*Mně kafe nic nedělá, spím po něm jako pařez.*“ Možná můžete mít ten pocit, ale nejste schopni vyhodnotit kvalitu Non – REM fází svého spánku. Právě tu kofein totiž narušuje a s ním také hlubokou regeneraci organismu, třídění a rušení neuronových spojení, růst mozkových buněk – rozvoj kritického myšlení, uvažování, rozhodování, ukládání vzpomínek, uvolňování kapacity krátkodobé paměti a ukládání do dlouhodobé paměti. Možná po své večerní kávě usnete, ale hloubku a efektivitu Non-REM fáze svého spánku tím ovlivníte ať už si to připustíte, či nikoliv.

Alkohol. A co sklenička červeného k večeri? Pokud večeříte brzy, alespoň 3–4 hodiny před usnutím a zůstanete u jedné skleničky, je to v pořádku. Ulehat v ovíněném stavu je už jiná kapitola... Spát bychom měli chodit střízliví. Odbourávání alkoholu z organismu narušuje pro změnu REM fází spánku – tu, jež vytváří prostor naší kreativitě, intuici, řešení zapletitých problémů a také učení.

Těžká jídla. Večer tělo potřebuje čas na odpočinek, nikoliv na trávení těžkých jídel. Těžké, mastné nebo kořeněné pokrmy mohou způsobit zažívací problémy a zpomalit proces usínání. Když si dáte těžké jídlo těsně před spaním, vaše tělo bude bojovat s trávením místo toho, aby se soustředilo na odpočinek. Ideálně byste měli naposledy jíst alespoň 2–3 hodiny před tím, než půjdete spát, a vyhnout se těžkým jídlům a velkým porcím.

Hádky, problémy a stres. Večerní hodiny by měly být časem pro zklidnění a uvolnění, ale pokud se vám v hlavě honí nevyřešené problémy, kvalitní spánek je v ohrožení. Pokud se večer necháte pohltit stresem nebo negativními myšlenkami, může to vést k nespavosti a častému probouzení během noci. Zkuste se vyhnout zbytečnému přemýšlení před spaním. Pokud máte pocit, že vám myšlenky utíkají, vezměte si zápisník a sepište si všechny obavy a úkoly na další den. Pomůže vám to uvolnit mysl a zbavit se napětí.

CO KONKRÉTNĚ VÁŠ SPÁNEK PODPOŘÍ?

aneb **HACKNĚTE SI SVŮJ SPÁNEK,
CO ANO!**

Pokud se chcete skutečně pořádně vyspat, zařaďte do své rutiny následujících pět věcí, které zaručeně přispějí k lepšímu a hlubšímu spánku.

Pohyb – Ačkoliv není vhodné v pozdějších večerních hodinách aktivně sportovat, protože dynamický pohyb podporuje bdělost a mohl by spánek narušit, doporučuji vám se večer protáhnout. Ideální je jóga či jógová terapie, anebo jiné klidové cvičení, podporující „rozvázání“ pránických uzlů a tím proudění energie. Kam proudí energie, tam je podpořena regenerace. Můžete vypořizovat, že pokud se večer protáhnete, na vyživující spánek vám bude stačit méně času, než pokud byste se z gauče přesunuli rovnou do postele.

INZERCE

SPÁT BUDETE JAKO V BAVLNCE

Nervamin kapky

- ▼ **Bazalková silice** podporuje zklidnění, relaxaci, spánek, emoční komfort a je obranou proti stresu
- ▼ **Kardamomová silice** podporuje duševní pohodu, relaxaci a centrální nervový systém
- ▼ **Nardová silice** normalizuje činnost nervové soustavy, dýchacího systému a pokožky
- ▼ **Meduňková silice** podporuje emoční komfort, usínání a spánek a chrání před stresem, má relaxační účinky a podporuje činnost štítné žlázy, harmonizuje krevní tlak a hormonální rovnováhu
- ▼ **Vetiverová silice** podporuje nervový systém



Doplňek stravy

Relaxace či meditace – Zklidněte mysl relaxací či jednoduchou meditací. Pokud patříte mezi ty, kterým se večer nedaří „hlavu vypnout“ a stále přemítáte nad tím, co bylo anebo fabulujete nad možnostmi, co by mohlo nastat... nasměrujte svou příliš aktivní mysl z hlavy do těla. To v praxi znamená zaměřit pozornost na počítky v těle a podpořit celkové uvolnění. Můžete si uvědomovat jednotlivé části těla a ty postupně uvolňovat, můžete zaměřit pozornost k dechu a nechat se doslova hypnotizovat svými nádechy a výdechy. Je to velmi snadné a vždy dostupné. Existují i komplexnější meditace, ale tyto základní vám udělají krásnou



službu. (V příštím čísle vám přiblížíme možnosti autogenního tréninku a ten vás ve spánku dokonale podpoří.)

Večerní rituál – Rituály pomáhají tělu i mysli přecházet z aktivního dne do relaxace, což usnadňuje usínání. Připravte si každý večer pravidelný rituál, který vás uvede do klidné nálady. Může to být něco jednoduchého, jako například teplá koupel nebo sprcha – teplá voda uvolňuje svaly a zklidňuje nervový systém. Další možností je pití bylinkového čaje s uklidňujícími účinky, jako je heřmánek, meduňka či levandule. Tímto rituálem vysíláte signál tělu, že je čas na spánek.

Pravidelný čas na spaní – Není to jen o tom, kdy jdete spát, ale také o tom, kdy se probouzíte. Pevný spánkový režim je základem kvalitního spánku. Jděte spát a vstávejte každý den ve

stejnou dobu, i o víkendech. Tímto způsobem pomůžete tělu „naladit“ se na pravidelný cyklus spánku a probuzení, což dlouhodobě zlepšuje kvalitu spánku. Před spaním se vyhněte dlouhým odpočinkům během dne, které mohou zpomalit vaši schopnost usnout v noci.

Ideální spánkové prostředí – Pro kvalitní spánek je nezbytné, aby vaše ložnice byla místem klidu a pohody. Udržujte svou ložnici tmavou, chladnou a tichou. Můžete investovat do kvalitních závěsů nebo rolet, které zamezí pronikání světla zvenčí, a do klimatizace nebo ventilátoru, které udrží příjemnou teplotu mezi 18 a 22 °C. Já spím celoročně s otevřeným oknem. Pokud máte citlivost na hluk, vyzkoušejte bílý šum nebo šumění vln, které vám pomohou maskovat vnější zvuky a zajistí hlubší spánek. Investice do pohodlné matrace a polštářů se také vyplatí, protože komfort během spánku je klíčový.

ZÁVĚREM

Spánek je základním pilířem našeho celkového zdraví a pohody. Je to čas, kdy tělo i mysl nacházejí odpočinek, regeneraci a harmonii. Vědomé pěstování spánkové hygieny nám umožňuje prohloubit tento proces a přinést do našeho života více vitality a rovnováhy. Propuštění rušivých vlivů a současně pěstování pravidelných rituálů před spaním, může podpořit klidný a hluboký spánek. Investice do kvalitního spánku je investicí do sebe sama, která se nám mnohonásobně vrátí v podobě lepšího fyzického i duševního zdraví. A je to naše zodpovědnost.

Pro podporu spánkové hygieny čtenářům Sféry

Milí čtenáři, v online programu **Moje Body & Mind trénérka** najdete skvělá videa se cvičením pro prevenci bolestí zad, pro sílu středu těla, ale také klidové večerní cvičení vhodné pro podporu spánkové hygieny. Pro zklidnění své neposedné mysli můžete využít MP3 nahrávky meditací, které



JEDINEČNÝ
ONLINE PROGRAM

MOJE BODY & MIND TRENÉRKA

ZÍSKÁŠ:
3 měsíce terapeutického
vedení ve cvičení a fukčních
tréninzích na míru

jsou součástí tohoto jedinečného online programu, kde si vytvoříte aktivity doslova na míru podle svých možností – časových, tělesných i mentálních. Tento program jsem vytvářela pro své úžasné a věrné klienty v období covidu tak, aby se mnou mohli cvičit navzdory lockdownům. Nyní vám nabízím skutečně jedinečnou možnost – 50% slevu na tento program s vložním kódem: **sfera50jaro**



Tato sleva je platná do 30.června 2025 pro všechny čtenáře Sféry. Více o online programu **Moje Body & Mind trénérka** najdete na webu po načtení QR kódu z této stránky.

...Až budete dnes ulehat do postele, přeji Vám dobrou noc a vyspíte se konečně „do růžova“.

Zdroje:

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. p.129. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7

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





JAK SRDCE TLUČE A ŽIJE



Dr. MED. ULRICH STRUNZ

Naše srdce je neúnavně v akci. Pokud mu to tedy dovolíme. Často mu to totiž neumožníme! Příliš mnoho cukru a málo pohybu, příliš vysoká hmotnost a málo odpočinku, příliš mnoho alkoholu a málo dobrého cholesterolu způsobují zúžení cév a zvyšují krevní tlak. To našemu srdci ztěžuje život. Čtete správně: potřebujete dobrý cholesterol. A pilulky proti krevním tukům raději ne. Věděli jste to?



POZNEJTE SVŮJ ŽIVOTNÍ MOTOR

Zatněte pěst. Tak zjistíte, jak velké je vaše srdce. Váš životní motor váží asi 300 gramů a bez přestávky pumpuje krev. Výkon této pumpy zaručuje zásobování všech orgánů a všech tkání, každé jednotlivé buňky v těle. Neurotransmitery a další důležité látky se dostanou na místo určení jen díky tomu, že srdce pumpuje, a to přibližně 100 000krát denně. Každý den přečerpá stahováním a uvolňováním do oběhového systému přibližně 7000 litrů krve.

Srdce nejprve posílá krev do aorty čili srdečnice, která se rozvětjuje od čela až po palec u nohy do stále jemnějších tepen (arterií). Ty ústí do tepének (arteriol), které zásobují více než pět miliard kapilár čili vlásečnic, jejichž průměr odpovídá jedné desetíně šířky vlasu. Kapiláry procházejí svaly a orgány, díky čemuž je zásobena každá jednotlivá buňka. Jedna kapilára je dlouhá pouhých 0,5 milimetru.

Pokud ale seřadíte všechny kapiláry v těle za sebe, jejich délka dosáhne 100 000 kilometrů.

Tepénky se mohou rozšiřovat, aby svalová buňka v akci dostala prostřednictvím kapilár více kyslíku a živin. A když svalová buňka odpočívá, mohou se zužovat. Kapiláry také odvádějí metabolický odpad z buňky a posílají jej do detoxikačních orgánů: jater a ledvin. A zachycují také oxid uhličitý. Srdce dopravuje odkysličenou krev zpět do plic, které ji naplní kyslíkem. Vaše srdce za život zvládne přibližně tři miliardy úderů. Pokud se zastaví, přestanete do 60 sekund dýchat. Vaše srdce pracuje na nejvyšší výkon.

Srdce podává tentýž výkon jako 60 automobilových motorů. A navíc žije tak trochu věčnost, klidně i 120 let, pokud se o ně správně postaráte.

Sít cév zásobuje srdce krví. Protože je obklopují jako prstenec, říká se jim koronární cévy nebo koronární tepny. Rytmus srdce udává sinoatriální uzel, který je velký zhruba jako olivová pec-

ka; v klidu vysílá za minutu 60–80 elektrických impulzů, které se šíří srdcem a způsobují jeho stahování. Každý impulz vyvolá tep, každý tep tlakovou vlnu, kterou můžete odečíst jako pulz na zápěstí nebo na krku. Tento pulz je něco jako měřítko délky života našeho motoru.

Nízká klidová tepová frekvence (60 tepů nebo méně) znamená delší život. Vysoká klidová tepová frekvence (80 a více tepů) znamená kratší život.

Jak ale céva vypadá? Každý má nějakou představu, já také, z mého anatomického atlasu. Světle červená jemná svalová trubička, velmi pružná, a uprostřed – nic. Tam přece musí proudit krev. Tak alespoň vypadá teorie. Ve skutečnosti však při každé operaci, u každé oběti nehody najdeme úplně jiné cévy. Na vnitřní straně cév ulpívá něco, co tam nepatří: světle žlutá hmota, která na některých místech vyplňuje cévy více a na jiných méně. Tuto komplikaci známe pod názvem arterioskleróza čili vápenatění či kornatění tepen. Ale srdce takhle nemůže fungovat. Krev potřebuje volnou cestu.



SAMOKONTROLA Jaký je váš životní motor?

Máte normální krevní tlak (pod 140/85 mmHg)?	☐ A ☐ N
Je vaše klidová tepová frekvence nižší než 80 tepů za minutu?	☐ A ☐ N
Je u vás hladina cukru (glukózy) v krvi nižší než 100 mg/dl?	☐ A ☐ N
Pohybuje se váš BMI mezi 18,5 a 25?	☐ A ☐ N
Jste v práci v klidu?	☐ A ☐ N
Jste nekuřák?	☐ A ☐ N
Pijete alkohol velmi málo nebo vůbec?	☐ A ☐ N
Děláte vytrvalostní sporty?	☐ A ☐ N
Jíte každý den místní ovoce, zeleninu a salát?	☐ A ☐ N
Spíte v noci 7–8 hodin?	☐ A ☐ N
Jíte několikrát týdně bio maso a studenovodní ryby?	☐ A ☐ N
Užíváte navíc omega-3?	☐ A ☐ N
Užíváte navíc hořčík?	☐ A ☐ N

Čím častěji jste odpověděli záporně, tím vyšší je u vás riziko kardiovaskulárních onemocnění. Chce vaše srdce více spánku, méně alkoholu nebo méně kilogramů? Přemýšleli jste někdy o užívání doplňků stravy s omega-3 nebo

hořčíkem? Vaše srdce vám poděkuje, pokud budete dbát na všechny aspekty. Dobrá zpráva: pokud se vám sníží hladina cukru v krvi, zhubnete a zároveň se vám sníží krevní tlak. Ten může také klesnout, přestanete-li kouřit.



SUPER HLADKÉ CÉVY

Na 1500 kilometrů cév vede od srdce až k malíčku u nohy, od plic až do posledního zákoutí mozku. Každou sekundu je každá buňka ve vašem těle prostřednictvím gigantické cévní sítě zásobována čerstvou krví. Znáte to ze zahradní hadice: čím hladší je vnitřek hadice, tím lépe voda teče. Jak hadice stárne, usazuje se uvnitř vodní kámen a mech, tvoří se praskliny a zlomy. Pak dojde na to, co je nevyhnutelné: vody teče málo, místo stříkání kape. Stejně je to s cévami. Pokud jsou jejich vnitřní stěny hladké a zdravé, krev proudí plynule. Srdce klidně bije. Vše je v pořádku. Je-li však nejněvnitřnější vrstva cévy poškozena, začíná problém. Drsný povrch již neumožňuje hladký průtok krve a v poškozených místech se tvoří plaky. Tehdy dochází k arterioskleróze.

Jak k těmto zraněním dochází? Někteří lékaři přičítají vinu krátkodobému zvýšení krevního tlaku. Vysoký tlak je pro cévy příliš velký a způsobí roztržení citlivého vnitřního povrchu. Nejsm o tom přesvědčen. Výsledky nejnovějších výzkumů odhalily jiného viníka: sacharidy, které vyvolávají zánět buněk vnitřní vrstvy, což vede k trhlinám.



CUKR NIČÍ CÉVY

Aby čínští vědci zjistili, jak cukr na cévy působí, vstříkovali krysám každý den do krve glukózu. Proč krysám? Protože jsou fyziologicky srovnatelné s lidmi. Přepočteno na velikost těla krys dávali vědci přesně tolik glukózy, kolik bývá u jídla bohatého na sacharidy pro člověka považováno za normální. Poté pozorovali změny v endotelových buňkách, které tvoří vnitřní stěny cév. Měřili koncentraci volných radikálů, analyzovali počet zanícených buněk a počítali, kolik jich odumřelo. Výsledek byl jednoznačný:



Čím vyšší hladina cukru v krvi, tím více volných radikálů a více zánětů a odumírajících buněk. Z toho jasně vyplývá, že sacharidy ničí vnitřní stěny cév.

Odumírající buňky jsou považovány za nejdůležitější spouštěč arteriosklerózy. Proč ale buňky odumírají? Naše buňky jsou schopny „apoptózy“, což je forma programované buněčné smrti. Mohli bychom ji také nazvat sebevraždou. Iniciují ji mitochondrie. Tyto „buněčné elektrárny“ jsou zodpovědné nejen za výrobu energie, ale také za úklid. Neustále shromažďují informace o zdravotním stavu buňky. Pokud chemické složení buněčné tekutiny přestane být správné, například proto, že je v ní ve vysoké koncentraci přítomen toxin nebo že některý metabolický proces již nefunguje dobře, iniciují mitochondrie sebevraždu vlastní buňky. To má zabránit tomu, aby se nerovnovážné podmínky jedné buňky rozšířily do jiné. Konzumaci sacharidů, kterou většina lidí považuje za zcela normální, proto mitochondrie mnoha buněk považují za výjimečný stav. Stres je tak silný, že způsobí odumření buňky.

Je běžné, že jednotlivé buňky čas od času odumírají. Pokud však odumře velké množství buněk, a to i na vnitř-

ních stěnách našich cév, vznikají trhliny. Hluboké trhliny: vnitřní vrstva se roztáhne až na spodní svalovou vrstvu. Tím se krev dostává do přímého kontaktu se svalovými buňkami. Setkaní je smrtelné...

Je to proto, že ve svalové tkáni žijí mocné imunitní buňky zvané makrofágy. Ty považují LDL cholesterol za vetřelce, se kterým je třeba bojovat! A udeří. Samozřejmě jde o nedorozumění. Naše tělo však není na setkání makrofágů s LDL cholesterolem připraveno. Naše imunitní buňky se systematicky seznamují s jinými, skutečnými útočníky v jakési tréninkové fázi, než dostanou rozkaz k nasazení. Pak vědí, co do těla přirozeně patří, a co ne. Protože by se však makrofágy svalových buněk cév za okolností, kdy je srdce zdravé, s krevním tukem LDL cholesterolem nikdy nesetkaly, není zařazen do učebního plánu. Pro makrofágy je tedy LDL cholesterol cizím tělesem, a přesně tak s ním zacházejí: zachytí jej a vstřebají do nitra své buňky. Tím se dá do pohybu celá kaskáda reakcí imunitního systému. Další makrofágy mají za úkol zachytit a absorbovat čím dál více LDL cholesterolu. Na vnitřní straně poškozené cévy se vytvoří sraženina. To jsou makrofágy, které pozřely příliš mnoho LDL cholesterolu! Když lékaři hovoří

o „pěnitých buňkách“, mají na mysli právě toto. Tyto shluky brání průtoku krve. Aby se do mozku dostalo stále stejné množství krve, které se z malíčku vrací zpět do srdce, musí srdce usilovněji pracovat. Krevní tlak se zvyšuje. To však není jediný problém, se kterým se nyní kardiovaskulární systém potýká. Sraženiny z makrofágů a LDL cholesterolu navíc poškozují svalové buňky cévních stěn, což způsobuje jejich ztuhnutí a ztrátu pružnosti. To má za následek další zvyšování krevního tlaku. A to znamená pro zdraví vašeho srdce červený výstražný stupeň. A pro vás doporučím:

Zapomeňte na LDL cholesterol. Nebezpečím jsou praskliny v cévách způsobené sacharidy!

Na základě těchto poznatků můžeme rovněž vysvětlit, proč lidé s nízkou hladinou LDL cholesterolu rovněž umírají na infarkt. Jde o trhliny. Plak. Způsobují jej sacharidy. Cukr. Ne cholesterol. Prosim, šířte tuto informaci.

To naopak znamená, že pokud jsou vnitřní stěny cév zdravé, může se cévami pohybovat velké množství LDL cholesterolu, aniž by se někde držel a vytvářel sraženiny. A nyní dobrá zpráva: plaku se lze zbavit. Samouzdravení funguje i v těch nejmenších cévách! Vnitřní stěny vašich cév se mohou uzdravit, arterioskleróza může zmizet. Pokud se vzdáte sacharidů.



NEVĚŘTE KAŽDÉ
PILULCE

Kdo dostane Nobelovu cenu? Ne lékař, který zabráni tomu, aby tisíce lidí dostaly infarkt, ale ten, kdo transplantuje nejvíc srdcí. Medicína se zabývá opravami. Špičkovými technologiemi, které přinášejí spoustu peněz. Nezabývá se zdravím, ale nemocemi. A dává jednoduché odpovědi. Odpovědi na bolesti hlavy je Aspirin. Odpovědi na stres je Diazepam. Odpovědi na vysoký cholesterol je Lipobay. Odpovědi na vysoký krevní tlak jsou betablokátory. Odpovědi na cukrovku jsou inzulínové injekce.

Allen Roses, viceprezident jedné z předních farmaceutických společnos-

tí, britskému listu *Independent* řekl: „Naprostá většina léků – více než devadesát procent – je účinná pouze u třiceti až padesáti procent lidí.“ Je tomu tak proto, že farmaceutické společnosti vyvíjejí léky, které mají fungovat u co největšího počtu osob. Ale to se neděje. Jeden lék pro všechny? Nic takového neexistuje! Stejně jako neexistuje jedna bota pro každého. Lidé jsou prostě velmi, velmi individuální. To, co říká Roses, je alarmující. Já tvrdím, že sedm z deseti lidí užívá léky, které nemají žádný kladný účinek – zato ale mají nežádoucí vedlejší účinky.

Lék na snížení hladiny lipidů (6 miliard ročních tržeb) snižuje riziko srdečního infarktu o 36 %. Zní to dobře, že? Stačí spolknout pilulku a máte mnohem, mnohem nižší riziko, že zítra zemřete. Ted' se podívám na drobné písmo, na související studii *Ascot*, a zjistím následující fakta: 5000 účastníků užívá lék na snížení cholesterolu po dobu 3,3 roku. Pouze 100 z nich dostalo infarkt. Druhá skupina 5000 účastníků užívá placebo. Z nich 154 prodělalo infarkt. To je skutečně o 36 % více. Co to ale znamená jiného: 5000 lidí si vezme pilulku, aby z toho 1,1 procenta (54 lidí) něco mělo.

Po srdečním infarktu je riziko úmrtí do dvou let u pacientů mladších 70 let jedenáctiprocentní při léčbě betablokatory a bez léčby betablokatory deva-

tenáctiprocentní. Jinými slovy, 13 ze 14 pacientů nemá z léčby žádný prospěch. Téměř všichni z nich však řeknou: „Nežádoucí účinky léků mě omezují.“

Při fyzické námaze se přirozeně zvyšuje tepová frekvence, aby se do svalových buněk dostalo více krve a kyslíku. Betablokatory však srdeční frekvenci snižují. Při fyzické námaze se tepová frekvence zvyšuje jen mírně. Může se objevit dušnost, závratě a vyčerpání, stejně jako tlak na hrudi. Sport při užívání betablokátorů začíná činit obtíž, kvůli čemuž nepřináší takovou radost – přestože jej srdce nutně potřebuje.

Betablokatory spolu s alkoholem jsou nebezpečná kombinace: může dojít k závratím, bezvědomí nebo oběhovému kolapsu. Může se však objevit také úzkost, dále halucinace, deprese a zánět jater. Který pacient se alkoholu zcela zrekne? A který pacient si je vědom nebezpečných interakcí?

Mnoho pacientů si stále raději vezme pilulku, než aby snědli jablko a obuli si běžecké boty, a tak vědci přišli s nápadem polypillu. Jediná pilulka proti nejčastější příčině úmrtí: srdečním chorobám! S šesti různými účinnými látkami v nízkých dávkách, které by měl denně užívat každý člověk starší 55 let, protože by to mohlo snížit riziko infarktu a mrtvice až o 88 %. Pilulka obsahuje kyselinu acetylsalicylovou

(zabraňuje tvorbě sraženin), thiazid, inhibitory ACE, betablokatory (všechny tři snižují krevní tlak), statiny (proti vysoké hladině cholesterolu) a kyselinu listovou (odbourává homocystein, který je nebezpečný pro cévy). Kandidáti na infarkt užívají všechny tyto účinné látky jako jednotlivé tablety. Jak chytrý nápad dát je do jednoho obalu a předepsat je polovině populace jako prevenci. Jaký obrovský trh – bohužel opět na úkor pacienta.

K čemu je polypill dobrý? Můj upřímný názor: k ničemu! ✚



Více se dočtete v knize Ulricha Strunze *77 tipů pro zdravé srdce*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

INZERCE

DOPŘEJTE SRDCI DOSTATEČNOU VÝŽIVU! SRDCE VÁM BUDE VDĚČNÉ

TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN kapsle

Vitamín A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D3, E, H, Koenzym Q, Kyselina listová, PABA-kyselina paraaminobenzoová

Extrakt z bylin:

- Právenka latnatá
- Pampeliška lékařská
- Rezavec šikmý – Čaga
- Komonice lékařská
- Červená řepa
- Resistaid (extrakt z modřínu)
- Voňatka citronová
- Hydroxymethylbutyrát vápenatý



Doplňky stravy



JAK FUNGUJÍ ENERGETICKÁ CENTRA NAŠEHO TĚLA?

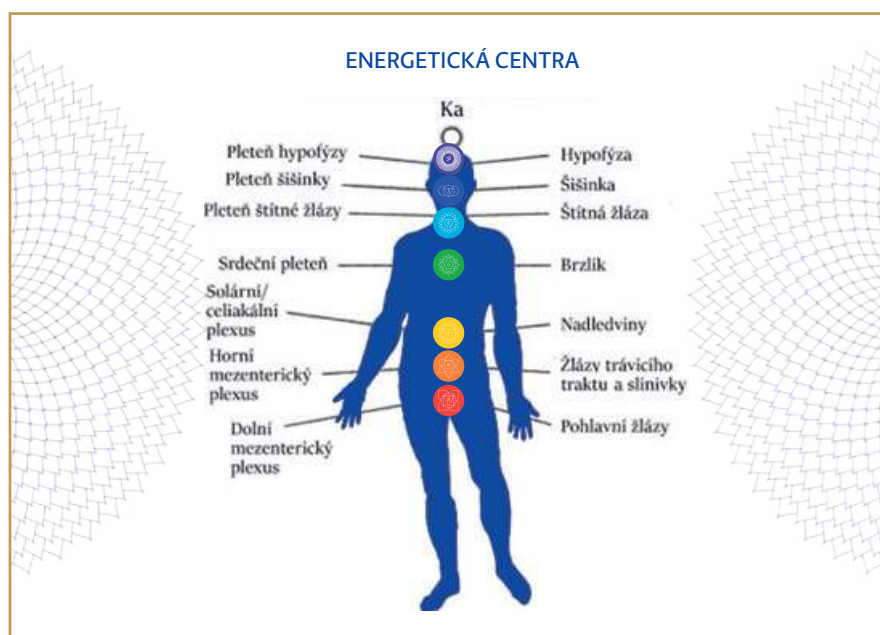
Dr. JOE DISPENZA

O jednotlivých energetických centrech v těle uvažujeme jako o individuálních centrech informací. Každé z nich má vlastní specifickou energii, která je nositelem odpovídající úrovně vědomí, vlastní emisi světla, které vysílá velmi konkrétní informaci neboli svou vlastní frekvenci, která přenáší určitou zprávu. Ke každému centru patří také vlastní individuální žlázy, vlastní unikátní hormony, vlastní chemické látky a vlastní nervová pletěň. Na tyto neuronové pleteně jednotlivých center pohlížejte jako na jakési mini-mozky. A pokud každé z těchto center má svůj vlastní individuální mozek, pak má každé i vlastní individuální mysl. Polohy jednotlivých center najdete na obrázku níže.

Pokud vědomí aktivuje neurologickou tkáň, pak vzniká mysl. Mysl je mozek v akci, má-li tedy každé z těchto energetických center určitou nervovou pletěň, pak má každé z nich i svou individuální mysl – nebo jednoduše řečeno, každé centrum má vlastní mysl. Tuto mysl aktivuje energie s instrukcí a zaměřením, tedy vědomý záměr. Dojde-li k aktivaci některého centra, vede to poté k aktivaci hormonů, tkání, chemických látek a buněčných funkcí – centrum vysílá energii.

Například aktivuje-li energie vaše **první centrum** (*sídlo pohlavních žláz*), má jeho mysl velmi specifický program a záměr. Máte-li vy jako vědomá bytost myšlenku nebo fantazii – což je mimochodem vědomí, které ovlivní neurologickou tkáň – v dalším kroku si uvědomíte, že se vaše tělo fyziologicky mění a podobně se mění i vaše energie. Tělo vylučuje chemické látky a hormony z odpovídajících žláz, aby vás emocionálně připravily na pohlavní styk. V tomto centru máte nyní více energie a centrum také vysílá svou vlastní specifickou frekvenci, která přenáší záměrnou zprávu.

Energie, která nese vědomý záměr, aktivuje příslušné reprodukční centrum a mysl tohoto (mini)mozku ovlivňuje mysl v těle na úrovni jeho individuální nervové pleteně. Mysl v této specifické tělesné oblasti operuje skrze svůj mini-mozek na podvědomé úrovni prostřednictvím autonomního nervového systému. Děje se tak mimo vědomou kontrolu. Dalo by se říci, že



tělo nyní následuje mysl, poněvadž mini-mozek v tomto energetickém centru aktivuje odpovídající žlázy, jež vylučují příslušné hormony, které vysílají signály chemickým látkám a ty změň emocionální stav těla a jeho fyziologii. A vy pak vysíláte velmi čistou energii, která nese specifické pokyny z těchto center. Všichni jsme nejspíš někdy tento druh energie pocítili v přítomnosti sexuálně velmi atraktivní osoby.

Pohyb energie neurologickou tkání či nervovou pletěň vytváří na této úrovni mysl, takže pokud je toto centrum aktivováno, má vlastní mysl.

Druhé centrum má také vlastní mysl. Aktivujeme-li jeho mini-mozek a tedy mysl tohoto centra, důvěřujeme svým

vnitřním pocitům – takže v tomto centru se odehrává následně totéž jako u centra prvního, ale samozřejmě s odlišnými neuronálními okruhy, hormony, chemickými látkami, emocemi, energií a informací. Tato oblast se také říká druhý mozek, neboť se zde nacházejí stovky miliónů neuronů a neuronálních spojení (je jich více než v míše a periferním nervovém systému dohromady).

Ve skutečnosti se 95 procent hormonů dobré nálady serotoninu nenachází v mozku, ale ve střevech. Důvěřovat svým vnitřnostem tedy doslova znamená důvěřovat svému instinktu. Skoro to vypadá, jako by naše tělo a mozek tohoto centra dokázaly náš analytický, racionální mozek a mysl překrýt.

A co **srdeční centrum**? Co se stane, necháte-li se vést srdcem? Podobně jako první dvě centra i toto čtvrté, které se nachází uprostřed hrudníku, má vlastní frekvenci, vlastní hormony, vlastní chemické látky, vlastní emoce a svůj vlastní mini-mozek, který čerpá z energie a informace, která je obklopuje. A necháváte-li se vést srdcem, máte sklon být více starostliví, laskaví, inspirovaní, nesobečtí, soucitní, dávající, vděční, důvěřiví a trpěliví.

Dostane-li jeho mini-mozek informaci, vyšle instrukce a zprávy k orgánům a tkáním umístěným v této části těla a vy z tohoto specifického centra informací vyzařujete láskyplnou energii.

Nyní se podívejme na každé z těchto energetických center detailněji. Některá z center se funkčně částečně překrývají, ale většinou, pokud víte o těle alespoň něco, hrají sobecky sama na sebe.



BLÍŽŠÍ SEZNÁMENÍ S ENERGETICKÝMI CENTRY



První energetické centrum

ovládá oblast pohlavních orgánů včetně hráze, pánevního dna, žláz spojených s penisem a vagínou, u muže také s prostatou, dále ovládá močový měchýř, dolní partie střev a konečníku. Toto energetické centrum má na starosti reprodukci a rozmnožování, vylučování, sexualitu a sexuální identitu. Hormony estrogen a progesteron u žen a testosteron u mužů souvisejí s tímto centrem. Je spojeno s dolní mezenterickou nervovou pletení.

Toto první centrum obsahuje obrovské množství tvořivé energie. Pomyslete jen na tu ohromnou energii potřebnou k tomu, abyste vytvořili život a zplodili dítě. Je-li toto centrum v rovnováze, vaše tvořivá energie proudí lehce a vy jste ukotvení ve své sexuální identitě.



Druhé energetické centrum

se nachází za pupkem a mírně pod ním. Řídí vaječníky, dělohu, tlusté střevo,

slinivku a dolní bedra. Má na starosti konzumaci, trávení, vylučování a přeměnu potravy v energii – včetně trávicích enzymů a štáv a také enzymů a hormonů, které vyrovnávají hladiny krevního cukru. Je spojeno s horní mezenterickou nervovou pletení.

Toto centrum má vliv také na sociální síť a struktury, vztahy, podpůrné systémy, rodinu, kulturu a mezilidské vztahy. Uvažujte o něm jako o centru, které umožňuje zadržovat a propouštět – strávit, nebo vyloučit. Je-li toto centrum v rovnováze, cítíte se uzemněni a v bezpečí jak ve svém prostředí, tak ve světě.



Třetí energetické centrum

se nachází v prohlubni břicha. Ovládá žaludek, tenké střevo, slezinu, játra, žlučník, nadledviny a ledviny. Příslušnými hormony jsou adrenalin a kortizol, hormony ledvin a chemické látky renin a angiotenzin, erytropoetin a všechny jaterní enzymy a také žaludeční enzymy pepsin, trypsin, chymotrypsin a kyselinu chlorovodíkovou. Toto energetické centrum souvisí se solární pletení (=solar plexus), které se také

říká pleteň celiakální.

Ovlivňuje naši vůli, pocit moci, důležitosti, kontroly, elán, agresi a dominanci. Je to centrum soutěživého chování a akce, osobní síly, sebeúcty a řízeného záměru. Je-li třetí centrum v rovnováze, svou vůli a elánem ovládáte své prostředí a překonáváte obtíže ve svém životě. Na rozdíl od druhého centra se toto centrum aktivuje automaticky, vnímáte-li prostředí jako nebezpečné nebo nepředvídatelné, kdy je třeba se chránit a starat se o svůj kmen, či rodinu a o sebe. Třetí centrum je aktivní také tehdy, jestliže něco chcete a k dosažení cíle potřebujete své tělo.



Čtvrté energetické centrum

je umístěno v prostoru za hrudní kostí.

Ovládá srdce, plíce a brzlík (=hlavní žláza imunity, známá jako „pramen mládí“). Hormony s ním spojené jsou růstový hormon a oxytocin a také kaskáda 1 400 různých chemických látek, které prostřednictvím brzlíku stimulují zdraví imunitního systému (a odpovídají za růst, opravy a regeneraci těla). Nervová pleteň, kterou toto centrum řídí, je srdeční pleteň.

První tři centra se vztahují k přežití a odrážejí naši živočišnou přirozenost čili naše lidství. Ve čtvrtém centru však dochází k posunu od sobectví k nesobeckosti.

Čtvrté centrum je spojeno s pocity lásky a péče, starostlivosti, soucitu, vděčnosti, ocenění, laskavosti, inspirace, nesobeckosti, celistvosti a důvěry. Odsud pramení naše božství; je to sídlo duše.

Je-li čtvrté centrum v rovnováze, pečujeme o druhé a chceme společně s ostatními pracovat pro nejvyšší dobro společnosti. Prožíváme opravdovou lásku k životu. Cítíme se celiství a jsme spokojeni s tím, kdo jsme.



Páté energetické centrum

je umístěno uprostřed hrdla. Ovládá štítnou žlázu, příštítná tělíska, slinné žlázy a tkáň krku. Hormony spojené s tímto centrem jsou hormony štítné žlázy T3 a T4 (=thyroxin) a chemické látky příštítných tělísek, které řídí tělesný metabolismus a hladiny vápníku v krevním oběhu. K tomuto centru přísluší thyreoideální nervová pletěň.

Toto centrum ovlivňuje projevy lásky, kterou prožíváte ve čtvrtém centru, a také se jeho prostřednictvím zmocňujete reality a vyjadřujete pravdu jazykem a zvukem. Je-li páté centrum v rovnováze, vyslovujete svou aktuální pravdu a projevujete lásku. Máte ze sebe a ze života takové potěšení a jste tak spokojeni, že prostě své pocity a myšlenky musíte sdílet.

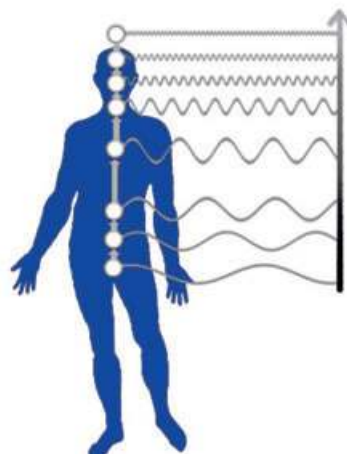


Šesté energetické centrum

se nachází v oblasti zadní části krku a záhlaví (pokud je ta představa příliš komplikovaná, představte si prostě střed mozku posunutý o něco dozadu). Ovládá šišinku, což je posvátná žláza. Hovoří se o ní jako o *třetímu oku*, ale já jí říkám spíše *první oko*. Považuje se za vstup nebo portál do vyšších dimenzí a k rozšířenému vnímání, které umožňuje prohlédnout přes závoj čili vidět realitu nelineárním způsobem.

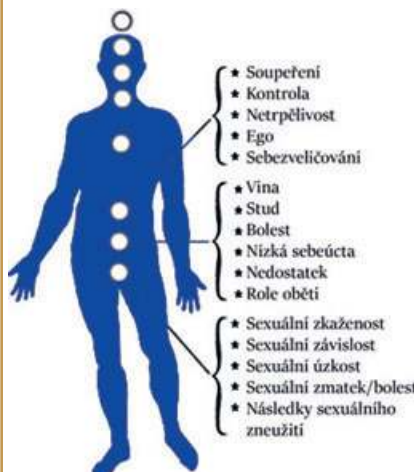
Je-li toto centrum otevřené, funguje jako rádiová anténa, kterou lze využít k naladění na vyšší frekvence mimo hranice pěti smyslů. Zde se ve vás

PROUDĚNÍ TVOŘIVÉ ENERGIE V TĚLE



Naši tvořivou energii lze směřovat z prvního centra postupně vzhůru až k mozku a nad něj. Každé energetické centrum má svou vlastní individuální frekvenci, která je nositelem jeho zcela individuálního záměru.

JAK ENERGIE UVÁZNE



Uvázne-li energie v těle, nemůže proudit k vyšším centrům. Emoce jsou projevy energie, uváznou-li v různých centrech, nemůžeme se rozvíjet.

probouzí alchymista. Šišinka vylučuje hormony serotonin a melatonin (a také některé další úžasné metabolity), které odpovídají za náš cirkadiánní biorytmus, kdy jsme během dne díky viditelnému světlu bdělí a ve tmě v noci se cítíme ospalí. Je citlivá kromě viditelného světla také na všechny elektromagnetické frekvence a umí k nim vytvářet odpovídající chemické deriváty melatoninu, které mohou změnit váš pohled na realitu. Je-li tato žláza v rovnováze, váš mozek pracuje jasně. Jste bdělí, více si vědomí jak svého

vnitřního světa, tak toho vnějšího, a každým dnem je vidíte a vnímáte jasněji.



Sedmé energetické centrum

je umístěno uprostřed hlavy a zahrnuje hypofýzu. Této žláze se říká také *mistrovská žláza*, protože ovládá a vytváří harmonii, která kaskádovitě směřuje z tohoto centra dolů k šišince, ke štítné žláze, k brzlíku, nadledvinám, slinivce, a nakonec až k pohlavním žlázám. V tomto centru zažíváte nejvyšší projevy božství. Tady má své sídlo vaše božství, nejvyšší úroveň vašeho vědomí. Je-li v rovnováze hypofýza, jste v harmonii se vším.

Osmé energetické centrum se

nachází asi 40 centimetrů nad hlavou, je to jediné centrum bez propojení s určitou tělesnou oblastí. Egypťané mu říkali *Ka*. Představuje naše spojení s vesmírem, kosmem, se vším. Při aktivaci tohoto centra cítíte, že jste oprávněni přijímat – a to vás otevírá vzhledům, odhalení, hlubokému porozumění a tvořivým energiím a informacím, které proudí do vašeho fyzického těla a mozku, které však nepocházejí ze vzpomínek uložených v nervovém systému, ale z kosmu, z universa, z jednotného kvantového pole nebo jakkoliv chcete nazývat tuto sílu nazývat, která je větší než naše individuální já. Prostřednictvím tohoto centra máme přístup k informacím a vzpomínkám z kvantového pole.

ROZVÍJENÍ ENERGIE

Podrobně jsme si popsali každé z energetických center a nyní věnujme pohled dynamice toho, jak pracují. Jak jsem už nastínil, je naše tělo konstruováno tak, aby využívalo energii v každém z těchto center. Co se ale stane, jestliže svou energií použijeme na něco víc, než jen k nezbytnému přežití? Co se stane, jestliže veškerou svou energii přestaneme spotřebovávat směrem navenek (ke konzumaci, k trávení potravy, k útěku od nebezpečí a tak dále) a část této energie začneme důsledně rozvíjet a necháme ji stoupat z jednoho centra do dalšího, z nižšího do vyššího a tím postupně zvyšovat její frekvenci?

Mohlo by to vypadat takto: začneme posílat naši tvořivou energii z prvního centra. Cítíme-li dostatečnou jistotu abychom mohli tvořit a jsme bezpečně uzemnění, tato kreativní energie se rozvíjí, stoupá vzhůru a proudí do druhého centra. Musíme-li zvládnout nějaká omezení nebo překonávat ve svém prostředí obtíže, můžeme tuto energii vhodně využít – pak proudí do třetího centra, sídla naší vůle a síly. Pokud úspěšně zvládneme ve svém životě nesnáze, které jsou pro nás výzvou, abychom překonávali sama sebe a rostli, máme nyní příležitost cítit se celistvější, svobodnější a spokojenější a energie proudí do čtvrtého centra. Je-li toto centrum aktivováno, můžeme pocítit opravdovou lásku k sobě a druhým. V tomto případě pak chceme vyjadřovat svou přítomnou pravdu – co jsme poznali, co jsme se naučili, pocit lásky či celistvosti – a to umožní energii, aby námi procházela dál, a aktivuje se naše páté centrum. Poté energie postupuje dál a aktivuje šesté centrum: spící oblasti mozku se otevrou natolik, že se zvedne závoj iluzí a my začneme vnímat širší spektrum reality než doposud. Máme pocit osvětlení, tělo se dostává do větší harmonie a rovnováhy, a zatímco energie stoupá a aktivuje sedmé centrum, harmonizuje se a vyrovnává i náš vnější svět (včetně našeho přirozeného okolí). Procítíme-li tuto osvětlenou energii, začneme si uvědomovat pravou hodnotu sebe sama; energie stoupá dál a aktivuje osmé centrum, kde obdržíme plody svého úsilí – vize, sny, vhledy, manifestace a vědění, které nepochází z naší mysli a těla v podobě vzpomínek, ale z vyšší síly v nás a všude okolo nás.

K tomuto druhu osobního rozvoje dochází tehdy, proudí-li energie neustále – a to je ideál. Příliš často se stává, že události v našem životě a způsob, jak na ně reagujeme, způsobí, že naše energie někde uvázne čili neproudí podle tohoto úžasného schématu. Místa v těle, kde zůstává energie uvězněná, jsou právě energetická centra, která mají nějakou spojitost s tématy, které právě řešíte. Další obrázek ukazuje, co se stane, jestliže energie uvázne a nemůže proudit k vyšším centrům.



Pokud byl například někdo sexuálně zneužíván (zneužit) nebo mu od dětství tvrdili, že je sex špatný, jeho energie se může zablokovat v prvním centru, které je spojeno se sexualitou, takový člověk může mít obtíže s přístupem k vlastní tvořivosti. Na druhé straně, jestliže má člověk přístup ke své tvořivé energii, ale necítí se být v bezpečí natolik, aby svou tvořivost ve světě také projevil (místo toho se cítí být obětí svých sociálních a mezilidských vztahů), nebo mu někdo ublížil či ho zklamal, může zadržovat svou energii v druhém centru. Takový člověk se často cítí provinile, má nadměrné pocity studu, utrpení, má nízkou sebeúctu nebo strach. Pokud nějaká osoba dostane svou energii vzhůru ke třetímu centru,

ale má obtíže s egem a cítí se velmi důležitě, je soustředěná jen na sebe, (je egocentrická, má tendenci ovládat, je dominantní, zlostná, přehnaně soutěživá a zahořklá), pak její energie uvázla ve třetím centru a může mít obtíže s kontrolou nebo motivací. Jestliže někdo nedokáže otevřít své srdce a pocítit lásku a důvěru nebo se obává projevit lásku nebo to, co skutečně cítí, bude mít energii zamrzlou ve čtvrtém, případně pátém centru.

I když energie může uváznout v kterémkoliv z energetických center, první tři centra jsou ta, ve kterých býváme zatuhli nejčastěji.

A je-li energie zablokována, nemůže se rozvíjet, hladce proudit k vyšším energetickým centrům, ani je aktivovat (tak jak jsem zmínili předtím), jako je tomu, když milujeme život a chceme mu něco dávat zpátky. ✚



■ Jak pracovat s energetickými centry v těle se dočtete v knize Joa Dispenzy *Probud'te své božství*, vydalo nakladatelství Anch Books, www.anch-books.eu.



MUDR. HANA VÁŇOVÁ:

„Medicína je jen jedna
a homeopatie je její součástí.“

HANA NĚMCOVÁ



MUDr. Hana Váňová vystudovala Lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, získala atestaci v oboru všeobecné lékařství, je držitelkou kreditu II. stupně v oboru akupunktura, absolvovala školu klinické homeopatie CEDH a mnoho dalších homeopatických kurzů. Od roku 1999 se aktivně věnuje přednáškové činnosti, účastní se homeopatických kongresů doma i v zahraničí. Je zakladatelkou Homeopatické lékařské asociace. Působí v Litovli.

▼ **Původně jste praktická lékařka, jaká byla Vaše cesta k homeopatii?**

Vyrůstala jsem na Valašsku a velmi mě ovlivnila babička, která byla sice prostá žena z lidu, ale velmi moudrá.... Byla věřící, ale nijak dogmaticky, a podle své víry také žila. K lékaři moc nechodila, vždycky si věděla rady. Měla ráda přírodu, byla na ni, jak se dnes říká, „napojená“. Nějak jí bylo „shůry dáno“ a já možná zdědila nějaký ten gen po ní. Původně jsem chtěla studovat zahradní architekturu, dělat kytičkami svět hezčí, ale nakonec jsem si řekla, že je potřeba dát do harmonie nejenom tu zahradu, ale i lidi, aby byli vnímavější a vyladěni. Nakonec jsem se rozhodla a po maturitě podala přihlášku na medicínu. I přes politické škraloupy tatínka jsem byla přijata, což byl tenkrát trochu zázrak. Promovala jsem v roce 1981 a pak přišly umístěnky a já se dostala do Šumperka na 3. internu, což byla v podstatě LDN. Pacienti byli staří a nemocní a více tam zmožlo laskavé slovo sester než moje práce lékaře. Času bylo málo, pacientů hodně, tehdy jsem si říkala – tak to je konec, tohle já nevydržím, asi jsem se spletla ve výběru povolání. Nicméně záhy mi do života přišla akupunktura, kterou praktikoval v Šumperku doktor Korger. Odtud byl jen krůček k „interdisciplinárním“ seminářům, což byl krycí název pro holistické semináře, jejichž hlavním tématem byla akupunktura. To všechno se odehrávalo v 80. letech ve Velkých Losinách v podhůří Jeseníků. Tam také působil pan doktor Beran, který vedl místní lázně, kde akupunkturu praktikoval. V rámci zmiňovaných seminářů se přednášela také akupunktura a účastníci sdíleli velmi nezištně své zkušenosti – na tehdejší dobu to bylo obrovsky otevřené. Akupunkturu jsem nakonec začala studovat, což bylo překvapivé v 80. letech možné.

▼ **Akupunktura byl tedy začátek vašeho celostního pohledu?**

Ano, díky akupunktuře už jsem viděla, že se věci dají dělat jinak, že existuje celostní a individuální



pohled na člověka a jeho nemoc. To mi moc vyhovovalo, souznělo to s mými představami o léčení, které jsem měla už v mládí. Akupunktura vychází z toho, že za každou nemocí je nerovnováha na akupunkturních – energetických drahách, která se objevuje ještě dříve, než se vyskytne postižení orgánů. Tento systém energetické medicíny funguje už 5000 let. Akupunktura mě tehdy v 80. letech přivedla k jinému myšlení, jinému pohledu na nemoc, na člověka, na to, co je skutečné zdraví. Dnes se daleko více staráme o boj s nemocí než o tvorbu zdraví.

Na lékařských fakultách se učíme
patogeneze (poruchy zdraví)
a ne salutogeneze (tvorba zdraví).
Potřeba je obojí!

▼ **Nakonec jste se nicméně vydala cestou homeopatie...**

V oblasti akupunktury jsem získala kredit II. stupně a věnovala jsem se jí velmi intenzivně až do roku 1992. Studovala jsem všechno, co šlo. Díky dosaženému vzdělání (kredit II. stupně je něco jako druhá atestace)

jsem mohla působit jako odborník, specialista v akupunktuře, napříč všemi obory. Potom v devadesátých letech přišla homeopatie. Tehdy byla Česká republika křižovatkou světových homeopatických škol. Měla jsem k této léčebné metodě zpočátku velkou nedůvěru, ale to bylo hlavně proto, že jsem o jejich principech nic nevěděla. Že může účinkovat lék ředěný až za hranicí Avogadrova čísla (10^{-24} , kdy už není v roztoku ani jedna molekula látky) mi nedávalo smysl. Dnes už vím, že je to možné. Kvantová fyzika již objasňuje tyto principy, jen je potřeba se jimi zabývat.

Jedna z mých vlastností je otevřenost a zvědavost, potřeba přijít věcem na kloub vlastním procesem, dnes se tomu říká kritické myšlení. Proto jsem se sama chtěla přesvědčit a přihlásila jsem se hned do prvních homeopatických kurzů, bylo jich opravdu hodně... A přibývaly i vlastní zkušenosti. Postupně, jak jsem se zdokonalovala v homeopatii, dávala jsem ji v mnoha případech před akupunkturou přednost. Často byla rychlejší, a hlavně pacient nemusel frekventovaně docházet do ordinace a bral homeopatické léky doma.

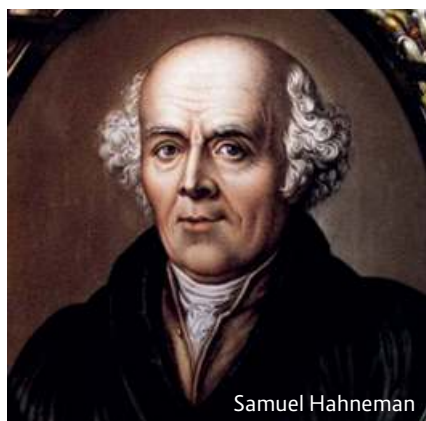
Dnes už si bez homeopatie svou každodenní praxi neumím vůbec představit.

▼ **Tu Vaši počáteční skepsi dodnes sdílí spousta lidí.**

Protože mnoho lidí nechápe princip, na kterém je homeopatie postavená. Nikdy ji nevyzkoušeli a nepraktikovali. Nebo možná ano, ale nesprávným způsobem, v indikacích, kde nemá místo. Protože homeopatie jako každá léčebná metoda, má svoje možnosti i limity.

▼ **Mohli bychom se tedy ve zkratce dotknout principů, na jakých homeopatická léčba funguje?**

Homeopatie je metoda založená na principu, kterému se říká *léčení podobného podobným*. V podstatě tento princip přinesl zakladatel homeopatie německý lékař Samuel Hahnemann, což byl vědec par



Samuel Hahnemann

excellence. Ve Stuttgartu, v Hahnemannově muzeu, si můžeme prohlédnout a prozkoumat zápisy o mnoha jeho pokusech. Hahnemann pracoval vědecky – měl hypotézu, kterou ověřoval v praxi. To je základ vědeckého přístupu. Narodil se v roce 1755 a ve své době nebyl spokojený se způsoby léčby, která západní medicína nabízela. Už tehdy měl určitou představu, vnuknutí, že by se prostě mělo léčit jinak, proto z medicíny odešel a začal překládat spisy z mnoha jazyků. Znal celé Hippokratovo učení. Překládal i staré materie mediky – to byly knihy, které obsahovaly podrobné informace o bylinách. V nich se dozvěděl spoustu zajímavých informací a tam ho zaujal kromě jiného chininovník, takže s ním začal dělat pokusy. Sám trpěl malárií

a mívával opakované horečky, které tuto nemoc doprovází. A chinin byl tenkrát jeden z nejlepších léků, který byl v Evropě dostupný. Přivezli ho jezuité od Indiánů a na královských dvorech se platil zlatem. A byl to opravdu účinný lék na teplotu, v té době asi jediný. Postupně Hahnemann napadlo látky ředit, takže potom používal i velice toxické substance, které při ředění ztrácely toxicitu, ale zachovaly si léčebné vlastnosti. To byl průlom, který dodnes čeká na své plné objasnění. Ale v klinické praxi mnoha generací lékařů homeopatů funguje už 200 let.



Chinovník lékařský, kůra

I tato obrovská klinická zkušenost by nás měla vést k respektu a potřebě tento fenomén vědecky zkoumat. Druhým důležitým principem, který dělá lék homeopatickým, je dynamizace, tedy protřepávání, odborně potenciace. Tím dostává homeopatický lék jinou kvalitu. Jakou, to dnes postupně odhaluje kvantová fyzika.

Homeopatický lék je ředěný a potencovaný. To je jeho charakteristika.

▼ **Můžeme se ještě dotknout fenoménu podobnosti? Znamená to, že látka, která určitý problém vyvolá, ho potom i léčí?**

Podobnost je vlastně přírodní zákon. Ten Hahnemann nevymyslel, jen ho popsal a uměl prakticky využít. Dobře lze vysvětlit princip podobnosti na příkladu. Vezměme například homeopatický lék Apis mellifica. Apis je včela. Všichni dobře víme, jaké to je, když nás píchne. Máme velký otok, který hodně pálí, hodně

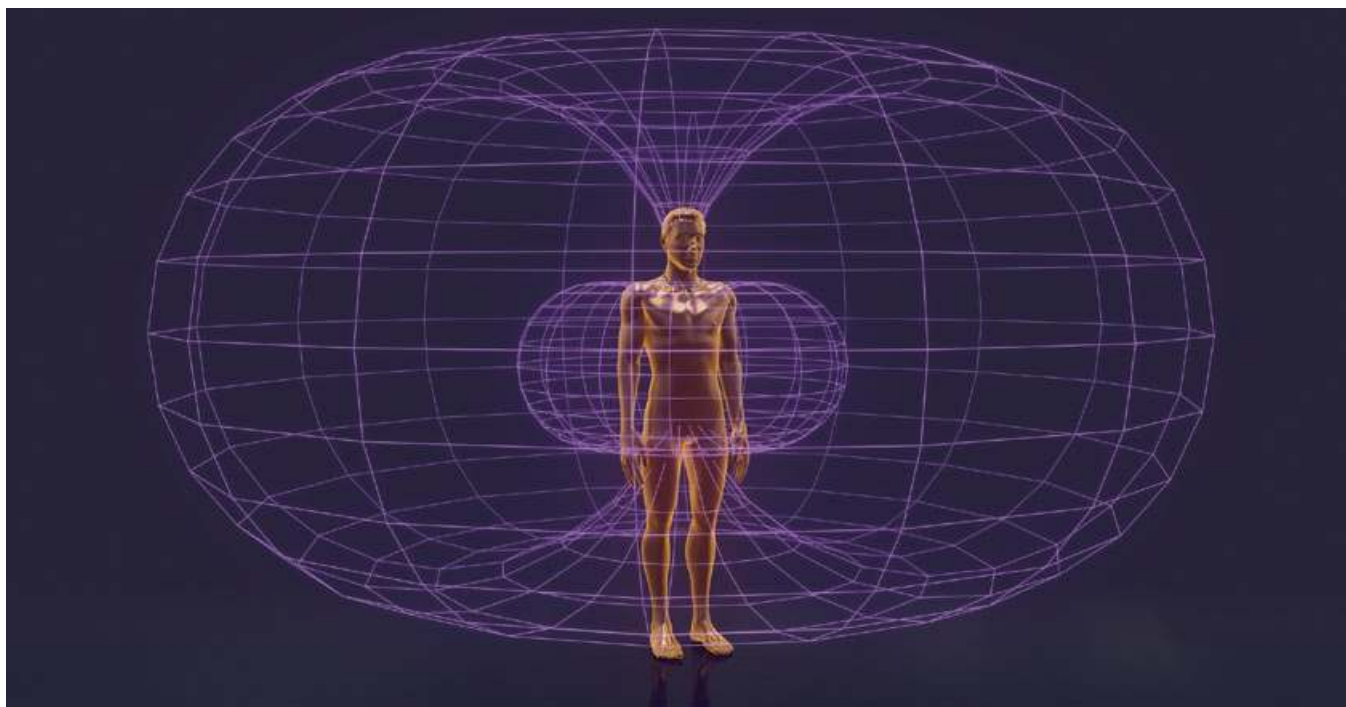
svědí a zlepší se studeným obkladem. A to jsou přesné lokální symptomy homeopatického léku Apis mellifica. Tímto homeopatickým lékem můžeme léčit otoky, které vypadají stejně, mají podobné symptomy, ale jejich příčinou není píchnutí včelou. Tento otok jen vypadá – podobá se, jako by byl způsoben včelou, ale příčina je jiná. Může to být potravinová alergie, nastupující opar rtů s otokem a intenzivním svěděním nebo třeba i poúrazový či pozánětlivý otok kloubů. Důležité pro jeho předepsání jsou jasné doprovodné charakteristiky – růžové prosáknutí podkoží se svěděním a pálením zlepšené studeným. Když na to půjdeme úplně logicky, pokud je otok podobně zarudlý a svědivý, tak má stejné vlastnosti, ať je příčina tohoto stavu jakákoliv. Tedy i procesy, které se v těle odehrávají, musí být identické. Jde tu tedy o princip. Mohou být jiné otoky s jinými charakteristikami a na ty používáme jiné homeopatické léky přesně podle aktuálních symptomů. Tomu v homeopatii odborně říkáme *individuální reakce pacienta*.

▼ **Skeptik se může zeptat, jak je to možné, když už lék neobsahuje žádné stopové množství látky? Dostává se už ke světu vibrací?**

Záleží na tom, jaký je to skeptik. Jestli je to někdo, kdo vůbec nikdy nestudoval ani základy fyziky, tak tam je to těžké. Právě fyzika se v poslední době velmi změnila. A ve vědě existuje hierarchie, již musí dodržovat všechny vědní obory.

Pokud nějaká vědní disciplína vychází ze závěrů jiné disciplíny a tato základní disciplína se změní, udělá nějaký klíčový objev, musí se změnit vše, co z ní vychází. Říká se tomu změna paradigmatu.

A k tomu došlo s objevem kvantové fyziky. Základním oborem je tedy fyzika. Víme, že chemie vychází z fyziky. A biologie je založená na poznatcích chemie a biofyziky. Toto je vědecky uznávaná hierarchie. Podívejme se na stav moderní vědy



a při tom mějme tuto hierarchii na paměti. Od časů Isaaca Newtona až do počátku 20. století platilo mechanické vidění světa založené na objektech a jejich vztahu k jiným objektům. Jevily se odděleně. To se změnilo ve 20. letech 20. století s přijetím kvantového pohledu na svět. Náhle jsme o vesmíru začali uvažovat jako o energetických polích, jež existují spíše jako pravděpodobnost, a ne jako stroj nebo objekt s jasně předpověditelným chováním. Důležité je, že když se změnila fyzikální zákony, mělo by dojít ke změnám ve všech souvisejících oborech. U některých k tomu došlo. Změnila se matematika a chemie. Všichni máme mobily a počítače, které jsou na těchto principech založeny. Ale nezměnil se pohled na biologii a vědecké obory zabývající se životem.

Také v našich tělech koluje energie v elektrických a magnetických polích. V těch polích, která vytváříme myšlenkami s původem v mozku a přesvědčením v srdci.

To, že nezpracované emoce mohou vést k nemoci věděli už před 5000 lety ajurvédští lékaři a prokázali to moderní vědci v 70. letech 20. století objevením neurotransmiterů – posílčkových molekul tvořených prožitky, emocemi přesvědčeními,

pomocí kterých promlouvá naše psychika k našemu tělu. A na této úrovni působí i homeopatický lék.

K dalšímu pokroku ve vědě došlo v roce 2012, kdy vědci CERNu popsali sjednocené pole, které není jenom kolem nás, ale je i v nás, jsme jeho součástí. Pokud budeme k problematice fungování živých systémů přistupovat z pohledu kvantové fyziky, tak nám budou procesy, na kterých tělo funguje, jasnější. To Hahnemannovi jasné nebylo a ani nemohlo, muselo to pro něho být velmi těžké a sám byl skeptický a pochyboval, proto dělal nesmírné množství pokusů, ve kterých svou hypotézu ověřoval. Byl velmi přesný a pečlivý pozorovatel. Sám byl překvapený, že čím víc tu látku ředí, tím lépe mu funguje. On tenkrát ještě nemohl znát již zmiňovanou Avogadrovu konstantu a netušil, že látky, které jsou naředěné za Avogadrovou konstantu, tedy 10^{-24} (což odpovídá potenci C12) už neobsahují žádnou molekulu původní látky. A přece ty roztoky fungují, dnes, tak jako v době Hahnemanna.

Vraťme se ke kvantové fyzice, která by mohla dát odpověď. Víme, že hmota existuje v podobě vlny nebo částice, a to se týká i našeho těla. Ve formě vlny si už můžete představit působení zvoleného homeopatického léku,

který je kromě ředění navíc dynamizován (při výrobě se opakují pohyby v určitém přesném rytmu), a tím se uvolňuje určitá další kvalita hmoty. S ohledem na závěry kvantové fyziky můžeme tedy říct, že se hmotná kvalita mění ve vlnu, která potom rezonuje s procesy v našem těle. Já jsem lékař a každodenně toto působení vidím ve své praxi. Homeopatie je fenomén a je potřeba se jím zabývat. Vědci v tomto ohledu ještě určitě neřekli poslední slovo. Já jako lékař používám 200letou praxi ověřenou léčebnou metodu. A tato zodpovědná praxe mnoha generací lékařů homeopatů po celém světě je také DŮKAZ. Kritériem každé teorie je praxe. Nejsem vědec ani fyzik, ale studium kvantové fyziky a její dopady na biologické systémy mě velmi obohacuje.

Všichni bychom měli usilovat o to, aby medicína byla vědecká.

▼ Jsou lidé, kteří homeopatie nevěří vůbec a jsou určitě i tací, jejichž očekávání jsou nepřiměřená...

... a obojí je špatně. Pro mne jako pro lékaře je nejdůležitější stanovení správné diagnózy a rozhodnutí, jaký způsob léčení je pro daného pacienta nejlepší. To je klíčové. Pro jsem ráda, že jsem vystudovala medicínu

a mám kompetence toto rozhodnutí zodpovědně učinit. Pokud člověk dlouhodobě trpí depresemi a nehledá kauzální řešení, pak zázračná homeopatická kulička problém nevyřeší.

Pokud nevěřící člověk má úraz a já mu předepíšu homeopatický lék Arnica montana, základní klíčový lék pro úrazy, který omezuje krvácení, pomáhá vstřebání krevního výronu a aktivuje vlastní hojivé síly, bude tento skeptik překvapen, že doba hojení se výrazně zkrátí. Homeopatické léky používáme s úspěchem i k léčení zvířat a také rostlin. Při řešení akutních potíží působí homeopatický lék efektivně i u těch, kteří homeopatii nejsou úplně nakloněni. Při řešení chronických dlouhodobých potíží je potřeba spolupráci pacienta. Musíme společně najít kořen příčiny problému – kauzalitu, která může být třeba v dlouhodobě potlačené emoci nebo nějaké akutní nemoci v minulosti, která nebyla úplně vyřešena, jen potlačena a problém se přesunul na jiné místo, hlouběji do energetických struktur a orgánů pacienta. Navíc homeopatie je „jen“ dynamická metoda, povzbuzuje vlastní obranné síly těla, nic tělu nedodává. Aby dobře fungovala, musí být tělo přiměřeně vyživeno vitamíny a ostatními látkami. Také režim spánku a pohyb je velmi důležitý, aby se ozdravné síly po impulzu homeopatického léku mohly správně regenerovat. Tedy homeopatie rozhodně není „perpetuum mobile“, ale velmi účinná léčebná a podpůrná metoda pro ty, kteří se chtějí o sebe aktivně starat. To je ta SALUTOGENEZE!

A je třeba zmínit, že v uvědomění si svých problémů je velká síla. Dnes existuje mnoho dalších podpůrných systémů, které člověka k větší celistvosti, harmonii a uvědomění mohou navést – třeba čchi kung, jógové systémy, meditace. Možná jste slyšeli o tzv. blue zónách (modrých zónách), což jsou komunity třeba v Japonsku nebo na Sardinii, kde se lidé běžně dožívají 90 a 100 let a nepoužívají téměř žádné léky. A je dobré se podívat, v čem to je. Jestli to je strava, nastavení mysli, životní

styl... pravděpodobně je to všechno dohromady. A velice důležitý je život v komunitách a sociální vazby. Pokud člověk takto dokáže žít, tak možná ani homeopatický lék nemusí potřebovat. A pokud ano, tak pak v takovém případě je homeopatická léčba velmi jednoduchá, symptomy jsou jasné vyjádřené.

▼ Můžete uvést případ z praxe, kdy homeopatická léčba opravdu zafungovala?

Starám se o paní, jejíž manžel se zastřelil, když jí bylo 40. Přišla za mnou, když jí bylo 70 let –



problémem byla velká nadváha. Měla podstoupit ortopedickou operaci, jejíž podmínkou bylo snížení váhy alespoň o 15 kg. Absolvovala i pobyt v nemocnici, kde jí upravili stravu, ale ona tam ještě přibrala, protože doma tolik ani nejedla.

Její problém byl psychosomatický. Od té tragické události se na ni hrnula jedna nemoc za druhou: cukrovka, hypertenze, přibírání na váze, a já jako homeopat vím, že to není náhoda – ten šok v ní pořádně nějakým způsobem byl a ovlivnil mnoho funkcí v těle. Když mi tu celou příhodu pověděla, věděla jsem, že potřebuje homeopatický lék Aconitum napellus, který znají všichni homeopaté. Jde o homeopatický lék akutních příhod,

příšerné hrůzy, akutního strachu, se kterými se vůbec neumíme vypořádat.

Homeopatický lék způsobil to, že začala již po několika dnech užívání lépe spát (situace trvala 30 let). Už se nebudila v noci s hrůzou a panickými atakami. Začala se celkově cítit lépe a také pomaličku začala snižovat váhu, přestože jedla stejné porce. Tomu říkáme tzv. etiologický homeopatický lék. Pro všechny homeopaty lék číslo jedna u akutního šoku, i když se situace stala dávno. V případě této paní to bylo 30 let od události, ale ona to stále prožívala, jako by to bylo včera! Důvod její návštěvy

bylo bolavé koleno s artrózou a nadváha. Ale příčinnou byl hluboko uložený nezpracovaný stres, a to jsem musela odhalit při konzultaci! V případě této paní to bylo, jako by chodila se 40 kg batohem a nikdy ho nesundala z ramen. Tato pacientka byla snaživá, pokorná, chtěla spolupracovat, ale prostě to nešlo, až pomohla homeopatie. Tady vidíme krásný příklad integrace. Pomohla jsem ji pomocí správně vybraného homeopatického léku zharmonizovat a ona do roka opravdu zhubla asi 15 kilo a mohla ortopedickou operaci absolvovat.

Při poslední návštěvě mi řekla: „Paní doktorko, mně se v pětasedmdesáti daří lépe než v padesáti!“ 🌸

Hana Němcová

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





Hera a Zeus

LÁSKA A MANŽELSTVÍ VE STARÉM ŘECKU

Kulisy se mění, dramata zůstávají...

LENKA ADAMOVÁ

Ve starořecké mytologii jsme rozpoznávali základní mocné obrazy toho, čemu dnes říkáme archetypy. V těch archaických příbězích jsme shledávali důležité psychologické motivy, které se projevují v novém hávu i v životě současných lidí. Je někdy až zábavné pozorovat, jak se stará témata a příběhy modernizovaly. Dramata zůstávají, mění se kulisy.

V MÝTECH JSOU SI BOZI A BOHYNĚ „ROVNOCENNÍ“

V řecké mytologii a náboženství najdeme mnoho velkých příběhů a zápletek týkajících se vztahů v oblasti lásky či manželství. Mezi Olympany mají **nezastupitelné místo bohyň**

a jejich vztahy. Ať už jde o Hérú, manželku nejvyššího Dia (Jupitera), s jejími majetnickými manželskými nároky, ale i s její plodností a také s jejími vlastními snahami, cíli, úkoly a konáním. Nebo vzpomeňme na milostnou Afrodítu (Venuši) s jejími četnými milostnými eskapádami, podob-

nými těm, které měli třeba Apollón, či dokonce samotný Zeus. Jiné bohyňe ztělesňovaly naopak cudnost a čistotu, zejména Athéna či Artemis, které se lásce vyhýbaly, přesto ji probouzely v druhých bytostech. Především však ztělesňovaly vztah ke společnosti či přírodě.

Mnohé další bohyně, polobohyně, nymfy a další „pohádkové“ bytosti, jakož i četné pozemské ženy byly spojeny s příběhy vášni, lásky, únosů, odmítání, oddanosti, manželství, věrnosti i nevěrnosti a všeho možného, co erotické, sexuální či partnerské vztahy představují. A složité předivo vztahů mezi mužskými a ženskými bohy a bytostmi se prolíná většinou mýtických příběhů. Tvoří základ pro další a další příběhy, pro umění či pro psychologii až do dnešních dnů. Co však víme o lásce a vztazích skutečných lidí ve starověkém Řecku?

V ŽIVOTĚ JSOU ŽENY PODŘÍZENÉ MUŽŮM

Starořecké městské státy byly patriarchální, ať už měli autoritativní či demokratickou formou vlády. Ženy v nich rozhodně neměly stejné postavení jako muži. Máme na mysli samozřejmě „svobodné občany“. Ve srovnání s mužskými občany měly ženy jen málo práv. Ženy nemohly volit (stejně jako nemohli volit cizinci či otroci) a nemohly zastávat veřejné funkce. Nemohly vlastnit půdu, dokonce nemohly ani dědit. Hlavním smyslem a úkolem života žen bylo plození a výchova dětí a starost o příbytek. Ženy byly považovány za intelektuálně nedostatečné a neschopné důležitých rozhodnutí (jak o tom píše třeba filosof Aristoteles). Sňatek ženy sjednával otec (nebo příbuzný či opatrovník), který spravoval její věno. Pokud žena zemřela (např. při porodu), její případný majetek zůstával manželovi či rodině, žena nemohla sepsat závět.

Ženy samy byly považovány téměř za „majetek“ v domácnosti manžela. Jeho autoritě byla žena podle zákona plně podřízena. Jejím závazkem byla věrnost – opačně to však neplatilo. Snahou bylo zajistit pokrevní linii a rodinnou stabilitu, což bylo důležité vzhledem k četným kolonizačním výpravám (a nepřítomnosti) Řeků „doma“. Pokud vdaná žena selhala se svou věrností (a neochránila legitimitu mužské linie), bylo to považováno za zločin, a nemohla se přinejmenším účastnit náboženských obřadů. Manžel mohl dokonce beztrestně zabít jejího milence.

Výsostným ideálem byl příběh Penelopé z Homérova eposu *Odysea*. Z bohyní byly zvláště uctívány Deméter a Persefona. Božská dvojice matky a dcery, které představovaly kontinuitu plodnosti, přírody a zemědělství, které mělo v archaické společnosti zásadní roli.

DÍVKY A MANŽELKY

Děti řeckých občanů navštěvovaly školy, kde osnovy zahrnovaly čtení, psaní a matematiku, později také literaturu a hudbu. Součástí vzdělání byla také atletika a rozvoj fyzických sil. Dívky byly vzdělávány nejprve podobně jako chlapci, ale s důrazem na tanec a hudbu, aby mohly posloužit při náboženských obřadech. A konečným cílem vzdělání dívky byla příprava na plození dětí, výchovu potomků a na její roli v rodině.

Dívky se vdávaly v typickém věku 13 nebo 14 let na základě sjednaného sňatku. Láska nebyla na prvním místě. Mohla se mezi manžely vyvinout, ale za dobrý vztah byla považována



vzájemná přátelská náklonnost. Sexualita v manželství měla za hlavní účel plození dětí. Ženatí muži často hledali sex na jiných místech a bylo to považováno za normální. (U vdané ženy to bylo provinění.)

Vdané ženy pečovaly o děti a příbytek. Zabývaly se tkaním látek a domácími pracemi. Ku pomoci měly otroky, pokud si je manžel mohl dovolit.

Jedním z důležitých úkolů bylo získání vody z místní kašny. Což bylo vlastně jedno z mála společenských setkání mimo dům. Mohly navštěvovat domy příbuzných, ale kontakt s muži mimo rodinu nebyl vítán. Ve veřejném životě obce se ženy mohly účastnit nanejvýš náboženských festivalů a obřadů. Při každé cestě mimo dům se očekávalo, že ženy bude mít zahalenou hlavu. (Dnešní západní žena by mohla zvolat – taková nuda!)

ROZVOD

Manželství mohlo být ukončeno z několika důvodů. Prvním a nejčastějším bylo zapuzení manželem. Nebylo třeba žádného důvodu a očekávalo se pouze vrácení věna. Druhou příčinou mohlo být manželství „odvoláno“ ze strany manželčina otce či opatrovníka Bud' proto, že manžel zacházel se svou manželkou špatně či zle. Nebo otec ženy našel vhodnějšího muže s atraktivnějším věnem (ale jen tehdy, když žena neměla ještě dítě). V těchto případech se původní věno vracelo s procentuálním zhodnocením. Pokud žena ov-

dověla, musela se provdat za blízkého mužského příbuzného, aby se zajistilo, že majetek zůstane v rodině. Jakýpak prostor pro lásku...

SPARTSKÉ ŽENY - PRVNÍ EMANCIPACE?

O životě žen ve starověku se ví jen málo. Ví se ale například, že spartské ženy měly odlišné postavení než



v jiných státech. Za plození dětí byly odpovědní ženy i muži. Pokud muž nemohl mít děti se svou ženou, mohl požádat jiného spartského muže o jeho ženu. Pokud všichni (a to i žena) souhlasili, mohl s ní mít děti pro dobro obce. Spartané, kteří se neoženili, nebo neměli děti, byli trestáni.

Dívky mohly mít stejné vzdělání a stejný tělesný výcvik jako muži. Ženy měly občanská práva jako muži. Mohly se účastnit veřejného života. Mohly také vlastnit půdu. Ze spartských žen se stala proslulou krásná, silná a inteligentní královna Gorgó, manželka Leónida I., proslulého vůdce z bitvy u Thermopyl. Starořecký spisovatel Plútarchos zmiňuje anekdotu, kdy nějaká cizí žena poznamenává: „Vy spartské ženy jste jediné, kdo vládne vašim mužům.“ Spartské ženy dokonce mohly pít víno. A možná mohly prožívat svobodněji i svou sexualitu, pokud měly zájem.

A CO LÁSKA?

Starořecký filosof Platón popsal ve svém *Symposiu* mýtus o původu člověka a lásky. Počáteční podobou lidí byl androgynní celistvý (oboupohlavní) bytost, jež oplývaly ohromnými silami. Zeus se tím cítil tak ohrožen, že každého androgyna rozpůlil. V touze po získání ztracené jednoty se tyto části snaží najít svou druhou polovinu, aby se znovu spojily. Do značné míry tato představa dává základy pro tzv. romantickou, a přesto osudovou lásku. Z hlediska moderní psychologie to můžeme chápat jako potřebu psychického zcelení, kdy žena se harmonicky scelí se svým vnitřním mužstvím (tzv. animem) a muž se harmonicky sjednotí se svým vnitřním ženstvím (tzv. animou). A vnější vztahy – byť sebeosudovější – jsou pak cestou k tomu nalézt sebe sama úplněji, integrovaněji, celistvěji. Ve starořeckých mýtech jsou příklady takových silných láskyplných vztahů.

Odyseus a Penelopé. Nebo mýtická Psyché a Erós (syn Afrodity). Jiná dramata lásky však nekončí smířlivě či šťastně. Hektor a Andromaché. Orfeus a Euridika. Perseus a Andomeda. Paris a Helena. A další... Jiné příběhy pak přímo naznačují, že vášně, jež překračují uměřenost, jsou zhoubné. Nádherná rozvedení rozličných příběhů lásky uvedl později slavný římský spisovatel Ovidius.

DALŠÍ ROLE ŽEN

Ve starořecké společnosti se vyskytovaly také ženy s určitým „profesním“ zaměřením – pracovaly třeba v pekárnách či obchodech. Dalším okruhem žen byly kněžky určitých božstev (zejména Demétry, Héry, Afrodity či také Dionýsa). A konečně dalším, asi doposud nejznámějším okruhem žen byly ženy pracující jako profesionálky v oblasti erotiky a sexu. Ženy zde byly rozděleny do dvou kategorií. První a možná

Rodinné konstelace - Štěstí

31.5. 2025, Maitrea Praha 1

vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu

nejběžnější byla prostitutka z bordelu. Druhým typem byla prostitutka z vyšší třídy – hetéra. Hetéry měly všeobecné, kulturní a hudební vzdělání. Často vytvářely trvalé vztahy s ženatými muži. Nebo mohly bavit muže jako společníce na soukromých večírcích. Některé se podílely na kultivaci mladých mužů připravujících se na veřejnou činnost. Možná že jejich předobrazem jsou Múzy v řecké mytologii. A konečně, na rozdíl od údělu většiny žen, některé pozemské ženy svými schopnostmi mimořádně vynikly a získaly výjimečné uznání. Kromě již zmíněné Gorgó ze Sparty to byla např. básnířka Sapfó z Lesbu, filosofka Areté z Kyrény, lékařka Agnodikéa z Athén, či později filosofka a matematická Hypatia z Alexandrie.

PEDERASTIE

Je nutné zmínit, že ke starořecké kultuře patří náklonnost mužů k efébům, tedy k mladým hochům, kteří již nejsou dětmi, ale ještě nedospěli v muže (nemohl jim narůst ještě plnovous). Jsou různé důvody výkladu této stránky řecké kultury. Může jít o převzetí původních kmenových zvyklostí při iniciačním zasvěcování mladíků. A příčiny se shledávají také v rozvinuté vojenské kultuře a vojenském stylu života Řeků ve starověku. Ostatně i ideál krásy byl ve starověkém Řecku spojen více s mužskou než se ženskou krásou. Pravidla svádění a náklonnosti mezi muži a jinouchy byla poměrně závazná. Povinností dospělého muže bylo dvořit se chlapci, jenž se mu zalíbil. Oceňovala se oboustranná **zdrženlivost**. „Kapitulace“ mladíka neznamena nutně

sexuální poddajnost. Mnohé takové vztahy byly formou přátelství a mentorství. Psychologicky to lze chápat jako propojení archetypů „Mudrce“ či „Senexe“ s archetypem „Věčného mladíka“ (Puer aeternas). Asi tak tomu rozuměl Platón – a proto také slovy „platonická láska“ rozumíme náklonnost duchovní. Přátelství, které se vyvinulo u mužů, bylo považováno za druh čestného vztahu a nejpravdivější lásky. Ale mimo tento vznešenější rámec byla běžná i homosexualita. Svědčí o tom mnohá starořecká vyobrazení např. na vázách.

DRUHY LÁSKY

Starověcí Řekové měli barvitou škálu termínů k pojmenování různých typů lásky:

- ♦ **Eros** – impuls tvořivosti, touhy, vášně. Obávali se povrchnosti či ztráty kontroly.
- ♦ **Flirtující láska** – forma erotické hry nebo počáteční forma vztahu.
- ♦ **Filia** – přátelství, které je ušlechtilé, a může zahrnovat lásku. Není sexuální. Může být mezi manžely, ale také mezi milenci. Může to být také vztah mezi blízkými osobami v politice, ve vojenství apod. Může být spojeno s obdivem či užitkem.
- ♦ **Pragma** – vyšší forma přátelství a lásky. Je založena na oboustranném závazku, toleranci, trpělivosti a respektu.

- ♦ **Rodinná láska** – přirozený vztah mezi rodiči a dětmi. Bez fyzické přitažlivosti. Může to být také vztah k mazlíčkům. Nebo k osobám z dětství.
- ♦ **Mánie** – milostné šílenství a posedlost. Spojeno se žárlivostí či násilím.
- ♦ **Agapé** – bezpodmínečná láska, jejíž hlavní cíle je poskytovat blaho milovanému člověku. Některí řečtí filozofové rozšířili význam pojmu na lásku k lidstvu a k pravdě.
- ♦ **Láska k sobě** – umět se postarat o sebe sama a mít se rád/a. Potřebujeme se cítit dobře, mít sebepoznání a další duševní dispozice, které nás uchrání od nezdravé sebelásky či narcismu.

ZÁVĚREM

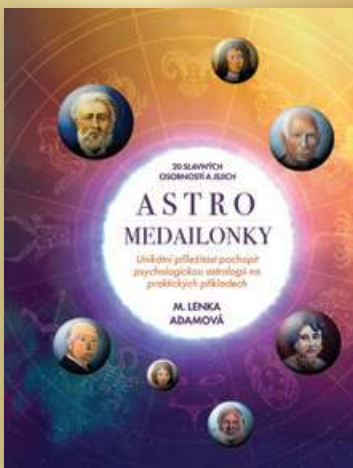
Různá pojetí náklonnosti, lásky a vztahů jak v mytologii, tak v jazyce starověkých Řeků svědčí o jejich vrstevnatém prožívání citů. Ctili však uměřenost. A přestože se postavení tehdejších žen jeví jako velmi omezené, poskytovalo jim životní a citové jistoty. Dnes si ceníme rovnoprávnosti, svobodné volby ve svých citech i životech. Možná poněkud vyvanul smysl pro závazky a odpovědnost. Ale láska je láska – a přes všechna její úskalí je hybatelem života. Je osudovou silou – ať v té či jiné podobě. 

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**. Minikurzy podzim 2025. Konzultace dle přání.




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

GENIALITA PTÁKŮ

Kam dosáhne ptačí mysl?

JENIFER ACCKERMAN



Les je chladný, tmavý a většinu času tichý. Pokud tedy opomineme občasné ptačí volání ozývající se odkudsi z bujných stromových pater nad námi, skryté ve směsici smaragdové, lišejníkové a tmavé, měděné, téměř jiskřivé zelené. Nacházíme se v typickém horském deštném pralese v Nové Kaledonii, vzdáleném tropickém ostrůvku v jihozápadním Pacifiku, na půli cesty mezi Austrálií a Fidži. Parc des Grandes Fougères byl pojmenován po ohromných stromovitých kapradinách, které vyrůstají do výšky až sedmi pater a tomuto lesu vdechly skutečně pravěkou atmosféru. Stezka, po které jsem se vydala, je chvilkami strmá, pak se propadá k potůčku, kde je ptačí zpěv a volání hlasitější.

Na tento ostrov jsem přijela z jediného důvodu. Abych spatřila zřejmě nejchytřejšího ptáka světa, vránu novokaledonskou (*Corvus moneduloides*), člena běžné, ale nezvykle inteligentní čeledi

krkavcovitých. Tento ptačí druh proslavila Betty, vrána, která před několika lety spontánně ohnula kus drátu, aby vytvořila háček, a získala tak těžko dostupnou potravu. V roce 2014 se hvězdou stal i pták s přezdívkou

„007“. Jeho promptní vyřešení náročného hlavolamu zachytily kamery BBC.

Hlavolam vytvořil Alex Taylor, docent Aucklandské univerzity na Novém

Zélandu. Sestává z osmi různých kroků. Na stole jsou rozloženy krabičky a „bedýnky s náradím“, které obsahují klacík či kamínky. 007 jednotlivé části hlavolamu již viděl, ale ne v této sestavě. Aby získal kousek masa z poslední krabičky, musí hlavolam vyřešit v přesně stanoveném pořadí.

Na videu vyletí tmavý urostlý (a příznačně pojmenovaný) pták na bidýlko. Během několika minut si zmapuje situaci. Pak se vyšvihne k větvi, na které je zavěšen klacík na provázku – první krok hlavolamu. Klacík začne vytahovat nahoru, dokud se mu ho nepodaří pevně uchopit zobákem. Snese se z bidýlka na stůl a přeskočí ke krabičce s jídlem. Ve snaze dostat pamlsk ven zastrčí klacík do hlubokého horizontálního otvoru v krabičce. Klacík je však příliš krátký. Rozhodne se ho tedy použít na vytažení tří kamínků ze tří oddělených krabiček. Kamínky pak jeden po druhém vhodí do otvoru na víku krabičky, ve které se na houpačce ukrývá delší klacík. Tíha tří kamínků houpačku uvnitř převáží a delší klacík vypadne. Vrána ho odnese k poslední krabičce, ze které vytáhne kousek masa.

Jde o obdivuhodný proces. Vrána na jeho dokončení potřebovala dvě a půl minuty. To by samo o sobě nic nebylo. Hlavolam totiž vyžaduje pochopení, že nástroj je možno použít nejen pro přímé získání potravy, ale i k získání dalšího nástroje, který jídlo zpřístupní. Samovolné cílení nástroje na předmět, který není potravou, ale je považován za užitečný při zajištění dalšího nástroje (známé jako použití metanástroje), jsme zatím viděli jen u lidí a lidoopů. „Ukazuje to, že vrány jsou schopny abstraktního pochopení účelu nástroje,“ uvádí Taylor. Úloha vyžaduje i zapojení pracovní paměti, schopnosti krátkodobě (přibližně na pár vteřin) udržet informaci či myšlenku a použít ji při řešení problému.

Pracovní paměť nám umožňuje pamatovat si, co hledáme, zatímco projíždíme poličku s knihami, či udržet v mysli telefonní číslo, než vyndáme kousek papíru, abychom si ho zapsali. Jde o stěžejní složku inteligence a vranám se jí hojně dostává.

Kdesi podél potoka zaslechnu *vak vak* jedné z vran novokaledonských, možná dvou, které na sebe volají – zní to jako *ká ká* vrány americké, jen pozpátku. S ptáky se nejčastěji setkáváme právě takto, jako s nehmotnými hlasy. Nízké truchlivé *vůů vůů vůů* v dálce může být zvoláním holuba novokaledonského, exotického ptáka s bílými a tmavě zelenými pásy na křídlech a trupu. Ale porost je tu tak hustý, že žádné ptáky nevidím.

Slunce se skryje za mrak a les potmění. Náhle se z podrostu ozve podivné zasyčení. Zadíívám se na mýtinu. Syčení se přibližuje. Pak se ze zeleného zákoutí vynoří velký



světlý pták běžící přímo na mě jako namydlený blesk, zčásti pták, zčásti duch. Vypadá jako volavka, sahající mi ke kolenům, s hřebínkem jako kakadu, ale kouřově šedé barvy: kagu chocholatý (*Rhynchoetos jubatus*), jediný představitel své čeledi a jeden ze stovek nejvzácnějších ptáků na zemi.

Hledala jsem nesmírně chytrého ptáka, který se v těchto končinách běžně vyskytuje. A přitom jsem narazila na toho nejneobyčejnějšího ptáka, který vypadá jako... no... nevypadá úplně nejbystřeji. Kagu je téměř vyhynulý druh, počet jeho zástupců se počítá na stovky. A není divu, pomyslela jsem si. Jaký pták běží *přímo* k možnému predátorovi?

Jistým způsobem se kagu nachází na opačné straně inteligenčního spektra než vrána. Jak se může tato bytost

nacházet ve stejné fylogenetické třídě jako mazané vrány? Oba ptáci obývají stejný odlehlý ostrov. Jsou vrány novokaledonské evoluční anomálií, hyperintelligentními odchylkami, které se dostaly mnohem dál než jejich opeření soukmenovci? Nebo se prostě jen nacházejí na samém konci kontinua ptačí geniality? A je kagu ze stejného důvodu opravdu takový dodo?

Všichni ptáci očividně nejsou stejně bystří či schopní – alespoň podle toho, co dosud víme. Tak třeba holubi. Holubům se nevede příliš dobře při úlohách, které vyžadují, aby vyčlenili obecné pravidlo k vyřešení řady podobných problémů. Této dovednosti se vrány naučí hravě. Prostý holub je však mistrem v něčem jiném: Dokáže si dlouhodobě zapamatovat stovky různých předmětů, dovede rozpoznat různé malířské styly a přijít na to, kam směřuje, a to i ve chvíli, kdy je umístěn stovky kilometrů od známého prostředí. Báhňáci, jako jsou kulíci, jespáci či sluky, nevykazují známky „studia porozumění“, pochopení vztahů, jež ptákům, jako je vrána novokaledonská, umožňuje používat nástroje či manipulovat se stroji, které jejich vynalézavost odmění jídlem. Ale jeden druh bahňáka, kulík hvízdavý (*Charadrius melodus*), je mistrem dramatického výkonu. Je schopný odlákat predátory od svých mělkých odhalených hnízd tím, že předstírá, že má poraněné křídlo.



Co činí jednoho ptáka chytřejším než druhý? Jak ptačí inteligenci vůbec změříme? To se dočtete v knize *Genialita ptáků* Jenifer Ackerman, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

O POKLADECH MATKY ZEMĚ

DANIELA FILIPI, ILUSTRACE AUTORKA

Safírový potok, Jizerské hory

Bliží se letní slunovrat a svatojánská noc, kdy se otevírají poklady Země, trhané bylinky, kapradí a koření mají čarovnou moc, omýváme se posvěcenou vodou z pramenů a potůčků, čerpáme sílu z drahokamů...

Naši předci skutečně věděli, jak z přírody čerpat léčivé energie a poklady. Staré pověsti nám říkají, že byli často zvláštními dary obdarováni sirotci, nebo chudí jinoši. Dnes si povíme o strážcích drahých kamenů v Jizerských horách u Safírového potoka a o modrém jelenovi. Povím vám skutečný příběh jedné chudé maminky a její duchovní sestry, které měly na starosti chaloupku s houfem dětí (některé z nich nemocné). Samozřejmě byly obě věřící a snažily se pomáhat nezištně i potřebným. Jednoho dne, když se ocitly bez pomoci, chaloupka potřebovala opravy, děti jídlo a peníze na terapie, se stal zázrak. Maminka ležela v malém skromném pokojíčku s malým dřevěným okénkem dokořán a přemýšlela v žaludečních křečích, jak z toho ven. V komíně, kde

se netopilo, se zabydleli netopýři, a tak byl slyšet jen jejich šum. Netopýři jsou symbolem negativních myšlenek a v životě nám naopak pomáhají se jich zbavovat, protože z této energie žijí. To jen pro zajímavost.

Nad ránem při východu slunce v ranním oparu a mlze, přistoupili v hluboké pokoře výše zmínění strážci drahých kamenů k okénku. Maminka ztuhla a nevěděla v tu chvíli, zda je to sen, či skutečnost. Bytost něžné panny vyndala z košíčku safír, předala ho Bytostnému (viz ilustrační obrázek) a on ten drahý kámen položil na okno – v ten okamžik se kámen rozzářil do celého pokojíčku, až naše maminka lapala po dechu. Po té se tyto bytosti mírně uklonily a beze slova se pokorně zase přes mlhu vzdalovaly. Tyto

jevy se dějí většinou mezi spánkem a běžným denním vědomím. Maminka zářivé energie vdechla a vůbec si neuvědomila, co to všechno znamená. Samozřejmě se to stalo v éteru, o kterém jsem psala v minulém čísle.

Po obdržení tohoto daru se začaly dít skutečně zázraky. Jedna paní starostka se ne náhodou setkala s maminkou a nabídla jí nezištnou pomoc – její přítel si uměl se vším poradit a v domečku pomohl s různými opravami. Umíte si představit dům se zamrzlou vodou v trubkách, bez dřeva na zatopení atd. Nebudu zde popisovat všechny opravy a náklady na obnovení chodu domácnosti. Jen bych ráda zmínila, že existují někteří „majitelé“ drahých kamenů, zlata, papírových lístečků (platidel), ale



Stražci pokladů z jizerských hor

vnitřně je v podstatě chtějí jen vlastnit. Tyto poklady Země pak slouží jen pro okrasu ve špercích bez energie, která by měla živě vyzařovat a být k užitku i pro druhé. A v tom je velký rozdíl! Ti, co zbohatli poctivou prací, vědí, že desátek patří vždy Bohu, což je pomoc potřebným. Někteří to dělají samozřejmě, aniž by znali Boží zákony. A tak jim peníze neubývají, naopak.

Rašeliniště u Sašírového potoka v Jizerských horách je dnes chráněná oblast s vysokými pokutami – pokud by vás snad napadlo něco si odnést. Málokdo ví, že kdysi dávno do Jizerek a Krkonoš jezdili hledači pokladů až z Itálie, takzvaní potulní Vlaši. Jmenuje se po nich i Vlašský hřeben. Tito hledači byli velice pokorní a své nalezené poklady využili v Itálii pro výstavbu

domů v chudých čtvrtích. Na horách si dělali různé značky do skal, aby se lépe orientovali v nalezištích. V oblasti u Sašírového potoka se těžily safíry, rubíny, rubelity, smaragdy, diamanty aj. Díky těžbě drahých kamenů v období vlády Rudolfa II. se tato oblast těšila velké slávě po celé Evropě, také Karel IV. dobře věděl o tomto nalezišti. Dokonce se říká, že velký safír na české koruně pochází z tohoto místa. Safír přináší štěstí, mír, ochranu a prosperitu, také duchovní moudrost a stimuluje vnitřní zrak, který může hledět i do jiných duchovních sfér.

MODRÝ JELEN

Na ilustračním obrázku jsem zachytila rovněž modrého jelena, který je ochráncem lesních bytostí. Vyznačuje

mír, ochranu, vnitřní klid, boží sílu a důstojnost. Když uvidíme ve snu, nebo ve vizi modrého jelena, znamená to, že jsme se probudili a pochopili chod stvoření a přírody – dar velké moudrosti, která je tu opět pro potřebné. V křesťanské symbolice je jelen rychlý posel Spasitelův, který přivádí zbloudilé na obrácení a zbožné ke svému poslání. Tak vnikla i pověst o jelenu, který svým dechem vytahuje jedovaté hady z děr a polyká je. Je tudíž mocným ochráncem před temnými strukturami v našem okolí. Je také symbolem nového života a omládnutí – když shodí staré paroží, naroste nové. Tedy je i symbolem znovuzrození podobně jako Kristus.

LESNÍ BYTOSTI MECHU A KAPRADÍ

Čarovné kapradí, které jsem zmínila v úvodu, má v sobě skutečně ochranné složky lesní fauny – i novorozené koloušky kolikrát najde hajný schoulené pod kapradím. Jako malé



Lesní víly z mechu a kapradí

dítě, když jsem šla hlubokým lesem naproti tátovi, hladila jsem kapradí a nikdy se mi nic nestalo, ani jsem nezabloudila. Mech lesu zase dává potřebnou vlhkost a reguluje ji, aby se udržela u půdy a u kořenů. Kořeny fungují podobně jako počítačová síť mezi stromy. A jak víme, voda je nosičem informací i v našem těle a mozku. Bylo by dobré znovu v sobě probudit intuici neboli šestý smysl,

pokud ještě bytosti přírody nevidíme. Pochopíme tak lépe své místo na Zemi a poslání v širší rodině.

BOROVÁNEK ŠIŠKOVÝ A LESNĚNKA VÝHONKOVÁ

Tento milý elfík na ilustračním obrázku se pečlivě stará o růst šišek stromu borovice i s lesněnkou, která zase



Borovánek šiškový a Lesněnka výhonková

pečuje o mladé výhonky. Gnóm stromu borovice se radostně tetelí z doteků laskavé lesní víly. Ještě bych ráda poznamenala, že výhonky a mladé borovicové šišky se dají použít (různé recepty, tinktury) jako léčivá medicína při onemocnění dýchacích cest, astmatu, čištění plic, zahlenění, revmatech, apod. Opět doporučuji poradit se s odborníkem na přírodní léčiva.

BAVLNÍK ZTEPILÝ S KRÁSENKOU ROZTOMILOU

Víme, že bavlna roste přirozeně jen v Mexiku, Africe a v Austrálii. Proto jsem byla překvapená, jak se k sobě dostaly tyto dvě překrásné bytosti. Krásenka je naše letnička, ale při zkoumání původu jsem se dočetla, že byla přivezena do Evropy již v 15. století z Mexika. V éteru však neexistuje čas, a když se mají dva spojit i v našich životech, tak se prostě setkají. Krásenku, respektive její okrasné lístky lze využít pouze k jídlu na ozdobu, nebo do salátů. Bavlnu všichni známe jako nejvyšší kvalitu textilie. Na

Bavlník ztepilý a krásenka roztomilá



ilustračním obrázku elfík bavlník upředl ze své bavlny pro svou krásenku houpací síť. Nu což i v tomto světě se projevuje galantnost mužského principu. Motýli pak symbolizují chod čistých myšlenek ve stvoření.

PAMPELIŠKA LÉČIVÁ

Často se zlobíme, že nám na zahradě roste plevel a pampeliška mezi něj patří. Podívejme se na krásné víly se včelkou v obrázku. No, nebudu dále spílat plevelu, raději napíšu, k čemu je tato květinka a její lístky i kořeny užitečné pro náš organizmus. Máme rádi med, který včelky vyrobí i čaj z květu nebo kořene. V syrovém stavu (listy, stonky) se mixuje do zelených nápojů, které jsou velmi výživné. Léčí nemoci žaludku, jater, žlučnku,

ledvinové koliky, slezinu. Je blahodárná na exémy. Při potížích s trávením popíjejte pampeliškový čaj před jídlem. Také se vyrábí pampeliškový ocet, který pomáhá při čištění jater a na trávení. Léčivých účinků je neřeberné



Pampeliška víla

množství a opět doporučuji se poradit s odborníkem.

Pokud byste se s bytostmi přírody setkali a nepochopili smysl setkání, napište mi na mail:

Daniela.Filipi@seznam.cz.

Předávám s láskou a božím požehnáním.

Zhotovení osobních léčivých obrázků

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

Daniela.Filipi@seznam.cz



Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození - www.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“.





HORMONÁLNÍ ZDRAVÍ ŽENY

MUDr. OLGA OLEXOVÁ:

„Ženy v současnosti trpí různými hormonálními problémy v takovém množství, že už je to běžně považováno za normální stav.“

PAVLA VOJÍŘOVÁ

MUDr. Olga Olexová

vystudovala klasickou medicínu se specializací na dětské lékařství, imunologii a internu. Ve své praxi nebyla ochotná jen předepisovat léky, které sice zlepšily stav, ale byly potřebné dlouhodobě, opakovaně a definitivně problém nevyřešily. Hledala jiné cesty, v USA a Indii se učila ajurvédskou medicínu, poté se seznámila s biorezonancí, TČM, japonskou medicínou, zejména v souvislosti s masáží a akupresurou, následovala hormonální reflexologie a rehabilitační metoda cvičení FitPainFree. Ve své praxi propojuje všechny tyto principy, aby pomohla lidem nastolit rovnováhu a zdraví organismu. MUDr. Olexová působí na Slovensku.



▼ Množství ženských hormonálních poruch vzrůstá. Proč?

Hormonální poruchy jsou nyní tak frekventované, až se začalo uvažovat, že je to vlastně norma. Média nás informují, že PMS, bolestivá menstruace, ovulace i poruchy cyklu jsou normální, neplodnosti a předčasné menopauzy u žen přibývá. Žena pak často ani nevyhledá pomoc. Působí i tlak společnosti, ženy se snaží vyrovnat mužům, ale musí vynaložit mnohem více úsilí než muži – firmy preferují výkonné bezdětné ženy, kterým slibují kariérní postup. Tlakem na výkon si žena vědomě potlačí tvorbu progesteronu – nechce rodit a vypadnout z procesu, protože by jí unikla příležitost. A když se po pár letech vyčerpá, propustí ji nebo povýší někoho jiného.

Děvčata a ženy nutíme, aby
vyráběly mužské hormony
a ženeme je do postavení, které
pro ně není přirozené ani vhodné.

Dokonce ženy dělají MMA a kontaktní sporty, hrají hokej, kde nemají co dělat – honba za výkonem a soutěž je mužská věc. Následkem bývá potlačení tvorby ženských hormonů a nárůst hormonů mužských. K tomu působí vlivy prostředí, stravy, stresu – na ženu je velký tlak z mnoha stran. To vše se propisuje do hormonálního systému, takže současná doba fertilitního věku osciluje mezi neplodností a poruchami menstruačního cyklu.

▼ **Toxiny a xenohormonální látky se nachází téměř všude v našem okolí, jak se před nimi můžeme chránit?**

Náš organizmus řídí tři systémy – nervový, hormonální a imunitní. Jeden bez druhého neumí existovat, když je porucha v jednom, bude i v ostatních dvou. Pesticidy, bifenylly, dioxiny a další, tělu cizorodé látky, jsou skoro všudypřítomné, i když se podobají našim hormonům, mají 400x větší afinitu k receptorům než ty naše. Jídlo balené do plastů obsahuje mikroplasty xenohormonální povahy, tyto látky nám obsadí receptory a naše vlastní hormony, které produkují vaječníky, už nemají kam „usednout“, jejich hladina v krvi je zvýšená, což „zamává“ celým organizmem. Xenoestrogeny nedávají tělu ty správné signály. To vše bychom měli mít na mysli a minimalizovat rizika – co nejvíce se vyvarovat plastů, konzervace, pesticidů, kosmetiky s xenohormonálními látkami a snažit se nerovnováhu v organizmu ovlivňovat stravou, tělesnou aktivitou, zmírněním stresu.

▼ **Můžete pomoci biorezonance změřit a ovlivnit hormonální nerovnováhu?**

Prostřednictvím hormonální sady mohou přístrojem Bicom naměřit disfunkční orgán, hormon či žlázu s vnitřní sekrecí, poslat do těla informační výstup jako „antivirový program“ a opravit to. Ale když člověk nezmění své návyky, stravu, pohyb a životní styl



celkově, bude můj věčný pacient. Proto se ho snažím namotivovat, aby i on pro své tělo něco dělal a problém se neopakoval, jinak to dlouhodobě nezafunguje. Současná doba je skutečně plná hormonálních poruch, a ty začínají u stresu. Mnoho lidí má vysokou hladinu adrenalinu a kortizolu, a ani si to neuvědomují. V MHD nebo restauraci vidím často mladé lidi, jak poklepávají nohou, jsou plní nervozity, a vím, že pokud bych jim změřila nadledvinky, nebudou v pořádku. Když se jich zeptám, řeknou, že v tom nevidí problém... ale tělo ano. Vraťme se k ženě – ta je cyklická a potřebuje cykličnost vnímat a dodržovat, dostatečně spát, správně jíst, chodit do přírody, kreativně se realizovat, nezadržovat emoce, eliminovat stres i elektrosmog...

▼ **Jak jsou na tom hormonálně dnešní mladé dívky kolem puberty?**

Dnes vlastně normální puberta neexistuje, děvčata chtějí být „modelkovská“, hubená. Přiměřený tělesný tuk souvisí se správnou hormonální aktivitou, a pokud mladé dívky jí málo, špatně, mají pak poruchy příjmu potravy. Puberta se proto dnes přesouvá do nižšího věku. Tělo není fyzicky a emočně připravené na hormonální aktivitu, množství potravin s fruktózovými a glukózovými sirupy vede ke zvyšování viscerální obezity, a tím pádem k materiálu pro tvorbu sexuálních hormonů. Přístrojem Bicom lze naměřit, kde je porucha, pak je nutné začít problém řešit komplexně.

▼ **Hormonální antikoncepci předepisují gynekologové od 15let zcela běžně. Jaký je pohled celostní medicíny? Lze negativní vlivy HA přes biorezonanci vyvést z těla?**

Naše tělo je nesmírně moudré, když mu něco chybí, začne šetřit i ve formě toho, že zastaví menstruaci. Kolegové gynekologové často nasazují antikoncepci bez rozmyslu, ta tělo donutí pravidelně krvácet, i když na to nemá energii a dostane ho do absolutního deficitu. Mám pacientky několik let po léčbě antikoncepcí a mají obrovské problémy, přibírou 15 kg za rok bez změny stravy, organizmus je stále vyvedený z rytmu. Je to nesmírný zásah, přitom se antikoncepce rozdává jako lentilky. Celostní medicína učí, aby žena v takovém případě podstoupila detoxikaci, ať už biorezonancí či jinou formou, a nenechávala nevy-loučené látky z HA ve tkáních čekat na příležitost, kdy mohou ublížit a blokovat přirozené procesy. Zde též velmi využívám biorezonanci, naměřím přítomnost zbytků antikoncepce, ať z užívání nebo z vody, potravin, a vyvedeme je z organizmu. Ve vodě je skutečně přítomno značné množství estrogenu a odpadních látek, které ovlivňují nejen ryby, ale také naše děti a obecně organizmus člověka.

Pohled celostní medicíny na
hormonální antikoncepci je velmi
kritický.

▼ **Co se děje v menopauze a jak se postarat o to, aby ji žena zvládala co nejlépe?**

V tomto období nám pomalu vyhasíná tvorba sexuálních hormonů a měly bychom se připravovat na roli babičky. Ale díky stresu a neschopnosti naší společnosti stres zvládat – což je důležitější než stres samotný, nebývá přechod bez obtíží. V Indii mají úplně jiný přístup ke stresu, umí meditovat, mají ashwagandu, v hindském jazyce termín pro menopauzu není, protože se stravou a mentálním zdravím starají o to, aby proces byl mírný, postupný. U nás to najednou jde prudce dolů, ženy mívají předčasnou menopauzu, návaly, depresivní stavy – potom dáváme psychofarmaka, dobré rady a výživové doplňky. Ale když si nenaměřím prostřednictvím Bicomu, o jakou jde poruchu – jestli je hladina estrogenů v normě a nízký progesteron, nebo vysoká hladina estrogenů a normální či vysoký progesteron, mohu s doporučením mířit dost vedle. Máme tři základní druhy estrogenu, dva se nám tvoří v aktivním věku od puberty a zodpovídají za naši ženskost do menopauzy, pak následuje tvorba estradiolu, který je dominantní v menopauze, ale i ten postupně odeznívá. Ženám 50+ bych doporučila stravovat se tak, aby měly stavební materiály na tvorbu hormonů. Zvláště ženy, které mají vysoký tlak či berou léky na snížení cholesterolu, by se měly poradit s celostním lékařem a změřit biorezonanci hormonální profil, protože když nemáte cholesterol, nebudete mít ani hormony a hormonálně „poletíte“ strmě dolů se všemi nežádoucími projevy,

nenahradí to ani náhražky estrogenů, obsažené ve fytoestrogenech.

DOPORUČENÍ

Ženám, které mají problémy, určitě doporučuji nechat si udělat preventivní prohlídku u gynekologa, zároveň si Bicomem nechat změřit hormonální profil a podívat se, jak to vypadá. Zda se třeba nezačalo tvořit větší množství androgenů, což se projeví i na fyziognomii, mění se rysy tváře, hlas, rostou vousky, vypadávají vlasy... Tento profil má velkou výpovědní hodnotu, podle něj se rozhodne další postup, zda hormony regulovat a jakým způsobem. Na trhu je mnoho výrobků s různým účinkem, prostřednictvím Bicomu mohu individuálně vytestovat, co je a není pro konkrétní ženu vhodné a změřit i to, co si ona přinese – léky, doplňky, potraviny. Žena by se měla poradit, a ne brát něco zkusmo. Přeměření je důležité i proto, že hormonální systém je propojená síť, což si málokdo uvědomuje. Budu-li mít stále u hlavy mobil či sluchátka s bluetooth, tak hypofýza – šéfka všech hormonů, nebude správně fungovat, a tím

pádem ani štítná žláza, nadledvinky, a ani sexuální hormony – a vznikne problém.

Příklad z praxe:

Na konzultaci přišla 33letá právnička, absolvovala dvě vysoké školy, trpěla kritickou únavou, výpadkem menses 6 měsíců. Závěr gynekologa: vše v normě, nabídnuta HA, pacientka ale odmítla. Žena je velmi štíhlá, analýza ukazuje výraznou redukci tělesného tuku, viscerální tuk pouze 1 kg. I při podvázce se cítí tlustá, téměř denně extrémně cvičí v posilovně. Strava dle celostní medicíny konstitučně nevhodná, měření Bicomem ukazuje výraznou patologii ženských hormonů, genitálu, tukové tkáně, sleziny, jater, ledvin, četné blokady meridiánů, stres. Byla poučena o stravě dle ajurvedy, začaly jsme s Bicom terapií + dostala nahaný čip s programy na tělo. Po dvou týdnech přidány další programy, opět nahaný na čip. Výsledky: za měsíc první špinění, za dva měsíce slabý menses, třetí měsíc normální menses. Pokračujeme v terapii 1x měsíčně pro stabilizaci dosaženého stavu.

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.



INZERCE

PŘÍRODNÍ FYTOHORMONY *(bez vedlejších účinků)*



Doplňky stravy

ESTROZIN kapky

ESTROZIN čaj

Cytonic kapsle

„ŽENSKÉ“ BYLINY v kapkách, kapslích a čajové směsi pro podporu menstruačního cyklu, hormonálního komfortu a pomoc při menopauze.

Kontryhel obecný, měsíček lékařský, mochna husí, kozinec blanitý, hluchavka bílá, jetel luční, maytenus ilicifolia a mnohé další byliny.

Poradnu a další informace vám poskytnou v Diochi klubech po celé ČR. www.diochi.cz, tel.: 222764004

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



6. 5. 2025
15 hod.
DIAGNOSTIKY
17.30 hod.
PŘEDNÁŠKA

PÍSEK, Penzion Sport, Zátavské nábř. 22,
Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: Hana Grasslová,
pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081

26. 5. 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

27. 5. 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

28. 5. 2025
14–18 hod.

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

Nutno objednat předem

23. 6. 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

24. 6. 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

25. 6. 2025
14–18 hod.

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

Nutno objednat předem



6-8.6.2025

AKADEMIE DIOCHI

Znojmo
Hotel Mariel

10. 6. 2025
16.30 hod.

BOSKOVICE, Hotel Slavie, Komenského 55
Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: M. Kostíková,
boskovice@diochi.cz, tel.: +420 775 115 619

11. 6. 2025
10 hod.
DIAGNOSTIKY
16.30 hod.
PŘEDNÁŠKA A
DIAGNOSTIKY

BRNO, Palác Morava IMOS, Malinovského nám. č. 415A, 4. patro
Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: R. Moudrá,
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

Terapie
nutno objednat předem

Diagnostiky zdraví Oberonem

3. 6. 2025
CELÝ DEN

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

Nutno objednat předem

KVĚTEN, ČERVEN
CELÝ DEN

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

Nutno objednat předem

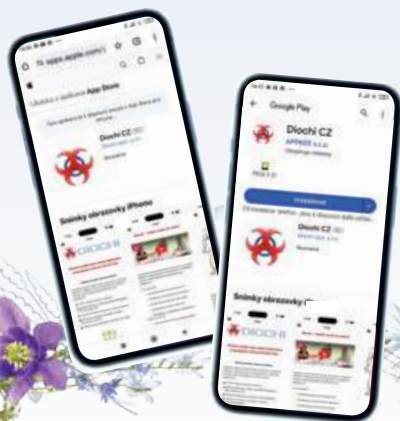
Inspirace

3. 5. 2025
4. 5. 2025
CELÝ DEN

TÁBOR, Koželužská 140
Seminář: Základy TČM - psychoterapeuta Jaroslava Kuglera
Info a objednávky: I. Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

Nutno objednat předem

MOBILNÍ APLIKACE DIOCHI



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

Apple

Android





KORÁLOVEC JEŽATÝ

Hericium erinaceus

Korálovci ježatému se díky svému vzhledu říká „lví hříva“. Je to vitální houba s vysokým obsahem bílkovin v sušině, dále draslíku, zinku, železa, germania, selenu a fosforu. Naproti tomu má nízký obsah sodíku. Obsahuje všechny aminokyseliny důležité pro lidské zdraví, dále polysacharidy a polypeptidy. Jedná se o parazitickou houbu, která využívá hostitelský strom ve svůj prospěch. Na kmelech poraněných či mrtvých stromů vytváří plodnice, které mají podobu lví hřívy. Plodnice má kulovitý tvar o průměru 7 až 15 cm a z ní odstupují měkké výběžky (lví hříva) – ty mohou zvětšit plodnici až na 40 cm. *Hericium* můžeme najít v Asii, Evropě a Severní Americe. Ve volné přírodě je však jeho výskyt vzácný a je na červené listině ohrožených druhů.

Korálovec ježatý lze uměle pěstovat pro komerční účely – k výrobě potravinových doplňků a ke konzumaci. Má nasládlou, velmi jemnou chuť a jako léčivo je používán dlouhá tisíciletí. Existují doklady o tom, že jej používali staří Číňané a také Indiáni Severní Ameriky. Ve starověké Číně



se využíval zejména pro svou schopnost harmonizovat žaludek a slezinu, tlaky, bolesti a pálení v oblasti žaludku, trávicí problémy, pálení žáhy, vzestup štávy, nevolnost, říhání, zápach z úst, kašovitou stolicí, nadýmání, žaludeční vředy apod.

Hericiu se dnes také říká „přírodní výživa neuronů“, má pozitivní vliv na naši psyché a užívá se v případě somatizace stresu. Staří čínští a japonští lékaři ho dokázali využít ke zklidnění ducha a znali též jeho příznivý vliv na posílení mozkových funkcí, např. u demence. Je doporučován na stimulaci a růst nervových buněk při neurologických problémech, při únavě a stresu. *Hericium* je v současnosti předmětem mnoha studií, které zkoumají jeho vliv na stimulaci produkce NGF (nervového růstového faktoru). Nízká úroveň NGF má vliv na vznik Alzheimerovy nemoci či demence. NGF je protein, který stimuluje růst a diferenciaci nervových buněk. Je nezbytný pro regeneraci poškozených neuronů v mozkové tkáni.

Hericium podporuje mentální funkci, paměť a schopnost soustředit

se. Pomáhá při somatizaci stresu v oblasti žaludku, takže jej lze použít na trávicí problémy zhoršující se stresem, pocitem vnitřní rozekchvlosti, neklidem, podrážděností, ale i premenstruačním syndromem nebo nepravidelným menstruačním cyklem. Funguje i u některých úzkostných stavů a depresí.

Díky zklidňujícím účinkům na nervový systém, má vliv i na celkový imunitní systém a jeho reakce, a proto jej lze úspěšně použít i na zmírnění příznaků alergií.

V *Diochi* produktech ho najdeme v přípravku *Deltavir*



Doplnek stravy

REZAVEC ŠIKMÝ

Inonotus obliquus

Rezavec šikmý neboli čaga (Chaga) je parazitická houba rostoucí na bříze, ze které asimiluje některé její účinné látky, zejména kyselinu betulinovou, která má protirakovinné účinky. Vyvíjí se pod povrchem kůry, na již zcela odumřelém dřevě. Často jsou plodnice skryté a objevují se teprve po zbavení kůry. Houba je tvořena šedohnědými vlákny, která postupně tmavnou až do rezavě hnědé. Plodnice má nepravidelný tvar, velikost někdy i více než jeden metr a podobá se seškvařenému plastu nebo spálenému uhlí. Průřez bývá tabákově rezavý. Sbírá se na podzim a na jaře, protože v této době má největší koncentraci účinných látek. Ideální stáří houby je 15 a více let. Původem je ze Sibíře, kde je považována za houbu nesmrtelnosti, proto se jí říká Sibiřská čaga. Oficiální medicína se jí začala zabývat až v 50. letech 20. století. Dodnes je v Rusku vyráběn vodný výluh z rezavce Befungin, který je znám pod tímto názvem i v Evropě. Plodnice se sklízí pomocí pilky nebo sekery, houba je totiž silně srostlá se dřevem stromů. Plodnice se pak nařeže nebo naštípe na tenčí plátky, usuší a rozemele.

Sibiřská čaga obsahuje více než 200 různých biologicky aktivních látek!

Zásadní účinnou látkou čagy jsou triterpenoidy, především kyselina betulinová. Na druhém místě to jsou polysacharidy a fenolové sloučeniny. Díky těmto účinným látkám houba

normalizuje krevní tlak a působí antioxidačně, beta-glukany stimulují produkci NK buněk, účinně aktivují B lymfocyty a makrofágy (aktivují imunitní reakce).

Čaga urychluje odumírání rakovinných buněk. Používá se při žaludečních vředech, rakovině prsu, kostí, vaječníků, dělohy, děložního čípku, kůže, krku, prostaty, plic, žaludku, slezině, jater, mozku a brzlíku, jakož i u leukémie,

melanomu a lymfomu. Snižuje agregaci krevních destiček a má antioxidační, antivirové, analgetické, imunostimulační, adaptogenní, protizánětlivé, protikřečové účinky a používá se u odtučňovacích kúr. Stimuluje činnost srdečního svalu. Zvyšuje citlivost srdce na nervové impulzy, tonizuje a stimuluje CNS a její regulační mechanismy, čímž se zvyšuje účinnost zažívací soustavy. Proto je výborným pomocníkem při střevních kolikách, žaludečních a dvanácterníkových vředech a zlepšuje průběh Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy.

Jako silný adaptogen se používá při stresových situacích a diabetu. Normalizuje metabolismus a snižuje hladinu cukru v krvi, a to velmi razantně. Napomáhá odstraňování solí a toxinů z kloubů a podporuje činnost krevního oběhu a lymfatického a imunitního systému. Zpomaluje stárnutí a destrukci chrupavky. Triterpeny potlačují množení EB viru. Účinné

látky potlačují množení zlatého stafylokoka a Escherichia coli, herpesviru HSV-1 HSV-2, hepatitidy C a viru HIV. Používá se jako osvědčený prostředek při léčbě některých kožních chorob, jako je psoriáza, erytrodermie, ekzém atd. Snižuje vedlejší účinky chemoterapie a je vhodný pro sportovce při velké zátěži.

Výpis veškerých pozitivních účinků čagy by byl doslova nekonečný.

Čagu najdete v Diochi produktech: Tromboserin multivitamín Královský ocet Biocer



TROMBOSERIN
multivitamín

KRÁLOVSKÝ OCET Biocer

Doplňky stravy



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Srdce je ohnivý orgán, který vládne všem ostatním

Podle tradiční čínské medicíny je srdce vládcem všech orgánů, je sídlem psychiky a vědomí. Srdce je nejen fyzický orgán, ale i duchovní – v „duchovním srdci“ sídlí duše Shen, která řídí naši mysl, psychiku, celkový vzhled, vystupování, vyjadřovací schopnosti, řeč, tedy celou naši osobnost.

Tradiční čínská medicína rozděluje svět a celý jeho projev do 5 elementů – DŘEVO, OHEŇ, ZEMĚ, KOV a VODA, které jsou vzájemně propojené a vzájemně se ovlivňují. Každý z těchto elementů „vládne“ určitému období. V květnu a červnu vládne element OHEŇ. Tento element je reprezentován srdcem a krví, která zajišťuje termoregulaci. Dále sem patří cévy, perikard, jazyk, pot a k nim se váže emoce srdce – RADOST.

Srdce rozhání krev po celém těle pravidelným pulzováním a zároveň tokem energie, čímž umožňuje, aby se výživa obsažená v krvi dostávala do všech potřebných orgánů, měkkých tkání, kostí, pokožky atd. Zároveň má srdce za úkol samotnou

tvorbu krve společně se slezinou a plícemi, přičemž játra krev uchovávají. Z toho vyplývá, že srdce je zodpovědné za kvalitu celého našeho kardiovaskulárního systému. Pokud je zdravé, pak i tepny, žíly, vlasečnice jsou pružné a průchodné, krev volně proudí a pravidelně pulzuje. Čínská medicína rozděluje orgány na plné a duté, a tedy srdce, coby orgán plný, má úzký vztah k dutému orgánu – tenkému střevu. Jakmile podpoříte trávení a tenké střevo, uleví se i srdci. Všechny orgány jsou ve vzájemném vztahu a je zapotřebí se na ně dívat celistvě.

V květnu je nejvíce ohroženo srdce, krev a tím i termoregulace. V červnu je nejvíce ohroženo tenké střevo.

Pokud mají dráhy srdce a tenkého střeva dostatek energie, je i srdce v dobré kondici a projevuje se spokojenost, láskyplnost a žijeme v radosti a smíchu. Pokud jsou tyto meridiány v nerovnováze, může se to projevit i na psychice a sice záští, nervozitou, rozčilením nebo tužbami. Mezi nejčastější příznaky nerovnováhy meridiánu srdce patří např. nespavost a později i problémy s dlouhodobou pamětí. Za těmito problémy stojí nedostatečné zásobování vlasečnic krví, a tím i kyslíkem a živinami.

Bioterapeut Vladimír Ďurina pro toto období doporučuje byliny které pomáhají čistit krev, posilovat srdce a krevní oběh. Patří mezi ně

kaštan koňský, jinan dvoulaločný, lapacho, jmelí bílé a mnohé další. **Bioinformační kapky VENISFÉR** obsahují unikátní macerát těchto bylin, celkem je jich 17 a 7 esencí na podporu srdce a kardiovaskulárního systému. **Sibiřská houba ČAGA, právenka latnatá, „záračná“ pampeliška, komonice lékařská, Resistaid a mnoho vitamínů a koenzym Q10** na výživu celého organismu a podporu termoregulace jsou obsaženy v doplňku stravy **TROMBOSERIN Multivitamin kapsle**. Výživové látky doplní tělu energii, zahřejí organismus zevnitř a uleví se tak srdci, aby nedocházelo v teplém počasí k přehřátí organismu. V květnu a červnu můžete zakoupit oba produkty s množstevní slevou 3 + 1 za 50 %.



Dalším z produktů, které podporují meridián srdce a tenkého střeva, je **čaj REDIAN**, který ocení především „kardiaci a cukrovkáři“. Obsažené byliny pročišťují krev, **pomáhají při kardiovaskulárních problémech nebo přispívají k udržení zdravé**



hladiny cukru v krvi. Taktéž jej zakoupíte v množstevní akci 3 + 1 za 50 %.

V horku trpí i lidé s křečovými žilami anebo ti, kterým otékají nohy. **VENISFÉR krém** obsahuje unikátní směs bylin a ozonizovaných olejů, které nejen dezinfikují kůži, ale obsažené byliny se vstřebávají do krevního řečiště a účinně se podílejí na úlevě od těžkých nohou a křečových žil. Zároveň krém pokožku vyživuje a hydratuje. Používejte jej nejen na pokožku nohou, ale i na žilky a vlasečnice v obličeji. jej Zakoupíte v množstevní akci 3 + 1 za 50 %.



Pylová sezóna je stále v plné síle, a tak bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje kombinaci bylin v kapslích **DEVIRAL Plus** a **DELTAVIR**. Kuklík městský, řepík lékařský a hřebíčkovec, to jsou byliny, které vám pomohou ulevit od dýchacích problémů, **perila křovitá v DELTAVIR kapslích pomůže regulovat alergické reakce imunitního systému.** Zároveň ho posiluje pomocí dvou vitálních hub – korálovce ježatého, který má zklidňující účinky na centrální nervový systém a žampionu brazilského, který pomocí přírodních beta-glukanů stimuluje tvorbu protilátek. Toto spojení bylin ve dvou produktech můžeme směle nazvat antialergickým **SUPERMANEM**. Nenechte si ujít tuto výjimečnou akci, při které ještě ušetříte.



Po lednových předsevzetích přichází další vlna potřeby zhubnout – „**HUBNEME DO PLAVEK**“. Tělo hubne samo tím, že mu dodáme dostatečné množství zásadotvorných látek, aby nemuselo sahat do zásob – kostí. Bioinformační kapsle **DIOCEL SUPRACID** obsahují vyvážené množství minerálních látek v přírodní, dobře vstřebatelné formě a zároveň i **vitamíny D3 a K2, které pomáhají vstřebávat vápník a fosfor** a udržovat jejich správnou hladinu v krvi. Tělo tak začne rychleji rozpouštět kyseliny uložené v tukových zásobách a spustí se



odkyselení. **Bylinné extrakty v LIPODESTRON kapslích zase podpoří destrukci lipidů (tuků),** a tak přirozenou cestou začne tělo hubnout. Tuto kombinaci produktů taktéž získáte v balíčku s 15% slevou.

Teplé počasí láká k pobývání venku, posezení s přáteli, grilování a zábavám všeho druhu. Ať už si dopřáváte alkohol, přemíru tučných jídel nebo grilování, určitě nezapomeňte **ulevit svému trávení** hořkými bylinami v bioinformačních kapkách **ASTOMIN**. Ačkoliv se na první pohled zdá, že tyto produkty nemají se srdcem žádnou spojitost, opak je pravdou. Hořčiny v Astomin kapkách uleví nejen žaludku, ale i slezině, která patří k jednomu z nejdůležitějších filtračních orgánů krve. **Retikulární buňky sleziny odstraňují staré a poškozené krvinky a také zbavují krev abnormálních krvinek.**



Příroda nás vyzývá k výletům do přírody, posezení v trávě, a tak se bohužel i zvyšuje riziko setkání s nepříjemnými klíšťaty.

Jako prevenci můžete použít **ASTOFRESH kapky jako přírodní repelent**, protože hmyz esence nesnáší a vyhýbá se jim. Pokud už ale dojde k přisátí klíštěte, určitě začněte preventivně užívat **SAGRADIN a DiNavir** kapky, které obsahují silně dezinfekční dračí



krev a bylinky likvidující škodlivé mikroorganismy. Můžete taktéž sáhnout po kapslích **DEVIRAL Plus**, které umí čistit střeva a trávicí trakt.

V teplém počasí se začíná rozšiřovat obliba studených zeleninových salátů. Doporučujeme místo klasického balzamico octu použít **Královský ocet BIOCER**, který je plný účinných látek ze 17 bylin a „záračné“ sibiřské houby ČAGA. Díky octovému základu **BIOCER umí likvidovat plísňe a odkyseluje** organismus a bylinky pomohou s trávením a detoxikací. Spojte příjemné s užitečným.



V teplých měsících přijde vhod i rychlá příprava vitamínových nápojů. Šumivé tablety **TROPIC** s tropickým ovocem **CAMU CAMU a moruše bílé, které jsou považovány za superpotravinu**, obsahují kromě flavonoidů i vysoký podíl vitamínu C, který je nezbytný pro vstřebávání dalších látek do organismu. V květnu a červnu je nabízíme v akci 2 + 1 za 50 %.



Přejeme vám pevné zdraví!
Vaše Diochi ✚

Kniha rozhovorů s Vladimírem Ďurinou

PŘIPRAVTE SE NA ZÁZRAKY

autor: Gabriela Svitaničová

Česká verze knihy k dostání na www.diochi.cz



Aromaterapie

SEBEDŮVĚRA A SEBEVĚDOMÍ

Mgr. PETRA STRMISOVÁ

O sebevědomí a sebedůvěře bylo napsáno v knihách a literatuře již mnohé, vždy se však řadí mezi velmi aktuální témata. Proč tomu tak je? Se zdravým sebevědomím a sebedůvěrou se nerodíme, ale během života si je tvoříme, formujeme a učíme se je.

Sebevědomí je to, jak vnímáme sami sebe a jak hodnotíme svou vlastní hodnotu. Lidé s vysokým sebevědomím se cítí dobře sami se sebou, i když dělají občas nějaké chyby. Nízké sebevědomí často pramení ze špatných zkušeností nebo negativního myšlení. Pozitivní myšlení a sebedůvěra pomáhají posilovat sebevědomí. Oslabovat jej může srovnávání se s ostatními, proto je lepší zaměřit se na vlastní pokrok. Důležitým faktorem je také vnitřní dialog – je dobré mluvit k sobě s respektem a podporou.

Sebedůvěra je víra ve své schopnosti a dovednosti zvládnout různé situace, buduje se zkušenostmi a úspěchy v konkrétních oblastech. Zvyšuje se, když si stanovujeme dosažitelné cíle a postupně je plníme. Sebevědomí i sebedůvěra se dají rozvíjet pravidelnou prací na sobě a svém nastavení mysli. Pomocníky jsou i aromaterapeutické přírodní oleje, které pozvedají morálku.

SEBEVĚDOMÍ A SEBEDŮVĚRA Z TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Srdce jako sídlo *mysli* (Šen) je orgán nejvíce odpovědný za udržování pocitu sebedůvěry a mravní síly. Jako hlavní orgán elementu ohně dominuje sebevyjádření, přítomnosti mysli a všeobecné emocionální harmonii.

V této roli je podporují ledviny, sídlo vůle (či). Vůle povzbuzuje mysl (Šen) v rozhodnosti a instinktivním pocitu sebejistoty a víry v naše vlastní vrozené schopnosti.

Ledviny, hlavní orgán vodního elementu, při disharmonii vyvolají obavy a strach a oslabují schopnost rozhodovat v obtížných situacích. Konečně i plíce přispívají k pocitu sebedůvěry udržováním naší psychologické „hranice“. Jestliže se stává rozmazanou, cítíme se vydáni napospas a zranitelní, dáváme přednost samotě a snažíme se vyhnout riziku kontaktu. Plíce v souladu s elementem kovem dodávají elán a optimismus a jsou navíc zdrojem sebeúcty.

SÍLA ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ NA POSÍLENÍ SEBEVĚDOMÍ A SEBEDŮVĚRY

Jedním z neúčinnějších esenciálních olejů k posílení sebedůvěry je rozmarýnový olej. Jako tonikum čchi srdce, plic a ledvin zahřívá a povzbuzuje tělo i mysl, povzbuzuje Ducha a podněcuje inspiraci. Hluboké působení rozmarýnového oleje je zaměřeno na mysl Šen a element ohně. Pro schopnost znovu posilovat sebevědomí je použitelný při nedostatku motivace a nízkém sebevědomí.

Vavřín je jako starodávný symbol skvělých výkonů také určen k posilování nízkého sebevědomí u lidí se slabou intelektuální a uměleckou sebedůvěrou. Jeho působení se soustřeďuje na srdce a element ohně, přičemž inspiruje v mysli ducha tvořivé směrlosti.

Také **jasmínový** olej povzbuzuje tvořivost, povznáší jemným a citlivým způsobem mysl. Teplo a jistota v jeho vůni a působení nám pomáhá osvobodit se od zbytečných překážek, které jsme si do cesty postavili sami, uvolnit mysl a harmonizovat srdce. Jasmínový olej zvyšuje sebedůvěru plynoucí ze shody se sebou.

Růžový olej účinkuje podobně jako jasmínový, uklidňuje mysl za stavů emocionálního odcizení. Doporučuje se při zvláště velké



ztrátě sebevědomí, kdy emocionální bolest zraňuje a ničí schopnost sebelásky.

Role **fenyklového** oleje je podpůrná, přináší prospěch osobám s nízkou sebejistotou pocházející z neschopnosti se plně vyjádřit. Závorový olej na druhé straně může povznést sebedůvěru lidí málo iniciativních. Vyburcuje vůli ledvin a jeho kořeněná povzbuzující vřelost může obnovit mravní sílu mysli.

Snad nejúčinnějším esenciálním olejem na zvýšení nízké mravní síly je olej z **tymiánu**. Tomuto hluboce posilujícímu neurotoniku se již tradičně přisuzuje schopnost rozptylovat melancholii a podněcovat statečnost. Posiluje vůli a „otevřít hrud“, což nám pomáhá překonávat pochyby o sobě a poraženectví. Energeticky chladnější a jemnější odrůda tymiánu obecného je po pelargonii vonící tymián, olej z něho má pro člověka podobné psychologické přínosy.



Tymián

Zatímco rozmarýnu a vavřínu astrologicky reprezentuje Slunce, tymián a jalovec jsou spojovány s Marsem, symbolem asertivnosti a vášnivě sebejistoty.

Jalovecový olej podobně jako olej z tymiánu zvyšuje vůli ledvin a pomáhá nás osvobodit ze stavu psychologického sevření. Prospívá obtíženým a ustupujícím osobám, které ztratily pocit společenské sebedůvěry – i svou základní přizpůsobivost a optimismus. Lze uvažovat i o olejích z **borovice** a **yzopu**, které obnovují sebedůvěru svým

účinkem na tělesného ducha (p'ó), podobně jako tymiánový olej otevírají hrud a oživují ducha, rozptylují šero negativních vyhlídek. Borovice a yzop, tradiční ochranné rostliny, jsou určeny pro osoby snadno ovlivnitelné skličujícím prostředím. Mají s olejem z **řebříčku** společnou schopnost posilovat element kov, bojovat s pocitem zranitelnosti. Řebříček pomáhá těm, jejichž sebevědomí bylo zraněno buď psychickým nebo fyzickým týráním.

Psychologické účinky oleje **Tea tree** mají také vztah ke kovu, hlavnímu toniku plic a ochranné čchi. Spolu s doprovodným působením na jang srdce je indikován primárně při skleslosti a ztrátě sebedůvěry vyplývající ze zdravotních potíží. Zatímco olej z Tea tree zvyšuje naši odolnost vůči nemoci, **cedrový** olej povzbuzuje psychologickou vitalitu všeobecně. Podněcuje ledvinovou čchi, posiluje vůli, a tím podporuje naše sebevědomí a morální odolnost při útrapách všeho druhu. **Kmínový olej** na druhé straně posiluje naši sebedůvěru při přijímání závazků. Prohlubuje náš pocit, že najdeme řešení ve chvílích, kdy se nám chce „to vzdát“.

TIPY NA DOPORUČENÉ KOMBINACE OLEJŮ

- ▼ **Slabá intelektuální sebedůvěra** – směs snadno zhotovena z 20 ml nosného oleje, do něž přidáme **3 kapky rozmarýnu a 2 kapky vavřínu**. Důvěra ve svůj intelekt se zharmonizuje.
- ▼ **Nedostatečné sebevědomí** – to podpoříme rozmícháním **2 kapek růžového oleje a 2 kapek jasmínového oleje** ve 20 ml nosného oleje. Sebevědomí s touto směsí silně posílí.

▼ **Nízká mravní síla** – tuto směs získáme, pokud do 20 ml nosného oleje přidáme **2 kapky tymiánu, 2 kapky borovice a 2 kapky cedru**. S touto směsí se již nízké síly bát nemusíme.

▼ **Ústup a poraženectví** – má jednoduché řešení, stačí 2 kapky jalovcového oleje a 2 kapky tymiánového oleje rozpuštěného ve 20 ml nosného oleje, např. mandlového. S touto jedinečnou směsí se ústup a poraženectví dá na ústup a nebudou již nikoho z nás obtěžovat.

Akupresurní léčení je skvělou možností, jak zharmonizovat, případně podpořit sebevědomí a sebedůvěru každého z nás. Pro tento případ využijeme bod **ledvin 3** a **bod srdce 5**.

Bod ledvin 3 – tento akupunkturní bod je umístěn na vnitřní straně kotníku, leží uprostřed mezi kotníkovou kostí a zadní hranou Achillovy šlachy. Stimulace tohoto bodu podporuje ledvinovou čchi a posiluje vůli (či), pomáhá obnovit sebedůvěru a odvalu. Držte jednou rukou zadní část nohy, druhou rukou uchopte chodidlo zespodu a palcem přecházejte po tlakovém bodu sem a tam. Stimulace bodu **srdce 5** pozvedá mysl (Šen) a pomáhá při potlačování nízkého sebevědomí. Je umístěn na ruce, jeden palec nad zápěstím. Velkou sílu esenciálních olejů i sílu akupresurních bodů využijeme denně k silné důvěře v sebe sama a posílení sebevědomí.



Mgr. Petra Strmisková

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



Doplňky stravy

VYLAÐTE SVÉ EMOCE DO HARMONIE

SRDCE

Xin

ÚZKOST/RADOST

VENISFÉR kapky

LEDVINY

Shen

NEJISTOTA/SEBEDŮVĚRA

DIOCEL kapky

JÁTRA

Gan

HNĚV/ODVAHA

DETOXIN kapky

SLEZINA

Pi

STAROSTI/SOUSTŘEDĚNÍ

ASTOMIN kapky

PLÍCE

Fei

SMUTEK/OPTIMISMUS

BAKTEVIR kapky

Bioinformační bylinné doplňky stravy podporují nejen fyzickou kondici, ale i vyladují psychiku



INZERCE



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA ŠESTÁ: VEJCE

EVA LEŇOVÁ



„Vraz do toho šest vajec,” parafrázujeme s oblibou recepty v Domácí kuchařce naší národní buditelky Magdaleny Dobromily Rettigové, která byla v časech národního obrození mimochodem nadšenou vlastenkou, ale také feministkou. Inu, i u plotny lze hledat seberealizaci a sebeurčení, milé dámy. I psaním kuchařek lze získat zásluhy a pověst přesahující staletí.

A jak je to s těmi vejci? Vejce patří bezesporu k nejstarším známým potravinám vůbec. Ví se, že tvořila součást jídelníčku lidí od starší doby kamenné. Člověk typu lovec – sběrač si uměl vejce obstarat v přírodě už v době, kdy se o řádném zemědělství nebo chovu zvířat nedá vůbec mluvit. To ale zdaleka není jediné nej, které bychom mohli vajíčkům připsat.

Vejce rozhodně patří spolu s obilím k potravinám, kolem kterých si lidé vytvořili nejbohatší symboliku. Jsou součástí mnoha **mýtů o stvoření světa**, vlastně celého vesmíru. Ve většině z nich zformuje bůh stvořitel nebo ještě častěji prapůvodní ženská bohyně vejce, z něhož se rozvine celá naše realita. Křehká rovnováha mezi pevnou a tekutou částí, mezi žloutkem a bílkem, skvěle odráží povahu života na Zemi i fakt, že z jednoho vzniká vše, z neprojeveného projevené. Je zajímavé, že tvar podobný vejci mnohdy vesmíru připisují i současní vědečtí teoretikové.

Vejce je podle různých mytologií symbolem **života a nekonečnosti** jeho věčných cyklů. Další výrazné téma spojované s vejci je **ochrana**, ale i léčení nebo očisťování od zlých sil. V dávných tradicích se vejce dávala do hrobů, aby mohla duše zemřelého přejít do života po smrti. Vejce obarvená na červeno měla přinést štěstí, bohatství a harmonii do života, zdobené vejce sloužilo jako osobní talisman nebo požehnání pro svého nositele. Vajíčka se používala k **věštám**, ovlivňování osudu, v **alchymii** symbolizovala duchovní transformaci nebo transmutaci základních kovů na zlato a v **šamanismu** představovala bránu do jiných světů.

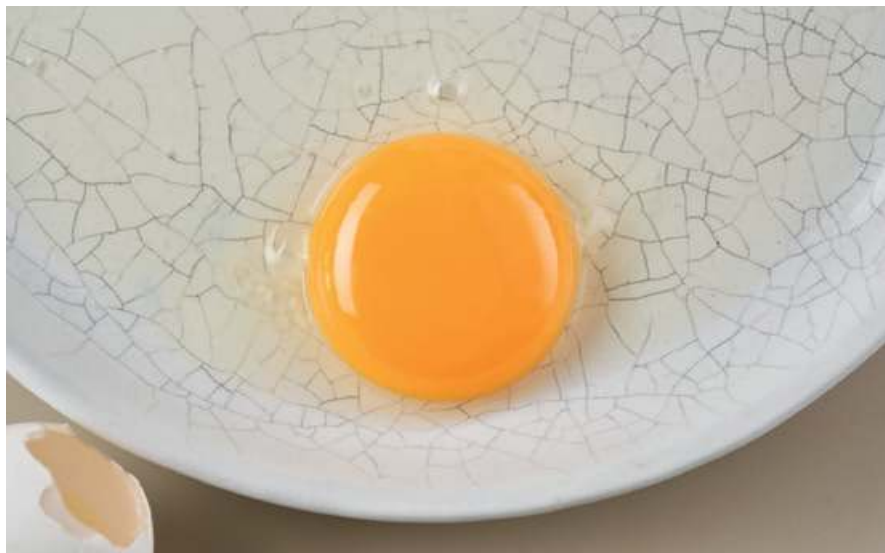
Vejce byla a do jisté míry dodnes jsou součástí nebývalého množství **rituálů a zvyků**, nejvíce spojovaných s **jarem**. Konec konců dnešní Velikonoce jsou jen pozdní podobou dávných oslav návratu života do přírody. Se zahájením zemědělských prací se zakopávala do půdy, aby přinesla **úrodu**, při poslední jarní obchůzce dostávaly vejce ještě královničky jako požehnání plodnosti. V původní podobě svátků jarní rovnodennosti

snad dávala děvčata vejce nejprve svému vyvolenému, až později všem. Od pradávna se vejce také zdobila, nejstarší nalezenou kraslici datují archeologové do doby před 60 tisíci lety. Zajímavé zdůvodnění pro malování vajec má křesťanská tradice: v postním období byla vejce zakázaným jídlem, lidé si je proto na znamení konce období pokání a půstu malovali a zdobili a o **Velikonocích** je na oslavu symbolického zmrtvýchvstání jedli.

Vejce jsou jednou z potravin s nejkoncentrovanější výživovou hodnotou. A vlastně jedinou takto koncentrovanou potravinou, kterou jíme pravidelně a ve větších množstvích. Podobně jako musí mít semínko dostatek živin pro vývoj celého stromu, musí vajíčko

znamenat, že nám vajíčko nabízí tak zvané kompletní bílkoviny. Poměry a množství aminokyselin navíc odpovídají potřebám lidského těla, proto se setkáme s názorem, že vaječná bílkovina je pro nás využitelná až z 98 %. A to je jistě další z nezanedbatelných vaječných nej.

Krom **vitaminů a minerálů** obsahují vejce v bílku také velké množství vody, ve žloutku zase tuky. Díky obsahu **omega-3** mastných kyselin se vajíčka občas překvapivě doporučují lidem, kteří nejedí ryby (obvyklý zdroj omega-3). Z vitaminů se nejčastěji uvádějí A, D, E, řady B, z minerálů sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek, selen a jód. Je těžké hodnotit obsah živin v jednotlivých potravinách,



vyživit celý nový organizmus. Z toho plyne, že s nimi musíme zacházet s rozumem a vědět, jak a kdy je používat. Jak říká Roger Green z Academy of Healing Nutrition je vejce takovým multivitaminem a multiminerálem v jednom. Už jsem zahlédla i názor, že vejce je vlastně superpotravina, tedy potravina s násobně vyšší koncentrací živin, než je běžné.

Co se týče výživy, je u vajec nejdůležitější obsah bílkovin, a to pro člověka **lehce využitelných bílkovin** (konec konců to odráží i pojmenování bílkovin po vaječném bílku). Nejnověji se ovšem uvádí, že bílkoviny se nachází v bílku i ve žloutku a tvoří je všech devět esenciálních aminokyselin, což

protože současná věda postupuje neuvěřitelnou rychlostí a co platilo včera, dnes už působí zastarale.

Dlouhá léta se například věřilo, že vejce obsahují mnoho **cholesterolu**, proto by se neměla konzumovat ve větších množstvích. Nejnovější studie však ukazují, že u většiny lidí má cholesterol v potravinách na hladinu celkového cholesterolu a škodlivého LDL cholesterolu v krvi mnohem menší vliv než například tuky v jejich stravě. Významnou roli při udržení zdravých hladin cholesterolu a jeho usazování v cévách hraje krom toho dostatek vitamínu C. Lecitin obsažený ve vejcích údajně navíc množství cholesterolu v krvi snižuje a další látky umožňují jeho zdravé zpracování. Všemmu výše



uvedenému je nadřazen zdravý životní styl s dostatkem kvalitní stravy, spánku, pohybu, dobrých mezilidských a pracovních vztahů a zařazování technik práce se stresem. A na to je dobré nezapomínat.

I tak mají ovšem vajíčka právem skvělou pověst, co se týče podpory zdraví člověka. Považují se například za potravinu důležitou pro **zdraví mozku**. Jsou totiž jedním z nejlepších potravinových zdrojů cholinu, látky důležité pro dobré mozkové funkce včetně paměti a také pro vývoj mozku dítěte v době **těhotenství a kojení**. Uvádí se dokonce, že vajíčka mají schopnost snižovat rychlost poklesu kognitivních funkcí u starších lidí. Nejnovější studie také naznačují, že vejce pomáhají snižovat riziko **srdečních onemocnění a mrtvice**. Prospěšnost vaječného žloutku pro **oči** se dnes zdůvodňuje obsahem karotenů a vitamínu A. Studie naznačují, že pravidelná konzumace vajec může sloužit jako prevence stařeckých zákalů a zpomalení tzv. makulární degenerace. Význam vajec pro zdraví **pokožky a vlasů** je známý dlouhá léta, vzpomeňte na babiččin žloutkový šampón. Vejce dále obsahují tzv. vaječný kolagen, který prospívá **kloubům** a pojivovým tkáním.

Dnes se vejce zařazují i do **dietní** stravy, mají totiž vysoký index **sytosti**, tzn., že se po nich cítíte dobře najezení a díky zanedbatelnému obsahu sacharidů nezvyšují hladinu glukózy

v krvi. Vysoký obsah bílkovin zaručuje pevnost svalů a dobrou regeneraci tkání. Vejce jsou mimochodem jedním z mála zdrojů vitamínu D důležitého pro **zdraví kostí**, protože tělu pomáhá absorbovat vápník. Věda naznačuje důležitost vajec pro **imunitní systém** a jejich protizánětlivé působení. V medicíně se používají pro výrobu očkovacích látek i jako ředidlo semene při inseminaci. Na druhé straně patří vejce k potravinovým **alergenům** a v syrovém stavu mohou obsahovat některé bakterie včetně salmonely. K přednostem vajec jako zdroje živin pro člověka se v poslední době řadí také fakt, že se jedná o zdroj bílkovin s nízkým dopadem na zdraví planety a **nízkou ekologickou stopou** v porovnání s běžnými zdroji živočišných bílkovin. Údajně jsou naměřené hodnoty srovnatelné s některými rostlinnými potravinami. Konec konců k vegetariánským potravinám se vejce řadí dlouhodobě. Přesto se jedná o potravinu živočišnou a jako u většiny živočišných potravin je i u vajec důležitá jejich **kvalita a čerstvost**. Za čerstvost se obvykle považují vejce snesená před méně než 10 dny. Klasický trik na ověření čerstvosti je vložit vejce do vody, čerstvá klesnou ke dnu. Uvádá se, že skořápka vajec obsahuje až 17 000 pórů, vajíčka tedy lehce nabírají pachy a my s tím při jejich skladování musíme počítat.

Nejen kvalita, ale i obsah látek ve vejcích záleží na plemeni drůbeže,

podmínkách chovu, kvalitě krmení a zdravotním stavu nosnic. Udává se například, že vejce od slepic chovaných na dvoře obsahují 3–4krát více vitamínu D. Nemáte-li možnost nakupovat od farmářů, měli byste pečlivě sledovat jejich **označení**. Z tzv. volného chovu pochází jen vejce s označením 0 (bio) nebo 1. Označení 2 nesou vejce od slepic chovaných na podestýlce, ty sice slunce nevidí, ale mají alespoň určitou volnost pohybu a obvykle také lepší krmivo. Zásadně vyhýbat bychom se pak měli vejcem s označením 3 od slepic chovaných v nevhodných podmínkách v klecích. Když člověk nemá možnost něco změnit přímo, vždycky ještě může alespoň svými penězi nepodporovat praktiky, které neschvaluje. A klecový chov slepic k nim určitě patří.

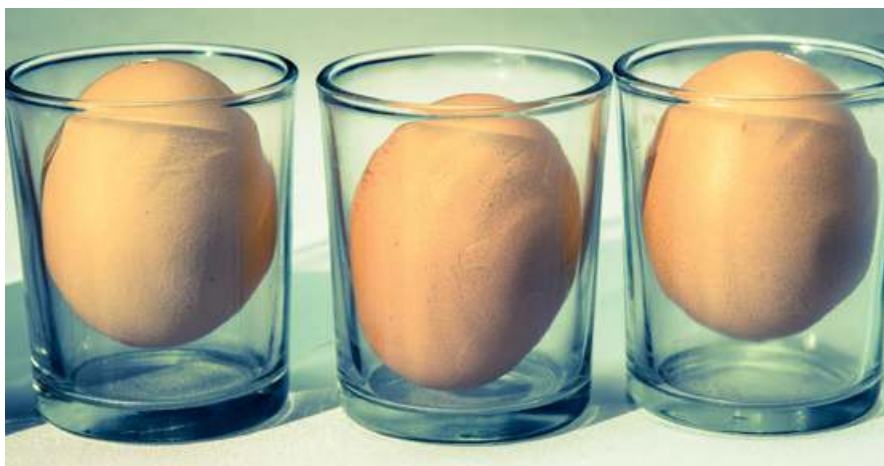
Vajíčka patří k potravinám s nejuniverzálnějším využitím v kuchyni. Zároveň se jedná o surovinu poměrně jednoduchou, mohlo by se tedy zdát, že na jejich přípravě nic není. Ale to bychom nebyli my, lidé, abychom si něco nevymysleli a celou záležitost nezkomplikovali. Existují stovky různých návodů a receptů na jídla z vajec, vycházejí dokonce celé vaječné kuchařky. Vědci z Neapole také údajně nedávno objevili způsob, jak ideálně připravit vejce, aby byl žloutek i bílek stejně uvařený, ne vysušený a ne tekutý. Musíte je vařit střídavě v horké a studené vodě po dobu 32 minut. Tato metoda

periodického vaření navíc zajistí, že ve vajíčku zůstane více antioxidantů.

Tak co s tím? Použijeme zdravý selský rozum a budeme s mírou konzumovat vejce zakoupená z nejkvalitnějšího zdroje, jaký máme ve své současné situaci k dispozici. Budeme je používat do těst, polévek, omáček i samostatně a dodržovat technologické postupy. Ne proto, že se to má, ale proto, že jsou to léty prověřené tradiční způsoby přípravy jídel a my víme, že na moudrost předků je spolehnout. Bez vajec si totiž kvalitní kuchyni neumíme ani představit. Množství



a frekvenci konzumace vajec si bude rozumný člověk upravovat podle vlastního zdravotního stavu, životního stylu a třeba i roční doby. Pro někoho mohou být dnes obvykle doporučovaná dvě vejce denně moc, jiný nárazově zvládne i těch výše uvedených šest. A můžeme si zajít



na nějaký kurz nebo aspoň pustit video a inspirovat se, jak správně uvařit třeba obyčejné vejce do skla. Když nás to chytne, určitě se jednou dopracujeme až k vejci Benedikt, oblíbené snídaňové pochoutce tradiční evropské kuchyně nebo slavnému japonskému čajovému vejci.

Kdybyste se chtěli dozvědět víc, jak s vejci zacházet a případně jak se bez nich obejít, můžete využít nabídky Akademie léčivé výživy, která na tradičních postupech a přínosech

jídla k celkovému zdraví člověka staví. Člověk je komplexní systém, naše zdraví závisí na mnoha vzájemně propojených faktorech. Poměrně komplexní je také filozofie stravy jako léku, a nejen její pochopení, ale i praktická aplikace vyžadují určitý posun v myšlení a přístupu k jídlu vůbec. Aby člověk tento posun udělal, potřebuje obvykle vedení zkušeného odborníka, dostatek kvalitních informací, praxi a ideálně i skupinu podobně smýšlejících lidí. A tohle vše u nás v ALV najdete. ✚

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



INZERCE

DIOCHI: VÍCE NEŽ JEN HUBNUTÍ

Víte, že aby tělo vyrovnilo pH rovnováhu, ukládá toxiny do tuků? Odkyselením je samo uvolní.

**odkyselení
DIOCEL SUPRACID**



Víte, že existují byliny, které pomáhají destruuovat tukové buňky?

**destrukce tukových buněk
LIPODESTRON**



Doplňky stravy

MOŽNOSTI HOMEOPATIE PŘI LÉČBĚ VLASŮ A NEHTŮ

MUDr. KATEŘINA FORMÁNKOVÁ

Zdálo by se, že vlasy a nehty jsou nedůležitou součástí organismu. Ale i tyto problémy nás dokážou významně potrápit. Zejména u žen a ve věku, kdy se chtějí líbit (platí i o mužích), může být velkým problémem vypadávání vlasů či lámavé a pokřivené nehty.

Potíže s vlasy i nehty ale vidíme i v dětském věku, děti mívají nehtové mykózy a mohou mít problém i s růstem vlasů.

VLASY jsou tkáň, kterou podle zákonů čínské medicíny ovlivňuje zejména dráha ledvin, takže všechny strachy a stresy, zvláště ty dlouhotrvající nebo náhlé, se mohou v organismu projevit právě vypadáváním vlasů. I v lidových rčeních se praví: „vypadly mu vlasy hrůzou“, nebo „já z tebe zešedivím“. A skutečně se to stává. Pokud víte, že se vaše potíže s vlasy datují od nějakého velkého stresu, je vhodné navštívit lékaře homeopata, který je schopen vybrat lék přesně podle informace – faktoru, který padání vlasů způsobil.

Při akutních potížích vám mohou pomoci tyto homeopatické léky:

Velmi často pomůže lék **Aconitum napellus 30 C** – lék šoku nebo nějaké prožité hrůzy (např. dopravní nehoda, napadení, ohrožení života). V této situaci podáváme 5 granulí léku 3-4x po sobě v rozmezí 15 minut až do zlepšení stavu.

Jiným lékem je **Staphysagria 30 C** – lék ponížení, těžké urážky, zneuctění. I tato situace může vést k vypadávání vlasů, ale také obočí a řas, někdy může dojít i k úplné ztrátě vlasů. Pacient je velice citlivý, většinou se mu špatně hojí jizvy. Dávkování je stejné jako u léku Aconitum.

Pokud někomu vypadávají vlasy hodně (netýká se alopecie mužů, která je spojená s hormonální nerovnováhou), pak má vyčerpanou energii na dráze ledvin. Vypadávání vlasů, je-li pokožka bolestivá

s mravenčením, vyžaduje lék **Ferrum metallicum 9 C**, 3x denně 5 granulí.

Vypadávají-li vlasy z důvodu dlouhodobého onemocnění, trápení (např. rozvod, úmrtí v rodině, padání vlasů po porodu apod.) či pracovního přetížení, zkuste lék **Phosphoricum acidum 9 C** 5 granulí 2x denně dlouhodobě (alespoň 2-3 měsíce).

Vlasy, které předčasně šednou, vypadávají v malých ložiscích nebo i plošně, vyžadují podávání léku **Lycopodium 15 C**. Pacient je zapomnětlivý, nevěří si, nestrpí odpor. Podáváme 1x denně 5 granulí alespoň 2 měsíce.

Jestliže kůže hlavy svědí, pálí, je šupinatá, loupe se a tvoří se lysinky, zkuste lék **Arsenicum album 15 C** 2x

denně 5 granulí. Pacient se velmi obává o své zdraví, je neklidný, zimomřivý, zlepšuje se teplem; potíže s vlasy jsou většinou následkem onemocnění a vyčerpání organismu.

Pokud vlasy padají a tvoří se okrouhlá ložiska bez vlasů na různých místech hlavy, zkuste lék **Hepar sulfur 15 C** 2x denně 5 granulí.

Lék **Borax 15 C** je příznačný tím, že vlasy jsou hrubé, špatně se češou (česání je velmi bolestivé), rovněž řasy jsou spleené a otočené dovnitř oka, které dráždí (zejména vnější koutek oka, kde jsou okraje více velmi bolestivé). Podáváme 2x denně 5 granulí.

Máte-li vysoké čelo, tvoří se vám kouty a vypadává i ochlupení v ohanbí, podávejte lék **Natrum muriaticum 15 C** 2x denně 5 granulí. Pacient tohoto typu je většinou hubený, špatně přibírá na váze. Je rád sám a nesnáší utěšování, často také trpí na akné.

NEHTY

Rozdvojené nehty, které jsou tvrdé, silné a tvoří se na nich praskliny potře-



bují lék **Antimonium crudum 15 C** 3x denně 5 granulí.

Na zarůstající nehty, které jsou spojeny s nedostatečnou funkcí štítné žlázy a nadváhou, vyžadují lék **Graphites 15 C**. Nehty jsou silné a často se loupou. Lék působí i na zánět nehtového lůžka.

Hepar sulfur 15 C dobře účinkuje v případě, že nehty na palcích jsou příliš bolestivé (i mírným tlakem), zarůstají a často hnisají, pacient je citlivý na průvan a bývá zahleněný. Lék podáváme 2x denně 5 granulí.

Pokud jsou nehty napadeny plísní, jsou zdeformované, rýhované, zarůstají a často zanícené, vyžadují lék **Silicea 15 C** 2x denně 5 granulí. Pacienti mívají ledové ruce a nohy a opakované infekce dýchacích cest, zlepšují se teplem.

Často jsou potíže s nehty spojené s nedostatečným vstřebáváním nebo špatným metabolismem některého ze stopových prvků. Pak je nutné skutečně vybrat lék přesně podle příznaků. V tom případě navštivte lékaře homeopata, který vybere lék cíleně.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz/ 

INZERCE

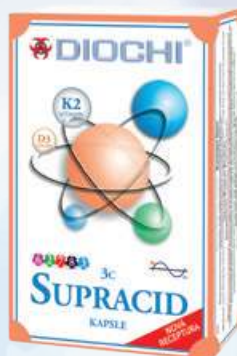
CHRAŇTE SVÉ LEDVINY

– základní zásobárnu energie



DIOCEL BIOMINERÁL

▼ Bioinformační kapky s obsahem organických minerálů a stopových prvků šungitu v octovém základu.



DIOCEL SUPRACID

▼ Bioinformační kapsle s obsahem sépiové kosti, která je zásobárnou biologicky dostupných minerálů - vápníku, hořčíku a dalších pro kosti, klouby, vazy, zuby, nehty i vlasy, obohacené o vitamíny D3 a K2.



CD FLAVONOIDY

▼ Bioinformační kapsle s vitamíny C, D, flavonoidy a přírodními silicemi pro posílení celého energetického systému těla.

Doplňky stravy



KDYŽ HLEDÁME VINÍKA V TOM DRUHÉM

OLGA STUDNIČKOVÁ ŠÍPKOVÁ, MILAN STUDNIČKA

V partnerských vztazích se často stává, že když věci nejdou podle našich představ, máme tendenci ukazovat prstem na toho druhého. *„Kdybys to udělal jinak, bylo by všechno v pořádku... Kdybys mě víc poslouchala, nemuseli bychom se hádat!“* Jaké věty používáte ve své mysli nejčastěji vy sami?

Proč je pro nás tak snadné svalit vinu na toho druhého? Odpověď je prostá – když přeneseme odpovědnost za problém na někoho jiného, vyhneme se špatnému pocitu z toho, že máme své vlastní nedostatky, chyby nebo nezpracované emoce. Když obviňuji partnera, přichází okamžitá úleva – vinen je ten druhý! To on za to může! Jenže tím si nevědomky uzavíráme cestu k hlubšímu porozumění a posunu ve vztahu. Namísto toho, abychom se zaměřili na to, co můžeme sami změnit, soustředíme se na chyby a nedostatky svého partnera. A tak začíná nekonečný kruh obviňování a frustrace.

Hledání viníka má také další negativní dopad – vnáší do vztahu soupeření. Místo společného hledání řešení se partneři snaží „vyhrát“ svými argumenty a přesvědčit toho druhého o své pravdě. Toto soupeření ale jen dál prohlubuje propast mezi nimi. Čím více se zaměřujeme na to, kdo má pravdu a kdo se mýlí, tím méně jsme schopni vidět podstatu problému a skutečně ho řešit. Výsledek? Místo dialogu máme monology, kde každý hájí jen svou stranu a nikdo neposlouchá toho druhého.

Schválně, kolik takových konfliktů už jste s partnerem či partnerkou měli? Kolikrát jste se přetahovali o to, kdo za „to“ může?

Když se přistihneme, že hledáme viníka, měli bychom se zastavit a zamyslet se nad tím, čeho vlastně chceme dosáhnout. Opravdu chceme vinu přehodit na partnera, nebo nám jde o to, aby vztah fungoval lépe? Cesta ven z tohoto začarovaného kruhu začíná u změny vlastního pohledu – je potřeba přestat ukazovat prstem a začít si klást otázky typu: Co můžu udělat proto, abychom se ve vztahu cítili lépe? Měl/měla bych lépe komunikovat? Měl/měla bych partnerku/partnera více oceňovat a zajímat se o ni/něj? Měl/měla bych lépe komunikovat své vlastní hranice? Obdobných otázek si můžete pokládat desítky. Myslete na to, že jediný člověk, na jehož změnu máte opravdový vliv, jste vy sami. A pokud sami nedokážete pohnout se svými

stíny a démony, těžko to můžete chtít po komkoli jiném.

Mnozí z nás vyrůstali v prostředí, kde se viník hledal automaticky. Možná jste sami jako děti slyšeli věty typu: „Kdo to udělal? Kdo za to může?“ Rodiče, učitelé, ale i blízké okolí nás takto učili, že za každý problém je zodpovědný někdo konkrétní. Tento přístup nás ale zároveň naučil, že když se něco nepodaří, je důležité najít, kdo za to nese vinu. Místo toho, abychom si odmala říkali, že každá chyba a selhání jsou jen skvělá zkušenost, jak být lepším člověkem, zažívali jsme velké pocity viny z chyb, které jsme dělali. Jim se pak snažíme vyhnout tím, že svou vinu svalíme na někoho jiného.

A teď si zkuste představit jiný obraz. Ve vztahu se vám něco nepovede. Nevyjde oslava, partner na něco zapomene, neobjednáte nákup... Místo toho, abyste hledali viníka v tom druhém, si sami řeknete: „Ty brdó,

v roli oběti je tak jednoduché, že se s tím na konzultacích setkáváme velmi často. Ať už přijde pouze jeden z páru, nebo přijdou oba, zejména první konzultace jsou plné vyčítání tomu druhému. Je to takový vztahový folklór.

Když pracujeme se ženami, vidíme, že mnoho z nich žije v tomto bludném kruhu, aniž by si to plně uvědomovaly. Když je viník ten druhý, já jsem logicky obětí. Setrvávání v roli oběti může být svým způsobem pohodlné – máme výmluvu pro všechno, co se v našem životě nedaří. Ale dlouhodobě tato strategie vede k pocitu bezmoci a frustrace, protože nám nedovolí převzít zodpovědnost za vlastní život. S tím se setkáváme velmi často. A vystoupit z komfortní zóny oběti a převzít roli tvůrce vlastního života, to není jen tak.

Vždycky máme obrovskou radost, když se to některému z našich klientů podaří. Najednou už nepřicházejí



toto je dobrá zkušenost! Tak jak to udělat příště, aby to dopadlo lépe?“

Najednou máte úplně jinou energii, nevádí vám o tématu mluvit, nevyčítat, nezlobit se. Jen změnit ten hloupý návyk hledat stále někoho, koho bychom mohli obvinít.

ROLE OBĚTI JAKO ZÁCHRANNÝ MANÉVR

Hledat viníka, obvinít druhého ze svého špatného rozpoložení a zůstat

s tím, aby si stěžovali na svého partnera, ale přinášejí témata, co by mohli sami na sobě zlepšit a posunout. A jakmile se to jednou člověku podaří, zjistí, že jeho osobní síla je mnohem větší, než si kdy myslel.

Když jsme s Olinkou probírali její dětství, vyprávěla mi, jak se u nich doma často scházely tetičky a sestry její babičky. Tato setkání byla plná rozhovorů, které se točily kolem kritiky druhých lidí, stížností na to, jak jsou ostatní špatní, nedokonalí a jak



je to všechno ve společnosti strašné. Jako malá holčička si tak automaticky osvojila vzorec hledání viníků ve vnějším světě a neuvědomovala si, že by se mohla podívat dovnitř, do sebe. Sama mi mnohokrát vyprávěla, že často vinila druhé za své pocity a nedokázala se zastavit a zeptat se sama sebe, co se v ní děje.

Znovu tedy opakuji: vyskočit z koloběhu viníků a obětí není jednoduché. Chce to velkou vnitřní odvalu si říct: „Ty brdo, já už s tím chci přestat! Nebudu pořád za své životní bolesti obviňovat lidi kolem sebe a začnu s tím něco skutečně dělat!“

Kde začít? Pokud cítíte, že je tento fenomén součástí vašeho prožívání a občas lidi kolem sebe obviňujete, zkuste si odpovědět na následující otázky:

Koho ve svém životě obviňuji
a stavím se tak vůči němu
do role obětí?
Co můžu udělat pro to, aby se
situace změnila?

Když se přestaneme soustředit na to, co dělají ostatní špatně, a začneme se dívat na to, jak my sami můžeme

situaci změnit, otevírá se před námi úplně nový svět. Svět, kde nejsme obětí, ale aktivní tvůrci svého vlastního příběhu. Třeba tak, jak tomu bylo u následujícího páru, který nás navštívil. Ve výsledku oba krásně pochopili, že energie jejich soužití záleží opravdu na nich...

Když ke mně tito klienti přišli, žili spolu už deset let. Zpočátku bylo jejich manželství plné vášně, společných plánů a nadějí do budoucnosti. Ale jak šel čas – a jak to bohužel bývá –, začali se postupně odcizovat. Žena si stěžovala na manželův nezáměr, jeho nevnímání a neschopnost naslouchat. On byl zase frustrovaný z toho, že jej neustále kritizuje, takže nemá žádný zájem s ní mluvit.

Jejich vztah se točil v nekonečném kruhu obviňování a jediným pojítkem byl sex, který měli oba rádi. Takže se pohádali, dva dny spolu nemluvili, pak se pomilovali a opět vše zajelo do starých kolejí. Jenže zejména žena už cítila, že takto to doma nechce, a hledala pomoc. Když jsem s nimi mluvil, oba za současný stav vinili toho druhého. Tak jsem otočil otázku jinak. Co si ten druhý přeje, abyste dělali, a vy to neděláte?

„On mi pořád tvrdí, že ho moc kritizuji.“

„Takže co byste mohla změnit?“

„Mohla bych ho méně kritizovat?“

Pak jsem obrátil pozornost na muže: „A co vy? Co vám žena vyčítá a vy to opravdu neděláte?“

„Pořád mi vyčítá, že s ní nechci mluvit, že se nezajímám a tak...“

Jenže to je těžký, když mě pořád kritizuje, vyčítá, nadává...“

„Jinak řečeno, kdyby žena nevyčítala, nekritizovala a nenadávala, tak byste se o ni zajímal a povídal si s ní?“

„Ano...“

„Tak to je jednoduché! Zítra si uděláte pokus. Vy budete na svého muže milá a nebudete mu nic vyčítat a vy přijдете z práce a budete se zajímat o to, jaký měla žena den. A pak si to prohodíte. Budete si hezky povídat a uvidíte, jak vám v tom bude.“

Oba na mě koukali jako opaření. Divili se, že ani jednoho nekritizuji, ani jednomu nedomlouvám, nepoukazuji na vinu či nevinu. Prostě jsem jim řekl, ať si nehrají na oběti toho druhého a začnou u sebe.

Samozřejmě to nebylo tak jednoduché. V průběhu našich setkání si museli zpracovat řadu témat, bolestivých vzpomínek a starých křivd, ale úžasné bylo, jak oba pochopili, že se nemusejí hádat o to, jestli byla první slepice, nebo vejce. Klíčové je, že oba postupně udělali změnu v tom, co vnímali, že může pomoci ke zlepšení vztahu.

Chtěli bychom ještě podotknout, že můžete žít s člověkem, u něhož je změna velmi nepravděpodobná. Váš partner či partnerka mohou mít poruchu osobnosti, mohou mít narcistní nebo hysterické sklony. Mohou mít hraniční poruchu nebo trpět závislostmi. Pak jim nedávejte vinu, vezměte život do svých rukou a udělejte změnu. Je možné, že si vás váš současný partner či partnerka opravdu nezaslouží a neváží si toho, co ve vás mají. Ale ani to není důvod stavět se do role oběti, protože život je moc krátký na to, abyste jej strávili s někým, kdo si to nezaslouží.

POLOŽILI JSTE SI OTÁZKU, JAKÝM PARTNEREM JSTE PRO TOHO DRUHÉHO?

„Já bych chtěla pořádného chlapa, aby mě měl rád, měl rád děti, vydělal slušné peníze a byla s ním legrace...“ Mnozí lidé, se kterými si povídám, mají představy o tom, jak by měl vypadat partner. Ano, často můžeme snít, představovat si, očekávat... Bohužel, co často opomíjíme, je zamyslet se nad tím, jakým partnerem jsme my sami. Kolikrát jsme se zastavili a položili si otázku: *„Jsem pro svého partnera takovou ženou nebo takovým mužem, jakého si přeje? Naplňuji jeho potřeby a představu o vztahu?“*

Ve vztahu je snadné sklouznout do role, kde očekáváme od druhých to nejlepší, ale nějak už se zapomínáme podívat do zrcadla a vidět tam sami sebe ve své „nahotě“. Mnohdy máme jasnou představu o tom, jak by měl náš partner vypadat, jak by se měl chovat, co by měl dělat. Chceme, aby nás miloval, podporoval, byl zábavný, úspěšný, aby s ním život byl snadný a radostný. Ale jak často se zamýšlíme nad tím, zda my sami přinášíme do vztahu to, co od něj očekáváme? Jak často přemýšlíme nad tím, zda my jsme těmi, kdo vytváří radostné

a podporující prostředí, ve kterém se náš partner může cítit milovaný a oceňovaný?

Kolikrát už jsme slyšeli na konzultaci věty typu: *„On je fakt hrozný... Představte si, že přichází domů se špatnou náladou a tu pak přenáší na mě i na děti...“* Když se pak dostaneme hlouběji pod pokličku příběhu, najednou vyjde na povrch, že i druhá strana má své „chvilky“, kdy dokáže být protivná, náladová, nedůtklivá. Ale to se nepočítá...

Pravdou totiž je, že vztahy nejsou jednostranné. Nemůžeme jen čekat, že náš partner splní všechny naše sny a potřeby, pokud nejsme ochotni se podílet na tom, aby se i on cítil ve vztahu naplněný. Jakmile začneme zaměřovat svou pozornost pouze na to, co by měl náš partner dělat nebo jak by se měl změnit, ztrácíme ze zřetele podstatu vztahu – že je to partnerství dvou lidí, kteří jsou společně na cestě. A tato cesta vyžaduje oboustranné úsilí.

Proto se snažíme své klienty vést k otázce: *„Co do vztahu přináším já? Jsem pro svou partnerku oporou? Jsem pozorná k potřebám svého muže? Jsem tou osobou, kterou bych si sám/sama přál/přála mít po svém boku?“* Když se začneme na vztah dívat tímto způsobem, otevíráme dveře k hlubšímu porozumění a pevnějšímu vztahu.

Vztah je totiž jako tanec, kde oba partneři musejí nalézt společný rytmus. Pokud se jeden z partnerů soustředí jen na své kroky a očekává, že druhý se přizpůsobí, tanec se může rychle rozpadnout. Ale když oba partneři začnou vnímat nejen sebe, ale i toho druhého, vzniká mezi nimi harmonie, která dokáže překonat jakékoli překážky.

Někdy si na konzultacích připadám, že stále dokola vysvětluji: $1 + 1 = 2$. Vztah je vždycky výsledkem dvou lidí. Nelze obviňovat jednoho a cítit se, že jsem obětí. Mnohdy si totiž neuvědomujeme, že náš vztah je zrcadlem toho, co do něj sami vkládáme. Když si třeba neumíte nastavit své hranice, je logické, že je

ten druhý bude překračovat. A víte, proč to bude dělat? Protože je nevidí. Nevidí, co už je pro vás za hranou, pokud mu to nedáte najevo.

Často se zaměřujeme na to, co bychom chtěli dostávat, místo abychom přemýšleli, co můžeme dát.

Ale pokud se oba partneři soustředí na to, co mohou nabídnout, místo na to, co jim chybí, vztah se přirozeně promění. Stačí drobnosti – upřímný kompliment, uvařit oblíbené jídlo, naslouchat bez přerušování nebo projevit zájem o partnerův den. Tyto malé kroky jsou základem velké změny.

Pamatuji si jednu konzultaci, kde muž otevřeně řekl: *„Víte, já si vždycky přál ženu, která bude klidná, laskavá a plná energie. Ale když se podívám na sebe, nejsem zrovna ten neklidnější a nejklidnější partner. Možná je čas začít od sebe.“* Bylo úžasné sledovat, jak toto uvědomění změnilo jeho přístup k partnerce. Místo aby čekal, až se změní ona, začal pracovat na vlastní trpělivosti a vnímavosti. A víte co? Ona se přirozeně začala měnit s ním.

Je důležité si uvědomit, že nikdo není dokonalý. Ani my, ani náš partner. Vztah není o tom, kdo splní víc požadavků nebo kdo se víc přizpůsobí. Je to o neustálém ladění se na stejnou frekvenci, o snaze pochopit a podpořit toho druhého. Někdy je potřeba ubrat, jindy zase přidat. Ale to, co do vztahu investujeme, se nám vrátí.



Více se dočtete v knize *pro partnery* manželů Studnickových, vydalo nakladatelství *nastole*, www.albatrosmedia.cz

SEZNAMTE SE S VÉDSKOU MEDITACÍ



Tereza Böhmová:
„Nejmladší klientce je šest,
nejstarší osmdesát let.“

HANA NĚMCOVÁ

Tereza Böhmová vystudovala FF UK v Praze, mnoho let se věnovala józe a vášeň k této disciplíně ji zavedla až do Austrálie, kde potkala Tima Mitchella, který ji naučil techniku védské meditace. Laskavost, lehkost a efektivita této meditační techniky ji natolik nadchla, že v roce 2012 nastoupila k Timovi do tradičního učitelského výcviku a od roku 2015 sama techniku védské meditace vyučuje.

▼ **Jste učitelkou Védské meditace – jak jste se k této technice dostala? Víte, že jste pobývala v Austrálii...**

Přesně tak, védskou meditaci jsem se naučila od svého učitele Tima Mitchella v Sydney. Žila jsem tam v součtu dva roky a nejdříve jsem studovala výcvik učitelství jógy. V rámci jógové školy jsme měli předmět meditace, ale mě to vůbec nešlo a ani nebavilo. Nedokázala jsem sedět bez opory v tureckém sedu ani pět minut, natož dvacet. Myšlenky mi lítaly a tělo bolelo. Přetrpěla jsem semestr a vnitřně jsem meditaci sama pro sebe vzdala.

Pak jsem se na výpravě k potomkům australských domorodců seznámila s Timem Mitchellem. Zaujalo mě na něm, že to byl od pohledu velmi živoucí, mladistvě vyhlížející a usměvavý člověk. Dali jsme se do řeči a když řekl, že je povoláním učitel meditace, šly na mě trochu mráčky. Vyprávěla jsem mu o svých nevydařených pokusech s meditací. On na to opáčil, že technika, kterou učí, je snadná, člověk sedí třeba na gauči, opírá si záda a krásně si za dvacet minut odpočine. Bylo mi jasné, že já mluvím o voze a on o koze a oba tomu říkáme meditace. Nedalo mi to a se svým tehdejším přítelem jsme se oba po návratu do Sydney ihned zúčastnili Timova kurzu. To bylo v listopadu 2007, a od té doby medituji denně. Dělá mi to těch celých osmnáct let dobře.

▼ **Můžete v kostce přiblížit podstatu této techniky?**

Většina technik, které se (nejen) u nás nabízejí pod pojmem meditace, jsou podle mé zkušenosti techniky koncentrační, ať už je to vizualizace nebo kontemplace. Vždy je tam potřeba se na něco buď soustředit, něco si představovat nebo o něčem rozjímat. Je jedno, zda to je dech, plamen svíčky, yantra, milující laskavost nebo mořská pláž. Po naší myslí prostě chceme, aby byla aktivní a udržela u něčeho pozornost.

Technika védské meditace je založena na poznání, že lidská se mysl, má-li na výběr, ubírá tím směrem, který je pro ni méně namáhavý. Představte si, že sedíte v místnosti s otevřeným

oknem a probíráte s kolegy složité a nudné téma. Najednou kolem projíždí auto, které má stažené okénko a z autorádia mu na plné pecky hraje vaše nejoblíbenější písnička. Vaše mysl se ihned odvrátí od nezáživné diskuze a bude v mžiku u písničky, i když o to nebudete vůbec usilovat. Je to pro ni zkrátka snazší než koncentrace na náročnou debatu.

Stejně tak v meditaci. Védská meditace pracuje s tzv. mantrami, což jsou zvuky, které nemají žádný sémantický vý-

historických představitelů byl mudrc Adi Shankara, podle něhož se pak celá tato vzdělanostní linie začala nazývat – Shankaracharya.

Velmi zajímavé je, že se jedná o tradici učitelů, která je dodnes aktivní. Významná událost se odehrála letos v lednu. Nejzkušenější učitel védské meditace mimo Indii je v tuto chvíli pan Thom Knoles (mimochodem jeho podcast Vedic World View vřele doporučuji), učitel mého pana učitele Tima Mitchella. V lednu se v Indii



znam, ale mají vibraci s předem známým účinkem. Ten spočívá v tom, že když si svou mantru v duchu myslíme, naše mysl se ztišuje a zklidňuje.

Když se zklidní naše mysl, uvolní se i naše tělo. Tělo ve stavu hlubokého odpočinku přirozeně regeneruje, zbavuje se nashromáčeného stresu, napětí, obnovuje vše, co je mimo rovnováhu a čerpá nové síly.

▼ **Kam až sahají její kořeny?**

Védská meditace je velmi dávná technika, jejíž kořeny sahají do staré Indie. Název *védská* odkazuje k době véd, jsme tedy určitě pět tisíc let zpátky, možná deset tisíc, to už dnes asi nikdo nezjistí. Mezi dávné mistry této techniky se řadí například Veda Vyasa, kterému se tradičně připisuje autorství eposu Mahábháraty, jehož součástí je i Bhagavad Gíta. Dalším z významných

konala ceremonie sledovaná milióny diváků a přenášena v indické televizi, při které byl Thom Knoles jako první ne-Ind v historii inaugurován mezi tzv. radu třinácti moudrých této vzdělanostní tradice.

▼ **Můžete nám říci něco bližšího o používaných mantrách?**

Slovo *mantra* pochází ze sanskrtu, dávného indického jazyka, který je zdrojem mnoha indoevropských jazyků a má dva kořeny – *manas*, volně přeloženo mysl a *tra*, nástroj. Mantra je tedy mentální nástroj. V češtině se slovo mantra používá většinou v přeneseném významu místo slova *krédo*. Manter obecně existuje celá řada a mohou mít všelijaké významy, používat se ke zpěvu či recitaci, k porodu či do boje, druhů je nespočet. Tzv. semenné mantry (*bija mantry*), které používá technika védské meditace, se nahlas neříkají, člověk si svou mantru myslí pouze v duchu, takže když meditujete, sedíte



jednoduše se zavřenýma očima a jinak na vás není nic zvláštního vidět. Ústa jsou zavřená a bez pohybu. Mantra je mentální nástroj, který svou vibrační umí tišit naši mysl.

▼ **Lze techniku meditace učit i na „dálku“? Jsou pro ni nutné určité předpoklady?**

Védská meditace se vyučuje pouze živě. Je to ústní tradice, předávaná po staletí z učitele na žáka a digitální online přenos není možný. Učitelé, kteří projdou výcvik védské meditace ve své komplexní podobě (najdou se bohužel i výcviky – rychlokvašky) se zavazují, že budou s pokorou k dávne moudrosti tradice předávat techniku védské meditace tak, jak ji sami dostali předanou. Jediná kontraindikace, která se s výukou védské meditace pojí, jsou závažné psychiatrické diagnózy – schizofrenie, těžké deprese, hraniční poruchy osobnosti, psychotické stavy apod. Naopak úzkosti, panické ataky či lehké formy deprese bývají často důvodem, proč lidi do kurzu přijdou. Pokud si nejsme jistí, zda je výuka vhodná, vždy danou situaci konzultujeme s ošetřujícím psychiatrem klienta.

▼ **Kdo jsou studenti či adeпти této cesty? Je vhodná pro normálního člověka ze západu, který je již unaven okolním shonem?**

Meditaci učím deset let a mám velkou radost, že vidím velkou škálu zájemců. Od studentů středních a vysokých škol, přes mamy na rodičovské, lékaře, právníky, učitele, techniky, kuchaře, kreativce, podnikatele až po důchodce.

Mé nejstarší klientce je osmdesát let, nejmladším šest.

Védská meditace je doslova předávána jako tzv. „technika pro domácí uživatele“. Tím se myslí, že není vhodná pro život v ústraní kláštera či ašrámu, ale naopak pro nás, kteří potřebujeme spolehlivý, pravidelný, a hlavně snadné místo k zastavení a odpočinku.

▼ **Častým argumentem, proč nemeditovat, je nedostatek času či neschopnost vytvoření „meditačního režimu“. Jak moc je praxe náročná?**

Obrovskou výhodou této techniky je, že praxe není vůbec náročná. Pro dosažení optimálních přínosů meditujeme dvakrát denně dvacet minut. Nemusíme ale být sami doma, můžeme být kdekoli, kde je možné se na dvacet minut bezpečně posadit. Mnoho lidí medituje v MHD po cestě do práce, v zaparkovaném autě mezi dvěma schůzkami nebo když čekají na děti, které jsou na kroužku. Meditovat můžete v kanceláři, v letadle, v čekárně u lékaře, zkrátka téměř kdekoli. Další

výhodou je, že časy meditace se mohou den ze dne lišit. Jednou to stihnete v klidu ráno doma po probuzení a odpoledne před pracovní večerí v kanceláři. Další den máte chvíli až před obědem a večer si zameditujete těsně před spaním. Když se člověku podaří nastavit nějaký pravidelný režim, je to snazší v tom, že na to nemusíte myslet, ale lze to řešit i velmi pružně dle našich momentálních časových možností. Navíc když se stane, že to nestihnete daný den vůbec, svět se zkrátka nezboří a můžete meditovat zase zítra.

Védská meditace je velmi vlídná a laskavá metoda. Nepřináší žádné velké katarze, proto je vhodná pro domácí používání.

Na kurzu, který trvá čtyři po sobě jdoucí dny (každý den dvě hodiny) se naučíte, jak na to, a máte techniku navždy k dispozici. Když ale někdo potřebuje se svou praxí poradit, jsem mu k dispozici. Dávám doživotní záruku.

▼ **Vyžaduje meditace nějaké zásadní úsilí? Je podobně náročná jako koncentrace?**

Zdaleka není. Z mé zkušenosti jsou koncentrační techniky mnohem těžší. Pro lidskou mysl není snadné se dlouhý časový úsek bez přestání soustředit. Mysl přirozeně těká. Védská meditace

není dovednost, kterou lety pilujeme, ale regenerační proces, který si denně dopřáváme. Jediné úsilí, které musíte vynaložit, je najít si na sebe dvacet minut času. Pak už to běží téměř samo.

▼ Jaké benefity Vám osobně přinesla?

Musím říct, že mnohé! Vyrosla jsem v pražské lékařské rodině a byla jsem vedena k velké pečlivosti, důslednosti, pracovitosti, píli a poslušnosti. Byla jsem vždycky taková ta pilná, šikovná, chytrá holčička. Jak říkal jeden můj kolega v advokátní kanceláři, kde jsem roky pracovala: „*Ořezané tužky a červený diplom.*“ Tyto charakteristiky mají jistě své klady, ale nesmí se to přehánět. Já jsem mívala tendenci mít vše urputně pod kontrolou. A emočně jsem kolísala od hvězdných výšek k hlubokým propadům.

Meditace mi postupně vnesla do života mnohem větší klid, zdravý odstup, nadhled, schopnost nechat věci a události plynout a obdařila mě větší důvěrou v život. Zní to možná trochu nadneseně, ale pro běžný každodenní život je to obrovská úleva. Když mě něco rozhodí, rychleji a snáz se vrátím zpátky ke středu. Můžu se mnohem víc spolehnout na své vnitřní vedení, jelikož ho vnímám. A v neposlední řadě bych chtěla říct, že védská meditace je podle mě nejlepší biohacking nástroj. Většina lidí si myslí, že jsem aspoň o pět let mladší, než skutečně jsem, a to je v mém věku už opravdu výhoda ☺.

▼ Jaké další benefity jsou ze zdravotního hlediska pozorovány?

Při védské meditaci se skrze zklidnění mysli uvolňuje naše tělo. Autonomní nervový systém může přepnout ze sympatiku, který zajišťuje schopnost reagovat na stresové podněty, do parasympatiku, který má na starost regeneraci. Reakce „útěk, zamražení, nebo útok“ přepíná na reakci „odpočinek a integrace“. Naše tělo zažívá blahodárné snížení hladiny stresového hormonu kortizolu v krevním oběhu, což přináší celou škálu přínosů. Lidé mají najednou k dispozici čtyřicet minut odpočinku denně navíc, což je opravdu hodně. Málokdo umí odpočívat bez mobilu,

mluvení, knížky, televize nebo pohybu a přitom nespát.

Védská meditace vede naše tělo do stavu hluboké relaxace, kde dochází k navracení do rovnováhy všeho, co je mimo ni. Meditující lidé často hovoří o tom, že se zlepšil stav jejich imunitního systému a nejsou tak často nemocní. Kortizol je totiž hlavní imunosupresor. Další zpětnou vazbu, kterou často dostávám, je, že lidé lépe spí. Ostatně problémy se spánkem jsou v poslední době jedním z nejčastějších důvodů, proč se lidé do kurzu hlásí. Vyrovnává se i krevní tlak – je-li příliš nízký, lidem se motá hlava a mají tendenci omdlévat, meditační praxe jim tlak zvedne na přirozenou hladinu. Vysoký tlak naopak pomáhá snižovat.

Už jsem měla v kurzu i několik párů, kteří si přáli počít dítětko, ale nedařilo se. Lékařská vyšetření nenašla žádné překážky, ale přesto se početí nedařilo. Když začali oba v páru meditovat, žena otěhotněla, donosila a porodila zdravé dítě. Takových příběhů už jsem zažila několik. Mám také několik klientů s roztroušenou sklerózou a těm je meditace obrovskou oporou v životě. Jsou méně unavení, ve větším klidu a lepší kondici.

Obecně můžeme říct, že při meditaci dochází k hluboké regeneraci těla a mysli na všech jeho úrovních.

▼ Co se vlastně děje s myslí během procesu védské meditace?

Mysl se dostává do stavu tzv. čirého vědomí, který je na pomezí mezi bděním a sněním či spánkem. Určitě to všichni znají z toho kratičkého okamžiku těsně před usnutím či probuzením. Je to stav, kdy je naše mysl bdělá, ale není zahlcená myšlenkami. Stav, kdy vědomí zažívá samo sebe. Stav „za myšlením.“ Slovy se to těžko popisuje.

Tělo a mysl jsou spojené nádoby. Jak se pravidelnou meditací tělo postupně

zbavuje nánosů nastřádaného stresu a napětí, ruku v ruce s tím se projasňuje naše myšlení. Po meditaci nás často napadá řešení problémů, kterým jsme dlouho nemohli přijít na kloub. Objeví se tvořivé nápady a dříve neviděné souvislosti. Zahlcená mysl recykluje stále dokola tytéž myšlenky a málokdy přijde s něčím objevným. Odpočatá mysl má dobré nové nápady. Důležité je také říct, že čím jsme unavenější nebo přetíženější, tím horší rozhodnutí a volby děláme. Jasná mysl nám pomáhá dobře řadit priority, rozpoznáme, co je pro nás stále dobré a co už nám neslouží a kudy se máme vydat.

Lidé jsou díky pravidelné meditaci empatičtější, tolerantnější, méně vztekli či méně úzkostní.

▼ Zmiňovala jste, že vašim nejmladším klientům je šest let. Mohou meditovat i děti?

Ano, přesně tak. Pokud prošel kurzem védské meditace alespoň jeden rodič, může se naučit meditovat i dítě od šesti let. Děti mají svou speciální dětskou techniku na pár minut denně a nemusejí u meditace v klidu sedět. Oči mají na rozdíl od dospělých otevřené a mohou si u toho třeba kreslit, hrát nebo sedět ve škole u testu. Stejně jako dospělým, i dětem pomáhá meditace ke zklidnění a může jim pomoci zbavovat se strachů, trémy, obav a nejistoty. Naučila jsem meditovat už desítky dětí a je to velká radost.

▼ Může být védská meditace chápána jako duchovní cesta, nebo je „pouze“ nástrojem na cestě ke zdraví a vnitřní vyrovnanosti?

Já chápu „duchovní cestu“ jako cokoli, co nás zbavuje fragmentace, rozštěpení, nerovnováhy a vede nás k opravdu vnitřně žitému pocitu větší sounáležitosti, vzájemnosti a celistvosti. A k tomu védská meditace jednoznačně napomáhá. 🧘

Hana Němcová

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





BÓDHIČITTA

Cesta soucitu, moudrosti a síly

BLANKA NEORALOVÁ

Buddhismus je jedním z nejstarších duchovních systémů na světě a jeho učení o soucitu, moudrosti a vnitřním klidu je dnes aktuálnější než kdy dřív. V době plné stresu, nejistoty a tlaku na výkon lidé stále častěji hledají způsoby, jak najít vnitřní stabilitu a porozumění sobě i druhým. A právě zde přichází na pomoc bódhičitta – hluboká, probuzená mysl, která kombinuje soucit, moudrost a sílu.

Možná si pod pojmem soucit představíme laskavost, trpělivost a nezištnou pomoc druhým. Ale skutečná bódhičitta jde mnohem dál. Není jen o tom, že se snažíme být hodní a pomáhat – je o rozvoji **vhledu a vnitřní síly**, které nám umožňují jednat nejen laskavě, ale i moudře a pevně.

CO ZNAMENÁ BÓDHIČITTA?

Slovo bódhičitta pochází ze sanskrtu a skládá se ze dvou částí: *bódhi* znamená **probuzení**, osvícení, poznání pravé podstaty věcí *citta* znamená **mysl**, vědomí, směřování.

Soucit může na první pohled vypadat jako laskavé chování k druhým. Ale bódhičitta není pouhým projevem dobra – je to stav mysli, který spojuje moudrost, sílu a odhodlání přinášet skutečný prospěch všem bytostem, bez připoutanosti a očekávání.

OSVÍCENÍ NENÍ CÍL, ALE ZPŮSOB BYTÍ

Získat osvícení neznamená opustit běžný život, nýbrž prožívat ho s větší jasností, klidem a soucitem. Buddhistská tradice zdůrazňuje, že osvícení není konečný bod, ale neustále se prohlubující stav vědomí.

Osvícení je hluboká, každodenně prožívaná pravda, že ve světě, kde je jedinou jistotou změna, je možné nalézt mír a radost právě v přijetí této skutečnosti.

DALAJLÁMA A JEHO CESTA LASKAVOSTI

Jedním z největších učitelů této cesty je **Dalajláma**, duchovní vůdce tibetského buddhismu. Jeho život a učení jsou ztělesněním bódhičitty v praxi. Hlásá **soucit**, ale zároveň zdůrazňuje **moudrost a sílu**, bez nichž by soucit mohl vést k vyhoření nebo se stát nástrojem manipulace.

Často se bódhičitta chápe hlavně jako soucit, ale ve skutečnosti spočívá na **třech pilířích**, které se vzájemně doplňují:

1. Soucit (karuná) – upřímná touha pomoci všem bytostem zbavit se utrpení. Je to empatie a laskavost. Pravý soucit neznamená nechat se využívat nebo obětovat se na úkor sebe. Jde o pochopení, že pomáhat druhým můžeme jen tehdy, pokud sami stojíme pevně.

2. Moudrost (pradžňá) – schopnost vidět realitu jasně, bez iluzí a zkreslení. Moudrost je pro bódhičittu klíčová, protože soucit bez pochopení může vést k nepotřebným, nebo dokonce škodlivým činům. Skutečná pomoc vychází z pochopení situace a jejích souvislostí.

3. Síla (vírja) – odhodlání, vnitřní stabilita a odvaha čelit překážkám. Pěstování bódhičitty není snadná cesta. Znamená nejen pomáhat druhým, ale také překonávat vlastní slabosti, pracovat na svém egu a neztratit motivaci, i když se výsledky neobjeví hned. Síla je tím, co udržuje soucit a moudrost v rovnováze. A také schopností, nevzdat se na první překážce.

PROČ JE BÓDHIČITTA TAK DŮLEŽITÁ?

Bódhičitta je základním principem mahájánového buddhismu a cestou bódhisattvy – člověka, který se rozhodl dosáhnout osvícení nejen pro sebe, ale aby pomohl ostatním. Na rozdíl od tradičního pojetí, kdy se duchovní cesta chápe jako únik do klidu a meditace, bódhičitta nás vede k **aktivnímu působení ve světě**, ale s jasnou myslí a otevřeným srdcem.

BUDDHISMUS OČIMA DALAJLÁMY

Dalajláma je titul duchovního vůdce tibetského buddhismu. Nejznámějším představitelem mahájánového buddhismu současnosti je **Tändzin Gjamcho**, 14. Dalajláma.

Narodil se v roce 1935 v malé vesnici v Tibetu a už jako dvouleté dítě byl rozpoznán jako reinkarnace předchozího Dalajlámy. Ve věku **15 let** byl nucen převzít plnou politickou i duchovní

ale **praktický přístup k životu**, který může změnit nejen jednotlivce, ale i celé společnosti.

Učí nás, že **soucit je klíčem ke štěstí** – nejen pro ty, kterým pomáháme, ale i pro nás samotné. **Moudrost znamená vidět věci takové, jaké jsou** – bez zkreslení emocemi, egem nebo předsudky. **Síla je odhodlání vytrvat na cestě**, i když čelíme odporu nebo neúspěchům.

Jeho přístup k duchovní praxi je zároveň velmi racionální. Často říká: „*Pokud věda dokáže, že se buddhismus v něčem mýlí, buddhismus se musí změnit.*“ Podporuje kritické myšlení a moderní neurovědu, která se stále více zabývá účinky meditace na mozek.

MEDITOVAT MŮŽE KAŽDÝ, I TI NETRPĚLIVÍ

Často se zdráháme začít medítovat, pro někoho to může být příliš exotické, či „ezo“, máme pocit, že je to příliš složité. **David Michie**, autor oblíbené série



odpovědnost za Tibet, protože v té době už Čína začala upevňovat svou kontrolu nad regionem. V roce 1959, po neúspěšném tibetském povstání proti čínské nadvládě, byl Dalajláma nucen uprchnout do exilu v Indii, kde žije dodnes. I přes to, že ztratil domov, nikdy nezažadoval. Místo odporu nebo pomsty zvolil **cestu soucitu, moudrosti a nenásilí**.

JAK DALAJLÁMA UČÍ BÓDHIČITTU?

Dalajláma často zdůrazňuje, že bódhičitta není jen náboženský koncept,

o Dalajlámově kočce, ve svých knihách propojuje tibetský buddhismus, mindfulness a moderní životní styl. Vzkazuje nám:

„Pusťte se do toho. Nenechte se odradit. Každý si myslí, že zrovna on má zvlášť neklidnou mysl, že ostatní mohou medítovat velmi snadno, ale jemu to nejde. Ve skutečnosti máme na začátku všichni stejné potíže. Vždycky považuji za užitečné, aby si lidé našli vědecké důkazy o prospěšnosti meditace.“



Jsou důkazy o tom, že i když si lidé myslí, že vůbec nepokročili, ve skutečnosti proběhly příznivé procesy v těle i mysli. V tělocvičnách bývá nápis: za 6 týdnů si všimnete vy, jaké jste udělali pokroky, za 12 týdnů vaši přátelé, za 18 týdnů všichni ostatní. A myšlenka, že by člověk meditoval a vlastně by mu to nic nepřineslo, je stejně absurdní, jako kdyby člověk chodil do posilovny a nic by mu to nepřineslo. Když budete praktikovat, budete trénovat, výsledek se dostaví.

PŘÁTELSTVÍ DALAJLÁMY A VÁCLAVA HAVLA

Jedním z nejbližších přátel Dalajlámy v Evropě byl Václav Havel, první český prezident po pádu komunismu. Jejich přátelství vzniklo v roce 1990, když Havel pozval Dalajlámu do Prahy jako jednoho z prvních světových lídrů, přestože tím riskoval diplomatické napětí s Čínou. Spojovala je podobná životní filozofie, nenásilný odpor proti totalitnímu režimu, důraz na pravdu, morálku a lidskou důstojnost. A také odmítání pomsty a nenávisti.

POSLEDNÍ SHLEDÁNÍ

Jejich přátelství pokračovalo po celý další Havlův život. Když v roce 2011 Havel umíral, Dalajláma přijel do Prahy. Neváhal odložit svůj nabitý program, vážil dlouhou cestu, aby ještě předal svému příteli požehnání. Bylo to tiché, dojemné setkání dvou lidí, kteří celý svůj život bojovali za pravdu a spravedlnost.

Když Havel krátce poté zemřel, Dalajláma o něm řekl: „*Václav Havel byl člověk,*

který vždy stál na straně pravdy. Svět přišel o velkého muže.”

Jejich přátelství je důkazem, že bódhičitta nepatří jen do buddhistických klášterů, ale může se projevat i v politice, v boji za lidská práva a ve vedení státu.

OSOBNÍ PODPORA VÁCLAVA HAVLA NAPADENÉMU TIBETU

Václav Havel byl první světový státník, který po pádu komunismu pozval Dalajlámu na oficiální návštěvu. Bylo to odvážné gesto, protože tehdy Čína ekonomicky pronikala na světovou scénu a většina politiků se jí nechtěla znelíbit. Havel tím jasně dokázal, že pro něj byly svoboda a lidská práva důležitější než diplomatické hry.

Havel a Dalajláma se setkali několikrát. Havel Dalajlámu podporoval nejen symbolicky, ale i konkrétními kroky – například tím, že Tibet často zmiňoval v projevech, vyzýval Čínu k dodržování lidských práv a zasazoval se o to, aby se o situaci Tibetu stále vědělo na mezinárodní scéně.

Havel byl také jedním z těch, kdo aktivně podporovali udělení Nobelovy ceny míru Dalajlámovi.

I když se česká politika posunula jinam, Havlův odkaz nikam nezmizel. Stále jsou v Čechách lidé a organizace, které Tibet podporují, a pořád jsou tady jeho myšlenky, které mají sílu i dnes – a možná právě teď jsou důležitější než kdy dřív.

BÓDHIČITTA V PRAXI

Mluvit o bódhičittě je jedna věc, ale jak ji skutečně rozvíjet v každodenním životě? Soucit, moudrost a síla nejsou jen pojmy z buddhistických knih – jsou to vlastnosti, které můžeme kultivovat praktickými kroky.

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak rozvíjet bódhičittu, je meditace.

Při meditaci můžeme pracovat s dechem, soustředěním nebo recitací manter. Jednou z neznámějších je mantra **Om mani padme hum**, která v sobě nese hluboký význam soucit. Jejím opakováním se naladíme na vnitřní klid a propojení se všemi bytostmi.

Om mani padme hum Avalókitéšvary, bódhisattvy soucit, v překladu znamená „**Klenot v lotosu**“. Jejím opakováním se rozvíjí nejen soucit, ale i **vnitřní moudrost a síla**, tedy všechny tři pilíře bódhičitty.

Dalajláma o této mantře říká, že v sobě nese podstatu celé buddhistické cesty: „**Om**“ – symbolizuje tělo, řeč a mysl člověka, které je třeba očistit.

„**Mani**“ (**klenot**) – představuje soucit a laskavost.

„**Padme**“ (**lotos**) – symbolizuje moudrost, která vyrůstá z bahna nevědomosti.

„**Hum**“ – znamená **jednotu soucit a moudrosti**, což je skutečný základ bódhičitty.

Tuto mantru je možné **recitovat, poslouchat nebo jen v duchu opakovat** kdykoliv během dne – při meditaci, při chůzi, nebo když cítíme potřebu se zastavit a vrátit k vnitřnímu klidu.

Můžeme si ale zvolit i jinou mantru, která s námi osobně rezonuje – důležité je, aby nás vedla k otevřenosti, jasnosti a vnitřní síle.

Mantry jsou v buddhismu mocným nástrojem pro koncentraci a vnitřní transformaci.

PRAKTICKÁ BÓDHIČITTA - MALÉ KROKY V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Bódhičitta není jen o meditaci a mantarach – je to přístup k životu. Můžeme ji

rozvíjet i **praktickými každodenními činy**.

Vědomou laskavost praktikujeme např. když někomu věnujeme svůj čas, trpělivě mu nasloucháme, pomůžeme řešit nepříjemnou situaci, aniž bychom čekali něco zpět.

Učíme se **trpělivosti a klidu**. A to je pořádná výzva! Kolikrát nás přes den někdo rozčílí svými řečmi, pomalými reakcemi za volantem, nechotou... Když se nenecháme vtáhnout do hněvu, bude se nám žít o mnoho lépe. A těm druhým také. Důležitá je také **schopnost vidět situace z nadhledu**, pochopit, že i ten, kdo se chová špatně, jedná často ze strachu nebo nevědomosti. Říká se, že nenosíme boty toho druhého, nevíme, kde ho něco tlačí, proč se tak chová. Nepodléhejme proto prvním dojmům.

A velmi důležité je **pracovat na svém egu**, nepovyšovat se nad ostatní a nebrat si vše osobně. To úzce souvisí s tréninkem schopnosti dívat se na věci z nadhledu.

BÓDHIČITTA V ZATĚŽKÁVACÍCH ZKOUŠKÁCH - JAK ZVLÁDAT FRUSTRACI A NEGATIVNÍ EMOCE?

Ono se to všechno moc hezky čte a člověk si říká, dobře, nebudu se rozčilovat kvůli maličkostem, budu pozorný a budu pomáhat ostatním. A pak kdosi

dost rychle nevyjede z křižovatky a je potřeba na něj pořádně zatroubit, kolega nás pořádně zkritizoval, dostali jsme nezaslouženou výtku... Naštěstí bódhičitta neznamená potlačovat hněv nebo bolest. Znamená je **přetvářet**. Jak?

Vnímáme své emoce, ale nejednáme impulzivně – hněv nebo smutek jsou přece přirozené, ale nemusí nás ovládat. **Používáme moudrost k pochopení příčiny** – proč nás něco rozčílilo? Co to v nás spustilo?

Máme **sílu držet se svých hodnot** – i když jsme unavení nebo frustrovaní, neztrácíme směr.

Bódhičitta neznamená být hodný a nechat si všechno líbit. Je to **síla být laskavý, ale pevný, soucitný, ale vědomý**. Soucit a moudrost samy o sobě někdy nestačí. Potřebujeme sílu, abychom neutekli před emocemi, ale zvládli je unést. Nepodlehli jim, ale vědomě se rozhodli, jak s nimi naložíme. Dali sami sobě prostor – a nečekali, že nám ho někdo dá.

Buddhisté říkají, že emocím se nedá zabránit, ale dá se naučit s nimi nesplynout. Nádech, výdech, vědomá pauza – tohle jsou maličkosti, které nám

v těch nejtěžších chvílích můžou pomoci. Nejde o to být dokonalý, ale o to, abychom se učili se k sobě a ke světu chovat vědoměji.

A když nás ty emoce přece jen *sejmou*? Nezačneme se proto „bičovat“ za to, že jsme „selhali“, ale jen si to připustíme a řekneme si: „OK, dneska jsem to nedal/a. Ale zítra to zkusím znovu. Jsem na cestě.“ **Nikdo není dokonalý nebo osvícený přes noc.**

HAPPYEND (A JE V NAŠICH RUKOU)

Možná máte pocit, že buddhismus do Čech nepatří. Ale co když už je tu dávno, jen v jiných slovech a činech? Sám Dalajláma všude zdůrazňuje myšlenku spojování různých náboženství a duchovních cest. Nehledá rozdíly, ale myšlenky, které nás mohou spojit. Představte si svůj každý dobrý, byť sebemenší skutek jako pramínek čisté vody. Na své cestě se setká s jinými pramínky, bude slít a řeka laskavosti, soucitu a porozumění poteče dál a dál, spojí se s dalšími řekami dobra... A tak jako se drobné pramínky proměňují v řeku, naše drobné i větší laskavosti pomalu změní svět. ✚

Blanka Neoralová

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



INZERCE



STEZKY Z LÁSKY

ZAPOJTE SE S NÁMI DO OBNOVY TURISTICKÝCH CEST!

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



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

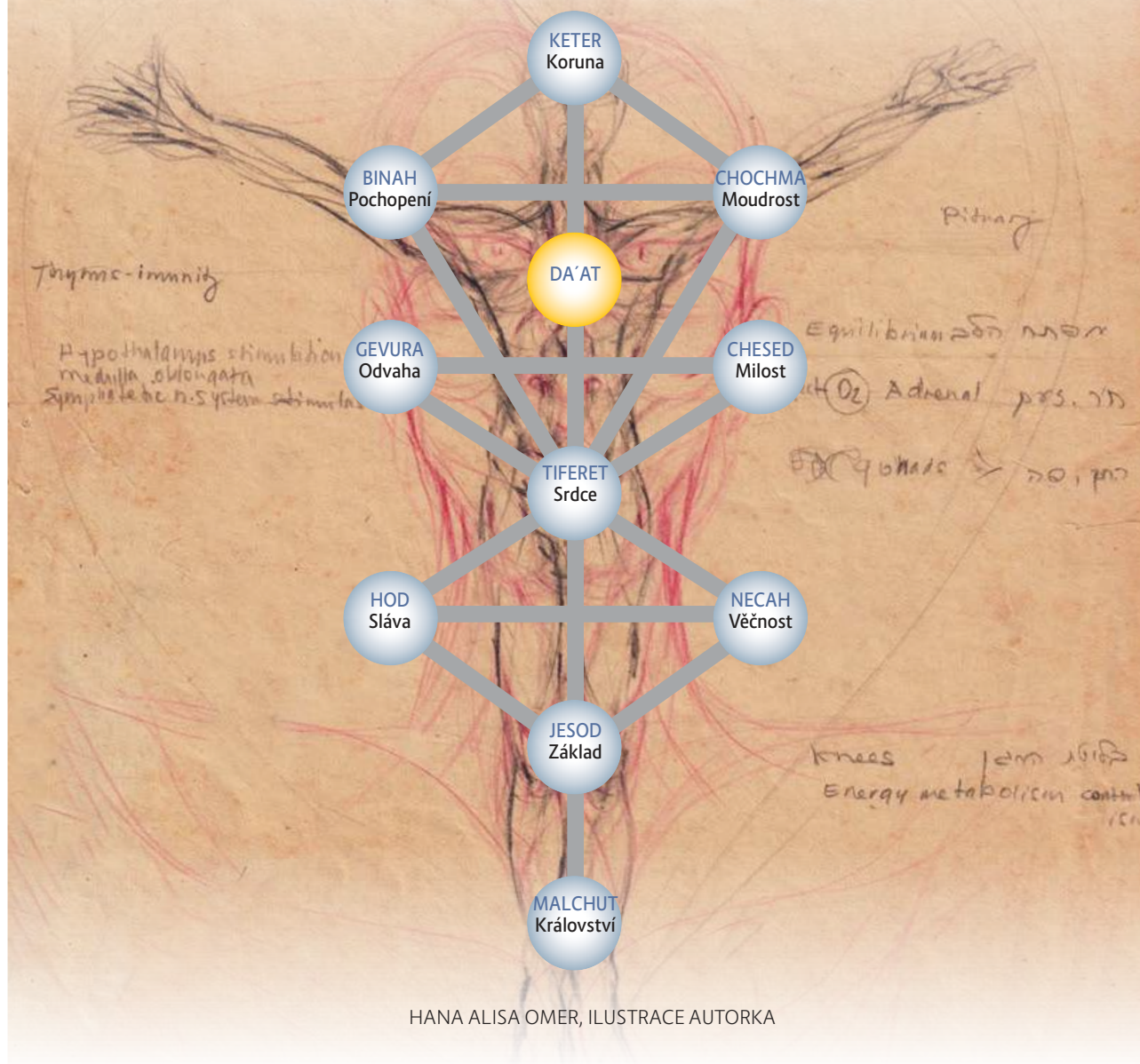
WWW.STEZKYZLASKY.CZ



II REGIOJET



CO ZNAMENÁ SLOVO KABALA?



Na otázku „Co je kabala?“ se snaží odpovědět neuvěřitelné množství učenců nejen v rámci judaismu, ale také křesťanství a hermetizmu, kabalou se zabývají astrologové, mystici, mágové a také alchymisti.

Možná jste již slyšeli, že pojem *kabala* /קבלה/ v doslovném překladu z hebrejštiny do češtiny znamená přijímání – abychom byli schopni toto vědění přijímat, je nutné studovat, učení si osvojovat a nad ním kontempletovat. Teprve v okamžiku, kdy je integrováno do duševně-duchovní podstaty, je žák schopen vnímat jeho zřetelné působení

a účinky v životě a také je schopen ho předávat druhým.

V moderní hebrejštině je slovní kořen *K-B-L* /כ-ב-ל/ spojen i s mnoha dalšími významy: objem, kapacita, dodavatel nebo i stvrzenka. Pojem „kabala“ též úzce souvisí s pojmem *hakbalá* /הקבלה/, znamenající analogii, srovnávání, podobnost.

Tedy umět správně srovnávat a spojovat zdánlivě protichůdné věci, ideje, jednotlivé, či různé systémy pojmů a názorů.

Počátek kabaly souvisí s ústním předáním mystických výkladů Tóry. Tato „přijatá tradice“, zpočátku sepsaná v hebrejštině a později v aramejštině, byla označena jako skrytá moudrost. Ačkoli vnitřní

významy byly pro nezasvěcené skryté, kabala nebyla doslova tajná, jen nebyla široce nebo veřejně studována. Dnes je tato fascinující duchovní nauka otevřená v různých jazycích všem, kdo o ni mají zájem, a to mužům i ženám.

Kabalisté vyvinuli unikátní jazyk, jehož prostřednictvím mystickou moudrost, kterou nelze obsáhnout pouze racionální myslí, předávají. Mnoho z užívaných pojmů pravděpodobně pramení z vnitřního skrytého učení Tóry. Jazyk používaný kabalisty je často označován jako „**Jazyk větví**“ (*Sfat haAnafim* / שפת הענפים), což naznačuje, že kořeny a kmen tohoto světa se nachází ve vyšším či abstraktním světě, odkud se rozvětvují do různorodosti světa hmotného. Nicméně poměrně mnoho názvů a konceptů v jazyku kabaly je antropomorfních – názvy a pojmy slouží jako symboly a analogie k duchovním strukturám, zákonům a silám.

STROM ŽIVOTA

Podle kabaly je Vesmír (Všehomír) řízen složitým systémem „sil“ nebo „světél“, které spolupůsobí a vyvolávají neustálé řetězové reakce, čímž ovlivňují bytosti tohoto světa.

Kabala nám Božství zprostředkovává pomocí mystické symboliky **Stromu života** – z Nekonečna (*Ein Sof* / אינסוף) se Božství šíří a manifestuje do řádů Světů, úrovní Bytí a Sfér, které mají určitou kapacitu Světlo pojmout a sdílet. Boží Světlo se nachází ve všem, jeho vliv je však přímý pouze ve vyšších duchovních světech.

Nicméně s procesem stvoření vnímatelného světa se zrodilo i jeho hluboké tajemství – existence všeobjímajícího a všeobsahujícího ženského aspektu Boží přítomnosti *Šechiná* / שכינה. Ta se projevuje v hmotné Sféře Království (*Malchút* / מלכות), kde se nachází „touha přijímat“ (*Racon leKabél* / רצון לקבל) – viz schéma Stromu života.

Nekonečna nelze dosáhnout, můžeme ho pouze zbavit titulů a atributů, limitů a vlastností, které snižují jeho celistvost a které zavádějí jen hranice.

Kabala, jako jazyk duchovna, může být intelektuální nebo teosofická, meditativní i magická. Teoretická kabala se zabývá především studiem jazyka symboliky

a parabol (příměrů) nekonečné Božské podstaty, jež se nachází v dynamických souvztaznostech deseti Sfér Stromu života (*HaChajim* / עץ החיים) a jejich analogií k Všehomíru a duševně-duchovní podstatě člověka. Nicméně žádné samostatné zobrazení není schopno zachytit složitost těchto vztahů.



Schéma Stromu života je nutno chápat jako symbol dynamické multidimenzionální formace Ducha, která se neustále mění v nepřetržitém pohybu a procesu propojování, sjednocení, odhalování a rozplývání božských atributů, úrovní Bytí a Světů.

Kontemplací nad multidimenzionálními významy pojmů Stromu života se aspirant na své duchovní pouti učí nejen ezoterické nauce, ale také napravuje svou duševně-duchovní podstatu a koriguje svůj mentálně-duchovní systém. Vědomě se při tom identifikuje s Duší (*Nešamá* / נשמה).

Není možné dosáhnout poznání božských kvalit pouze cestou intelektu a studia, aniž bychom se obrátili do nitra svého srdce. S vnitřní prací na zušlechťování srdce v sobě člověk objeví božskou jiskru.

Podle kabalistické hypotézy, že lidské jednání může ovlivnit i Boha, se může vědomý a tvořivý člověk na své duchovní pouti stát spolu-tvůrcem Jeho reality. Meditativní kabala se zabývá vcítěním se do pojmů, božských jmen a kombi-

nací písmen a cílem jejich opakování je dosáhnout vyšších, nadrozumových stavů vědomí. Jde o podobnou techniku, jakou je meditace pomocí manter v józe.

Písmena, slova, jména a pojmy, které tvoří lidskou řeč, jsou podle kabaly esencí Stvoření.

Prvotním duchovním zdrojem jsou Boží jména. S rozjímáním, opakováním a ponořením se do jejich významů má žák možnost nabýt i určitých magických sil. Součástí a vyústěním stezky meditativní a mystické kabaly jsou duchovní prožitky, které prostřednictvím určitých praxí mohou vést až k dosažení duchovní extáze, která nastává v momentě zření celistvosti Všehomíru. Prvním historicky známým představitelem tohoto proudu byl rabi Avraham Abulafia (1240–1292), u něhož vrcholem mystického prožitku bylo extatické splynutí duše s Bohem. Duchovní praxí, v níž dosahoval mystického osvětlení a extáze, bylo neustálé opakování různých variant Božího jména s použitím hebrejských písmen. Své učení jmenoval „pro-rocká kabala“. Mezi intelektuální a mystickou kabalou avšak není jasná hranice.

Podstatou kabaly ale jednoznačně není magie, kterou dnes nabízí různé kulty a módní spirituální trendy, kdy se opakování božských a andělských jmen a písmen, a zařikávání magických formulí používá k ovlivnění různých událostí, stavů nebo jedinců. V kabale nejde o magické ovlivňování, ale o to, jak oduševněle jednat ve všedním životě a jak získat hlubší vhled a porozumění pro to, jak Bůh působí v našem světě. Jedná se o neustálou duchovní práci, která vede k pochopení multidimenzionální dynamiky propojenosti všeho se vším. Někdy to může být i bolestivý proces, když se nám odkryjí části našeho podvědomí, které bychom nejraději potlačili, nebo máme potřebu propojit a uvést do rovnováhy to, co vnímáme jako dobro či zlo, a nevíme, jak na to. Tato praxe tedy vyžaduje od duchovního poutníka hluboký vědomý vhled a proniknutí do cesty své vlastní Duše inkarnacemi, ve kterých se obléká do nespočetných podob a s Bohem vzájemně spolupůsobí.

Hana Alisa Omer

Vystudovala grafiku na akademii umění Bezalel v Jeruzalémě. Malíčka a ilustrátorka knih, stylově a tematicky se pohybuje od expresivních kreseb a vnitřních krajin, historických obrazů po vizionářské malby. Žije a pracuje v Praze.





JAROSLAV KALOUSEK

„Duchovno není jen meditace, mantry a duchovní nauky, ale každodenní hledání dobra v sobě a druhých.“

HANA NĚMCOVÁ

Jaroslav Kalousek pomáhám lidem s odstraněním problémů, které je v životě potkaly, přednáší a vyučuje dvě vysoká duchovní učení: „JÁ JSEM“ a „Sedm paprsků“. Přispívá do různých periodik, točí rozhovory se zajímavými lidmi a je autorem několika knih (www.elemliah.cz).

▼ **Komunikujete se světem, který není běžně vnímatelný našimi smysly, jaká byla vaše cesta ke světu nanebevzatých Mistrů a andělů?**

To by bylo na hodiny... Ale snad jen dvě významné události, které

mne poznamenaly ještě v době mého raného mládí, kdy spíš než na meditacích, jsem trávil čas v kavárnách. Jednou se u mého stolu zastavil muž, usmál se a dal mi nějaké cyklostylované materiály. Doma jsem si je prolétl a nic zvláštního jsem v nich neshledal. Až po mnoha letech,

při úklidu, jsem na ně znovu narazil a teprve tehdy jsem pochopil, jaký poklad to byl.

Druhá zajímavá událost se mi přihodila, když mě má tehdejší přítelkyně „donutila“ jít k místní vědmě. Seance se konala ve rodinném

domku ve Starém Městě u Uherského Hradiště. Jasnovidka byla celá zvláštní a nebrala si servítky. Nakonec poslala přítelkyni pryč a začala mne učit „čarovat“. Její předpovědi se splnily, a když vyšla kniha o Žitkovských bohyních, pochopil jsem, kým byla.

▼ Jak vnímáte anděly, jaké to jsou vlastně bytosti?

Andělé jsou našimi nejbližšími spojenci na duchovní cestě. Dříve byli lidé mnohem vnímavější k energiím – podle jejich povahy je pojmenovávaly vílami, skřítky nebo anděly. Ti jasnozřiví viděli na zádech andělů něco, co se podobalo křídům, a tak je i začali zobrazovat – pochopitelně poplatně době. Ta „křídla“ jsou vlastně komunikační centra. Pokud vás bolí mezi lopatkami, zvyšuje se výkon centra.

Andělé jsou nám čím dál bližší – nastává doba sbližování s nimi.

Jsou připraveni nám kdykoli pomáhat. Ale měli bychom vědět, že jsou to bytosti Světla, a tedy nemají svobodnou vůli. Je třeba je požádat, a ještě lépe poprosit.

Anděl, který by konal o své vůli, se ihned inkarnuje jako člověk a musí absolvovat celý karmický kruh. Z těchto andělů se pak nejčastěji rekrutují andělé léčení. Andělé patří mezi andělské bytosti, jejichž hierarchie odpovídá jejich vibracím. Jsou rozdělení na triády (dle křesťanské věrouky):

První triáda: Tato skupina je nejbližší Bohu. Zahrnuje Serafim, Cherubíny a Trůny.

Druhá triáda: Toto jsou nebeští vládci. Tato skupina zahrnuje Nadvlády, Ctnosti a Síly.

Třetí triáda: Tato triáda je nejbližší lidstvu, zahrnuje Knížectví, archanděly a anděly.

Je potřeba chápat, že běžný člověk je schopen se obracet maximálně na třetí triádu. A to jen tehdy, když – jak říkají křesťané, volá z hlubokosti. Andělé jsou v pravdě dělníci, kteří vykonávají pokyny archandělů. Obracete se tedy na archanděly. Ti vždy konzultují postup pomoci s vašimi průvodci, například:

Milovaný archanděli Chamueli, miluji tě a žehnám ti
a prosím – nechť růžový plamen Lásky prozáří mne na úrovni všech čtyřech nižších těl.
Fyzického, éterického, emočního a mentálního. Nechť také proudí tento růžový plamen do mého zaměstnání, mého domova a do mé budoucnosti.
A archanděl „zaúkoluje anděly, aby vše zrealizovali.“

▼ Má každý člověk anděla strážného?

Kolem každého člověka je několik bytostí. Minimálně několik průvodců a anděl strážný. Či spíše anděl služby. Ten je s duší od první inkarnace. Nehlídá abychom udělali nějakou chybu, ale má na starosti energie. Propouští jen tolik, kolik zvládneme.

▼ Kdo jsou nanebevzatí Mistři a jak se liší od andělů?

Nanebevzatí Mistři jsou bytosti Lásky. Mají svobodnou vůli. Jejich hlavním úkolem je zvedat v lidech Boží Přítomnost. Vývoj lidských bytostí není přímočarý a mnohokrát se v lidech to Boží Světlo udusilo.

Mistři zasahují tam, kde je ještě šance na probuzení. Protože mnozí Mistři provázejí lidstvo od jeho počátků, je logické, že přišli odjinud. Třeba z Venuše.

▼ Mezi nanebevzaté mistry patří i mistr Ježíš...

Ano. Velká Láskyplná bytost. Přišel, aby v lidstvu probudil Lásku: „Miluj svého bližního jako sám sebe.“

Což předpokládá, že člověk se nejprve má přijmout takový, jaký je, a milovat se. A stejně důležitý výrok: „Já jsem cesta, pravda a život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne“, ve kterém

výraz „Já jsem“ představuje jméno Boží a „skrze mne“ vyjadřuje Kristovo vědomí.

Uvedu zajímavý příklad. Mistr El Morya, který kromě jiného má na starosti víru (a je dobré se na něj s tím také obracet), byl v jedné inkarnaci Abram. Ač už by si nikdo nevsadil ani haléř na dodržení slibu, který dostal od Boha, věřil. A slib se naplnil. A z Abrama byl Abraham. Ať je vaše víra jako jeho.

▼ Jak moc záleží na našich kvalitách a vibracích, pokud se s neviditelným světem chceme spojit?

Vibrace jsou alfa a omega v našem životě. Odráží náš duchovní stav



a ukazují, jestli „rosteme“, stagnujeme, či klesáme. Podle toho pak vypadá i náš život. Také čím vyšší vibrace máme, tím jsme těm „nahore“ dostupnější a mohou reagovat na naše prosby rychleji a intenzivněji.

Je dobré mít duchovního přítele, neboť když máme zrovna období, kdy se uvolňují naše bloky, nejsme schopni svými prosbami dosáhnout „nahoru“. Příklad nám může pomoci.

▼ Zabýváte se duchovním léčením a harmonizací. Jak probíhá?

Nejprve je třeba zjistit, „odkud fouká vítr“. Jestli se jedná o problém karmický nebo třeba nezvládnutý úkol duše... Také je se nutné podívat, jestli na příchod něco „nesedí“ – přisedlák, prokletí...

Pak se „napojím“ na průvodce a zeptám se, jaký je vhodný postup při terapii a na koho se obrátit – tedy Mistra, archanděla... Oni pomohou, ale klíčový je přístup klienta. Můžete meditovat třeba celý den, ale pokud nejste třeba schopni odpustit, je to jako byste hrách na stěnu házeli.

A mimochodem – v celé Bibli nenajdete slovo léčit. Jen uzdravit.

▼ **Jak na sobě pracovat? Co byste doporučil? Nejíst maso? Modlit se? Mít čisté myšlenky?**

Duše člověka není stavěná na rychlý vzestup. Pokud uvolníme víc bloků, než jsme schopni zpracovat, jsme jimi zavaleni a udušeni. Tak se může stát, že „horlivý“ poutník je po deseti letech duchovní práce na tom hůř než na začátku. Do nebe se také nejde

projít. Abychom opravdu rozhodovali za sebe, musíme si dát nejprve do pořádku mikrobiom. Pak zjistíme, co vlastně potřebujeme k životu.

Modlit se má smysl jen tehdy, pokud jsme v meditativním rozpoložení. Modlitba bez napojení a bez Lásky v srdci nedojde ani kousek nad nás a jako prach padne k zemi. Žádná lidská bytost nemá jen čisté myšlenky. Důležité je, abychom těm negativním nedávali energii. Ti „nejlepší“ dosáhnou aspoň těch 40 % dobrých. Černé myšlenky vždy zažehnejte.

▼ **Co si myslíte, že je v současné době pro lidstvo nejdůležitější?**

Nepropadat malomyslnosti. Ti nahoře nám nakládají jen tolik, kolik zvládneme. Mistr Ježíš nás učil Láse, nyní nás Mistr St. Germain učí být svobodnými. A to ne tak, aby za nás bojoval, ale abychom my dokázali být

svobodnými bytostmi i za těžkých podmínek. Stále mějme na paměti, že tam „nahore“ jsou láskyplné, milující bytosti, které nám přejí jen dobré a nenechají nás „ve štychu“.



Knihu Jaroslava Kalouska *Nanebevzatí mistři a archandělé*, vydalo nakladatelství Elemiah.

Hana Němcová

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



**Lety Divokých hus.
Sbírký, které dávají šanci...**



QR Platba

4.-10. 5. 2025

podpořte sbírku **pro Charitu Roudnice nad Labem**. Pomozte uspořádat víkendový pobyt pro rodiny ohrožené sociálním vyloučením. Variabilní symbol: **679**

11.-24. 5. 2025

přispějte na sbírku **pro organizaci Bétel**. Výnos sbírky půjde na stomatologickou péči pro klienty léčené ze závislosti. Bétel provozuje nábytkovou farmu, kde dává druhou šanci starému nábytku i lidem. Variabilní symbol: **680**

25. 5.-7.6. 2025

podpořte sbírku **pro organizaci Mela**. Pomozte s pořízením sedmimístního automobilu pro svoz klientů ambulantních sociálních služeb a do chráněného bydlení. Variabilní symbol: **681**

Příspěvky posílejte na číslo účtu:
27 000 000 / 0100

INZERCE

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.

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

Každý dar má smysl. Děkujeme, že pomáháte.

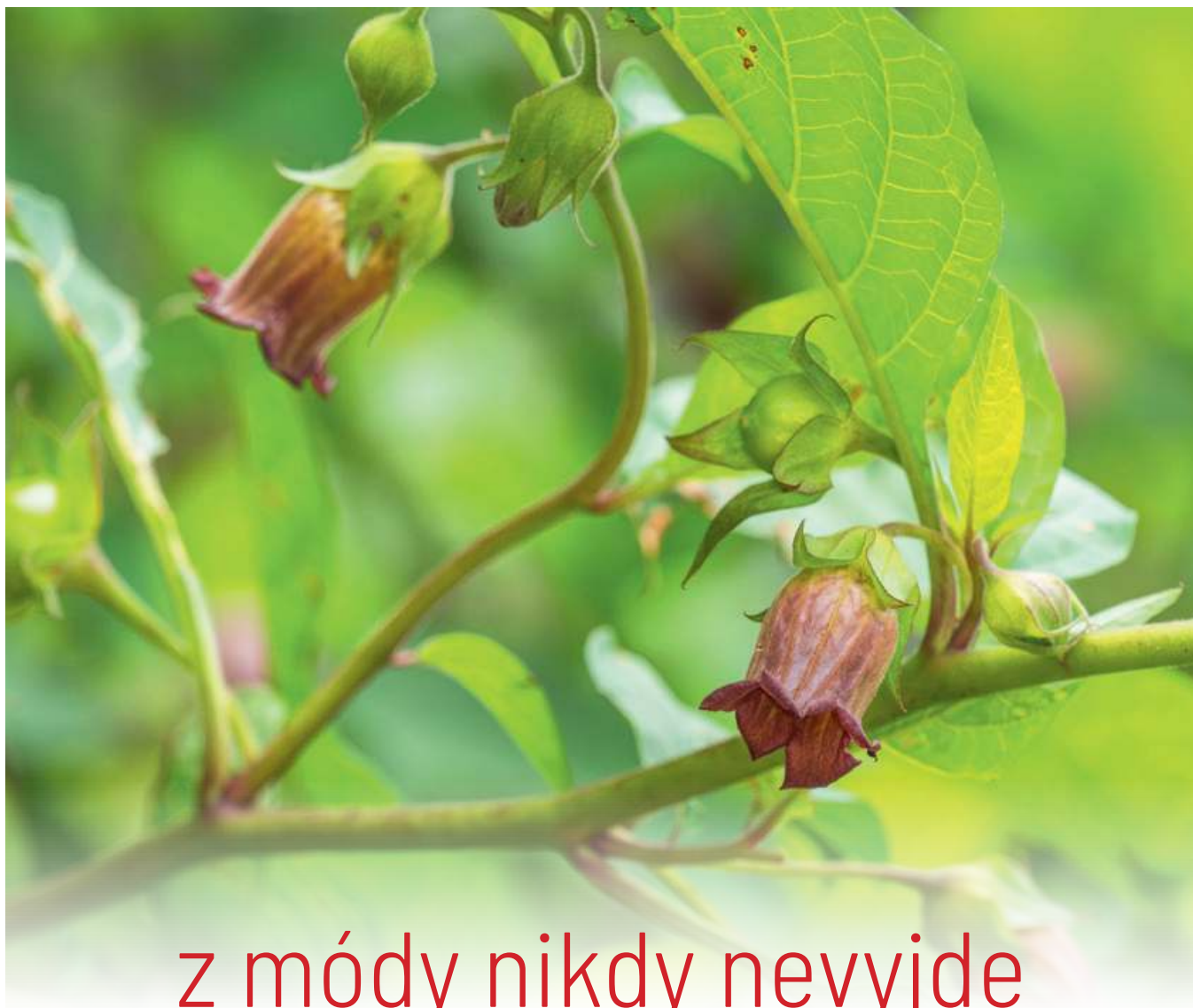
Už jste s námi pomohli:

Pro Diakonii – Střední Čechy, která buduje v Čáslavi Nový domov pro osoby s nejtěžším postižením, jste přispěli částkou **8 142 Kč**. Pro **nízkoprahový klub EZOP – Portimo** v Novém Městě na Moravě jsme společně vybrali **10 270 Kč**.

Chcete dostávat novinky z Nadace Divoké husy?
Ozvěte se nám na **nadace@divokehusy.cz**



BELLADONA



z módy nikdy nevyjde

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Celkem zajímavý případ. A to hned z několika hledisek. Posuďte sami... Tento můj text je „ze šuplíku“, homeo story se odehrálo asi před pěti lety. Dominuje zde jednoduchost léčby a rychlost uzdravení. A jen tak na okraj – v současné době je personál indické restaurace z Nepálu a mluví česky.

Těsně před koncem dopolední ordinace volání na mobil. Indická restaurace v Klatovech. Je kousek od mého pracoviště a občas tam zajdu na oběd. Dal jsem personálu na sebe číslo, kdyby něco potřebovali. Nikdo z nich neumí slušně česky,

a navíc jsou příznivci ajurvédy a homeopatie. Hovor byl veden v angličtině.

„Můj kolega má vysokou teplotu a velké bolesti celého těla. Skoro nemůže chodit a mluvit.“ „Jak to

má dlouho“, ptám se. „Od rána.“ „Musím ho vidět“, přikazuji. „Hned ho přivezte. Počkám tu na vás.“

Čekám asi čtvrt hodiny, pak jdu do města na oběd a něco zařídít. Od půl druhé mi začíná odpolední ordinace.



Nemohu plýtvat časem a čumět z okna, až se Indové dostaví. Při obědě (měli zavřeno pro nemoc) opět telefon. „*Jsmo na klinice.*“ „*Tak jo*“, říkám s jistou úlevou. V nemocnici se o něj jistě postarají. Buď si ho tam nechají, nebo ho pošlou s antibiotiky a antipyretiky pryč. V klidu si zařizuji své věci a po jedné hodině vcházím do společné čekárny, kde jsou tři ordinace včetně té méj, celostní.

Co nevidím: Na lavici bezvládně leží Ind a druhý (který volal) sedí zhrouceně vedle něj. Nevšední scénérii dokresluji moje zasklené

orámované fotografie Sinhálců ze Srí Lanky, jež čekárnu spolu s palmami ve velkých květináčích „zdobí“. Další povalující se pacienti čekající na moji praktickou kolegyni byla romská rodinka. Přítomní byli tedy tmavé pleti, navíc všichni včetně dvou dětí nápadně obézní, rezignovaní, rozvaleni na lavicích. No, upřímně, ještě že tam nikdo další během polední pauzy nepřišel... mohl by snadno nabýti dojmu, že jej nějaký kvantový skok uvrhl někam do Kalkaty či Karáčí.

„*Jak to, že jste tady?*“, ptám se udiveně „svého“ Inda. Ukázalo se, že onou klinikou myslel moji ordinaci... no nic. Podstatné, je, že jsem po klasickém vyšetření neshledal důvod k akutní hospitalizaci ani chemické léčbě. Pacient, pětatřicetiletý muž menší silnější postavy byl schopen pomalé chůze s oporou druhé osoby. Byl zcela vysílen, nejevil známky selhávání žádného orgánu. Udával silné bolesti hlavy, očí, celé páteře a velkých kloubů. Také svalů. „*Pains all*“, zašeptal stručně. Bolí vše. Neměl meningeální dráždění, nezvracel. Břicho velké, ale bez pohmatového nálezu.

Neurologicky, chirurgicky nic. Z hlediska živlových energií, tedy ajurvédy, byl jasný typ kapha. Tedy mokrá země. Když jsem mu podal v čekárně ruku, trochu ji ke mně natáhl, ale stisk neopětoval. Měl jsem ve své pravačce horkou sametově hebkou ploutvičku. Jak jsem ji pustil, spadla mu hned podél těla jako závaží. Skoro chyběla mimika. Základní reflexy fungovaly. Že nehnul svalíčkem v obličejí ani během komunikace, patřilo k jeho naturelu. Znáám ty týpky. Také Mongolové a velká část Číňanů se vyznačuje touto tzv. hypomimií. Obličej připomínající Měsíc v úplňku je s úspěchem využíván při obchodních jednáních, kdy jejich „poker face“ nedává protistraně šanci pochytit jejich vnitřní záměry a emoce a vy zatraceně nemáte tušení, co se jim honí hlavou.

Z homeopatického pohledu vykazoval velmi nápadný příznak: Sálal. (Ne, tak se nejmenoval, žhnul...) To se popisuje u **Belladony**. Člověk – pec. Zcela zřetelně jsem na svém obličejí cítil jeho horečku. Sálal do prostoru intenzivní teplo. Pozor ale: Konstituce kapha je chladné povahy. Zde se dramaticky díky infekční invazi dostal do kondice Pitta (oheň). Stal se tak horkou zemí (čímž se ocitl mimo šachovnici, jak by poznamenal Jára da Cimrman). Proto byl tak vyřízenej. Jeho tělo se dokopalo k nadlidskému výkonu a tu hromadu chladné vlhké země roztopilo. Když rozpálíte kámen, dlouho sálá.

Dostal Belladona 30 – 4x denně 3 kuličky. Ještě jsem měl v záloze Eupatorium perfoliatum, kde je typická hláška: „*Bolí mě celej člověk*“ či „*Jsem na šrot, doktore*“, ale vsadil jsem intuitivně na „*krásnou dámu*“. Měl navíc lesklé oči. „*Zavolejte druhý den.*“ Druhý den (po indicku) nevolali, ale třetí den jsem dostal sms hlášení v jednoduché angličtině, že kolega je naprosto zdravý. „OK“, odepsal jsem. „*Už nemusí nic brát.*“ Dnes (5. den od jeho nemoci) jsem se zastavil na Khorma paneer. Zase ta bezvládná ploutev, ale již chladná, lehce vlhká potem. Cítil se dobře, byl



mezi tím v Praze, pracuje... Za oběd nic nechťeli, naan ještě s sebou... Takže na své „klinice“ pracuju občas za jídlo. Hlavně, že jsem to trefil na komoru. Nezapomínejme na jednoduché, „obyčejné“ léky. Pořád jsou ve hře.

Belladona je mocný homeopatický prostředek. Tato informace nahraná na kuličky sacharózy pochází z **ruřiku zlomocného**, celkem jedovaté rostliny. Má temně modré plody – trochu větší „borůvky“. Záleží ovšem, kolik jich spapáme – pak možno pozorovat její toxikologii v několika hlavních



rysech: Horkost, bušení srdce, úderný tep, pulzace je někdy i viditelná pod kůží. Lesklé jakoby vytrštěné oči (to díky alkaloidu atropinu – celý latinský název rostliny je *Atropa Belladonna*, jenž mj. působí tzv. mydriázu, tedy nápadné rozšíření zorniček). Někdy v 17. a 18. století byla Belladonna velmi oblíbena u dam s „modrou krví“, tedy aristokratek. Po pozření pár bobulek se jejich jinak povadlé, pobledlé obličej poněkud prokrvily (a to nejen obličej...), líčka zčervenala, a hlavně oči dostaly atraktivní lesk. To se pak chlápci s loknatýma parukama a bílejma punčoškami na bále kolem nich jen rojili. Proto ten název „Krásná paní“ – *Bella dona*. Který muž by si nepovšiml přímo nažhavené rozpumpované ženy s pootevřenými ústy a vyzývavým světlem v očích, že?

Princip symptomatické homeopatie v podstatě tkví v obrácení toxikologie. Informace z homeopatik pocházejí zákonitě z jedovatých, zkažených či jinak nebezpečných zdrojů včetně zhoubných nádorů. Jejich podání pak vyburcuje a zaměří imunitu na cíl. Víte např. z čeho je informace z populárního *Oscilloccina*, homeopatika stavící do latě veškerý imunitní systém? Inu z kachních jater, která v horku několik dní hnijí a uvolňují toxické látky rozkladu, hemžící se mnoha infekcemi. Tato informace pak v našem inteligentním systému připraví

organizmus na tuhý boj. Tělo se naň přímo těší ☺!

V homeopatické podobě informace z této toxické byliny odstraňuje příznaky horečky provázené, zarudnutím kůže, bolestí svalů, kloubů, sliznic. Promptně léčí Sterptokovou angínu (rudé bolestivé hrdlo a mandle) a např. i tzv. růži, tedy odborně erysipel – streptokokový zánět kůže na bérce. Všechny klinické projevy takového člověka jsou intenzivní, nápadné včetně psyché. Neklid, děti velmi nahlas pláčou, házejí sebou v posteli, dospělí naopak upadají do podivné apatie a sténají. Nemoc přichází rychle, intenzivně a po podání Belladony stejně rychle ustupuje.

Není nad správnou informaci ve správný čas. O tom je symptomatická homeopatie. Ano, vážení kolegové, vědečtí lékaři, „NIC TAM NENÍ!“ Ona informace je fakt neviditelná a nemůžete si ji vyfotit. Takto jsem během několika dnů vyléčil tisíce angín, desítky růží a dokonce skarlatin – tedy spál. Víím tedy, o čem mluvím.

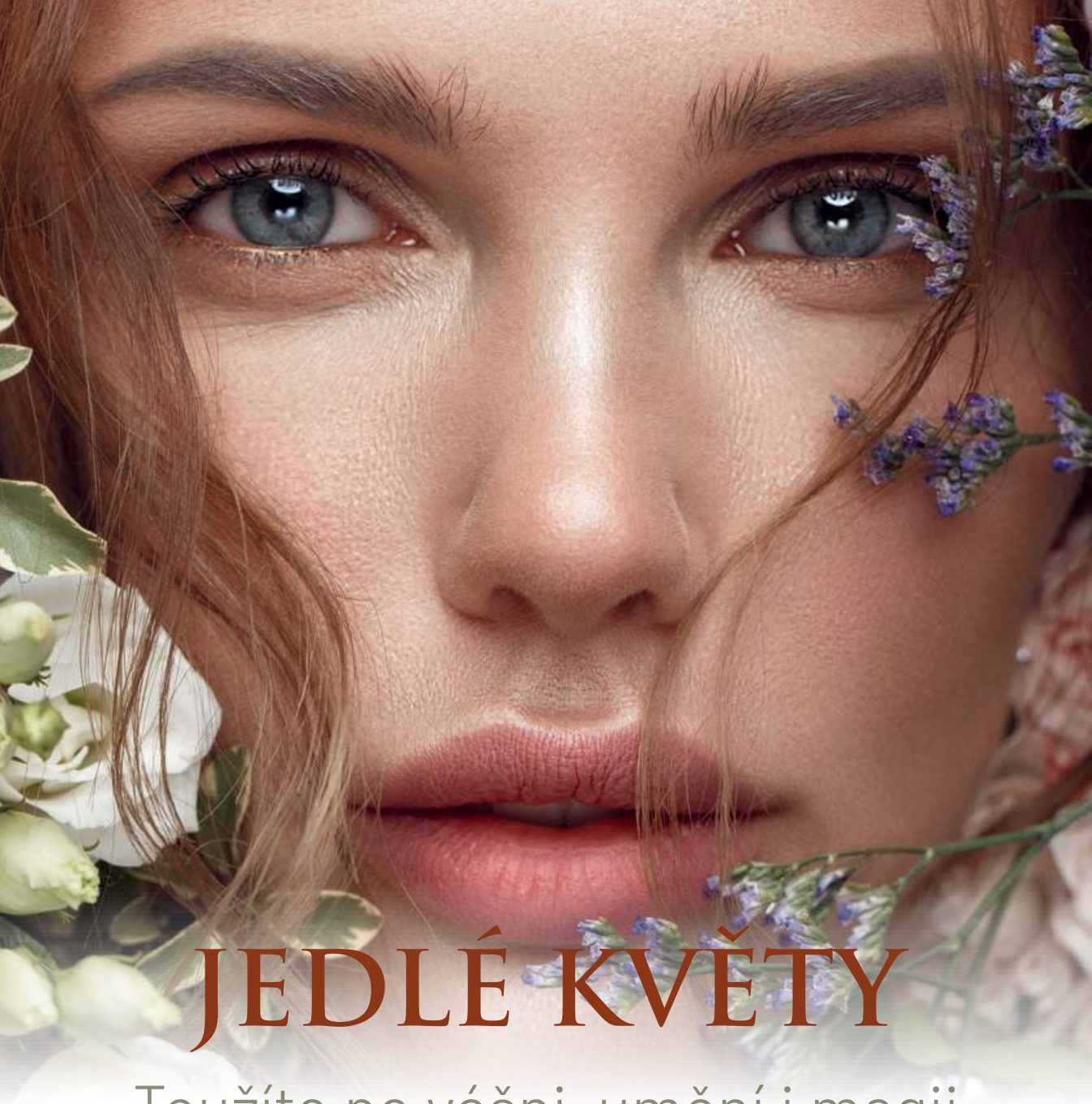
Po takto vyléčené nemoci imunita posílí, protože po přesném navedení na cíl maká! Po chemickém potlačení, kdy imunita prakticky nic nedělá, a navíc tělo musí v oslabení detoxikovat, imunita poklesne. A pokud jsou děti i dospělí léčeni tak, či onak, směřují tam, či onam – nechcete vědět, kam. A klííí... v takové výhni (stav Belladony) nezmírají jen bacily, ale i maligní buňky. Fakt! Bylo by dobré si uvědomit, že ta nejdůležitější a zásadní hejblátka jsou našemu zraku skryta. Co vidíme a můžeme si na to i sáhnout, to je zhruba 0,003 % Reality!

Jsem rebel a rozhoduji se svobodně. A mám odpovědnost za to, co dělám... *Salutti alle tutte done belle di SFERA magazin!!* Ciao... ☺ 🚫

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

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





JEDLÉ KVĚTY

Toužíte po vášni, umění i magii
smyslnosti?
Vsad'te všechno na květiny.

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Jedlé květy nejsou jen dekorací na talíři. Jsou odrazem historie, vášně i tajemství, které provází lidstvo po staletí. V jediné růži může být skrytá milostná báseň, v jasmínu síla orientálních paláců a ve fialce sladká vzpomínka na dávné kurtizány. Ať už je vnímáme jako umění, léčivo nebo součást kulinařských experimentů, jedlé květy nám připomínají, že jídlo není jen nutností, ale může být i zážitkem, rituálem a smyslnou hrou. Tak proč nevpustit květy do kuchyně a neochutnat jejich příběhy rovnou na talíři?

Už od nepaměti nás květy okouzlují svou krásou, vůní i symbolikou. Byly obětovány bohům, vkládány do vlasů, malovány na plátna mistrů a zapisovány do veršů básníků. Ale květy nejsou jen k potěše oka – mohou být i součástí naší stravy a přispět ke zdraví i psychické pohodě. Kdo chce objevit rozkvetlý svět, vůbec nemusí chodit daleko.

ZAPOMENUTÉ BOHATSTVÍ ZAHRAD A LUK

Hned za domovními dveřmi, v zahradách, na loukách i podél cest, roste bohatství, které často míváme bez povšimnutí. Sedmikráska, fialky, pampelišky, měsíček lékařský, růže, levandule, hluchavky či černý bez – to vše jsou květy, které nejen lahodí oku, ale i našemu tělu. Obsahují vitamíny, antioxidanty, éterické oleje a další bioaktivní látky, které podporují zdraví a vitalitu.

Jedlé květy jsou nejen krásným zpestřením jídelníčku, ale i zdrojem cenných látek. Měsíček lékařský podporuje trávení a hojí rány, levandule zklidňuje nervy, černý bez pomáhá při nachlazení a růže dodává tělu antioxidanty a posiluje imunitu. Pampeliška, kdysi považovaná jen za plevel, je bohatá na hořčiny podporující játra a detoxikaci organismu. Každý květ má svůj vlastní příběh a přínos, který je starý jako lidstvo samo. Použití květů v kuchyni sahá hodně hluboko do minulosti. Jsou to fascinující příběhy, které se započaly psát na těch nejvýznamnějších stolech vůbec.

Všechny příběhy nebyly nutně veselé, ale ve všech hrají drobné květiny velkou hlavní roli.

OD CÍSAŘSKÝCH STOLŮ PO MODERNÍ GASTRONOMII

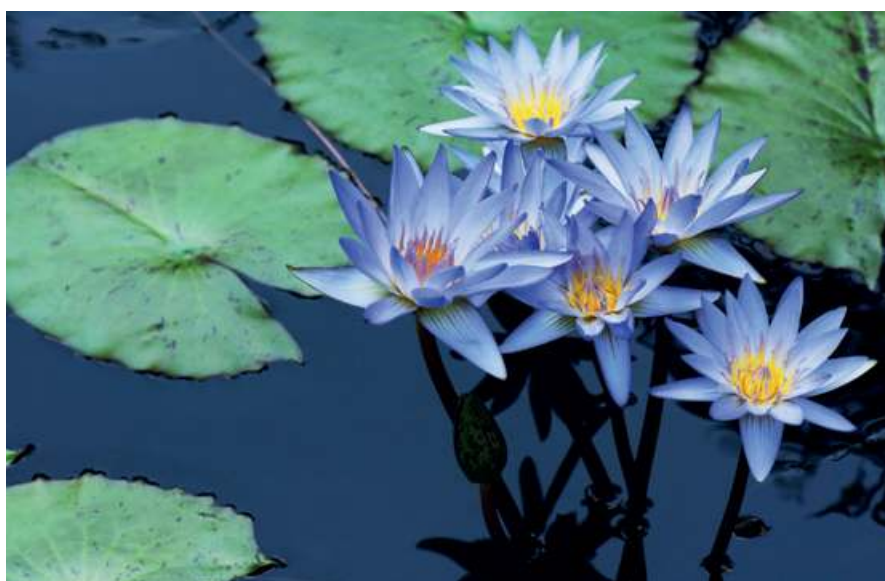
Květiny a legendy o otrávených milencích, takový byl Řím

Už ve starém Římě byly růže a fialky součástí pokrmů bohatých hodů. Největším historickým popularizátorem jedlých květů byl patrně **Lucius Licinius Lucullus**, římský generál a gurmán, jehož hostiny byly pověstné mimořádnou hojností květů, zejména růží a fialek, které se přidávaly do jídel i nápojů. Ve starém Římě prý císařovna Livia

Drusilla (manželka Augusta) podávala svým nepřítelům i nechtěným milencům pokrmů zdobených krásnými leč **jedovatými květy náprstníku**. Květy umí být zrádné, proto není radno dát jen na krásu. Platilo to tehdy, platí to i dnes.

JEDLÉ KVĚTY A EROTICKÁ SYMBOLIKA VE STARÉM EGYPTĚ

Legenda o modrém leknínu pochází ze starověkého Egypta, kde byl tento květ symbolem znovuzrození, slunce a duchovního osvícení. Modrý leknín (*Nymphaea caerulea*) byl uctíván v chrámech jako součást náboženských



obřadů. Starí Egyptané věřili, že tento květ dokáže otevírat mysl, přinášet klid a podporovat hluboké vnímání světa. V souvislosti s jedlými květy je modrý leknín spojován s počátkem tradice bylinných nápojů a rituálních pokrmů, které měly povznášet ducha i tělo. Už tehdy lidé objevili sílu květin nejen jako krásných dekorací, ale i jako pokrmů ovlivňujících náladu a psychickou pohodu, což je přesně to, čím jedlé květy lákají i dnes. Egyptané spojili **modrý leknín (Nymphaea caerulea)** s plodností a sexualitou. Modrý leknín v rukou bohů a faraonů, kteří ho používali při rituálních obřadech, získal na výjimečnosti a posvátnosti.

OPIUM, VLČÍ MÁKY A SMYSLNOST ORIENTU

Ve starověké Persii byly **květy vlčího máku** symbolem extáze a zapomnění.

Smíchaly se s medem a kořením a sloužily jako součást omamných nápojů podávaných při oslavách a milostných rituálech. Básníci psali o vlčím máku jako o květině, která přináší sladké zapomnění i neřest.

ZAPOVĚZENÉ KVĚTINY VE VIKTORIÁNSKÉ ANGLII

Ve viktoriánské Anglii měla květomluva (floriografie) silný význam. Některé květy byly považovány za příliš **dráždivé či provokativní**. Například **červené karafiáty** byly spojovány s vášní a v některých kruzích se dokonce považovaly za

nevhodné pro mladé dámy. Stejně tak bylo nevhodné darovat **orchideje**, protože jejich exotická krása byla na první pohled příliš „smyslná“. Květy silně připomínaly exotické tvary a intimní části ženského těla. Díky své smyslné estetice nesměly být vystavovány na veřejnosti, neboť by dráždily slušnou společnost. Přesto, či možná právě proto, fascinovaly všechny viktoriánské botaniky natolik, že se zrodila „orchidomanie“ – posedlost sbíráním těchto květů, často za cenu extrémních výdajů a nebezpečných expedic do tropických oblastí. Co je zakázané, to prostě vzrušuje. Nejznámější jedlou orchidejí je vanilovník plocholistý (*Vanilla planifolia*) – jedno z nejdražších a nejvoňavějších koření světa. Jemné květy vzácných orchidejí se používají k dekoraci pokrmů. Orchideje jsou nejen krásné, ale i gurmánsky zajímavé.



SYMBOLIKA MĚSÍČKU A OSUD MARIE STUARTOVNY

Ve středověké Evropě se zdobily pokrmy církevních hodnostářů a šlechty jedlými květy velmi často, neboť se pěstovaly v klášterních zahradách pro léčebné účinky. **Měsíček lékařský** (*Calendula officinalis*) byl označován za „šafrán chudých,“ ale byl velmi silně propojen se samotnou skotskou **královnou Marií Stuartovnou**. Skotská královna je historicky spojována s mnoha symboly, ale jedním z nich je právě prostý měsíček lékařský. Tento zářivě oranžový květ nebyl v její době



jen dekorací v zahradách, ale měl i praktické využití v kuchyni i medicíně, kde byl nenahraditelný.

Květiny na královském stole i v královské lékárně měly opravdu výsostné postavení.

V 16. století byl měsíček považován za květ ochrany, naděje a věrnosti. Existují záznamy, že Marie Stuartovna měla měsíček ve svých zahradách pod osobní ochranou. Díky svým hojivým účinkům se používal jako lék na rány a záněty, což bylo v bouřlivé době plné mocenských bojů a intrik potřebnou výbavu i té sebemenší lékárníčky.

Květiny byly běžnou součástí aristokratických stolů, proto není divu, že měsíček občas fungoval jako levnější náhrada šafránu, protože vzácného šafránu nikdy nebylo dost. Dochované recepty z období Marie Stuartovny zmiňují například polévky, dušená masa a omáčky s měsíčkem, jehož jemně pikantní chuť a barva dodává jídlu noblesní punc. Víte, že měsíček byl ale také symbolem lásky, smutku a slzí?

Je zajímavé, že právě tento květ byl v historických textech spojován s osudem Marie Stuartovny – ženy, která prožila život plný tragédie, zrady, a nakonec skončila pod katovským mečem. Květ je někdy označován za „květ vdovy,“ což odpovídá jejímu smutnému příběhu.

Když se obrátíme k dnešku, tak v současné gastronomii i léčitelství se právě měsíček opět těší velké oblibě. Přidává se do salátů, těstovin, pečiva, jako součást nápojů a všude tam, kde může nejen krásnit, ale i dobře sloužit. Jeho léčivé účinky na trávení i na hojení kůže jsou dnes dobře prokázány, a možná z tohoto důvodu bychom měli dát za pravdu moudré královně a nechat tento kouzelný květ znovu v hojném počtu kvést a vzít si nad ním ochranu.

TAJEMSTVÍ ARISTOKRATEK, GEJŠÍ I KURTIZÁN

Renesanční kurtizány používaly extrakty z **fialek, růží a jasmínu** nejen jako parfémy, ale také je jedly, aby jejich pokožka voněla přitažlivěji. Bylo běžné, že si před schůzkou s milencem vypláchly ústa vodou s výtažky z květů, aby jejich dech voněl po exotických květinách. Japonské gejši i evropské dvorní dámy často používaly kandované fialky jako osvěžovač dechu před milostnými schůzkami. Tento zvyk byl tak populární, že Napoleonova milenkyně Josephine de Beauharnais měla prý vždy po ruce cukrové fialky, které si vkládala do úst těsně před setkáním s milencem.

V čínských a japonských tradicích jsou květy neodmyslitelnou součástí čajů a medicíny. Bílé chryzantémy měly v císařské Číně výjimečné postavení. Byly symbolem dlouhověkosti, čistoty a moudrosti

a hrály důležitou roli nejen v medicíně, ale i v kuchyni a čajové kultuře. Tradiční čínská medicína využívala květy k posílení zraku, podpoře imunitního systému a ochraně před nachlazením. V kuchyni se chryzantémové květy přidávaly do polévek, nálevů i dezertů, ale nejvýznamněji se uplatnily v podobě chryzantémového čaje, který byl oblíbený mezi čínskými císaři a učenici. Tento čaj byl považován za elixír života a měl nejen zdravotní přínosy, ale také hluboký kulturní význam spojený s meditací a vnitřní harmonií.

Královské hostiny plné květín

Ludvík XIV., král Slunce, byl posedlý **pomerančovými květy**, a tak je nechal přidávat do jídel, likérů i dezertů. Jeho dvorní cukrář François Massialot vytvořil pro krále „**crème à la fleur d'oranger**“ (pomerančový krém), který se stal symbolem luxusu. A byla to i Francie, která v Evropě položila základy moderní gastronomie a jedlé květy v hojné míře zapojila do hry a začala psát novodobé dějiny gastronomie.

MODERNÍ GASTRONOMIE

Popularizaci jedlých květů v moderní gastronomii přinesli zejména francouzští a angličtí kuchaři ve 20. století, kdy se květy začaly objevovat nejen na luxusních dezertech, ale i ve všech dalších pokrmech. Možnosti jsou téměř nekonečné. Jemné fialky a sedmikrásky skvěle doplní saláty, zatímco květy černého bezu a růže se hodí do sirupů, džemů a dezertů. Pampeliškové květy lze zpracovat na med, levanduli využít v sušenkách či limonádách. Květy se mohou stát součástí pesta, domácího octa, nebo aromatických likérů. Krása květů na talíři není jen estetická záležitost – každý pokrm tím získává nový rozměr chutí i vůní, takže potěšení pro smysly a pohlázení pro duši.

AROMATERAPIE

Aromaterapie je umění využívání přírodních esencí k harmonizaci těla i duše, má kořeny v dávné historii. Dnes víme, že vůně mají moc ovlivnit nejen naši náladu, ale i fyzický stav. Aromaterapie je hluboké propojení přírody s naším vnitřním světem.

Není to jen pohlázení pro duši, ale také hluboký průnik do naší mysli.

V aromaterapii jsou esenciální oleje z květů používány k relaxaci, zlepšení nálady a posílení psychického zdraví. Levandulový olej pomáhá při stresu a nespavosti, růže harmonizuje emoce, jasmín povzbuzuje smysly. Když vdechujeme vůni květů, aktivujeme v mozku centra spojená s emocemi, což přispívá k pocitu klidu a pohody. Vůně léčí tělo i duši současně. Jsou to neviditelné nitky, které spojují naše

Květiny jsou tu proto, aby potěšily všechny naše smysly, proto jsem jimi ráda obklopena.

Jíst květy znamená přijmout přírodu v její nejnežnější a nejdívočejší podobě. Jedlé květy jsou příběhem bohatých panovníků i starých bylinkářek, léčivou silou i divokou něhou, která oživuje naše smysly. Jedlé květy nejsou jen módním výstřelkem, ale návratem k moudrosti předků a propojení člověka s přírodou. Přináší nejen chuťový



smysly s emocemi, vzpomínkami a hlubokými vrstvami podvědomí. Jeden jediný nádech může přenést mysl do jiného času a prostoru. Levandule nás zavede do klidného letního podvečera, růže probudí romantickou touhu a svěží květy citrusů dodají energii stejně jako sluneční paprsky v horkém létě.

MOJE KVĚTINOVÉ VYZNÁNÍ

Miluji květinové obrazy na stěnách, květiny na pěkném porcelánu, drobné macešky poházené na zeleném salátu, vázu plnou lučních kytek, vůni květů ve flakónu na mém toaletním stolku i polštářky naplněné levandulí, které ušila moje dcera. Mám slabost pro květiny ve všech podobách, proto jsem jimi ráda obklopena.

zážitek, ale i spojení s krásou a harmonií přírody. Možná nastal čas otevřít se tomuto poetickému bohatství, které se nám nabízí přímo pod nohama – stačí se jen sklonit a utrhnout květ. Jakmile to udělám, mám silný pocit, že vnímám svět nejen očima, ale i srdcem. Květiny jsou tichými svědky našeho času. Rozkvétají v okamžiku dokonalosti, aby se vzápětí začaly ztrácet v pomíjivosti. Jsou symbolem toho, že krása není věčná, proto je tak vzácná. V jejich křehkosti se zrcadí cykly života – zrození, vrchol i nevyhnutelné rozplynutí v zapomnění. Je to oslava krátkého okamžiku. Květiny nás učí nelpět na ničem, ale vnímat a obdivovat, byť jen na malý a krátký čas, který nám byl dán.

S květinami máme víc společného, než si myslíme. Nemyslíte? 🌸

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



Inspirace na zajímavé čtení

Květinové karty Lenormand

Irene Captijn

Kniha a 36 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Nádherné ilustrace **Květinových karet Lenormand** prozáří vaše výklady světlem a jemnými barvami. Tato jedinečná sada přináší **svěžest a jemnost do tradičního světa Lenormand karet**, a to díky nádherným ilustracím a pečlivě zpracovaným detailům.

Tento balíček obsahuje 36 karet a 2 karty navíc určené pro výklady párů stejného pohlaví. V detailní příručce naleznete informace o historii a interpretačních metodách ke kartám Lenormand.

Probouzíme se

Lidstvo a Země na galaktické křižovatce

Miloš Matula

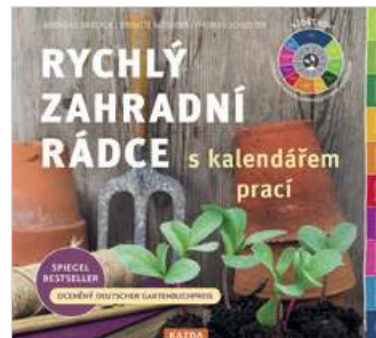


Právě vychází nejnovější kniha spisovatele Miloše Matuly, která pojednává o jednom z nejdůležitějších momentů v historii lidstva a planety Země – probuzení. Poutavou formou je čtenář seznamován s událostmi, které lidstvo a planetu Zemi čekají. K dostání na: www.milosmatula.cz

Rychlý zahradní rádce s kalendářem prací

Thomas Schuster, Brigitte Gossová, Andreas Barlage

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.com



Jedinečný plánovač pro zahrádkáře **Rychlý zahradní rádce s kalendářem prací** nabízí tipy a rady pro práci na zahradě a jejich načasování podle fenologického kalendáře. Příručka poskytuje rychlý přehled všech prací, které je třeba během

roku na zahradě udělat, přičemž zahradničení následuje rytmus přírody. Velkou výhodou knihy je uživatelsky přívětivé uspořádání, díky kterému odpovědi na otázky týkající se zahradničení a rostlin nemusíte dlouho hledat, protože vše rychle najdete podle abecedně řazených klíčových slov, anebo podle fenologického kalendáře, ve kterém je rok rozdělen do deseti fází závislých na vývoji v přírodě. Kniha je vhodná pro začátečníky a každého, kdo chce získat rychlý přehled o nejdůležitějších zahradnických úkonech v pravý čas.

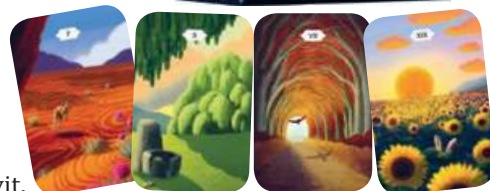
Tarotové krajiny

Francesca Matteoni

Kniha a 78 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Každá z karet tohoto balíčku je pozvánkou k prozkoumání nového světa, k pohledu z nové perspektivy. Najdete zde 78 klasických tarotových karet v podobě jedinečných, podmanivých krajín. Každé arkánum je zde utkáno ze snů a fantazie, skrývá však víc paralel s vaším každodenním životem, než si dokážete představit.



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



Křížovky a sudoku o ceny

Eckhart Tolle: „Milovat...“				MILÉKO ANGLICKY	KOŽEŠI-NOVÝ SÁL	JEDNOTKA ENERGIE	VOJENSKÝ ÚTVAR ŘÍMSKEHO VOJSKA	OKOLO BASNICKY	INICIÁLY HERCEKY ZEDNÍČKOVÉ	INTERNÁT HOVOR.	VEDRA	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	OKRASNÍ PTÁCI	JMÉNO HERCE FIALY
POMŮČKA: APE, MILK, RENO	JMÉNO HERCE TURBY	AUTO-KAROVÉ	IN. FOTBAL: BAROSE FILMOVÁ HVĚZDA			INICIÁLY MALÍŘE LHOTÁKA		HUDEBNÍ VIDEO REMIZA V SACHU				LIDOP ANGLICKY SEKNOUT		
ZNAČKA KALKULÁČEK						1. DÍL TAJENKY TKANÁ LÁTKA								
TAJIT						KELT CITOSLOVCE ROZMYŠLENÍ			SLOVENSKÉ MĚSTO ZABALIT					
PŘESTO					JEDNOTKA VLNĚNÍ ZPŮSOBY LOVU			ČÁST KLASU VÝROBCE DLAŽDIC				CHEMICKÁ ZNAČKA INDIA OBNAŽOVAT		
CHEMICKÝ PRVEK, ZN. B			LANÉ SLOVEN. ZDOVŠTÍ DUCHOVNÍ				CHEM. ZN. RADIA RYBÁŘSKÉ POTŘEBY		NĚM. PŘED-LOŽKA ZE NĚMECKÝ OSTROV				BALKÁNCI	INICIÁLY MODERÁT. BUBILKOVÉ
INICIÁLY SPISOVAT. BRÁZNY		SIT PRACOVNÍ JEN OBUVI BEZP. SILN. PROVOZU				DRIJH DORTU NÁDOBA NA VODU					PEVNOST SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA			
PRACOVNÍCI V DOLE						VZDUCHO- FRÁŽDNO POBIDKA						ČÁST HOUSLÍ ANGLICKY NESOUHLAS		
	2. DÍL TAJENKY STROMOVÝ POROST													NĚMEC
TYKAJÍCÍ SE LOSA			KONČETINY NÁŘEC. INICIÁLY EINSTEINA				ZESILENÝ POPEVEK INIC. REŽI- SERA SISE				OHRYZ (STROMU) AKADEMIE VĚD ZKR.			
VLASTNÍ PRVNÍ ŽENĚ ŽEN. ROD					ŽIVNOSTENSKÝ REJSTŘÍK ZKR.		KOUPACÍ NÁDOBA					STARO-ČESKÉ VZTAŽNÉ ZÁJMEMO		
HLAVO- NOŽEC					BYOND- MICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.		TKALCOV. STROJ					JEHLIČ- NATÝ STROM		

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

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

Řešení sudoku z čísla 01-02

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 6. 2025 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampiónová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 01-02/2024 - Tajenka křížovky: „velký význam, jen bych rád věděl jaký“, sudoku: 328. **Křížovka:** Zapařka Petr, Ostrava; Zvonková Jitka, Nedašov; Černínová Kateřina, Ostrava; Chytilová Romana, Prostějov; Lukešová Helena, Příbram 7; Machů Marie, Uherský Brod. **Sudoku:** Kubová Pavla, Budeč; Stupňánková Věra, Zlín; Dohnalová Naďa, Olomouc; Gimunová Ivana, Karlovy Vary; Lesniaková Dana, Ostrava Vyškovice; Hermanová Zdena, Olomouc.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

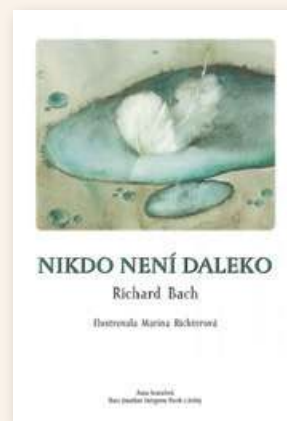
6 čísel jen za 369 Kč

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 **Nikdo není daleko**

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

Video - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



MUDr. Jan Vojáček
Jak nevyhořet



Petra Nel Smolová
Oprava Matrixu 2025



Áda Inneman
Rok 2025 -
rok duchovního rozkvětu

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, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti
OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz,
Po, Čt: 10–17, Út, St: 10–18, Pá: 10–16, tel.: 608 711 410

Ostrava, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00,
ostrava@diochi.cz, Po–Čt: 8–17, Pá: 8–16 tel.: 724 484 812

• **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, 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, prostejov@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, Renata Voborová, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,
Po, Út, St, Čt: 10 – 16 hod., tel.: 381 258 109

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

Zlín, Dagmar Buráňová, ZdravotěKA, 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., St: 9.30–18 hod., Pia: 9.30–14.30 hod.,
tel.: +421 915 767 700

Michalovce, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk,
Po–Štv: 10–17, Pia. 10–15 hod., tel.: +421 917 178 720

Nové Zámky, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02,
novezamky@diochi.sk, Po–Út–St–Štv. 09–17 hod., tel.: +421 905 300 144
(obed 13.00–13.30)

• **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01,
poprad@diochi.sk, Po, Út, Str, Štv: 9–16.30 hod., Pia: 9–15 hod.,
tel.: +421 917177686

Prešov, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30–16.30, Str: 9.30–17.30, Pia: 9.30–15.00 (obed 13.00–13.30),
tel.: +421 905 818 555

Prievidza, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01,
prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00–15.30 (prestávka 12.30–13.00),
tel.: +421 918 802 027

Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, [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. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po, Út, Str, Štv: 9–17 hod., (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®





POZOR NA KLÍŠTATA

Prevence:

ASTOFRESH kapky - nastříkejte na pokožku rukou a nohou. Hmyz nemá rád obsažené silice.

Při napadení klíštěte:

1. Dezinfikujte kapkami **SAGRADIN**
2. Potřete krémem **DIOZON CLEAR**
3. Začněte užívat maceráty bylin řepíku lékařského, kuklíku městského, černuchy seté, kočičího drápu, černohlávku, yzopu lékařského, dračí krve apod.



ASTOFRESH kapky



DIOZON clear

SAGRADIN kapky

DEVIRAL kapsle

DiNAVIR kapky

GEROCEL kapky