



Vztahy
a aromaterapie



Astrologie
ve starověku

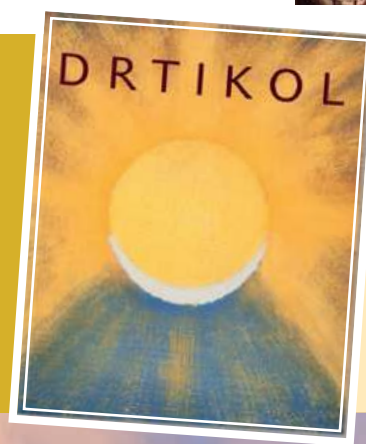


MYTOLOGIE:
**Chronos
a Kairos**

Sféra

DIOCHI

ČERVENEC – SRPEN 2025
+ ROČNÍK 22 + 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:

**Dr. JAN LÍPA
A UČENÍ FRÁNI
DRTIKOLA**

TČM
a trávící potíže

Feng Ren Shui
a energie léta

Jóga v podání
Šárky Vojáčkové

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART
O ájurvédě

Alternativní pomocníci
v období klimakteria

Země jako tělo bohyně



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

ZDRAVÉ HUBNUTÍ

LIPODESTRON kapsle

Destrukce lipidů - tukových buněk

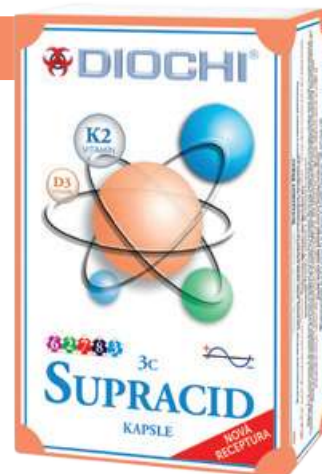
- ▼ Odbourávání tuků a jejich spalování
- ▼ Přírodní životabudič a tonikum
- ▼ Regenerace namožených svalů
- ▼ Nárůst energie
- ▼ Zpomalení stárnutí
- ▼ Příznivý vliv na trávení



DIOCEL SUPRACID

Rovnováha kyselin a zásad v těle

- ▼ Minerály pro kosti, klouby, vlasy, nehty
- ▼ Vitamín D – vstřebávání vápníku a fosforu
- ▼ Vitamín K – distribuce vápníku v krvi
- ▼ Zlepšení stavu chrupavek
- ▼ Snížení kyselosti žaludečního obsahu (pálení žáhy)



PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** Játra: Král metabolismu**25** Jaké jsou vaše myšlenky?**48** Co je jóga?**76** Prázdniny v Bechyni**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Rovnováha sleziny a žaludku v TČM**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Játra: Král metabolismu**17** Alternativní pomocníci v době menopauzy**22** Minutka pohybu, co nakopne víc než espresso**25** Jaké jsou vaše myšlenky?**28** Ájurvéda**ASTRO-MYTOLOGIE****30** Chronos a Kairos**ZDRAVÍ A KRÁSA****32** Aromaterapie: Vůně, které léčí vztahy**36** Stopy zdraví v české kuchyni: Obiloviny**38** Jak homeopatie může pomoci předcházet nemocem z klíšťat?**42** Akce Diochi**43** Herbář: Růže šípková**44** Herbář: Bez černý**45** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Co je jóga?**52** Feng ren Shui: Využijte energie července a srpna naplno**ROZHOVOR****56** Jan Lída: „Duchovní cesta má být korunou života, nikoliv jeho náhražkou!“**SPIRITUALITA****61** Země jako tělo bohyně**66** Astrologie ve středověku**PRO VOLNÉ CHVÍLE****70** Biorezonance zvířat a energetická práce s prostorem**73** Přírodní bytosti – léto**76** Prázdniny v Bechyni**81** Inspirace na zajímavé čtení**82** Křížovky

BARVA, KTERÁ ZABÍJELA

Ve 19. století byl velmi oblíbený zářivě zelený odstín zvaný *pařížská* nebo *arsenová zeleň*. Používal se nejen v malířství, ale i na tapety, látky a hračky. Tento odstín byl však vyroben z arsenu – vysoce toxické látky. Lidé, kteří žili v místnostech vyzdobených tímto pigmentem, často trpěli záhadnými nemocemi. Vlhkost totiž způsobovala uvolňování jedovatých výparů. Mezi oběti prý mohl patřit i Napoleon Bonaparte – část historiků totiž věří, že k jeho smrti přispělo právě dlouhodobé vystavení arsenové zeleně na tapetách na Svaté Heleně.



FIBONACCIHO POSLOUPNOST – TAJNÝ KÓD PŘÍRODY

1, 1, 2, 3, 5, 8, 13... Tato jednoduchá řada čísel, kde každé další číslo vznikne součtem dvou předchozích, je známá jako Fibonacciho posloupnost. Poprvé ji totiž zaznamenal italský matematik Leonardo z Pisy (Fibonacci) v roce 1202 ve své knize *Liber Abaci*. Původní motivací byl problém s růstem populace králíků, ale posloupnost byla známa již dříve v indické matematice. Dnes víme, že je možné ji aplikovat napříč celou přírodou: v uspořádání listů na stonku, spirálách slunečnic, šiškách, květech nebo ulitách. Dokonce i víry hurikánů či galaxie se řídí podobnými proporcemi. Fibonacciho posloupnost úzce souvisí se zlatým řezem, proporcí, kterou lidské oko vnímá jako harmonickou a krásnou. Možná právě proto nás tolik fascinuje...



STROMY SPOLU KOMUNIKUJÍ

Pod našima nohama se skrývá fascinující svět – neviditelná síť podzemních vláken, známá jako mykorhizní podhoubí. Tato síť propojuje kořeny stromů a umožňuje jim vzájemnou komunikaci, výměnu živin, a dokonce varování před nebezpečím. Například když je strom napaden škůdcem, vyšle prostřednictvím podhoubí chemické signály, které upozorní okolní stromy – ty tak mohou včas aktivovat svou „obranu“, například zvýšit produkci hořkých látek, které odpuzují hmyz. Největší a nejstarší stromy, tzv. mateřské stromy, dokážou vyživovat mladší a slabší sazenice – posílají jim vodu, cukry i potřebné minerály. Vědci dnes považují les za spolupracující organizmus, nikoli jen soubor jednotlivých stromů. Tato objevná myšlenka mění náš pohled na přírodu: i stromy mají své vztahy, paměť a způsob, jak pečují o další generace.



MOZEK SE UMÍ PROMĚNIT

Lidský mozek má úžasnou schopnost, kterou vědci nazývají neuroplasticita. Znamená to, že se dokáže přizpůsobit novým situacím, učit se, obnovovat poškozené dráhy, a dokonce „přepojit“ funkce do jiných oblastí. Například když někdo utrpí mrtvici a ztratí schopnost mluvit nebo hýbat končetinou, mozek se může díky rehabilitaci naučit tyto schopnosti znovu – jinde a jinak. Tato přizpůsobivost není výsadou dětí – mozek se mění i v dospělosti. U lidí, kteří se učí nový jazyk, hrají na hudební nástroj nebo třeba začínou meditovat, se doslova mění struktura mozkové tkáně. Mozek tím reaguje na nové podněty a vytváří nové neuro-nové spoje. Neuroplasticita je nadějí nejen pro neurologii a rehabilitaci, ale i pro osobní růst. Nikdy není pozdě začít se učit a rozvíjet – mozek se přizpůsobí.

Uniklo vám
starší číslo Sféry?
Hledáte doplňující
informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry
je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com, midjourney.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Léto

Otevřete okna i srdce



*Cestujeme, poznáváme, obdivujeme, ochutnáváme,
zamilováváme se, překračujeme komfortní zónu...*

To je prostě léto!

Uvolněná energie vrcholí a my můžeme o něco víc obdivovat krásu
Země, uvědomovat si její nekonečnou štědrost, kochat se výhledy,
ochutnávat její dary a třeba se jen nechat omámit vůní rozkvetlé zahrady
nebo čerstvě posečené trávy. Při cestách k moři se pak inspirovat
bezstarostností a otevřeností jižanských národů, naučit se pár fráží
cizího jazyka, nový recept nebo se spřátelit s místními. V létě máme
nejen více času na rodinu, ale hlavně sami na sebe. Tak ty božské dny
nepromarněme!

Léto patří i do Sféry – Jiří Černák nás provede letními energiemi
z pohledu FENG REN SHUI, o svatyních ukrytých v zemském lůně se
dočtete v příspěvku
Terezie Dubinové,
s různými kvalitami času
nás seznámí astroložka
Lenka Adamová a letní
bytosti nám pak ve
své tvorbě tradičně
zprostředkuje Daniela
Filipi. V létě se můžete
začít více hýbat, cvičit
jógu nebo si udělat výlet
do Bechyně – inspirace je
součástí tohoto čísla.



Ve Sfěře samozřejmě najdete tipy a rady, jak si utužit své zdraví, a jako
vždy nechybí ani osvědčená doporučení na toto období v podání
bioterapeuta Vladimíra Ďuriny. Ať je to vaše léto, jak má být!

Zdraví, pohodu a lásku

přeje

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

ROVNOVÁHA SLEZINY A ŽALUDKU

Přístupy tradiční čínské medicíny
k trávicím potížím

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Trávicí potíže patří mezi nejčastější zdravotní problémy dnešní doby. Nadýmání, únava po jídle, pálení žáhy nebo nepravidelná stolice trápí stále více lidí. Zatímco západní medicína často hledá příčinu v konkrétních orgánech nebo potravinách, tradiční čínská medicína přistupuje k těmto obtížím zcela odlišně – jako k důsledku narušené rovnováhy energie v těle. Trávicí soustava není pouze o fyzickém zpracování potravy, ale úzce souvisí s psychikou, životním stylem i klimatem.

Tento článek vás seznámí se základním pohledem čínské medicíny na trávení, s nejčastějšími příčinami poruch a typickými diagnózami. Nabídne také praktické rady, jak podpořit trávicí systém přirozeným způsobem a obnovit harmonii těla i mysli.

ZÁKLADY TRÁVENÍ V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V tradiční čínské medicíně je správné trávení považováno za jeden ze základních pilířů zdraví. Trávicí systém není vnímán pouze jako fyzický proces zpracování potravy, ale jako komplexní funkční celek, který je úzce propojen s celkovou životní energií čchi, rovnováhou jin a jang a harmonickým vztahem mezi jednotlivými orgány. Podle teorie pěti prvků je trávicí systém přiřazen elementu **Země**. Země symbolizuje stabilitu, výživu a střed těla – zajišťuje harmonii mezi ostatními prvky a udržuje tělesnou i psychickou rovnováhu. Klíčovou roli v tomto systému hrají **slezina a žaludek**, označované jako „postnatální základ života“, protože zajišťují tvorbu čchi a krve z přijaté potravy a tekutin. Slezina a žaludek představují dvojici zodpovědnou za **transformaci potravy na esenciální látky** a jejich **transport do celého těla**. Žaludek přijímá a rozkládá potravu, zatímco slezina zajišťuje další zpracování a distribuci získané výživy.

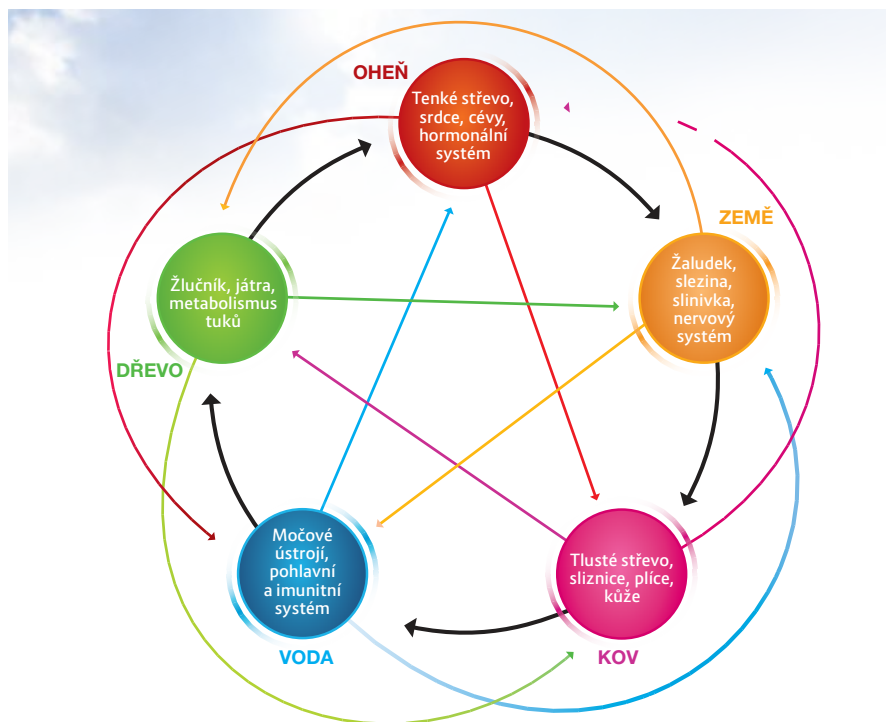
PŘÍČINY TRÁVICÍCH PROBLÉMŮ DLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Trávicí potíže podle tradiční čínské medicíny často vznikají v důsledku narušení vnitřní rovnováhy těla. Mezi hlavní příčiny patří emoce, nevhodná strava, oslabení čchi a přetížení

orgánů. Nadměrné přemítání, starosti a stres oslabují slezinu a narušují tok čchi, což vede k nadýmání, únavě a poruchám trávení. Studené, syrové nebo těžké jídlo a nepravidelné stravování zatěžují slezinu a žaludek, zpomalují trávení a způsobují tvorbu vlhkosti. Vnější faktory jako chlad, vlhko či horko pronikají do těla a narušují funkci trávicích orgánů, což

mezi jednotlivými orgány a energetickými principy. Nejčastěji jde o vlhké horko, nedostatečnost sleziny se stagnací vlhka, stagnující čchi jater a nedostatečnost jinu ledvin.

Vlhké horko. Dle čínské medicíny je vlhkost v organismu způsobena špatnou funkcí sleziny. Slezinu nejvíce oslabuje nesprávná strava,



může vést k průjmům, nadýmání či pálení žáhy. Dlouhodobé zatěžování těla snižuje životní energii, což se projevuje jako únava, slabé trávení a řídká stolice. Přejídání a nezdravý životní styl mohou způsobit stagnaci potravy a přehřátí žaludku, což vede k akutním i chronickým potížím.

Typické trávicí potíže a projevy
Tradiční čínská medicína chápe trávicí potíže jako výsledek nerovnováhy

nadměrné starosti, přepracování či duševní únava. Oslabená slezina neumí správně zpracovávat potravu a tekutiny, a důsledkem toho se může hromadit tzv. kalné vlhko, jež prosakuje do spodní části těla. Tato usazená odpadní vlhkost pak brání volnému průběhu energie čchi, a tím dochází i k její stagnaci, jež později vyvolá horko – výsledkem je stav vlhkého horka. **Příkladem vlhkého horka jsou pak záněty, kameny**

Aby trávení nebylo trápení



INTOCEL kapky

Třísloviny pro ochranu
žaludku a střev + DRAČÍ KREV
na střevní dezinfekci.



ASTOMIN kapky

Přírodní hořčiny
pro činnost slinivky,
sleziny a celého trávení.



v trávicím traktu, ale souvisí také s dalšími systémy a jejich problémy (ledvinami, srdcem, cévami, klouby, kůží).

Nedostatečnost sleziny se stagnací vlhka. Slezina se vyčerpává a oslabí zvýšenou zátěží, starostmi a přemýšlením, nadměrnou konzumací sladkých jídel a chladných potravin. Takto oslabená slezina nemůže správně zpracovávat potravu. Následkem je hromadění tekutin čili stagnace škodlivého vlhka. Nahromaděné vlhko „hasí“ přirozený fyziologický oheň sleziny. Vzniká začarovaný kruh, kdy slezina je příliš slabá na to, aby mohla vlhkost pomocí fyziologického ohně a energie odpařit a současně stagnující vlhkost brání slezině, aby se mohla znovu zregenerovat a doplnit svoji energii čchi a jang. Stav představuje nedostatek na úrovni sleziny a nadbytek vlhka. **Příkladem nedostatečnosti sleziny se stagnací vlhka je** nadměrná únava, spavost, vyčerpanost, nevykonnost (duševní i fyzická), nespecifické trávicí potíže (pocit tíže po jídle, měkký stolice, nafouknutí, nadýmání...), alergie či nesnášenlivost lepků, nesnášenlivost laktózy a alergie na bílkovinu kravského mléka.

Stagnující čchi jater se mění na horko a utiskuje slezinu a žaludek. Jakákoliv nadměrná anebo dlouhodobá emoce může vést k zablokování energie jater a také emoční stres je nejčastější příčinou zablokování jaterní čchi. Vztek, frustrace, pocit bezmoci anebo uvíznutí, které se projevuje i pocitem knedlíku v krku či tlakem na hrudi a v podžebří stejně jako i přejídání se a příjem těžce stravitelných jídel vede ke stagnaci potravy v žaludku a ve střevech, po kterém následuje stagnace jaterní čchi. Stagnující jaterní čchi se po čase přemění na horko a člověk se cítí jako „papiňák“.

Nedostatečnost jinu ledvin. Ledviny jsou zásobárnou naší energie a platí, že jsme tak silní a staří, jak silné a staré jsou naše ledviny. Hektický způsob života vede k rychlejšímu vyhoření (spálení své svíčky, kdy vosk zde představuje jin ledvin).

Doplňek stravy

Oheň života jangu ledvin je zdrojem živin pro oheň sleziny a žaludku, které naopak veškeré živiny, vzniklé tímto spalováním, zpětně jako palivo ukládají do jinových rezerv v ledvinách. Funkce žaludku a střev však začíná po 40. roce věku oslabovat a vede tak k oslabení a nedostatečnosti jinu ledvin, který se projevuje předčasným stárnutím, vysušením a svrážštěním kůže, sehnutostí a shrbeností, předčasným šedivěním či padáním vlasů, paradentózou, sníženou sexuální výkonností či zpomalenou a zastřenou myslí. Pokud je slezina zdravá a silná, produkuje nadbytek energie čchi a krve, který se přeměňuje na esenci ukládající se v ledvinách. Při slabé slezině a nedostatku jinu v ledvinách je proto třeba nejdříve zajistit správné fungování tzv. středního ohniště, tedy sleziny a žaludku, a proto je i terapie nedostatečnosti ledvin založená současně i na terapii sleziny.

JAK PODPOŘIT TRÁVENÍ PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY



V tradiční čínské medicíně je kladen důraz na prevenci a harmonizaci celkového energetického toku těla. To znamená, že pro zajištění optimálního trávení a celkového zdraví není důležité pouze léčit příznaky, ale i upravit životní styl, stravování a emocionální stav. Následující tipy vám mohou pomoci podpořit trávicí systém a obnovit rovnováhu v těle.

Věnujte pozornost pravidelnosti stravování. Pravidelný rytmus stravování je klíčový pro správné fungování trávicího systému. Doporučuje se jíst ve stejnou dobu každý den, aby tělo mohlo efektivně využívat energii přijatou z potravy.

Tělo je nejaktivnější v dopoledních hodinách, kdy je trávení nejsilnější. Večer je naopak vhodné jíst lehčí jídla, aby si žaludek měl čas odpočinout před spánkem.

Zvolte správné potraviny.

K dosažení rovnováhy v trávicím systému by měla strava být v souladu s ročním obdobím a energetickým typem jednotlivce. V létě je vhodné konzumovat lehčí, chladivé potraviny, zatímco v zimě by měla být strava bohatší, teplá a výživná. Doporučuje se vařená a teplá jídla, která podporují trávení a nezatěžují slezinu, na rozdíl od syrových a studených pokrmů, které mohou narušit rovnováhu a způsobit stagnaci vlhkosti. Základem stravy by měla být výživná a vyvážená jídla, jako jsou obiloviny



(rýže, ječmen, oves), zelenina, lehce stravitelné bílkoviny (ryby, drůbež) a zdravé tuky (olivový, sezamový olej). Nadbytek těžkých, mastných jídel a sladkostí může oslabit slezinu a vést k nahromadění vlhkosti.

Podporujte trávení bylinnými prostředky. V tradiční čínské medicíně existuje mnoho bylin, které mohou podpořit trávení a obnovit rovnováhu v těle. Např. zázvor je silný stimulant pro žaludek

a slezinu, zlepšuje trávení a pomáhá uvolnit nadýmání. Šalvěj pomáhá při nadýmání a zlepšuje pohyb čchi, což může být užitečné při stagnaci v trávicím systému. Bylinné přípravky je však nejlepší užívat pod odborným vedením, protože každá bylina má specifický účinek na tělo a může být součástí širší terapeutické strategie.

Snižte stres a starosti. Emoce hrají klíčovou roli při ovlivňování zdraví trávicího systému. Stres, úzkost, frustrace a nadměrné přemítání mohou oslabit slezinu a narušit její funkce. Kromě vyvážené stravy a bylin je proto doporučeno věnovat se aktivitám, které pomáhají uvolnit napětí a zklidnit mysl. Meditace, jóga, tai-chi, nebo prosté procházky na čerstvém vzduchu mohou výrazně

příspět k harmonizaci energetických toků v těle a zlepšení celkového zdraví trávicího systému.

Tradiční čínská medicína vnímá trávení jako odraz celkové rovnováhy těla i mysli. Zdraví sleziny a žaludku závisí nejen na stravě, ale i na emocích, životním rytmu a prostředí. Péči o „střed těla“ můžeme předejít mnoha potížím a podpořit svou vitalitu. Stačí naslouchat tělu, jíst vědomě a žít v souladu se sebou samými. 🌿

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

BOLESTI BRÍŠKA KOJENCE

Diagnostika a terapeutické působení u kojenců jsou vždy velice složité a vyžadují velkou míru zodpovědnosti a intuice. Přišla ke mně maminka s 5měsíční holčičkou, která měla křeče v bříšku, hleny ve stolici a někdy také trošičku krve. Holčička byla plně kojena od maminky – ta byla velice pohodová s celou řadou odborných znalostí z oblasti přírodních postupů. Od paní doktorky dostala radu, aby přešla na náhražky mateřského mléka a že se vše upraví. Z mého pohledu udělala maminka dobře, že této rady neuposlechla. Probrali jsem problematiku stravování, aby nebyly podporovány hleny, a naopak posilována slinivka a žaludek, dále jsme vyřadili ze stravy potraviny, které nejčastěji působí jako alergen. K tomu maminka každý den užívala 2x denně několik kapek **Astominu** na podporu trávení. Holčička byla nadále kojena od maminky, která svoji stravu upravila. Nyní přišly po dvou měsících na kontrolu. Nemohl jsem uvěřit, že holčička je pořád pouze kojena. Je veselá, baculatá, má pěknou barvu pleti a pořád něco vykládá. Maminka uvedla,



že stav je výrazně upraven, domluvili jsme se, že pomalu začne přidávat další potraviny a pokud bude vše bez reakce, začnou zkoušet příkrmy.

UROLOGICKÉ PROBLÉMY MLADÉHO MUŽE

Nedávno mě navštívil mladý muž, se kterým jsme už v minulosti řešili obtíže s klouby, které způsobuje jeho namáhavá fyzická práce. To se nám celkem podařilo a nyní se na mě po delší době obrátil s tím, že má poměrně značné obtíže v oblasti močového ústrojí, které začaly v zimě na honu, kde se zpotil a prochladi. Trápí ho neustálé nucení na močení, přítomno je také pálení, moč je tmavá a je stále unavený. Občas má zvýšenou teplotu a k tomu se nadměrně se potí. Provedli jsme diagnostiku na Oberonu, kde se ukázaly výrazně oslabené ledviny, močový měchýř a prostata. Kromě zánětu se navíc ukázala možnost infekce. Doporučil jsem užívat



kapky Diocel ve vyšších dávkách, několikrát za den, popíjet **čaj Diocel**, který obsahuje vyšší množství lichořeřišnice a k tomu ještě tablety **Delta-**



vir, protože je v nich obsažena houba *Agaricus* – žampion brazilský, který má nejsilnější účinky proti bakteriím ze všech používaných hub. Doufám, že klient brzy pocítí úlevu.

VÝRAZNÉ PŘECHODOVÉ OBTÍŽE

Na schůzku se dostavila drobná žena ve věku 54 let, překvapilo mě, když uvedla, že již několik let trpí výraznými přechodovými obtížemi, nejvíce jí vadilo silné pocení v noci, které se střídalo až téměř se zimnicemi. Také během naší schůzky bylo vidět, jak chvílemi výrazně rudne a rosí se jí potem čelo i dekolt. Vysvětlil jsem jí podstatu obtíží podle čínské medicíny, kdy za problémy stojí nedostatek chladné jinové ženské energie, a abychom jí trochu ulevili, doporučil jsem jí nasadit **kapky Estrozin** v dávce 3x15 kapek a k tomu ještě **kapsle Cytonic**, které obsahují rostlinu *Maytenus* – mám zkušenost, že s touto kombinací se dosahuje vynikajících výsledků. Dále jsem





jí vysvětlil, jakými potravinami si může stav zlepšit a naopak, které jí budou stav zhoršovat. Na paní bylo vidět, že vše pochopila, že jí to dává smysl a taková práce mě vždy těší a baví.

VELKÁ DUŠNOST SENIORA

Už to bude pár týdnů, kdy přišel na vstupní konzultaci pán důchodového věku – doporučení dostal od své známé. Volal mi, že už se blíží k domu a zdali bych mu otevřel. Tak jsem otevřel a pohled na něj mi vyrazil dech. Pomalinku se blížil pán s tak velkou dušností, že jsem myslel, že každou chvíli spadne vyčerpáním. Po delší době jsme se dostali až do kanceláře, kde si sedl, postupně se uklidnil a sdělil mi, že je léčen na plicní nedostatečnost. Něco se mi nezdálo, provedl jsem měření Oberonem a tam se ukázalo přesně to, co jsem si myslel: nešlo o plíce, nejhůře na tom bylo srdce. Pán od 15 let kouřil, nyní 14 dnů již ne, měl všechny příznaky blokády krve podle čínské medicíny, modrý nos, rty, jazyk, névy na tvářích. Okamžitě jsem doporučil nasadit vynikající **Venisfér kapky** v dávce 3x15 kapek dlouhodobě a **Tromboserin** 1 tabletu denně, abychom ulevili srdíčku. Klient si vyzvedl další balení Venisféru, zadýchal se, ale



méně, a hlavně byla již jiná barva jazyka, nosu i rtů. Říkal jsem mu, že cesta ke zlepšení bude dlouhá a on odvětil, že nevdá, že to vydrží a já mu věřím.

CHRONICKÉ ZÁNĚTY V KRKU

K mému překvapení mě navštívila klientka po 3 letech. Dozvěděl jsem, že prodělala Covid s teplotami, po kterém došlo k výraznému zhoršení paměti, vysoké únavě, ale co bylo nejhorší – nastaly problémy s dýchacím ústrojím. Měla opakované hnisavé angíny, vysoké

teploty, vysokou únavu, a navíc došlo ke zvýšení hmotnosti. Od své poslední návštěvy u mě navštěvovala homeopatku, terapeutku čínské medicíny, absolvovala hypnózu, ale kromě toho, že se dozvěděla, že má vyčerpaný organismus, nedošlo k příliš velkému posunu. Pozorně jsem ji vyslechl a provedl jsem měření na Oberonu, zde se objevily dva problémy, jeden se týkal výrazného oslabení slinivky a druhý, závažnější, v oblasti dutin a krku byla nalezena infekce, podle povahy hodnot dlouhodobá. Jednalo se o patogenního činitele, který je velice rezistentní na léčbu antibiotiky a zbavit se ho je problematické. Na posílení slinivky jsem doporučil změnit snídani a omezit konzumaci tvarohu a ovoce. Na řešení možné infekce jsem doporučil užívat **Dinavir** ve vyšší dávce a k tomu ještě tablety **Deltavir**, jelikož obsahují houbu



Agarikus, zároveň jsem klientku upozornil, že doba na potlačení patogenu může být i několik měsíců a že by bylo potřeba celou dobu preparáty užívat.

NESPAVOST A BOLESTI NOHOU

Volala mi klientka, že by potřebovala co nejbližší termín, snažil jsem se jí vyhovět, a když přijela, tak jsem se dozvěděl, že se každý den budí přesně o půl třetí a pak nemůže spát, k tomu ji ještě bolí vnější strana svalu nohou. Dále jsem se dozvěděl, že má hodně starostí v práci i v soukromém životě a že všechnu její snahu stejně nikdo neocení. Pro vysvětlení jsem použil brožuru meridiánů, kterou máme v Diochi a kterou velice často používám. V této brožurě jsem našel dráhu žlučníku – klientka ihned pochopila, že citlivá místa po bocích nohou přesně odpovídají meridiánu žlučníku a ten souvisí s potlačovanými emocemi. Odtud byl již kousek k objasnění buzení o půl třetí ráno, jedná se dobu, kdy nejvíce fungují játra, ty mají spojitost se stresem, podrážděním, fru-

strací, hněvem a zlobou. Doporučil jsem, pokud to bude možné, aby zvýšila fyzickou aktivitu, omezila konzumaci kávy, česneku, cibule, koření a začala užívat **Detoxin** 3x8 kapek a večer před spaním



2 kapky **Nervaminu** na zklidnění nervové soustavy, během dne popíjet **čaj Redian** pro harmonizaci energie v těle.



OPAKOVANÉ ZÁNĚTY OUŠEK MALÉHO DÍTĚTE

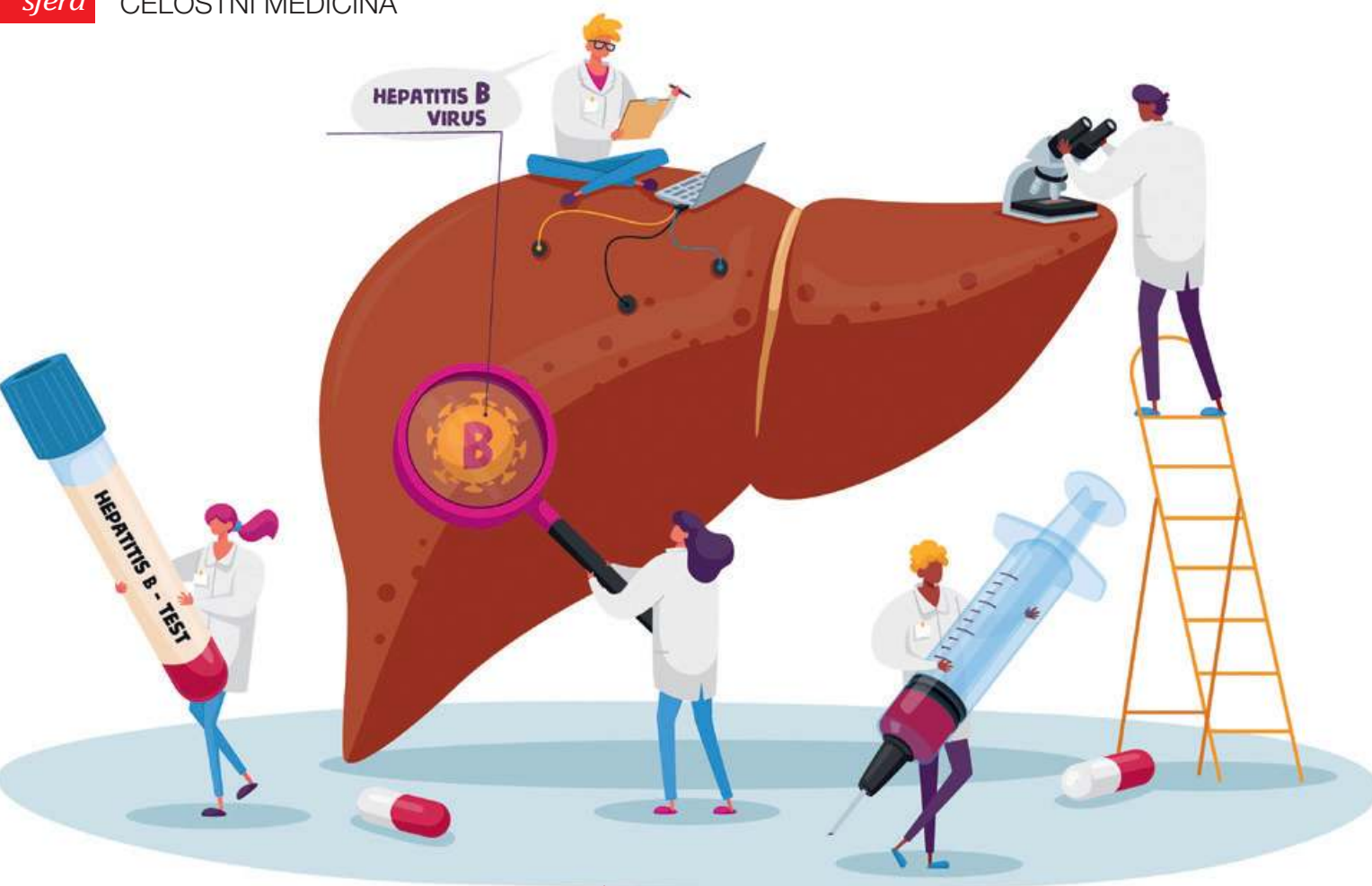
Na konzultaci přišla maminka s malým dítětem, které od podzimu trpělo na opakované záněty oušek – docházelo k výtoku, absolvovali píchání uší a téměř stále byla užívána antibiotika. Mamin-ka doposud neměla žádné zkušenosti s celostním přístupem, na doporučení pediatra nechala navíc chlapce očkovat na všechno, co v současné době lze. Chlapec byl bledý, již od narození má neustále studené nožičky, po narození měl i mírné problémy s dýcháním. Chlapec by chtěl stále šunku, salámky a polévky a starostlivá maminka mu naopak každý den dává k snídani tvaroh, dopoledne jižní ovoce a v poledne syrovou zeleninu celou zimu. Již od paní masérky, která jim konzultaci doporučila, dostali k užívání **Diocel** na posílení energie ledvin, což je určitě správné rozhodnutí. Já jsem ještě vysvětlil důsledky ochlazujících a hlenotvorných potravin a pochválil jsem intuici chlapečka, který vyžadoval přesně to, co by tělíčko potřebovalo. Ještě jsem doporučil užívat homeopatiku **Kalium muriaticum**, popřípadě **Silicea**. ✚



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.





JÁTRA: KRÁL METABOLISMU

Dr. med. KURT MOSETTER, REINER MOSETTER

Játra jsou ústřední řídicí orgán metabolismu a výkonný zdroj energie v těle. Jsou skutečně všestranným pomocníkem, bez něhož nemůžeme žít. Údajně vykonávají více než pět set životně důležitých funkcí včetně řízení životní energie v celém organismu.

ÚSTŘEDNÍ ORGÁN METABOLISMU

Je až neuvěřitelné, co všechno játra dokážou, jsou-li zdravá. Řídí metabolismus a kontrolují, co se nám dostane do organismu, a co ne. Vylučují toxiny, metabolizují a obnovují živiny, ukládají je pro případ potřeby – a to není ani zdaleka všechno. Vědecky bylo potvrzeno více než pět set dalších životně důležitých funkcí a předpokládá se, že je jich ještě

mnohem více. My se zde omezíme na několik nejvýznamnějších:

- ▼ Játra jsou ústředním řídicím orgánem metabolismu a zdrojem energie. Všechno, co zkonsumujeme, játra nejprve zkontrolují, zda je to pro náš organismus vhodné.
- ▼ Identifikují škodlivé látky a toxiny, filtrují je z krve a zajišťují jejich vyloučení ledvinami nebo se žlučí do střev.

- ▼ Metabolizují živiny a regulují metabolismus sacharidů, tuků a bílkovin.
- ▼ Denně produkují téměř litr žluči, čímž podporují trávení tuků.
- ▼ Ukládají důležité živiny, jako jsou cukry, tuky, vitamíny a minerály, jež nám jsou v případě nedostatku k dispozici.
- ▼ Podporují imunitní systém pomocí endogenních bílkovin, jako je albumin.

- ▼ Hrají klíčovou roli v krvetvorbě a regulují srážlivost krve.
- ▼ Řídí hormony, jako jsou estrogen, testosteron a inzulin.

NEJTĚŽŠÍ ORGÁN A NEJVĚTŠÍ ŽLÁZA

Játra váží jeden a půl až dva kilogramy a jsou nejtěžším orgánem v lidském těle a zároveň největší žlázou. Jestliže si položíte ruku přímo pod pravý žeberní oblouk, měli byste játra snadno nahmatat. Leží vodorovně v pravé břišní dutině, přímo pod bránicí, s níž jsou spojena. Játra se skládají ze dvou takzvaných laloků, přičemž větší, pravý jaterní lalok leží u pravé břišní stěny, zatímco menší, levý jaterní lalok zasahuje téměř ke slezině v levé horní části břicha, kde překrývá žaludek. Játra jsou jediný orgán, který je zásobován dvěma cévami: vrátnicová žíla a jaterní tepna vstupují do jater zespodu a zásobují je kyslíkem, který je nezbytný pro četné metabolické procesy. Každou minutu protéká játry přibližně jeden a půl litru krve, což je více než čtvrtina krve, již srdce čerpá do oběhového systému. Jen pro srovnání, do mozku, který je životadárnou tekutinou rovněž dobře zásoben, proudí jen asi šestina objemu krve.

JÁTRA A ŽLUČNÍK JAKO JEDEN CELEK

Žlučník je umístěn v dolní části pravého jaterního laloku jako přívěsek. Část žluči, kterou játra průběžně produkují, odtéká žlučovody do dvanáctníku. Další část se asi desetkrát koncentruje ve žlučníku, odkud se uvolní, jakmile sníme obzvláště tučné jídlo.

METABOLISMUS TUKŮ: TVORBA A ODBOURÁVÁNÍ CHOLESTEROLU

Dlouho se mělo za to, že kromě alkoholu způsobuje játrům problémy také strava s příliš vysokým obsahem tuků. A že potravinám bohatým na cholesterol je třeba se za každou cenu vyhýbat. Tento názor je dnes již zastaralý. Vysoká hladina cholesterolu je sice stále považována za rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění, zejména infarktu a mozkové mrtvice,

dnes se na ni ale pohlíží mnohem komplexněji, protože není cholesterol jako cholesterol. Rozlišujeme dva typy:

- ▼ LDL cholesterol, takzvaný „špatný cholesterol“, který je z jater přenášen do těla, kde je využíván k mnoha účelům. Nadbytečný LDL cholesterol se však může ukládat v cévách. Vysoká hladina LDL cholesterolu je proto považována za zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění.
- ▼ Prostřednictvím HDL cholesterolu, „dobrého cholesterolu“, se naproti tomu přebytečný cholesterol odvádí z těla a transportuje se do jater, kde je rozkládán a vylučován se žlučí. Vysoká hodnota HDL může být proto příznivá.

METABOLISMUS SACHARIDŮ: REGULACE HLADINY CUKRU V KRVÍ

Játra úzce spolupracují se slinivkou břišní při metabolismu sacharidů, hovorově nazývaném také metabolismus cukrů. Sacharidy (polysacharidy), jež konzumujeme ve formě chleba, těstovin, brambor či sladkostí, se pomocí enzymů slinivky břišní a střevní stěny přemění na

vyžádá dodávku cukru, jakmile je ho nedostatek. Játra toho však dokážou ještě více: jestliže se delší dobu postíme, zpřístupní nám zásoby tuku a bílkovin, které rozloží na glukózu.

S tímto úkolem játrům pomáhá slinivka břišní, jež produkuje hormon inzulin, když játra potřebují vyrobit glykogen. Pokud vše probíhá dobře, inzulin spolehlivě zajišťuje pokles hladiny cukru v krvi. Trpí-li tělo dlouhodobým nedostatkem a nemá již žádné zásoby cukru, slinivka produkuje antagonistu inzulinu – hormon glukagon. Ten zajišťuje uvolnění glukózy z jater a svalové tkáně. Inzulin a glukagon jsou v podstatě dokonalý tým, ale existuje ještě jeden, jenž se uvolňuje ve stresových situacích, a to kortizol. Jestliže se cítíme přetížení, ohroženi nebo jakkoli ve stresu, mozek, přesněji řečeno přední lalok hypofýzy, zadá příkaz kůře nadledvinek, aby tento stresový hormon uvolnila.

STRES A SACHARIDY - JED PRO JÁTRA

Kortizol způsobuje, že játra přeměňují glykogen neboli uložený cukr na



glukózu a fruktózu (jednoduché cukry), které pak vrátnicovou žílou proudí s krví do jater.

Skutečně náročný a složitý úkol regulace hladiny cukru v krvi nakonec vykonávají játra. Za tímto účelem přeměňují glukózu na glykogen, zásobní formu cukru. Pokud delší dobu nejíme, játra zasáhnou, přemění glykogen zpět na glukózu a zásobí jím tělo. Zejména mozek si brzy

glukózu, abychom měli v nebezpečné situaci rychle k dispozici energii. V dávných dobách, kdy naši předkové museli bojovat s protivníkem z jiného kmene nebo utíkat před šavlozubým tygrem („bojuj nebo uteč“), to byla naprosto adekvátní reakce organismu.

V dnešní době však stresové situace málokdy vyžadují fyzickou reakci, při níž bychom náhle potřebovali velké množství energie. Obvykle už s níkým

nebojujeme a jen zřídka utíkáme. Naopak většinou zůstáváme nehybně sedět na židli v kanceláři nebo někde jinde, přestože náš metabolismus běží na plné obrátky. Doslova si sedíme na stresové energii. Uvolněnou glukózu však tímto způsobem nespálíme, proto je opět po ruce inzulin, který situaci napraví a hladinu cukru v krvi sníží. To se ovšem děje tak rychle, že nám hladina cukru v krvi prudce klesne a my dostaneme hlad. Je to začarovaný kruh, jenž může vést k obávané inzulinové rezistenci.

Nyní se zmíníme o další schopnosti jater, která však může znamenat i jejich zkázu: pokud zkonsumujeme více sacharidů, než kolik tělo potřebuje pro svou energetickou bilanci, a zásoby glykogenu jsou plné, játra přemění přebytečný glykogen na tuk. Přebytečný tuk zpočátku končí v podkožní tukové tkáni, ale pak i mezi orgány a také v játrech. Už chápete, proč byste měli omezit konzumaci sacharidů, jestliže máte sklon k obezitě nebo vám již byla diagnostikována?

ZÁSOBÁRNA MIKROŽIVIN

Játra neskladují pouze sacharidy, tuky a bílkoviny (takzvané makroživiny či makronutrienty), ale také vitamíny a minerály (mikroživiny či mikronutrienty), které podle potřeby uvolňují do krevního oběhu. Patří mezi ně stopové prvky jako zinek, měď, železo a mangan a vitamíny rozpustné v tucích A, B12, E a K. Játra mohou dokonce vytvořit tak velké zásoby některých mikroživin, že

vydrží po celé roky. Nedostatek vitamínu B12 u vegetariánů nebo veganů má proto často zdravotní následky až po mnoha letech. Játra hrají důležitou roli rovněž v metabolismu železa, protože ho na jedné straně ukládají a na druhé straně pomáhají obnovovat. Za tímto účelem rozkládají hemoglobin (krevní barvivo v červených krvinkách) na bilirubin a uvolňují při tom železo. Poté železo naváží na bílkovinnou molekulu transferin, která pomáhá dopravit železo zpět do kostní dřeně. Tam je nakonec začleněno zpět do nově vytvořených červenýchrvinek.

CENTRUM DETOXIKACE

Játra jsou neuvěřitelně výkonným detoxikačním centrem. Pomocí enzymů metabolizují ve svých buňkách toxiny

a vylučují je prostřednictvím žlučových šťáv nebo s pomocí ledvin. Játra odbourávají v průměru asi 0,15 promile alkoholu za hodinu (u žen o něco méně, u mužů o něco více) a rozkládají léky na menší složky, jež lze vyloučit žlučí. Čpavek, který vzniká v játrech při rozkladu bílkovin, přeměňují na močovinu a předávají ji ledvinám k vyloučení. Játra jsou v tomto úkolu vynikající, ale i ona narážejí na své limity, pokud užíváme příliš mnoho léků nebo jiných toxinů.

**NEPŘÁTELE JATER: CUKR,
STRES A NEDOSTATEK
POHYBU**

Jíme příliš mnoho, a především příliš mnoho nezdravých jídel. K tomu se přidává nedostatek pohybu



INZERCE

OBVESELTE SVÁ JÁTRA

Emoce jater: HNĚV nebo LASKAVOST

Doplňky stravy

*Zlepšíte-li
stav jater,
zlepší se
i zrak*

a chronický stres. Důsledky jsou pro náš metabolismus ničivé – zejména pro játra.

Důsledky sladkého života

Přemíra cukru je pro naše játra jed – zejména pokud nemáme dostatek pohybu. Souvisí to s naším evolučním dědictvím, protože náš metabolismus je životem našich předků ovlivněn mnohem více, než si uvědomujeme. Podívejme se tedy na chvíli zpět do doby kamenné.

OD SYROVÉ STRAVY K NADBYTKU SACHARIDŮ

Na začátku doby kamenné, před asi dvěma a půl milionu let, se naši předkové v afrických savanách naučili chodit vzpřímeně, protože tak měli ve vysoké trávě lepší rozhled a mohli se rychleji pohybovat. To jim také umožnilo používat ruce k uchopení potravy a prvních loveckých nástrojů. Jako lovci a sběrači se živil převážně

výživě. Skutečný pokrok však nastal až s objevem prvního „zapalovače“ před zhruba 32 000 lety, kdy lidé objevili, že při úderu určitých kamenů o sebe vzniká jiskra. Díky tomu už nemuseli čekat, až se oheň objeví v přírodě, ale mohli si jej sami zapálit. V další fázi se naši předkové naučili vyrábět hliněné nádoby a vypalovat je v ohni, aby byly pevnější a odolnější. To umožnilo vaření potravy.

SPOUSTA BÍLKOVIN, MÁLO SACHARIDŮ A TUKŮ

V té době se strava stále skládala z ulovené zvěře, semen, bylin a kořínků, ovoce a bobulí. Obsahovala velké množství bílkovin, zatímco sacharidů a tuků bylo velmi málo. Hlavní výhodou pečení a vaření bylo to, že mnohé potraviny byly chutnější a snáze stravitelné, a po tepelné úpravě se dokonce daly jíst i některé rostliny, jež byly do té doby nepoživatelné. Vařením totiž jednak změkly vláknité složky a jednak se zničily toxiny

nebylo k jídlu nic nebo jen málo, nebyla výjimkou, ale pravidlem.

S koncem poslední doby ledové, tedy v období mezolitu (asi 9600 až 5500 let před Kristem), se lidé začali usazovat a vynalézat lepší kamenné nástroje. A konečně v období neolitu (asi 5500 až 2200 let před Kristem) přešli od lovu a sběru k pěstování plodin a chovu zvířat, což znamenalo začátek nové významné etapy v dějinách lidstva. Lidé si stavěli stálá obydlí a objevovali nové způsoby výroby keramiky a textilu.

Existují různé teorie o tom, proč k těmto zásadním změnám došlo a kde začaly. Hlavní roli v té době pravděpodobně sehrály klimatické změny, ale k rozvoji zemědělství a chovu zvířat mohly přispět i migrační vlny, zejména na Blízkém východě poblíž Středozemního moře, ale také v Asii. Ve všech případech vedla neolitická revoluce ke komplexní změně lidské výživy a kultury jako celku.

PŘECHOD NA STRAVU ZALOŽENOU NA SACHARIDECH

Pěstování obilovin vedlo k prudkému nárůstu spotřeby sacharidů, což bylo pro lidský metabolismus zcela neznámé. Po milionech let adaptace na stravu s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem tuků a bez významného množství sacharidů se musel lidský metabolismus radikálně změnit, což nezůstalo bez následků. Usazení na jednom místě, zemědělství, pěstování obilovin a chov zvířat jsou často považovány za pokrok ve vývoji lidstva. Díky tomu byli lidé zdánlivě méně závislí na náhodném štěstí v lovu a sezonním výskytu divokých rostlin. Archeologické nálezy však dokazují opak. Za prvé, výnosy ze zemědělství byly také silně závislé na klimatických podmínkách, napadení škůdci a dalších faktorech, a proto nebyly nijak spolehlivé. Hladomorů proto bylo ještě více než dříve, zejména proto, že současně rostl počet obyvatel. Ještě horší účinek však měla jednostranná strava, která byla nyní jediná dostupná.

Kvůli jednostranné stravě bohaté na sacharidy měli lidé nedostatek mnoha



masem zvířat, semeny travin, bylinami, plody a bobulemi, které jedli syrové. Tato strava však byla poměrně těžko stravitelná. Oheň byl pro ně po velmi dlouhou dobu jen hrozivý a nebezpečný přírodní jev. Některé archeologické nálezy však naznačují, že v určitém okamžiku lidé zjistili, že přirozeně se vyskytující oheň lze využít jako zdroj světla a tepla a plamen udržovat neustálým přikládáním dřeva. A tehdy také přišli na to, že tepelně upravené jídlo je mnohem lepší. To byl první významný převrat v lidské

a choroboplodné zárodky. Díky tomu žaludek a střeva spotřebovávaly méně energie a lidé mohli tuto energii navíc využít k jiným účelům. Největším přínosem této výživové revoluce byl bezpochyby rychlejší vývoj mozku, který se v následujících staletích zvětšil a zdokonalil. Zatím to však nevedlo k žádným zásadním zdravotním problémům. Za prvé nebyly k dispozici sacharidy, jak je známe dnes. Za druhé byl lov fyzicky náročná činnost, při níž lidé museli překonávat velké vzdálenosti. Navíc období hladu, kdy



živin, vitaminů a minerálních látek. V důsledku toho došlo ke znatelnému zhoršení celkového zdravotního stavu: zkrátila se průměrná délka života a zvýšil se výskyt infekčních onemocnění, jak bylo prokázáno na fosilních pozůstatcích. Přesto byli lidé v této době stále nuceni se hodně pohybovat. Ujít za den třicet kilometrů bylo naprosto normální, což znamenalo, že lidé spálili většinu sacharidů, jež přijali v podobě chleba a ovesné kaše, a kromě několika bohatých a mocných měli menší pravděpodobnost, že onemocní nadváhou, či dokonce obezitou.

PŘÍLIŠ MNOHO NEVHODNÝCH POTRAVIN A NEDOSTATEK POHYBU

Nyní zažíváme třetí revoluci ve výživě. Ta se vyznačuje tím, že jíme příliš mnoho nevhodných potravin a máme příliš málo pohybu. Dokonce ani děti už nechodí do školy pěšky, ale rodiče je vozí autem až ke vchodu do budovy. Mnozí pracující lidé chodí pěšky jen z domu do auta a z parkoviště k výtahu a pak celý den stráví vsedě u počítače. Procházka do jídelny během polední přestávky je z hlediska fyzické aktivity zanedbatelná. Přitom oběd obsahuje tolik sacharidů, že by

jim stačila polovina, i kdyby museli vykonávat těžkou fyzickou práci nebo by alespoň museli jít z práce domů pěšky. Výsledkem je, že v současné době trpí nadváhou přibližně miliarda lidí, v zemích se západním životním stylem je to šedesát až sedmdesát procent populace. Z toho je asi dvacet procent morbidně obézních s klinickými příznaky. Tito lidé jedí především příliš mnoho nevhodných potravin. Z evolučního hlediska je náš organizmus stejný jako před několika miliony let a nedokáže se vyrovnat s dnešní stravou bohatou na sacharidy. Proto jsme vám nabídli pohled zpět do naší historie.

INDIVIDUÁLNÍ, GENETICKY PODMÍNĚNÉ ROZDÍLY

Nevíme přesně proč, ale zřejmě neexistuje žádná absolutní hranice obezity, při jejímž překročení člověk onemocní. Někteří lidé si nahromadí překvapivě velké, navenek viditelné tukové zásoby, aniž by se u nich projevil jakékoli příznaky nemoci. U jiných vede i sotva znatelné množství tuku k vážným metabolickým poruchám. To vysvětluje fenomén TOFIS (*thin outside, fat inside* – navenek štíhlý, uvnitř tlustý). Jestliže relativně štíhlí lidé onemocní

a relativně obézní lidé zůstanou nepostiženi, je to proto, že ti první ukládají tuk poměrně rychle do jater, zatímco ti druzí mohou vytvářet větší zásoby v podkožní tukové tkáni. Výrazně vyklenuté břicho je obvykle známka vnitřních tukových zásob a ztučnělých jater. V tomto případě se zdá, že kapacita pro ukládání tuku v břišní dutině již dosáhla svých hranic. 🚫



O tom, jak dostat svá játra do rovnováhy se dočtete v knize Kurta a Reintera Mosettera: *Revoluční devítidenní kúra k léčbě jater*, vydalo nakladatelství



ALTERNATIVNÍ POMOCNÍCI v době menopauzy

Dr. Med. SHEILA DE LIZ

Je dobré zmínit hned v úvodu, že alternativní nehormonální metody mohou projevy menopauzy zmírnit, ale nikdy nenahradí hormony. To znamená, že i když po nich budou vaše příznaky mírnější, tak jste jimi pouze umlčely poplach svého těla. Riziko vzniku osteoporózy, ischemické choroby srdeční, deprese, vaginálních obtíží nebo problémů s močovým měchýřem přetrvává.

Musíme si uvědomit, že žádná z alternativních možností nemůže vyrovnat systémový nedostatek hormonů. Toto je pro mě tak důležité, že to bohužel musím psát stále znovu a znovu: Neexistuje nic, opravdu vůbec nic, žádná jiná možnost, která by hladovému estragonovému receptoru vyhovovala tak dobře jako estrogen, alternativy však mohou pomoci zmírnit příznaky nebo zabránit některým onemocněním, která jsou sekundárně způsobena nedostatkem hormonů.

Doplňkové léčebné metody můžeme rozdělit zhruba do čtyř přístupů:

LOKÁLNÍ POMOCNÍCI

Do této kategorie řadím všechny metody, které jsou zaměřeny na ošetření kůže, sliznic nebo smyslových orgánů, aby došlo ke zmírnění obtíží.

Döderleinovy bakterie

Vagina potřebuje Döderleinovy bakterie, aby se cítila dobře a aby se mohla bránit proti bakteriím ze střev a okolí. Tyto nepřátelské klany s názvy jako enterokok nebo *Escherichia coli* (*E. coli*) žijí ve vagině v malých skupinkách a čekají jen na oslabení Döderleinových bakterií: pak je trůn vzat útokem a vládu přebírají ostatní bakterie. Döderleinovy bakterie jsou přímo závislé na stavu estrogenu ve vagině a mizí v případě dlouhodobého nedostatku hormonů a atrofie pochvy.

Proto je důležité udržovat nebo nahrazovat folikuly a nejjednodušší způsob, jak toho dosáhnout, je používat přípravky s obsahem kyseliny mléčné z lékárny. Čípky obsahující malé množství estriolu jsou opravdu geniální, protože Döderleinovy bakterie dostanou i svou denní dávku estriolu. Jak víme, estriol je dobré používat lokálně, i když žena prodělala rakovinu prsu, protože se nedostává do krevního oběhu.

CO₂ laser

Pokud jde o zdraví vaginy, velmi si cením CO₂ laseru. Při užití této relativně nové metody je sliznice vaginy

„bombardována“ paprsky CO₂ laseru. Laserové paprsky pronikají do povrchových slizničních buněk a přivádějí je zpět k životu. Ošetření během jednoho sezení trvá přibližně pět až deset minut, je prakticky bezbolestné a je třeba absolvovat nejméně tři sezení každé čtyři až šest týdnů.

Paprsky probouzejí buňky, které jsou zodpovědné za vaginální vlhkost a které jsou kvůli nedostatku hormonů v klidu. Tyto buňky, jež nazýváme fibroblasty, začnou znovu vykonávat svou práci – produkovat kyselinu hyaluronovou. Laserové podněty také způsobí, že se znovu začnou tvořit elastická vlákna, díky nimž je vagina opět pružná. Poševní vchod totiž při nedostatku hormonů ztuhne a nelze jej už teleskopicky roztáhnout, jak se to obvykle děje při sexuálním vzrušení.

Aromaterapie z esenciálními oleji

Bylo provedeno několik studií o používání levandulového oleje jako podpůrného prostředku při poruchách spánku a návalech horka. Jedna studie prokázala snížení návalů horka o 50 %. Tři další zjistily, že masáže s použitím levandulového oleje jsou lepší než klasické masáže, pokud jde o snížení návalů horka

nebo deprese, což si snadno představíme. V tomto případě se aktivují samoléčebné síly ve smyslu cílené redukce stresu. Méně kortizolu v těle a uvolněný mozek stresovaným ženám prospívají.

Vitamin E

Vitamin E podávaný vaginálně se osvědčil při léčbě příznaků atrofie. Má antioxidační účinky a velmi dobře pomáhá při zánětech všeho druhu, včetně drobných trhlin a podráždění v pochvě. Příznivý účinek má však i vitamin E užívaný perorálně: po čtyřech týdnech měly ženy, které užívaly 400 jednotek denně, o dva navály horka denně méně než ženy ve skupině užívací placebo.

... a co tolik nepomáhá?

Obyčejné vaginální zvlhčující krémy, ale i masti s obsahem tuku, které často obsahují minerální oleje, mnoho nezmůžou a rozhodně obtíže nevytlačí. Jistě, zklidňující mast zklidní, ale problém nevyřeší, protože nejde o léčbu. Příliš mnoho žen se nechává slyšet, že si prostě musí vagínu ošetřit krémem, jako by si ošetřovaly drsné lokty nebo kolena. To však k vyléčení vaginální atrofie a k prevenci opakovaných vaginálních infekcí nebo inkontinence rozhodně nestačí.





MEDICÍNA MYSLI A TĚLA

Jóga

Pokud hledáte přístup, který považuje mysl a tělo za jeden funkční celek, je jóga tou správnou odpovědí. Mnoho studií prokázalo, že jóga pomáhá při zvládání stresu a poruchách spánku a zlepšuje kvalitu života. Existuje i hormonální jóga, kterou vyvinula Brazilka Dinah Rodriguesová. Tato učitelka jógy pozorovala u svých studentek zlepšení hormonálního stavu, a údajně dokonce zvýšení plodnosti. Tvrdí také, že pravidelné cvičení jejich jógových cviků zdvojnásobuje hladinu estrogenu v krvi. Paní Rodriguesová vypadá fantasticky, působí velmi vitálně a je jí téměř sto let.

Zatím to vypadá jako dobrá cesta. Musím však trochu mírnit nadšení, s nimž někteří tvrdí, že samotná hormonální jóga pomáhá hladinu hormonů dostatečně zvýšit. Není tomu tak. Zaprvé, drobné výkyvy hladiny estradiolu jsou tak jako tak normální, zejména když člověk zkouší nové cvičení. A i když se hladina estradiolu údajně zdvojnásobí – pokud stoupne ze 4 ng/l na 8 ng/l (nebo dokonce na 12 ng/l), tak se sice zdvojnásobí (nebo ztrojnásobí), ale do

terapeuticky významných hodnot, kdy se cítíte dobře, je to stále ještě hodně, hodně daleko. Zadruté, její tvrzení jsou s velkou dávkou dobré vůle tím, čemu ve vědě říkáme případové studie, tedy jednotlivé případy. Když k něčemu nepřistupujeme vědecky s homogenní skupinou pacientů a pevně danými vstupními a výstupními kritérii, ale pouze to nestrukturovaně pozorujeme a popisujeme, jde o subjektivní pozorování s osobní interpretací.

Sečteno a podtrženo: ano prosím, cvičte jógu! Rozhodně. Ale jako součást celkového plánu, nikoliv jako jediné řešení všech problémů.

Mindfulness-based stress reduction

Tato metoda, zkráceně MBSR, je založena na kombinaci meditace, dechových cvičení a jógových cviků, které kladou důraz na přijetí a pozornost. (Pozn. red.: Tuto metodu, česky nazvanou Snižování stresu prostřednictvím všímavosti, vytvořil v roce 1979 Jon Kabat-Zinn na univerzitní klinice v Massachusetts v USA. V její klasické podobě jde o 8týdenní kurz zaměřený na rozvoj všímavosti.) S pozorností se pracuje

při řízených meditacích, abychom se naučili vnímat věci a nehodnotit je. Jde spíše o to, abychom zůstali v přítomném okamžiku, jsme-li ve stresu. Studie prokázaly, že se zlepšuje kvalita života a spánku, ale příznaky menopauzy ve skutečnosti stále přetrvávají. Pomocí řízené meditace a cvičení se tedy naučíme s příznaky žít. To zahrnuje také koncept radikálního přijetí: místo abyste se stresovaly, že jste se zase probudily ve čtyři ráno a nemůžete usnout, měly byste to vzít na vědomí, nic nehodnotit a pak to přijmout.

Hypnóza a behaviorální terapie

Hypnóza vychází ze spojení hluboké relaxace a sugesce a v několika studiích se prokázaly její působivé výsledky: počet návalů horka klesl o 74 % a zmírnily se poruchy spánku. V hypnóze jsou představy, které máme v sobě o menopauze a s ní spojených příznacích, nahrazeny pozitivními představami: člověk je takřikajíc přeprogramován. Hypnóza není u nás jako léčebná metoda příliš rozšířená, ale Severoamerická společnost pro menopauzu ji doporučuje jako bezpečnou metodu léčby.

Behaviorální terapie je psychologická léčba, která je obvykle časově

omezena a provádí ji speciálně vyškolený behaviorální terapeut. Cílem této terapie je naučit se prostřednictvím diskusí chování, díky němuž příznaky perimenopauzy lépe zvládneme. Může zahrnovat dechová cvičení nebo společné vypracování postupů, abyste se cítily pohodlněji, a nakonec návaly horka a nedostatek spánku lépe zvládaly.

BYLINNÉ PŘÍPRAVKY - CO NABÍZÍ ZAHRADA MATKY PŘÍRODY

V této části se pokusím shrnout vše, co je v současné době na trhu k dispozici, a podíváme se na to, u kterých přípravků se ve studiích prokázalo, že jsou opravdu solidní a spolehlivé – a za co byste raději neměly utrácet. Důležité je také upozornit vás na vedlejší účinky, protože těch se v přírodě vyskytuje mnoho (jen si vzpomeňte, co se stane, když vypijete příliš mnoho alkoholu – jedné z nejstarších přírodních a léčivých látek na světě).

Ploštičník

Velmi rozšířená bylina, která se jako „šetrný lék“ na příznaky menopauzy často prodává, se nazývá ploštičník (*Cimicifuga racemosa*), černý kohoš nebo stříbrná svíčka. O této rostlině se říká, že stimuluje estrogenové receptory (i když nepatří mezi fytoestrogeny – k těm se dostaneme později). Ve studiích se dostatečná účinnost proti návalům horka, nechuti k sexuálním aktivitám, vaginální atrofii ani zlepšení zdraví kostí či kvality života neprokázaly. A i když pomineme výsledky studií, vím o velmi malém počtu pacientek, jimž by ploštičník výrazně a natrvalo pomohl – podle mých zkušeností snad jedné z dvaceti žen.

Jiné studie, které zkoumaly přípravky s ploštičníkem a třezalkou, však zjistily, že se u žen zmírnily příznaky menopauzy a deprese, ale zůstává nejasné, zda to bylo způsobeno kombinací s třezalkou, nebo zda byla hlavní příčinou samotná třezalka. Na druhou stranu je známo, že ploštičník může dlouhodobě stimulovat endometrium (to znamená

děložní sliznici). Ploštičník má sice podobné účinky jako estrogen, ale je patrně tak slabý, že komplexu menopauzálních příznaků dokáže čelit jen málo.

K nežádoucím účinkům ploštičníku patří gastrointestinální problémy, alergické vyrážky a akutní hepatitida.

Fytoestrogeny

Nejznámější fytoestrogeny jsou obsaženy v sóje, červeném jeteli, lněném semínku a chmelu.

Ze sóje a červeného jetele se získávají izoflavony, které mají údajně podobné



účinky jako estrogeny. Z lněného semínka se získávají lignany a z chmele látka známá jako 8prenylaringenin, která má nejsilnější účinek podobný estrogenům (proto mnoha mužům, kteří v průběhu let konzumují velké množství piva, často narostou prsa).

Existuje mnoho různých studií o fytoestrogenech, které bohužel nelze vzájemně porovnávat, takže není možné získat spolehlivé závěry. Některé studie popisují výrazné snížení návalů horka, zatímco jiné ukazují, že fytoestrogeny nejsou účinnější než placebo. Stále se šíří fáma, že asijské ženy nemají příznaky menopauzy, protože jedí hodně sóji, ale ve skutečnosti na tom není mnoho pravdy. Spíše jde pravděpodobně o to, že Asiatky z kulturních důvodů nemají

tendenci o svých obtížích mluvit.

Obecně platí, že pokud je žena v Asii nemocná, vyzkouší nejprve tradiční asijskou medicínu. Profesor Alfred Mueck, jeden z předních evropských odborníků na hormony, otevřel v Číně velkou kliniku pro léčbu menopauzy a ženy se mu doslova hrnou ke dveřím.

Potřeba hormonů a informací je zřejmě i v Číně větší, než se dosud předpokládalo.

Pylový extrakt

Ve Skandinávii je poměrně oblíbený extrakt z květního pylu, který údajně

nemá na receptory podobný účinek jako estrogen, a je proto vhodný i pro ženy s rakovinou prsu.

U nás je známý pod obchodním názvem Sérélis (pozn. red.: je dostupný i v českých lékárnách). Ve studiích ženy zaznamenaly snížení návalů horka o 23 až 27 % nejpozději po dvanácti týdnech užívání. Účinnost pylu byla o něco lepší než u placeba i v dalších kategoriích, jako je únava, energie, nálada a kvalita života.

ALTERNATIVNÍ LÉČEBNÉ SYSTÉMY

Do této kategorie spadají homeopatie, akupunktura a tradiční čínská medicína. Tyto tři medicínské systémy je pomocí striktních vstupních a výstupních kritérií klasických studií obtížné

kontrolovat, protože jejich využití je, jak dále uvidíme, vysoce individuální. Ověřování těchto lékařských filozofií je obtížnější jednoduše proto, že se neléčí jednotlivé symptomy, ale vždy člověk jako celek.

Například v homeopatii se terapie stanoví poté, co jsou zaznamenány všechny, opravdu všechny tělesné příznaky, a na základě různých konstelací je vypracováno řešení: žena, která má návaly horka pouze v noci, poněkud kyselou chuť v ústech a lepkavé ruce, by byla léčena jinak než žena, jejíž obličej několikrát denně zrudne, potí se jí pokožka hlavy a je jí velká zima.

Například v jedné indické studii se homeopatie poměrně dobře osvědčila při léčbě menopauzálních symptomů – působila příznivě na návaly horka, kvalitu spánku, úzkost, depresivní náladu a tak dále. Tato studie však, stejně jako mnoho dalších, byla provedena bez placebo skupiny. Jiné studie ukazují méně příznivé účinky. Obecně lze říci, že mnoho studií pracovalo s malým počtem pacientů a jsou navzájem těžko srovnatelné. Stejně jako v případě bioidentických hormonů vyvstává otázka, kdo by měl rozsáhlou studii a její poměrně komplikovaný design zaplatit – velké farmaceutické společnosti na tom rozhodně zájem nemají!

V homeopatii se používají látky Sepia, Lachesis, Calcarea carbonica, Lycopodium a Sulfur.

Ze všech nehormonálních látek se homeopatika zdají být neúčinnější; pacientky, jež jimi byly léčeny, se mi zdají být nejspokojenější. V každém případě vám doporučuji navštívit terapeuta, který se specializuje na menopauzu, a homeopatii vyzkoušet.

Účinky akupunktury a východní medicíny je také obtížné testovat a stávající studie jsou velmi různorodé: některé výzkumné skupiny byly schopny prokázat velké zlepšení menopauzálních symptomů pomocí akupunktury a čínských bylin, zatímco u jiných se prokázal jen malý přínos.

Co se mě týče, věřím, že každá z nás je vyladěná jinak a že některým z nás může akupunktura a východní medicína velmi prospět. U jiných žen se žádný rozdíl neprojeví – ale zda je to způsobeno samotnou medicínou, nebo jinými faktory, to se teprve ukáže.

**... a úplně nakonec:
Doktor Placebo je dobrý lékař.**

Myslím to vážně a bez ironie. Koneckonců – a to se týká mnoha věcí v klasické i alternativní

medicíně – placebo efekt je skutečný a měl by být brán velmi vážně. Protože v klasické medicíně převažují muži, jsme jako lékaři často vychováni k tomu, abychom se placebo efektu vysmívali. Placebo ovšem tvoří velkou část léčby, pokud ji správně definujeme: totiž jako léčbu, která vychází z vnitřního přesvědčení, že od nynějška bude vše v pořádku, protože jsme ve správných rukou. ✚



Více se dočtete v knize Sheily de Liz *Žena v ohni*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

INZERCE

PŘÍRODNÍ LÉČBA HORMONÁLNÍCH PORUCH

FYTOHORMONY v kapkách, kapslích i čaji



Doplňky stravy

Fytohormony jsou sloučeniny přirozeně se vyskytující v rostlinách a velmi se podobají lidským hormonům. Využívají se k úlevě od příznaků klimakteria a jako alternativa hormonální substituční léčby.

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



MINUTKA POHYBU, CO NAKOPNE VÍČ NEŽ ESPRESSO

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Zapomeňte na každodenní hodiny v posilovně, zpotené tričko nebo výčitky z toho, že jste to opět nestihli. Nejde o to cvičit jen, když máte ideální podmínky, vstup do drahého fitka, trenéra za zády, půl dne volného času a profi sportovní oblečení. Pro naše těla a hlavy je zásadní hýbat se v průběhu každého běžného dne. A cvičicí svačinka (anglicky „exercise snacks“) je šance hýbat se, kterou zvládne úplně každý! Tento koncept si rychle získává srdce fyziologů, lenochů i věčně zaneprázdněných manažerů. Proč jsou tak populární? Protože fungují.

- ▼ Mozek říká ano: Krátká doba cvičení nezpůsobí stres z neúspěchu.
- ▼ Tělo se raduje: Zvyšuje se tep, proudí kyslík, uvolňují se endorfiny.
- ▼ Psychika tleská: Zvládli jste to. Hned několikrát za den.

CO JSOU TO CVIČICÍ SVAČINKY A PROČ O NICH MLUVÍ VĚDA?

Ne, nejde o to, že byste si měli dát jablko mezi dvě série dřepů. Cvičicí nebo pohybová svačinka je krátké, maximálně několikaminutové intenzivní cvičení, které zařadíte několikrát během

dne. Představte si je jako espresso ve světě fitness – malé, ale účinné. Studie naznačují, že tyto „svačinky“ mohou zlepšit kardiovaskulární zdraví a zvýšit citlivost na inzulín, což je skvělé pro prevenci cukrovky. Nepotřebujete žádnou posilovnu, jen schody, zeď nebo stůl a nadšení. Proč jsou tak účinné?

1. Budují svaly – svaly fungují jako endokrinní orgán, uvolňují myokiny, které chrání mozek a zlepšují metabolismus.
2. Zlepšují citlivost na inzulín – svaly intenzivně spalují cukr, což pomáhá prevenci cukrovky.

3. Podporují mozkovou činnost – pohyb zvyšuje hladinu BDNF, hormonu klíčového pro paměť a koncentraci.
4. Bojují proti stárnutí – pravidelná aktivace svalů zpomaluje úbytek svalové hmoty a podporuje dlouhověkost.

RYCHLÉ TIPY NA CVIČICÍ SVAČINKY

- ▼ 10 dřepů během čekání na kávu ☕
- ▼ Schody místo výtahu ↑
- ▼ 30 sekund sprint na místě nebo plank během ohřívání oběda 🏃
- ▼ 5 kliků pokaždé, když vstanete od stolu 🙏

- ▼ Pár angličáků (dřep, klik, dřep a výskok) mezi mítky 🏃
- ▼ Dynamické protažení během reklam v TV 🏃
- ▼ Chůze při telefonování 🏃

Zásadní je autenticita, není nutné vypadat jako trenér z reklamy na protein. Ide o frekvenci, pravidelnost a to, že se „nezastavíte“ na osm hodin v kuse. Třeba podle fyziologa Dr. Martina Gibaly, který se dlouhodobě věnuje vysokointenzivnímu intervalovému tréninku (HIIT), je:

„Lepší desetkrát za den vstát od stolu a tělo rozpoehybovat, než jít jednou týdně do fitka a přepálit to.“

VÝHODY CVIČÍCÍCH SVAČINEK

- ▼ Časová nenáročnost: Nemáte čas na hodinový trénink? Žádný problém. Minutová série dřepů nebo výstupů po schodech se vejde i do toho nejhektičtějšího rozvrhu.
- ▼ Zlepšení metabolismu: Krátké, intenzivní cvičení může zvýšit spalování tuků až o 43 %.
- ▼ Flexibilita: Nepotřebujete žádné speciální vybavení. Vaše tělo a trocha prostoru stačí k tomu, abyste si dali do těla.

Cvičící svačinky nejsou náhradou za pravidelný trénink, ale skvělým způsobem, jak naše „upracovaná“ společnost může začlenit pohyb do dne. Jsou jednoduché, flexibilní a funkční. Navíc málo co vás tak rychle probere jako třicet vteřin kliků mezi e-maily. Takže až si příště půjdete pro sušenku, zkuste



Školení Jídlověda

za 5 hodin vše,
abyste roky nemuseli studovat, co jíst

Za jediný půlden budete mít v malíčku:

- nejčastější omyly a mýty ve zdravé výživě
- populární výživové trendy a doporučení
- prevenci častých nemocí pomocí dobrého jídla
- praktické tipy pro efektivní nákupy

www.margit.cz/skoleni/

před ní aspoň tři dřepy. Ne kvůli vině. Kvůli radosti. Protože i pohyb může chutnat skvěle.

CO NA TO ODBORNÍCI?

Podle Harvard Health Publishing může i krátké, ale intenzivní cvičení, jako je 15 minut týdně, snížit riziko úmrtí o 18 % během sledovaného období. Výzkumníci zkoumali téměř 72 000 dospělých osob v průměrném věku 62 let, které netrpěly kardiovaskulárním onemocněním ani rakovinou. Účastníci nosili po dobu jednoho týdne na zápěstí zařízení pro sledování aktivity. Přístroj měřil jejich celkovou aktivitu, intenzivní aktivitu a četnost intenzivní aktivity trvajících alespoň dvě minuty (intenzivní aktivitou se obvykle rozumí činnost, při které nemůžete mluvit celou větou). Při sedmiletém sledování vyšetřovatelé vypočítali, že intenzivní cvičení po dobu

15 minut týdně bylo spojeno s o 18 % nižším rizikem úmrtí během sledovaného období. Cvičení alespoň 19 minut týdně bylo spojeno s o 40 % nižším rizikem vzniku srdečních onemocnění v tomto období a cvičení 16 minut týdně bylo spojeno s 16% poklesem rizika vzniku rakoviny. Riziko u všech tří kategorií klesalo ještě více s rostoucím množstvím cvičení týdně.

JAK ZAČÍT?

- ▼ Identifikujte příležitosti: Hledejte momenty během dne, kdy můžete zařadit krátkou fyzickou aktivitu.
- ▼ Buďte kreativní: Využijte dostupné prostředky jako schody, lavičky nebo volný prostor.
- ▼ Nastavte si připomínky: Aplikace nebo budík v mobilu může pomoci.
- ▼ A hned teď si dejte jednu cvičící svačinku! 🍌

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



INZERCE

LIPODESTRON KAPSLE

při sportu - do fitka - na hubnutí

- ▼ POSÍLENÍ ORGANIZMU
- ▼ PODPORA NÁRŮSTU ENERGIE
- ▼ REGENERACE SVALŮ
- ▼ DESTRUKCE TUKŮ A HUBNUTÍ
- ▼ PODPORA TRÁVENÍ

Využijte sílu osvědčených rostlin a patřičnou prevencí předejděte oslabení organismu a mnoha onemocněním.



Doplnek stravy

JAKÉ JSOU VAŠE MYŠLENKY?

Kým chcete být? Čeho chcete
dosáhnout?

LISSY GÖTZ



„Jsem jiné Ty!“ To je pozdrav Mayů. Tím dávají znamení, že od sebe nejsme odděleni, že Ty je jenom naše iluze. Existuje pouze Já, neboť Já jsem vším, co jest. Jsem vším, co je, co obsahuje VŠE, co je. Mohu milovat jiné pouze tehdy, pokud miluji sebe, a mohu nenávidět jiné jen tehdy, pokud nenávidím sebe. Jenom v iluzi oddělenosti existuje představa, že mohu milovat sebe a jiné nenávidět. Jakmile proti někomu bojuji, bojuji sám/sama se sebou, se svým pravým Já. Když někoho přijímám, akceptuji a respektuji se všemi jeho/jejími vlastnostmi, přijímám tím sebe. Mám-li strach, popírám své pravé Já. Strach je protikladem lásky – kde je láska, tam nemůže být strach. Ten existuje jenom v nepřítomnosti lásky. Co je tedy strach? Strach je všechno, co NEJSEM!

Strach a pocity viny jsou nepřátelé člověka. Nic „nesprávné“ neexistuje. Pouze to, co mi není k užítku, co neodpovídá tomu, kdo jsem, a to, pro co jsem se rozhodl/a.

Našimi pravými přáteli jsou láska a vědomí. Usilujeme o uvědomění (=realizaci, uskutečnění) sebe samých, o vědomí. Nepatří sem ani pocity viny, ani strach. Pocity viny nám brání v růstu, v rozvoji, místo toho chřadneme a umíráme.

úžasná, abych se mohla rozhodnout pro část v mém nitru, jež úžasná je. Předem učiněné rozhodnutí pro to, kdo a kým chci být, vzniklo na základě mých zkušeností. Nemohu zakusit nic, o čem jsem nerozhodla předem. Řečeno jinými slovy:

Pro veškeré zkušenosti jsme se rozhodli sami. To je ta špatná zpráva. Můžeme se však vždycky rozhodnout znovu. To je ta dobrá zpráva.

a reprodukuje se samo. Chovám-li se tak, jako kdybych byla šťastná, automaticky štěstí přitahuji; pokud ovšem jedním upřímně a jsem ve stavu integrity, jinak přijde ovoce mých činů vniveč.

Rozhodnu-li se být šťastná, udělám nejdříve šťastným někoho jiného. Rozhodnu-li se být úspěšná, pomohu k úspěchu někomu jinému. Rozhodnu-li se mít ve svém životě více lásky, vnesu více lásky do života někoho druhého. Akt předávání ve mně vyvolá zkušenost, že mám něco, co

Bůh nám daroval svobodnou vůli a svobodnou volbu. Můžeme se rozhodnout mezi světlem a tmou, mezi dobrem a zlem. Avšak abychom opravdu rozpoznali dobro, potřebujeme i zkušenost zla. Chceme-li poznat skutečné Světlo, musíme zakusit i skutečnou Temnotu. Když svému synovi poprvé řeknu tato plotýnka je horká, ještě neví, co horký znamená. Teprve tehdy, když na ni sáhne a popálí si prsty, v tom okamžiku pozná i význam slova horký. Rozhodli jsme se sami a dobrovolně vstoupit do tohoto matrixu, a tím v naší inkarnační spirále zažíváme dobro a zlo, plus a minus, světlo i tmu, abychom opravdu poznali, co je láska.

To, že láska je absence neboli nepřítomnost strachu, můžeme zjistit, víme-li, co je to strach. Jsme ve stavu svobodně si zvolit, kdo a kým chceme opravdu být. Nemohu chtít být úžasná, nemám-li zároveň možnost jiné volby. Část „mého já“ musí být tedy méně



Jistě znáte lidi, kteří mluví v tomto stylu: „Kdybych měl o trochu víc peněz, času nebo lásky, byl bych šťastný.“ Neexistuje nic, co by nás mohlo učinit šťastnými. Mohu se jen rozhodnout být šťastná. Šťastí je duševní postoj

mohu předat dále. Můj duch dospěje k závěru, že to přece mít musím, jinak bych to nemohla předat. Tato myšlenka se stává mou novou zkušeností. To, co jsem si zvolila pro sebe, předám někomu dalšímu.



Proto je důležité dohlížet na své myšlenky. Je to nezbytné, chceme-li v životě cokoliv vytvořit či čehokoliv dosáhnout. To je nejvyšší forma modlitby. Je důležité, abychom i v nepříjemných situacích, anebo zejména v nich, byli ve stavu vděčnosti a dokonalosti, chceme-li si představit, kterou další zkušenost si zvolíme jako následující. Ráda bych zdůraznila, že se tu nejedná o přání nebo chtění. Samotné „chci“ nebo „přeji si“ ještě není projevem volby; tím pouze projevují to, že něco nemám. O vědomé rozhodnutí se jedná teprve v okamžiku, když si něco zvolíme.

Asi se teď zeptáte: Jak si mohu hlídat své myšlenky?

Je potřeba si uvědomit, že vy nejste své tělo, ba ani nejste své myšlenky, ačkoliv přemýšlíte. Jste ta část (=vaše božská podstata) pozorující vaše myšlenky.

Pozorujte se — neboli kontrolujte své myšlenky. Zapište si do deníku, o čem jste celý den přemýšleli. V průběhu dne se opět a znovu zastavte a uvědomte si, o čem jste přemýšleli posledních deset minut. Pak se zeptejte: „Chci opravdu mít to, nebo být tím, o čem / o kom jsem právě přemýšlel/a?“ Pokud zjistíte, že Vaše myšlenky neodpovídají tomu, kdo a kým ve skutečnosti jste, přijměte jiné rozhodnutí a staňte se tím, kdo a kým doopravdy chcete být — a tím také jste.

CO MOHU DĚLAT?

Možná nyní namítnete, že jste to, co zde zmiňuji, někde stokrát četli, že to pro vás není nic nového, a kromě toho jste to již bezvýsledně zkoušeli. A máte pravdu — i u mě to tak bylo. Knížky jsou plné neuvěřitelných informací o našem mozku, o kvantové fyzice, o pozitivním myšlení, o zákonu přitažlivosti atd. Téměř jsem je přímo hltala jenom proto, abych co nejdříve narazila na místo, kde se konečně dozvím, co mám udělat. Bohužel, zjistila jsem, že ve většině těchto knih se sice přehledně a srozumitelně píše o tom, jak všechno funguje, jenže ne o tom, jak tyto vědomosti aplikovat v každodenní praxi — dávám důraz právě na každodenní praxi. Nemám jaksi čas, abych se zabývala sama sebou každý den dlouhé hodiny. Mnohé knihy tedy rychle sklapnu a položím si otázku: „Ano, fajn, ale co teď s tím?“

Následné cvičení vám umožní mít své myšlenky pod kontrolou a libovolně je měnit i bez školení v ASP (Alfa programování synapsí) a použití Alfa-disků (viz informace v závěru textu).

CVIČENÍ

Udělejte si čas, asi deset minut, a popřemýšlejte nad tím, kdo či kým chcete být. Chcete být šťastní, spokojení, úspěšní a plní energie? Chcete být láskyplní, trpěliví nebo pečliví a pozorní a respektovat druhé? Popřemýšlejte nad

hodnotami, kvalitami či vlastnostmi a sepište si je.

Udělejte si odted' každý den čas a zapisujte své myšlenky v bodech a očísľujte je. Cokoliv vás napadne, zapište. Potom zakroužkujte každou myšlenku, která NEODPOVÍDÁ tomu, kdo jste či kým jste chtěli být. Sledujte si čas, neměli byste tím strávit více než dvě minuty.

Soustřed'te se nyní na všechny body, které nechcete, a zavřete oči. Zaměřte pozornost na svůj mozek a naříd'te svému podvědomí, aby vám ukázalo synapse související s nežádoucími myšlenkami. Většinou se objeví nějaké vizuální obrazy, pokud ne, všimněte si svých pocitů, možná se objeví i určitý „pocit v hlavě“. Báječné. Nemělo by vám to zabrat více než dvě minuty.

Teď si představte, že se ony nežádoucí synapse neustále zmenšují, až se rozpustí jako kostka cukru v horkém čaji a zmizí. Jestliže nic nevidíte, neslyšíte nebo necítíte, nevádí. Pak přikážte: „Tímto nařizuji smazat všechny synapse, jež s oněmi myšlenkami souvisejí, bez ohledu na to, zda byly slyšet, vidět či cítit, nebo ne. Těto nerovnováze nejsem více k dispozici.“ (Doba trvání dvě minuty.)

Když teď všechny synapse související s nechťenými myšlenkami zmizely, projevte svůj vděk tím, že vyslovíte: „Tímto vyslovuji vděčnost za tyto myšlenky a zkušenosti a volím... (to, co jste si poznamenali v bodě 1) a vytvářím pro to všechna důležitá spojení.“ Krátce

vizualizujte, jak se ve vašem mozku vytvářejí spojení pro tyto kvality nebo vlastnosti. (Doba trvání dvě minuty.)

Pokud jste sledovali čas, dospěli jste asi k osmi minutám, což je doba, kterou denně potřebujete, na toto cvičení — mít pod kontrolou své myšlenky a měnit je. To se dá zvládnout, že? Osm minut hladce začleníte do svých denních aktivit, aniž byste museli něco měnit nebo omezit.

Možná pocítíte změnu ihned, možná až za několik dní. Garantuji vám, že se objeví! Váš život se definitivně změní. Jinak to ani nejde! Odted' máte kormidlo pevně v rukou, jste kormidelníkem své lodi. Není to neuvěřitelně osvobozující pocit?

Skeptici mezi Vámi zaručeně spustí reptání: „*Ne, ne, tak to je až příliš jednoduché! Kdyby to bylo tak jednoduché, dozvěděli bychom se to*

přece dříve. A dělali by to tak všichni.“ Na to mám jednoduchou odpověď: Je to tím, že ty možnosti, jež máme, NEVIDÍME! Náš zdravotní (=chorobný) systém nás totiž naprogramoval tak, že pro zdánlivě složité problémy a zkušenosti, existují jen složitá řešení. Přitom ta jednoduchá jsou často „zázračná“. Jste-li přesvědčeni o tom, že vám mohou pomoci pouze složitá řešení či dlouhotrvající terapie, nebo jste si je vybrali sami z jakýchkoliv jiných důvodů, pak to tak bude. Pokud však rozhodnete, že klíčem k vašemu štěstí jsou krátké a jednoduché postupy, též to platí.

Ještě efektivnější je samozřejmě každý den pracovat s metodou APS (alfa programování synapsí) a pomocí Alfa-disku si otestovat ctnosti a vývojové procesy. Jelikož odmítám jakýkoliv dogmatismus a jsem toho názoru, že to, co potřebujeme, nosíme v sobě, funguje i výše zmíněná varianta. ✚



Více o ASP programování se dočtete v knize: **Lissy Götz: „...a na konci je svoboda – alfa programování synapsí“.**

Náš mozek zpracovává zážitky, vjemy a pocity jako výkonný počítač. Na základě těchto poznatků vyvinula autorka Lissy Götz Alfa programování synapsí (ASP). ASP je jakýmsi návodem k použití pro náš mozek. Pomůže uvědomit si vlastní schopnosti a využít svůj plný potenciál.

Chceme-li něco ve svém životě změnit, prvním důležitým krokem je uvědomění si, že situace, do nichž jsme se dostali, nechceme neustále žít svou energií. Jakmile je však chceme změnit, je nevyhnutelné mít rovněž jasnou představu o tom, co chceme. Kdo a kým chci být? A jak se chci cítit? ASP je v podstatě hra, která umožňuje pomoci sobě i druhým zaměnit zatěžující vzorce za blahodárné energie. Navenek tak vzniknou citelně i viditelně zcela nové situace a okolnosti nebo mizí tělesné symptomy.

Je potřeba pouze smazat nežádoucí přístupové cesty, tedy synapse vedoucí k programům, které již nechci, a nahradit je novými, tvořivými. Smažu-li totiž afirmacemi jenom sabotážní program a přístupová cesta zůstane zachována, šikovný programátor (naše podvědomí či kolektivní pole) může program rekonstruovat.

Uprostřed „nejžhavější fáze“ událostí kolem koronaviru Lissy Götz ASP rozšířila a zrevidovala. Ve svém výzkumu zjistila, že bez ohledu na to, zda člověk novodobou chřipkou onemocněl, nebo je „proti ní“ očkovaný, v mozku jsou poškozené tytéž oblasti. Mikročástice oněch



látek se mezitím vyskytují všude v našem životním prostředí. Lze předpokládat, že potraviny, vzduch a elektromagnetické pole jsou bez našeho souhlasu těmito látkami ovlivňovány a nasycovány.

Aktualizovaná metoda ASP nyní nabízí účinný soubor nástrojů pro neutralizaci a eliminaci cizorodých látek, vlivů a blokády v mozku či buňkách, též i software pro genezi nových buněk, a tím i nový hologram z pozice sebeurčení a suverenity člověka.

Techniku ASP se snadno naučí každý. Je určena k svépomoci a je skvělým nástrojem i pro kouče a terapeuty



ÁJURVÉDA



MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Zdravím náročné a zvědavé čtenáře SFÉRY a tentokrát se budu pro změnu snažit uspokojit vás ve smyslu poslání tohoto luxusního časopisu... a ne vás jen pobavit. OK? Jdeme na to.

Ájurvéda – originální pojmenování nejstaršího dosud aplikovaného léčebného systému (Indie, zejména jižní oblast Kérala a Srí Lanka) je zhruba 5 tisíc let stará moudrost. To úžasné, co si zasluhuje úctu (z mého pohledu), je fakt, že tento diagnostický a léčebný systém, který v hlubinách

starověku byl tehdejší indickým mudrcům dán „napřímo“, stále funguje a je se vši vážností aplikován v prakticky nezměněné formě. Ano, můžete si několikrát polknout...

Je třeba však na rovinu poznamenat, že dnes existují různé úrovně její aplikace.

Od ryze komerční, poskytované velkými hotely takřka všude na světě po skutečně mistrovskou – k níž se západní člověk sotva dostane... Někde uprostřed spočívá dobře fungující ájurvédský systém poskytovaný v ájurvédských resortech ve výše zmiňovaných tropických

oblastech. Dalším (smutným) faktem je skutečnost, že původní metoda používala (na mistrovské úrovni) kolem 50 tisíc (!) bylin, částí stromů, vzácných kovů a drahokamů (v mikrokvantech samozřejmě) a průměrně jedna bylina denně z naší planety definitivně mizí.

Dle ájurvédské filosofie ušlechtilé kovy a drahokamy, poklady matky Země, nejsou určeny k parádění, nýbrž k léčení.

Pro vás ještě větší úžas dodávám, že skuteční Mistři se ke svému mistrovství dopracovávali stovky let... No, ano – několik po sobě jdoucích inkarnací. Fakt, který je v daných oblastech zcela pochopitelný a přirozený – zatímco leckdo z nás může zdvihnout obočí. Pro představu, lékaři a terapeuti tradiční čínské medicíny, o které máme mnohem větší povědomost a která je v našich končinách praktikována mnohem více, používají stovky bylin včetně medicínálních hub, a mistrovský čínský systém zná několik tisíc bylin. Ovšem výhoda TČM je nesporně v tom, že používané bylinky a houby více odpovídají našemu klimatickému pásmu, a proto s našimi těly více rezonují.

Abych si ještě trochu pohrál s vaší ctěnou mimikou, dodávám, že mistrovství v této disciplíně může realizovat takové záležitosti, jako je např. vypití speciálního oleje (součástí je i náležitá dietní, bylinná a spirituální příprava) a následné „vyzvracení“ kupř. schizofrenie, posedlosti, deprese a fobií metodou vamání. Nelze však očekávat v turistických ájurvédských resortech. Co naopak očekávat lze, je tzv. **PANČAKARMA** – neboli patero očištění a energetickou harmonizaci těla i mysli. Mno, to není málo, zvláště pokud letmo srovnáme s našimi západními špitály, kde lze očekávat většinou pravý opak. Ještě dodám pár příkladů možností starověké metody prováděné mistrovsky. Z pulzů na zápěstích lze určit např. to, že je žena těhotná, byť teprve pár týdnů a také stanovit pohlaví utvářejícího se tělípka ve stádiu embrya. To, že vyšetřovaná osoba prodělala 2x infarkt myokardu a v které době zhruba a PROČ. Že má ty a ty dané dispozice. Odlišit

kosmické příčiny od těch, které jsme si vytvořili nesprávnou životosprávou a myšlením.

Princip pančakarmy nemůže být nahodilý (což je mimochodem praktikováno běžně lidmi snažící se o jakousi očistu či detoxikaci. Je třeba citlivě za průběžné lékařské kontroly očišťovat vrstvu po vrstvě. Začíná se tlustým střevem a korunuje psychikou (duchem). Celému procesu z biologického pohledu velí princip otevírání „schrot“. Na tomto místě nutno podotknout, že jsou naše fyzická



i energetická těla protkána množstvím kanálků, cest, drah či dutých systémů, čemuž se v ájurvédské terminologii říká shroty (což je počestněný výraz). Je základním zákonem detoxikace, že tyto cesty musí být volné, aby mohly odvádět, co do těla i mysli nepatří. Nejlépe tento princip postihl nejstarší známý ájurvédský mudrc Sushruta, jež s geniální jednoduchostí objasnil princip nemoci a uzdravení pomocí tří slov a v jediné rozvitě větě!

Další klíčová slova jsou Áma (nečistota, toxin, patogen) a Ójas (ózas), tedy život v nás, životní síla, prána, čchi, Ki, Vitas... Volná citace:

„Aby mohla Áma volně opouštět tělo i mysl, a tak umožnit ójasu jeho působení, musí být schroty udržovány čisté a otevřené.“

Co dodat...? Nic! A co se, milí přátelé, děje v naší západní praxi řízené vědeckou medicínou založenou na důkazech? Přesný opak. Katastrofální a zhoršující se zdravotní stav populace, včetně dětské je toho jasným důkazem. Neustálé přijímání Ámy v podobě jedovaté stravy, syntetických chemikálií (zvaných nesmyslně „léky“), ignorování a naopak znečišťování a ucpávání schrot – zejména lymfatických, mezibuněčných, krevních, trávících, energetických, potlačování přirozené detoxikace (psorických reakcí moudrého těla a jeho řídicích systémů), matení imunity, zahleňování schrot, odebírání částí detoxikačního lymfatického systému i celých orgánů, deptání mysli nepřívznivými zprávami a prognózami – toto vše pod hlavičkou moderní vědecké medicíny je v přímém protikladu k přirozenému uzdravení a všemu přirozenému, Božskému v nás a konečně rozporu se všemi tradičními moudrými léčivými systémy včetně ájurvedy! A to ani nemluvíme o skutečném záměru lékaře, terapeuta...

Ájurvédský tým je spolupracující trojice: lékař, terapeut aplikující navržené metody a kuchař připravující léčivou a chutnou stravu. Nechtějte po mně, abych zde vydával svědectví o kvalitě stravování v západních nemocnicích... Vidno, tedy, že zde máme evidentní (praxí tisíckrát ověřený) základní rozpor mezi ájurvédou a vědeckou medicínou. Musíme se zákonitě a legitimně ptát: Co je to věda / věda a k čemu má sloužit a slouží. Znepokojující otázky, s kterými vás, laskaví a inteligentní čtenáře, ponechává o samotě svému rozjímání a pocitům. V dalším dílu už se konečně dostaneme k základnímu schématu ájurvédských dosických typů a gun, spirituálních kvalit, diagnostice a možnostech léčby. Tento článek necht' je považován za důležitý úvod... plus náměty k zamyšlení. ✚

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.



CHRONOS A KAIROS

Osud a čas v pojetí řeckého starověku



LENKA ADAMOVÁ

Lidská bytost se svým nitrem a životem jako by byla arénou, kde se utkávají a setkávají různé „vnitřní motivy“. V člověku jakoby žijí různé postavy, a namnoze si je ani neuvědomujeme. Těmto postavám, těmto silám v nás říkáme archetypy. Řekové si tyto síly představovali jako bohy, kteří se vměšují do života lidí. Tak to lze zahlédnout v řeckých dramatech, ale i v některých zpracováních řeckých mýtů, jakou je například koprodukční dvoudílná televizní adaptace Homérova příběhu *Odysseus* (rež. A. Končalovskij, 1997). Bohové zde dle předlohy hrdinu provázejí, trestají, vychovávají, odměňují. Je snad tedy člověk jen pouhou hříčkou božských sil, které jím zmítají?

VĚŠTBA JAKO PŘEDURČENÝ OSUD

A jaký je pak úkol věštby, ve které je předurčeno lidské konání? Jak rozumět tomu, že například ještě před tím, než se narodil Oidipus, jeho otci, thébskému králi bylo předpovězeno, že se dočká záhuby od svých potomků. Starý král se tomu snažil zabránit, a tak měl být Oidipus po narození zabit. Byl však sluhou ušetřen a odnesen do jiného království, kde byl vychován jako princ. Oidipus sám pak také uslyšel věštbu, že zabije svého otce. Nevěděl však, že toho vlastního nezná. Při útěku potkal na cestě muže v povoze, který mu nechtěl ustoupit, a v hádce ho zabil. Nu a kdo to byl – to jistě víte. Příběh se dál dramaticky komplikuje, dokud Oidipus nenahlédne (ač slepý), že se věštby vyplnily. Příběh Oidipa se stal mimořádně proslulým až do dnešních dnů. Nejen proto, že inspiroval Sigmunda Freuda k určení tzv. Oidipova komplexu (dosti sporného). Příběh Oidipa nutí k zamyšlení – je osud člověka předurčen a nelze mu uniknout?

MOIRY - SUDIČKY

Moiry byly tři bohyně osudu, které zosobňovaly nevyhnutelný osud člověka. Každému člověku přiřazovaly jeho osud nebo podíl v plánu věcí. Jejich jméno znamená



„části“ nebo „přidělené díly“. Těmito bohyněmi byli Klotho – „předoucí“, která odvinula nit života, Lachesis – „odměřující“, která nit života odvíjela a smotávala, a Atropos – „zastavující“. Znalý tajemství i osud člověka,

někdy ho prorokovaly. Slouží jim věštcí a věštkyně (jako např. Pýthia v Delfách). Byly zobrazovány buď jako zachmuřené staré ženy nebo přísné panny. V bájesloví slovanském jsou to Sudičky, přejícné i nepřejícné.

NAKOLIK JE OSUD OSUDOVÝ?

Původně byly Moiry nezávislé. Homér je považuje za dcery Noci. Ve starších verzích jsou jejich rodiči Ananké (Nutnost) a Chronos (Čas). Moiry původně vládly nad osudem nejen lidí, ale i bohů, a podléhal jim i nejvyšší bůh Zeus. I jemu bylo prorokováno, že zplodí dítě, které ho předčí silou a/ nebo moudrostí, a i on se tomu snažil neúspěšně zabránit. (Leč narodila se Athéna).

Později byl však Zeus Moirám nadřazen a ony začaly být považovány za jeho dcery. Osud se stal méně neústupný. Zeus, pokud chtěl, měl moc zachránit i ty, kteří byli už na pokraji toho, aby je osud srazil. Osud byl chápán nikoli absolutně, ale podmíněně. Člověk mohl ve své svobodě uplatňovat určitý vliv na své určení. I z tohoto důvodu je řecké pojetí člověka základem evropské kultury. Osud není chápán fatalisticky, ale jako lidské rozvíjení přediva osudových dispozic. Tak dospěli antičtí autoři k názoru, že **„povaha je člověku osudem“**. Zmíněný Oidipus nejspíše – jak je v podrobnějším příběhu o něm naznačeno

– byl prchlivý a pyšný, a proto vlastně „narazil“ sám na sebe prostřednictvím obrazu otce.

V návaznosti na řecké pojetí tedy osud chápeme jako základní osnovu danou

životními okolnostmi. V této osnově je také naznačen vzor daný osobními dispozicemi. Životní příběh a dispozice se mohou či mají rozvinout a vybarvit i s pomocí člověka samého. Psychologická astrologie se snaží stopovat tyto „danosti“, a také najít možnosti jejich rozličného naplnění.

ERÝNIE

Známe je také jako Lítice nebo Fúrie. Děsivě vyhlížející bohyně pomsty a kletby. Bylo určeno bohyněmi osudu, aby Erýnie pronásledovaly toho člověka, na něhož nedosáhla lidská spravedlnost, nebo který byl vůči svému činu „slepý“. Erýnie trestaly a pronásledovaly muže za zločiny proti přirozenému řádu. Týkalo se to vražd (zejména v rodině), přestupků proti bohům a křivopřísežnictví. Oběť mohla na zločince seslat kletbu Erynií. Hněv Erynií se projevoval mnoha způsoby. Nejzávažnější bylo šílenství, mohly to být také nemoci. A pokud někdo nebo nějaká společnost ukrývala takového zločince, mohlo to zavinit nouzi, hlad, nemoci. (Tak to známe z příběhu Ovidia.) I tak mohly osudové síly člověka přivést k sobě samému. Hněv Erinyí bylo možné utišit pokáním, rituálem, očištěním úkolem.

KOSMICKÁ NUTNOST

Hřiště svobody lidí a bohů mělo své mantinely. Ztělesňovala je



Ananké – bohyně osudové nutnosti, donucení, nevyhnutelnosti. Ať už byly Moiry přímo jejími dcerami, nebo byly považovány za dcery Dia, v pozadí všech dějů tak jako tak působila Ananké. Byla vnímána jako



Pierre Mignard: Čas, který ořezává Amorova křídla

tím nutnosti jako přírodního zákona se začaly rozvíjet přírodní vědy.

CHRONOS

Původní, starořecký bůh Času. Považován také za předchůdce kosmu i olympských bohů. Chronos není titán Kronos, jehož synem byl Zeus. Avšak již od antiky a středověku byli Chronos a Kronos zaměňováni – nejspíše kvůli jazykové podobnosti jejich jmen. V renesanci pak vznikla ikonografie Krona (resp. římského Saturna) jako otce času s kosou či srpem, jenž měl časově ukončovat nit života. Mimo tuto záměnu byl však Chronos v antice zobrazován jako muž otáčející zvěrokruhem. Býval zobrazován jako nepříjemný stařec, neboť **plynutí času bylo a je děsivě neúprosné**. Bůh času Chronos je srovnatelný s helénským bohem Aionem.

AION

Toto helénské božstvo souviselo s mysterijními náboženstvími. Představuje dlouhé časové období (říkáme též eón). Zobrazován byl s kruhem obklopujícím vesmír, či se zvěrokruhem. Mladistvý zjev Aiona představoval cyklický a stále se obrozující čas. Aion představoval jiné pojetí času než Chronos. Chronos znamenal lineární a historický čas, který se dělí na minulost, přítomnost a budoucnost. Zatímco Aion byl bůh cyklu věků, ročního cyklu, zvěrokruhu. Někdy je zobrazován jako vlnící se had, který se zbavuje své kůže a znovu se obnovuje. Zobrazován je také jako Uroboros – Had zakusující se v kruhu do svého ocasu.

nejmocnější bytost, které podléhají smrtelníci i bohové.

V orfickém (mystickém, esoterním) vyprávění starověkých Řeků stojí Ananké spolu s bohem času Chronem na počátku vesmíru. Ananké byla prvotní bohyně nevyhnutelnosti. V orfické kosmogonii se na úsvitu stvoření zjevila jako sebezrozená bytost – nehmotná, hadí bytost, jejíž rozpažené paže obklopovaly a utvářely kosmos. Ananké a Chronos ve svých propletených smyčkách rozdrtili prvotní vejce stvoření a rozdělili ho na jeho jednotlivé části – zemi, nebe a moře – a vytvořili tak prvotní uspořádání vesmíru. A poté Ananké a Chronos nadále

pohánějí pohyb nebes a plynutí času. A jsou mimo dosah dalších (mladších) bohů, kteří rovněž podléhají nevyhnutelnosti a času. Je úchvatné si uvědomit, že starověk předjal nejen atomistickou teorii (o tom víme asi všichni). Koncept o zrození Nutnosti a Času, které jsou totožné s počátkem vesmíru, je konceptem, který předjímá i novější pohled na vesmír, který uvažuje o tzv. „velkém třesku“. Teprve s „třeskem“ se začal rozvíjet i čas. (Ale stále si můžeme klást otázku, co bylo „před tím“ – dokud nás z toho nerozbolí mezi ušima.)

Ananké byla v řecké filosofii chápána jako „přírodní nutnost, řád“. A s poje-

INZERCE

Večerní konstelace

14.8. 2025, Maitrea Praha 1

vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu



Kromě lineárního a cyklického času (které mají svůj stálý rytmus) se však objevuje ještě další velmi významné pojetí času.

KAIROS

Ve starověkém Řecku najdeme dvojí základní pojetí času. První pojetí času představuje bůh **Chronos** a je **to kvantitativní čas** (k němu se přidal cyklický Aion). Druhé pojetí času představuje bůh **Kairos** a je **to kvalitativní čas**. Kairos byl nejmladší z božských synů Dia. Tento mladistvý bůh znamenal jiné, živější pojetí času v řecké mytologii. Na rozdíl od stejnoměrně a stejnosměrně plynoucího „chronického“ času hodin, chronometrů, jízdních řádů atd., je Kairos bohem příznivého okamžiku, vhodné příležitosti. Obecněji slovo kairos označuje „správný čas ve správném místě“. Kairos není v řecké mytologii nijak zvlášť jmenován. A přesto představuje jednu z nejzajímavějších sil.

Jeho socha se vyskytovala např. v zápasnických školách. Měl podobu spěchajícího mladíka s okřídlenými kotníky, o kterém jeden helénský autor píše: „*že pramen vlasů na jeho čele naznačuje, že ačkoliv ho lze snadno chytit, když se blíží, přesto ... pokud se příležitost (kairos) zanedbá, nelze ji získat zpět.*“ S tím souvisí úsloví, které všichni dobře známe: *chytit příležitost za pačesy*.

VHODNÁ PŘÍLEŽITOST

Kairos byl charakterizován jako okamžik v lukostřelbě, kdy je

tětiva dostatečně napjatá, paže soustředěná, cíl zaměřen a šíp vystřelen s takovou silou, aby cílem pronikl. Vzpomeňme znovu na příběh Odyssea. Když konečně dopluje na Ithaku, nejprve svou podobu skrývá před všemi těmi uchazeči o opuštěnou Penelopu. Nevědí, a ani ona, že se její manžel vrátil. Penelopa dá vlezlým nápadníkům nemožný úkol – aby z luku prostřelili otvory ve dvanácti sekerách najednou. Nikdo to nezvládne – až ten ošuntělý žebrák (Odysseus), který úkol splní a pak ty agresivní nápadníky pobije. Moment překvapení byl jeho spojencem, a příležitost mu neutekla.

Kairos znamená **schopnost přizpůsobit se změnám či nahodilým okolnostem a využít je pro dosažení cíle**. Vyjadřujeme to třeba slovy „*příležitost přeje připraveným*“.

Může to být čas zvláštním způsobem „zahuštěný“. Kdy se nějakou dobu zdánlivě nic neděje, a pak může dojít k průlomu. K urychlení životní cesty. K jakémusi zhuštění času. Třetí kapitola starozákonní knihy Kazatel říká: „*Je čas rození i čas umírání; čas sázet i čas trhat (...) čas truchlit i čas poskakovat; je čas kameny rozhazovat i čas kameny sbírat; čas objímat i čas objímání zanechat; je čas hledat*

i čas ztrácet, čas opatrovat i čas odhazovat (...).“

Kairos je spojen se schopností vycítit vhodný okamžik. V antice byl hojně spojován s rétorickým uměním. Jaké argumenty zvolit a v kterém okamžiku je použít? Kdy působit na city posluchačů? Jak a co načasovat ve vztahu k auditoriu? V medicíně může být Kairos považován za „čas správný“ – např. k rozhodnutí pro operaci. Podobně i v dalších oborech.

KAIROS PŘEBÝVÁ V SRDCI

Kairos jako cit pro vhodný okamžik je zvlášť důležitý v mezilidských vztazích. Čas, který se neřídí (jenom) hodinami. Chvilce strávené s dětmi v příhodném okamžiku. S lidmi, kteří od nás potřebují třeba jen dotek rukou nebo úsměv. Jak kdosi napsal: „*Zatímco Chronos přebývá v hlavě, Kairos v srdci*“.

Krásnou ukázkou propojení všech bohů času je film „*Na Hromice o den více*“ (1993). Muž, který nemůže uniknout z časové smyčky. Zkouší všechno možné i nemožné. Nakonec zjistí, že blaženství nachází v tom, že každý den je vlastně Kairos. Ta nejvhodnější příležitost k tomu milovat, něco se naučit, poskytnout se, prožít plně svůj čas. A to je život! ✚

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu **ASTROMEDAILONKY**. Workshopy 2025. Konzultace osobně, nebo online.

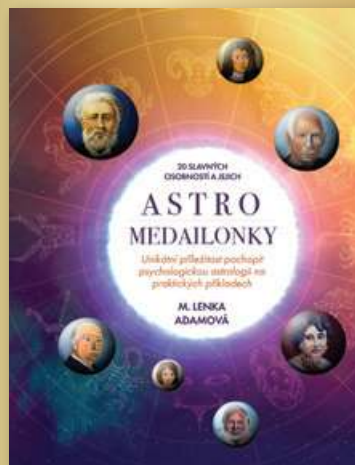


Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace,
osobně či online.
Minikurzy.

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

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



Kniha
ASTROMEDAILONKY
Lenka Adamová

20 slavných (již nežijících) osobností
- jejich psychologické portréty
s přihlédnutím k astrologii,
srozumitelně i pro laiky.
Popisky, ilustrace. Slovníček.
Např. Mozart, van Gogh, Picasso,
Einstein, Sinatra, Hemingway, aj.

Info: www.neptunica.cz,
ladamova@volny.cz

VŮNĚ, KTERÉ LÉČÍ VZTAHY

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Vztahy jsou jemnou a velmi emocionální součástí našeho života – ať už partnerské, přátelské či rodinné. Přinášejí nám radost, ale také výzvy, nejistoty a bolest. Právě v těchto chvílích nám mohou být nápomocné esenciální oleje, které svými vůněmi a účinky zasahují hluboko do emocionálního světa. Pomáhají otevírat srdce, rozvíjet důvěru, uvolnit napětí i posílit smyslnost.

V tomto článku se podíváme na výběr těch nejúčinnějších olejů – od jasmínu, přes pačuli a pelargonii, až po růži – a jejich působení na milostné i jiné vztahy. Propojujeme přitom tradiční aromaterapii s poznatky o pěti elementech, které formují naše emocionální já.

Síla esenciálních olejů pro lásku, vztahy a přátelství

Existuje celá řada běžně používaných esenciálních olejů s blahodárnými účinky při problémech ve vztazích. Důraz bude sice kladen na vztahy milostné povahy, ale tyto esenciální oleje je možné použít na jakékoliv vztahové problémy. Všechny pět elementů hraje roli v lidských vztazích, i když se u jednotlivců liší. Elementem, který převládá ve všech vztazích, je element tvořící naše emocionální jádro, a tím je element Oheň. Je domovem srdce a mysli (Šen), je to hlavní zdroj citlivého vědomí a základních citů radosti a lásky.

Jedním z nejznámějších aromatických olejů na zvýšení radosti a lásky je **jasmínový olej**. Jasmín je tradičně považován za bylinku plodnosti, velmi mocné afrodisiakum. Je jeden z nejsilnějších pří-

rodních stimulatorů touhy a smyslnosti. Pomáhá otevřít se emocím a překonat stud, ostych a emocionální uzavřenost. Je určen zejména pro jedince, kteří se ovládají a jsou emocionálně uzavření. I když by rádi vyjádřili vřelost otevřeně, považují to za obtížné vzhledem ke své zranitelnosti a nedostatku sebedůvěry.



Otevírá také srdce, stimuluje intuici a propojuje s hlubokou vnitřní moudrostí. Podporuje emoční transformaci a uzdravování zranění souvisejících s odmítnutím nebo opuštěním.

Působení **ylang-ylangového oleje** je svou povahou podobné, i když je více zdůrazněno uvolnění sexuální úzkosti. Je to esenciální olej s výraznou květinovou vůní, který má široké spektrum účinků na tělo i mysl. Pomáhá snižovat stres, úzkost, napětí a podráždění. Podporuje

smyslnost a pomáhá odbourávat sexuální napětí či stud. Jeho květy (se svými těsně spojenými afrodisiakálními a euforickými vlastnostmi) se rozprostírají na postele indonéských novomanželů.

Pačulový olej je dalším sexuálním tonikem pocházejícím z jihovýchodní Asie. Mohou po něm sáhnout lidé, jejichž práce obsahuje vysoký stupeň tlaku a duševního napětí. V intimních okamžicích se pak nedokáží uvolnit a plně projevit svou smyslnost. Pižmová, zemitá vůně pačulového oleje může usnadnit milování tím, že uklábá mysl a zahřeje tělo.

Kardamomový olej také povzbuzuje touhu po intimitě. Kardamom pomáhá lidem, kteří sice touží po blízkosti, ale zároveň se bojí ztráty svobody nebo „pohlcení“ partnerem. Má jemné afrodisiakální účinky – probouzí touhu, ale zároveň udržuje pocit bezpečí. Zvláště vhodný pro osoby, které bojují s vnitřními rozpory – chtějí lásku, ale bojí se její zranitelnosti. Pomáhá otevřít srdce a komunikaci v citlivých situacích.

Zázvorový olej je také sexuálním tonikem. Dokáže povzbudit chladné a ochablé jedince, kteří kvůli nedostatku ledvi-

nové jang postrádají sexuální vitalitu. Zázvor zahřívá, stimuluje a povzbuzuje sexuální vitalitu – zejména u lidí, kteří trpí chladností nebo únavou z přepracování. Je vhodný pro lidi, kteří se v lásce snadno stáhnou nebo ztrácejí půdu pod nohama.

Óle z plodů jalovce také zahřívá ledviny, podporuje elán a sebejistotu. Je možné jej kombinovat s **fenyklovým olejem** dodávajícím člověku odvahu k sebevyjádření.

Zázvorový a jalovcový olej oživují jang a podporují naši extrovertní povahu, **pelargonový a santalový olej** posilují energii jin a zvyšují vnímavost. Pelargonový olej je vhodný pro ty, kdo touží potěšit, ale jejichž vnitřní nejistota způsobuje, že se k nim druzí obtížně přibližují.

Meduňkový olej rovněž uklidní jemně a přecitlivělé jedince, kteří nemohou snést pomyslené konfrontaci a konflikt. Posílí lidi, kteří se nechají snadno ovládat. Meduňkový olej vyjasňuje mysl a rozptyluje tísnivé pocity. Navíc pomáhá zbavovat se podezřívavosti a nedůvěry. Je jako balzám pro lidi s jemnou, přecitlivělou povahou, kteří se vyhýbají konfliktům a těžko snášejí emocionální konfrontace. Spolu s citronovým olejem umí otevřít, ale přitom pomáhá vidět jasně a bez naivity.

Růžový olej se stal dokonalou bylinkou lásky, právě díky kombinaci moudrosti a milostné důvěry, kterou růžový esenciální olej oplývá. Je jedním z nejsilnějších olejů v oblasti emocí, lásky a vztahů. Pomáhá léčit ty, kdo jsou v důsledku minulých zkušeností z odmítání a ran příliš nejistí, aby mohli důvěřovat druhým. Na druhé straně léčí emocionální chladnost a hojí jizvy způsobené ostrými trny lásky.

Růže mírní bolest vyplývající z nejistoty. Zahřívá citovou sféru a pomáhá navázat hlubší spojení s partnerem i sám se sebou. **Růžový olej** je dokonalou esencí pro každého, kdo chce milovat do hloubky – jemně, s odvahou a bez tíhy minulosti.

Nerolový olej léčí bolest pramenící ze sebeodmítání. **Navrací radost a smyslovost**, povzbuzuje jemnou smyslnost, něhu a chuť užívat si přítomnost s druhým člověkem. **Zvyšuje citlivost vůči**



Neroli

vlastnímu tělu i emocím, pomáhá znovu navázat kontakt se sebou a být autentický ve vztazích. Je ideální volbou pro ty, kteří ve vztazích navenek „fungují“, ale uvnitř cítí prázdnotu, potlačují své potřeby nebo se obávají projevit zranitelnost.

Kmínový olej neboli tradiční symbol stálosti podporuje sílu závazku, mírný strach z emocionálního uvěznění.

Majoránkový olej na druhé straně dodává jistotu a uklidňuje, mírní pocity emocionální deprivace.

Tip na doporučené kombinace olejů

▼ **Směs na sexuální povzbuzení.** Je smyslná a povzbuzující kombinace esenciálních olejů, která probouzí touhu, uvolňuje napětí a otevírá cestu

k hlubší intimitě. Připravíme si ji z 20 ml nosného oleje, což je asi jedna polévková lžice, do kterého přidáme **3 kapky jasmínového oleje, 1 kapku ylang-ylangového oleje a 1 kapku santalu.**

▼ **Směs na nejistotu a nepoddajnost** pomáhá posílit vnitřní sebedůvěru, uvolnit emoční ztuhlost a umožňuje otevřenější a přirozenější projev v mezilidských vztazích. Přidáme **2 kapky pelargonového oleje, 2 kapky pačulového a 2 kapky bergamotového oleje** do 20 ml nosného oleje.

▼ **Směs na zranitelnost a nedůvěru** jemně uzemňuje, posiluje srdce a napomáhá obnovit schopnost důvěřovat sobě i druhým bez strachu z odmítnutí. Připravíme ji ze **2 kapek růžového, 2 kapek palmarosového a 1 kapky citronového oleje** společně s 20 ml nosného oleje.

▼ **Směs na strach ze závazků** pomáhá uvolnit obavy a úzkosti spojené s dlouhodobými vztahy, podporuje pocit bezpečí a stabilitu a umožňuje přirozené přijetí závazků bez strachu z emočního uvěznění. Do 20 ml nosného oleje přidáme **2 kapky kmínového, 2 kapky kardamomového a 1 kapku růžového esenciálního oleje** a můžeme si užívat závazku beze strachu.

▼ **Akupresurní léčení** je možnou podporou ve vztahových problémech. Použijeme bod **osrdečníku 7**. Leží na přední straně zápěstí uprostřed zápěstního záhybu. Osrdečník 7 uklidňuje čchi srdce a tiší a konejší mysl (Šen). Je používán zejména při emocionálních problémech ve vztazích. Jednou rukou podepřete ruku léčeného, stimulujte tlakový bod třením palcem druhé ruky kruhovým pohybem nad bodem. Prsty a dlaní svírejte hřbet zápěstí. Přidat můžeme i stimulaci bodu **srdce 7**, který napomůže působení na bod osrdečníku 7. ✚



Mgr. Petra Strmisková

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



DOTYK PŘÍRODY = DOTYK LÁSKY

INZERCE



100%
PŘÍRODNÍ
ESENCIE

Doplňky stravy



ASTOFRESH kapky

Obsažené silice podporují dýchání, imunitu, zklidňují trávení a ulevují od nadýmání.

NERVAMIN kapky

Obsažené silice příznivě ovlivňují centrální nervový systém, spánek, chrání před stresem, podporují kognitivní činnost.



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA SEDMÁ: OBILOVINY (A NEPŘÍTEL LEPEK)

EVA LEŇOVÁ

Krom vepřového, svíčkové a kachny jsou asi největšími hvězdami naší domácí kuchyně knedlíky, koláče a buchty. Čili jídla z kynutého těsta a bílé mouky, která můžeme směle zařadit mezi ta nezdravá. Obsahují totiž tři základní „bílé jedy“ moderních teorií zdravé výživy. Jsou to mléko, bílý cukr a bílá pšeničná mouka. Tradiční kuchyně ovšem ani jeden z nich nepoužívala nebo aspoň ne v množství a podobě, jak to známe z posledních zhruba dvou set let.

Pokud se používalo mléko, bylo nadožené ten den a lidský organizmus si s ním uměl o dost lépe poradit. Těsto se ale často zadělávalo z vody, protože tak údajně lépe kyne. Cukr se bral jako lék a konzervant a prodával se v lékárnách. Koláče i kaše se sladily ovocem, slady nebo mazy. Mouka se mlela v tradičních mlýnech s kamennými kruhovými žernovy, takže byla celozrnná. Ještě na začátku 20. století se u nás pěstovalo víc žita než pšenice, z níž se nepekla chleba, byla považovaná za sváteční. Jak dobře víme, bývaly vdolky z bílé mouky nanejvýš jednou za týden.

Obiloviny jako takové začaly pro člověka představovat základní zdroj potravy už asi před milionem let. Říká se, že člověk začal chodit po dvou nohách proto, aby mohl obdělávat pole. Dokonce se říká, že díky pěstování obilovin vznikla celá dnešní civilizace. Původně se lidé starali o místa, kde se přirozeně vyskytovaly traviny, ze kterých chtěli sklízet zrna. Až zhruba před 12 tisíci lety začaly postupně vznikat první zemědělské usedlosti, první kmeny, první státní útvary. Z nálezů spojených s typem a množstvím skladovaných obilovin se dnes odvozuje úroveň rozvoje i délka trvání starých civilizací.

Je tu ovšem ještě jiný příběh, který člověka s obilím spojuje o něco těsněji:

Říká se, že se člověk sám podobá stvolu obilí. Nohama se pevně opírá o zem jako je rostlinka zakořeněná v půdě, jako stvol se vytahuje vzhůru ke slunci, hlavnímu zdroji života na této planetě. Hlava člověka je jako klas obilí plná důležitého obsahu a svými smysly vnímá člověk svět citlivě jako klas svými vousky.

Mozek a nervový systém moderního člověka se do současné podoby rozvinul právě díky konzumaci a pěstování obilovin. Od obilovin jsme se naučili, co je pro náš život důležité, před čím se máme chránit, a jak máme s tím, co máme k dispozici, zacházet.

Obiloviny jsou pro nás dodnes zdrojem zhruba poloviny potřebné

energie ve formě sacharidů a poloviny bílkovin. Poměr draslíku a sodíku v celozrnných obilovinách se do velké míry podobá jejich poměru v lidské krvi. Jíme-li tedy celozrnné obiloviny, udržujeme si v krvi správnou rovnováhu minerálů důležitých pro správnou funkci našeho nervového systému. Zrnko obilí se skládá ze tří částí: klíčku, endospermu a otrub. Klíček je bohatý na tuky, vitamíny, bílkoviny, minerály a vlákninu. Endosperm je škrobovitý základ zrna s obsahem bílkovin, který klíčku poskytuje výživu, dokud není rostlinka schopna fotosyntézy. Otruby tvoří tuhý vnější obal a obsahují minerály, vlákninu, bílkoviny a některé vitamíny. Obsah

Pšenice je dnes nejčastěji pěstovanou obilovinou. Je pro nás nejstravitelnější, má vyvážené složení, neutrální chuť a obsahuje velké množství bílkoviny glutenu neboli lepku. Působí proti zácpě a má léčivé účinky při impotenci. Běžně se pěstuje a používá několik druhů. *Špalda* je lépe stravitelná a způsobuje méně alergií, cení se její schopnost stimulovat imunitní systém. *Bulgur* je předvařená a nalámaná forma celozrnné pšenice. Má příjemnou oříškovou chuť a dlouhou skladovací dobou. *Kuskus* je vlastně něco jako těstovina, je velmi výživný, dodává energii, výborně zasytí, i když je lehký. *Tvrďá pšenice* má vyšší obsah živin a lepku než běžná



minerálních látek není konstantní, do značné míry je ovlivněn kvalitou půdy a formou hnojení. Bílkoviny obilovin jsou považovány za neplnohodnotné a jedna z nich – lepek, si v posledních letech vysloužila velmi nepěknou pověst. K tomu se ale ještě vrátíme. Na druhé straně mají obiloviny mnoho zdravých prospěšných vlastností jako je prevence civilizačních nemocí včetně rakoviny, podpora zdraví střev, úprava stolice, léčba žaludečních potíží, příznivé působení na srdce a další důležité orgány.

pšenice, ale alergici ji lépe snášejí. Používá se na výrobu těstovin. Mouka a krupice z tvrdé pšenice se jmenuje semolina. *Kamut* se pěstuje pouze v podmínkách ekologického zemědělství, alergici jej snášejí dobře. Uvádí se i nízký glykemický index.

Žito nám dává houževnatost a odolnost, má lépe stravitelný lepek, blahodárně působí proti hemoroidům, zlepšuje pružnost arterií, ředí krev a posiluje svaly. **Tritikale** je hybridní obilnina, která



Proso

vznikla křížením žita a pšenice. Česky někdy jako „žitovec“. Má vyšší obsah bílkovin i vlákniny, ale je dobře stravitelná. **Ječmen** se pěstoval ještě dříve než pšenice a žito, zrno ječmene se dokonce používalo jako nejmenší váhová a délková jednotka. Ječné kroupy čistí, pomáhají vylučovat usazeniny, jsou skvělé na pleť. Příznivě působí na křečové žíly a onemocnění kloubů. **Oves** je nejmladší kulturní obilovina. Obsahuje aveny, což je druh lepku a odborníci se neshodují, zda jej mohou jíst celiaci. Při vaření vytváří sliz, který má hojivé účinky na sliznice, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Zpracovává se na ovesné vločky, působí dobře na nervovou soustavu, doporučuje se při nervozitě, únavě či psychické vyčerpanosti, nespavosti a depresi.

K tradičním obilovinám, které se nám pomalu začínají vracet do jídelníčku patří **proso**. Odstraněním nestravitelných plev se z prosa získávají žluté jáhly s vyšším obsahem tuku, ale bez lepku. Působí příznivě

na slezinu, pomáhají udržovat stabilní hladinu krevního cukru. K bezlepkovým obilovinám řadíme **pohanku**, která patří mezi tzv. pseudoobiloviny a v české kuchyni má své stálé místo. Má velmi dobrou výživovou hodnotu s nižším obsahem tuků a neobsahuje lepek. Regeneruje půdu podobně jako hořčice. Má trochu projímadcí účinky, očisťuje krev a posiluje cévní stěny.

Bezlepková je také **rýže**, která byla oblíbená už ve středověku v kuchyni velmožů a bohatých měšťanů a nejčastěji se drtila na mouku. Je nejvyváženější z obilovin, staví a má lehce močopudné účinky. Působí příznivě při arterioskleróze, očisťuje a posiluje plíce a pomáhá odstraňovat veškeré jedovaté látky z těla. Lepek nemá ani **kukuřice**. Používá se na škrob, mouku, vyrábí se z ní také cukr, z klíčků se lisuje olej. V lidovém léčitelství slouží jako diuretikum, při chorobách močového měchýře, ale i při dně, revmatismu a vodnatelnosti. Podporuje vylučování žluči, celkově posiluje.

Kukuřice je po sóji druhou nejvíce geneticky upravovanou potravinou na světě.

K oblíbeným bezlepkovým pseudoobilovinám řadíme **čirok**, kterému se přezdívá pšenice celiaků. **Amarant** má nejvíce bílkovin ze všech obilovin, vysoký obsah vlákniny, působí na látkovou výměnu a zlepšuje činnost jater a žlučníku. **Quinoa** se někdy řadí k superpotravinám, přičítají se jí příznivé účinky na činnost mozku, slouží jako prevence osteoporózy a uklidňuje nervy. **Milička habešská** se doporučuje sportovcům, kojícím ženám a ženám v klimakteriu.

Všechny antické civilizace byly založené na pěstování obilovin, přičemž v Evropě to byla především pšenice. Takže v čem je problém? Zprvu nemá dnes pěstovaná moderní pšenice s tou původní mnoho společného. Zadruhé se po přechodu z kamenných na válcové mlýny objevil problém s lepkem. A zatřetí se při pěstování pšenice běžně používají herbicidy buď na preventivní ošetření pole kvůli plevelům ještě před zasetím nebo na „dosušení“ klasů po sklizni v případě nepříznivé počasí. O moderní pšenici se říká, že je návyková, protože si v těle z lepku vytváříme látky s podobným působením jako opiáty. Je prokázáno její spojení s civilizačními chorobami jako je cukrovka, obezita, řídnutí kostí, problémy s klouby, ale i cholesterolem, srdečními chorobami a zrychleným stárnutím.



Amarant

Bílá pšeničná mouka je zbavena většiny vitamínů, minerálů a cenných tuků. Navíc jsou klíček a obal zrna potřebné pro správné trávení moučného jádra. Většině lidí dělá největší problém lepek, tedy směs určitých aminokyselin, díky které se z mouky dobře peče. Kvůli nepřírodnímu složení bílé mouky projde lepek trávicí soustavou až do střeva, které „zalepí“. A z toho vznikají různé další potíže od nadýmání až po syndrom propustného střeva nebo alergie. Zní to hrozně, cesta ven ovšem existuje. Běžně začíná trávení potravin už v ústech, kde se jídlo mísí se slinami a ty jsou při trávení lepku zvláště důležité.

První radou pro náš soukromý „boj“ s lepkem je tedy kousat, kousat a kousat.

Druhou radou bude začít se bílé mouce vyhýbat, nechat si ji třeba jednou za týden, jak je to v citované říkance. Dnešní celozrnné obiloviny jsou nicméně mleté na moderních mlýnech a klíček i obal zrna se do nich přidávají následně, což není to stejné jako mouka umletá mezi mlýnskými kameny. Pokud rádi pečete nebo chcete pro péči o své zdraví udělat velký krok, doporučují odborníci zakoupit si domácí mlýnek na obilí. Objevují se i první vlašťovky – mlýny, ve kterých se používá tradiční technologie. Když si navíc do jídelníčku zařadíte bezlepkové obiloviny, uděláte nejen něco pro své zdraví, ale vydáte se také na dobrodružnou cestu objevování nových receptů a chutí. Přesně tohle bývá okamžik, kdy se lidé začnou rozhlížet po někom, kdo by jim poradil nebo je inspiroval, jak na to. A přesně tohle je místo, kam patří Akademie léčivé výživy, škola se skupinou odborných lektorů, pro něž je jídlo životním posláním, prací, zábavou a dobrodružstvím.

Nevěnujeme se ovšem jen exotickým surovinám a receptům, které nám sice mohou být lékem, ale přece jen k nám jaksi nepatří. Důležitý je pro nás hlavně zdravý selský rozum a všechno to dobré, co se skrývá v naší domácí tradici. A tady se dostáváme ke

třetímu kroku, jak se dobře starat o zdraví svých střev. Tradičně se jako lék na střevo doporučují dlouho tažené vývary, další z jídel typických pro naši domácí kuchyni. A těm se v Akademii věnujeme v podstatě v každé hodině. Podobně jako práci s kváskem, protože víme, že potíže s lepkem částečně řeší také tradiční způsob pečení kváskového pečiva. Kvásek obsahuje podle některých pramenů až sto druhů různých přátelských bakterií a kvasinek. Směs těchto mikroorganismů natráví rozdrčená zrna mouky natolik, že kváskové pečivo snášejí i lidé, kterým lepek jinak působí značné

hlavním způsobem přípravy obilovin byly ovšem odedávna různé kaše. Vařená kaše se často používala jako základ pro další jídla, míchala se s různými přísadami a zapékala. Do současnosti se uchoval zvyk dávat si kaši ke snídani. I takovou obilnou kaši si ale musíme umět připravit. Začneme tím, že si obilovinu večer namočíme. Namáčením se vyplaví tzv. antinutriční látky, které se při následném vaření odpaří – můžeme tedy vařit ve vodě, v níž jsme obilovinu namáčeli. Namočené obilí se také vaří mnohem kratší dobu a je mnohem lépe stravitelné. A pro ty, komu kaše nechutnají,



obtíže. Kváskové pečivo se dnes dá samozřejmě koupit, je ale dobré vybírat si nejvyšší kvalitu a s tou se obvykle pojí i nejvyšší cena. Tzv. bezlepkové potraviny ovšem nebudou tou správnou cestou, ty jsou nejen drahé, ale navíc existují pochybnosti o jejich celkových zdravotních přínosech.

Dnes si svůj jídelníček bez chleba a pečiva představit nedovedeme,

máme ještě jeden tip. Obilovinami můžete zavařovat polévky. Konec konců, v minulosti bylo běžné jíst kaše nasladko i naslano. Polévky považujeme za základ stravy jako léku také v Akademii léčivé výživy. Naši lektoři se s vámi rádi podělí o své tipy a triky nejen k přípravě obilovin. I když od obilovin bychom měli začít, protože bez obilí by člověk nejspíš nebyl člověkem, jak jsme psali již v úvodu. ✨

Eva Leňová

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





Otázky pro **pediatricku a homeopatku MUDr. Kateřinu Formánkovou:**

Jak homeopatie může pomoci předcházet nemocem z klíšťat? Co dělat, pokud se nějaké přisaje, a jak podpořit léčbu v případě onemocnění?

▼ **Jaké homeopatické léky by si měl člověk přibalit do lékárníčky pro prevenci nemocí z klíšťat?**

Obecně podáváme jako prevenci léky *Ledum palustre* 15 C a *Ruta graveolens* 15 C (někteří homeopaté doporučují i lék *Sabina* 9-15 C). Preventivně podáváme lék 1-2 x denně před návštěvou lesa nebo louky. Tyto léky v kombinaci s orálně podávaným vitamínem B odpuzují obecně hmyz, a tím je člověk ve větší míře chráněn. Rozhodně je ale dobré si nastříkat oblečení i holé části těla aromatickým roztokem například rozmarýnem, tea tree olejem, levandulí nebo eukalyptem. Velký efekt má i éterický olej z muškátového oříšku. Klíšťata způsobují klíšťovou meningoencefalitidu a boreliózu. Homeopatické „očkování“

samozřejmě neexistuje, ale preventivně můžeme na posílení organismu proti borelióze podat tři dávky homeopatického léku *Borrelia nosode* 200 C. Lze ho ale koupit jen v zahraničí, užívá se pět granulí jednou týdně, a to tři týdny po sobě.

▼ **Doporučují homeopaté očkování proti klíšťové encefalitidě?**

Každé očkování má své pro a proti, je vždy nutné pečlivě zvážit rizika, ale i zdravotní stav dítěte, snášení předchozích očkování, odstup od nich apod. Obecně lze říct, že pokud je dítě zdravé, očkování zvládá dobře a bydlí v oblasti výskytu klíšťat, která jsou nakažena meningoencefalitidou, je očkování spíše vhodné. Je to ale pouze můj osobní názor lékaře, pediatra a homeopata.



▼ **Jak správně vyndat klíště a jak ošetřit ranku?**

Klíště by se mělo vyndat pokud možno šetrně, aby nedošlo k možnosti přenosu infekce, která je v jeho střevním obsahu. Podle nejnovějších výzkumů platí:

Jestliže se klíště vytáhne do 24 hodin, není schopno pacienta ještě infikovat.

V lékárně lze koupit speciální háček na vytažení klíštěte s názvem „O‘Tom háčky na klíšťata“, což je šikovná pomůcka pro odstranění přisátých klíšťat. Rychlé, snadné, bezpečné, klíště není třeba nijak dusit, uspávat apod., stačí ho jen podebrat a celé vytáhnout. Pak se může vydezinfikuje nejlépe roztokem Betadine, který je velmi účinný proti bakteriím, virům i mykózám. Kůži po klíštěti natřeme přes ranku, a ještě v kruhu nejméně jeden centimetr okolo ní. Místo sledujeme ještě další tři měsíce kvůli možným příznakům boreliózy, která se projevuje velkou červenou skvrnou.

▼ Jaké homeopatické léky pomohou?

Po vyndání klíštěte je možné preventivně znovu podat ještě jednu dávku borreliové nosody.



▼ Co dělat, pokud je klíště na těle delší dobu, případně se objeví klasická červená skvrna?

Pokud se objeví červená skvrna, je nutné navštívit lékaře, který určí další postup. Z homeopatických léků podáváme většinou lék Belladonna 9 C a Ledum 9 C a to dva – až třikrát denně pět granulí. Lék Borrelia nosode 30 C se podává v době léčby třikrát týdně. K tomu doporučujeme posílit imunitní systém například podáváním vitamínu C, D.

▼ Co dělat, pokud se u člověka projeví borelióza?

Tento stav by měl rozhodně řešit lékař, eventuálně lékař-homeopat, který zkombinuje klasickou léčbu s možností přidat homeopatické léky podle příznaků.

▼ Co dělat v případě encefalitidy?

Tento stav jednoznačně patří pouze do rukou lékaře. I v tomto případě, kdy je pacient obvykle hospitalizován, protože průběh může být velmi závažný, lze přidat homeopatické léky, ale vždy doporučené cíleně lékařem-homeopatem, podle momentálního stavu pacienta.

▼ Jak pomoci pacientovi v rekonvalescenci?

I v rekonvalescenci podáváme homeopatické léky, výběr je ale opět cílený dle potíží pacienta.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz

INZERCE

Nepodceňujte prevenci!



ASTOFRESH kapky



Doplňky stravy

Přírodní esence v kapkách použijte jako repelent, odpuzují hmyz.

Neodkládejte řešení!

SAGRADIN kapky

Přírodní dezinfekce vnější i vnitřní při napadení hmyzem



DiNAvir kapky

Přírodní pomoc při napadení klíštětem



Ohlédnutí ZA ZNOJEMSKOU AKADEMIÍ DIOCHI

Bylo to krásné, bylo to krátké, těšíme se na další setkání...

Tak by se dalo shrnout setkání příznivců a přátel Diochi na vzdělávací Akademii ve Znojmě 6.-8. 6. 2025. V pátek jsme se sešli v nově zrekonstruovaném hotelu Mariel, který se nachází v těsné blízkosti historického centra Znojma. Hotel ještě voněl novotou a vyzařoval příjemnou atmosféru a veškeré hotelové služby byly na vysoké úrovni.

o působení produktů na úrovni biorezonance, vysvětloval vzájemnou synergii bylin a jejich působení na úrovni meridiánů.

Sobotu jsme odstartovali voňavou přednáškou MVDr. Míši Liškové, která nás probudila a otevřela naše srdce i mysl. Ukázala nám bohatství esencí v kapkách i krémech Diochi. Navíc pro všechny upekla výborný perník s esencemi, aby ukázala, že se dají i jíst.

Program začal příjemným pohostěním a hned poté se roztočil kolotoč přednášek. Na úvod nám MUDr. Lenka Hodková představila všechny produkty Diochi a přidala své dlouholeté zkušenosti s tím, jak a na co je svým pacientům doporučuje. Také nám prozradila, že skončila své mnohaleté působení u záchranné služby a otevřela si praktickou ordinaci, kde má možnost ve větší míře využít účinků bylinných preparátů.

Poté si vzala slovo paní Blanka Hýsek Žáčková, která nám svou až andělskou energií ukázala, jak pracovat se svým tělem pomocí akupunkturálních bodů a jak ke svému tělu, ale i psychice, přistupovat s péčí a láskou. Po skončení přednášky ji účastníci zahrnuli dalšími dotazy, ale to už jsme se chystali na vynikající večeři.

Páteční kolo přednášek zakončil bioterapeut Vladimír Ďurina přednáškou

Josef Červienka nám svým osobitým a humorným přístupem ukázal, jak „nepřekážet“ tělu v jeho uzdravování a pracovat na uvolnění mysli a celého těla.

Po obědě pan Vladimír Ďurina opět pokračoval ve vysvětlování celého systému REGENERACE VE SFÉŘE a jak pracovat a kombinovat produkty Diochi. „*Nebojte se kapsle vysypat dětem do jogurtu, zamíchat do nějaké dobroty, je to příroda*“.

Pak už nás čekalo volné odpoledne, které každý využil dle svého uvážení ať už návštěvou světoznámého Znojemského podzemí, procházkou v historických uličkách Znojma s výhledem na klikatící se Dyji nebo ochutnávkami piva na Znojemských pivních slavnostech. Všichni si přišli na své a dlouhé hovory a setkání

s přáteli se sklenkou kvalitního vína pokračovaly až do pozdních nočních hodin.

V neděli jsme se přivítali s Vládou Nerudem, který nás všechny „odblokoval“ a ukázal, jak si pomoci při akutních bolestivých stavech těla a hlavně, jak těmto stavům předcházet.

Kolotoč přednášek zakončila vynikající terapeutka Jana Pecháčková, která s produkty Diochi pracuje už velmi mnoho let. Vysvětlila nám, jak fungují viry, jak se v těle chovají a jak si s nimi účinně poradit a celou Akademii překrásně zakončila větou: „*Kde není láska, tam jsou otevřené dveře pro viry*“.

Budme ve svém počínání láskyplní, vstřícní a otevření stejně jako příroda a z ní vytvořené produkty Diochi.

Těšíme se na další setkání ať už na přednáškách, diagnostikách zdraví nebo na další Akademii Diochi.

Přejeme hodně zdraví. 🍷



RŮŽE ŠÍPKOVÁ

Rosa canina

Růže šípková je velmi rozšířený keř, se kterým se setkáváme na okrajích lesů, hájků nebo podél cest na suchých stanovištích. Dosahuje výšky zhruba 1 až 3 metry a vyznačuje se ostrými trny, díky kterým se brání před predátory. Rozkvétá bledě růžovými květy, které se skládají z pěti korunních plátků. Plodem jsou šípky, vejčité, červená souplodí o velikosti asi 2 cm, která dozrávají v srpnu až září. Zralé šípky se sbírají na přelomu září a října, když jsou tvrdé, pevné a jasně červené. Plody obsahují vysoký podíl biologicky aktivních látek, zejména vitamínů a minerálů, díky kterým pozitivně působí na náš organismus.

Nejnámější obsaženou látkou je vitamín C, což je silný antioxidant působící proti vzniku oxidačního stresu a také působí preventivně proti chřipce, horečce a nachlazení. Dále obsahuje vitamíny skupiny B, E, K nebo P – rutin. Z minerálních látek pak železo, vápník, hořčík, draslík, fosfor, měď, mangan a zinek. Za červené zbarvení plodů je zodpovědný **lykopen**, což je karotenoid s velmi silným antioxidačním účinkem. Díky unikátnímu přírodnímu složení aktivních látek se pravidelná konzumace šípků v jakémkoliv podobě považuje za dobrý prostředek k **podpoře prevence a léčbě nachlazení, chřipky a dalších virových nebo bakteriálních onemocnění**. Šípky posilují imunitu, podporují organismus při únavě a vyčerpání a mají přírodní protizánětlivé, antibakteriální a antivirové účinky.



Šípky mají také svíravé účinky a **působí blahodárně na trávicí trakt, a to od dutiny ústní, přes žaludek až po střeva**. Podporují vylučování žluči, čímž prospívají i játrům a celému trávicímu traktu. Užívají se jako pomocník při průjemech,

při vředovitosti dutiny ústní a zánětech v krku. Zároveň mají diuretické účinky, proto se doporučují při léčbě močových cest a ledvinových chorobách, zejména **při kamenech v ledvinách a močovém měchýři**. Díky vysokému podílu rutinu – vitamínu P patří mezi přírodní bioflavonoidy a spolu s vitamínem C jsou výborným pomocníkem pro naše cévy. **Rutin podporuje zpevnění cévní stěny**, a pomáhá tak při křečových žilách i bolestech dolních končetin. Zlepšuje stav vlasečnic a jejich křehkost, má hemostatické účinky, zastavuje krvácení a působí proti chudokrevnosti.

V neposlední řadě se šípky využívají při poruchách metabolismu kyseliny močové, což má za následek onemocnění známé jako dna.

Šípky se využívají jako **přírodní tonikum a životabudič**, to znamená, že mají regenerační, výživné a posilující účinky na organismus.

Šípky nemají žádné kontraindikace ani vedlejší účinky.

V Diochi produktech jej najdete v kapslích LIPODESTRON, který je určený na regeneraci celého organismu s pozitivním vlivem na trávení, urogenitální systém a působí jako přírodní podpora hubnutí.

LIPODESTRON kapsle



Doplěk stravy



BEZ ČERNÝ

Sambucus nigra

„PŘED HEŘMÁNKEM SMEKNI, PŘED BEZEM KLEKNI.“ Toto úsloví mluví za vše. Bez černý je všudypřítomný a všeobecně známý keř, někdy až strom, a i dvakrát do roka zkrášluje své okolí: nejprve na jaře, když v květnu a červnu rozkvetne intenzivně vonícími vrcholíky žlutobílých květů, potom znovu na podzim, když jeho lístky začínají žloutnout, opadávat a odhalovat bohaté střapce sytě černých plodů. Plody nazýváme bezinky.

Bez černý je hojně rozšířen po celé Evropě, roste i v Asii a severní Africe. U nás patří k plevelným dřevinám v blízkosti sídlišť, na okrajích lesů, v houštinách a na rumištích. Pro jeho léčivé účinky se sbírají především květy a plody, ale v herbářích se lze setkat i s využitím listů a kůry.

Květy i plody černého bezu jsou známé především pro léčivé účinky látky sambunigrin, která se používá při léčbě nachlazení, chřipky, při kašli a rýmě. Dále obsahují účinné silice, rutin, třísloviny, minerály a vitamíny A, B, C. Léčivé účinky bezu jsou skvělé **na všechny nemoci z prochlazenutí**, mají močopudné účinky, podporují pocení, a tím detoxikaci organismu, **ničí hnilobné bakterie, ředí hleny, a pomáhají tak vykašlávání hlenů z průdušek**. Mají i mírně projímavé účinky, čímž uvolňují zácpu. Obsahují i organické kyseliny, cukry, antokyany, pektin, karoten, cholin, železo i selen. Jsou bohaté na

antioxidační látky, které pomáhají chránit tělo před volnými radikály, podporují funkci imunitního systému a známé je jejich působení při dýchacích onemocněních, **kdy dokáží inhibovat chřipkové infekce od bronchitidy, herpes virů, koronavirů, až po onkologická onemocnění**. Významně zvyšují protizánětlivé cytokiny pro aktivaci imunitního systému, kdy působí jako prevence a při samotné infekci urychlují regeneraci. Mají protizánětlivé účinky např. při bolestech trojklanného nervu, páteře a kloubů. Pozitivně působí na nervový systém, zklidňují zánehy nervů a podporují kognitivní činnost mozku. Jejich účinky oční i trávicí systém, dále pak ti, kdo mají problémy s křečovými žilami, mírně snižují krevní tlak a ochraňují cévní systém.

PŘÍRODNÍ PROJÍMADLO

Čerstvé plody je zapotřebí nejprve povařit, protože jsou díky sambunigrinu jsou mírně toxické a mohou způsobovat průjem. Malé

množství kyanovodíku se uvolňuje konkrétně při reakci sambunigrinu s vodou. Glykosid pak může způsobit nevolnost, zvracení a průjem, pokud je konzumován ve větším množství. Dříve se bezinky kvůli svým vlastnostem používaly jako přírodní projímadlo.

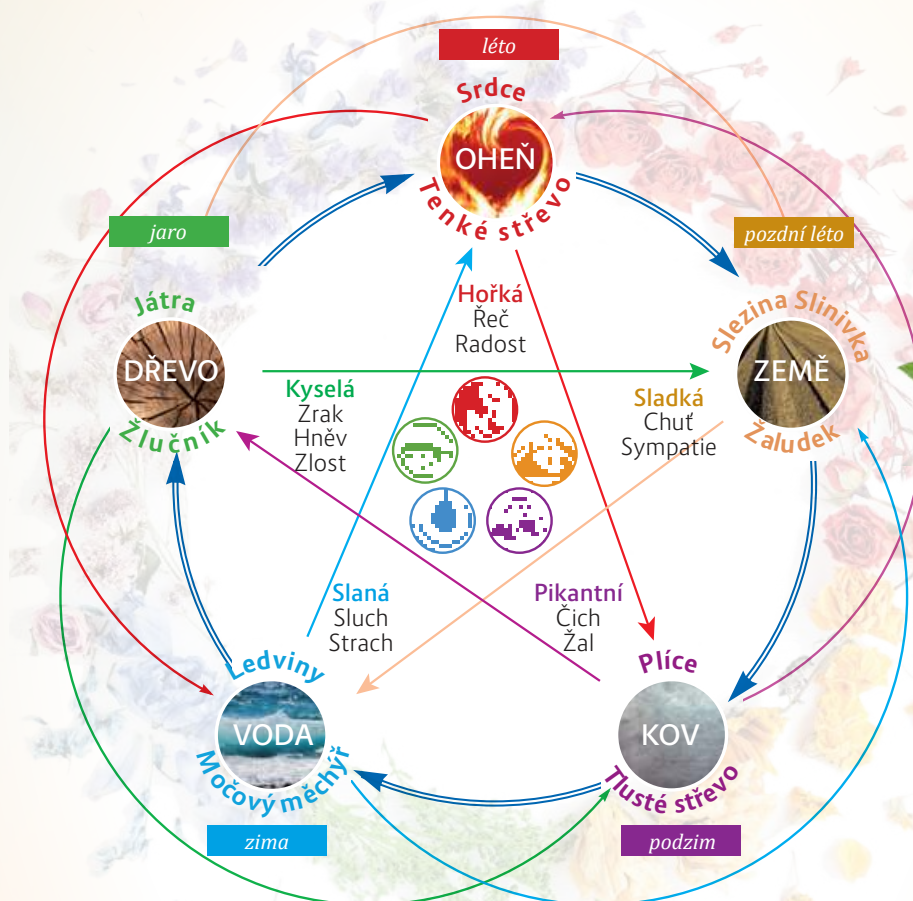
Extrakt černého bezu najdete v těchto produktech Diochi: CD Flavonoidy kapsle, Královský ocet Biocer, Baktevír kapky, Baktevír čaj, šumivé tablety CASSIS

CD Flavonoidy, Královský ocet, BAKTEVIR kapky, BAKTEVIR čaj, CASSIS šumivé tbl.



Doplňky stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



POZDNÍ LÉTO A ELEMENT ZEMĚ

Máme za sebou letní slunovrat, je nejvyšší vrchol léta, kdy světlá část dne hraje prim. Podle tradiční čínské medicíny tomuto období vládne OHEŇ a červená barva, a to až do prvních srpnových dní. Poté vládu předá elementu **ZEMĚ** s barvou žlutou, která později přechází do oranžové až béžové.

O elementu OHEŇ jsme psali v minulém čísle Sféry, nyní se zaměříme na element ZEMĚ, který přebírá vládu v polovině prázdnin. Element ZEMĚ má na starost oblast plexu solaris, který zahrnuje orgány v oblasti břicha. Hlavním meridiánem (energetickou dráhou) je **meridián opasku**, který je sice označován jako vedlejší,

ale jeho význam v celém fungování organismu je nezastupitelný. Spojuje totiž všechny ostatní dráhy uprostřed těla a je jejich regulátorem. Přes tento meridián můžeme velmi rychle vyrovnat energii ve všech ostatních meridiánech, protože **pod jeho vlivem je celý organismus**. Jeho hlavním zástupcem

v regeneračním systému „**REGENERACE VE SFÉRE**“ jsou **kapky a kapsle INTOCEL**. Cítili se oslabení, bez chuti do života, nic nezkazíte, když začnete svou cestu regenerace očistou střev. Kapky i kapsle mají velmi podobné složení, **INTOCEL kapsle jsou však obohacené o humát draselný**,

který čistí střeva a o ostropestřec mariánský, který zase regeneruje játra a žlučník. Kapky mají rychlejší nástup, kapsle musí projít střevním traktem. **Oba produkty obsahují DRAČÍ KREV**, která vyniká svými antivirovými a antibakteriálními účinky.

Dříve než dojde k akutním trávicím problémům, využijte sílu INTOCEL kapek spolu s kapkami GEROCEL. **INTOCEL podpoří střeva, GEROCEL kapky zase žaludek, slinivku a slezinu**, a navíc uleví osrdečníku i srdci. Nevíte-li čím regeneraci začít, sáhněte po INTOCEL a GEROCEL kapkách. V červenci a srpnu je nabízíme se slevou v balíčku „**ŘEŠENÍ NEJTĚŽŠÍCH STAVŮ**“.



Pokud byste trpěli trávicími problémy akutního charakteru, např. průjemem, zvracením, pak jsou pro vás ideálním produktem kapky **SAGRADIN se 100 % extraktem dračí krve**, které si s tímto stavem rychle poradí. Kapky **SAGRADIN by neměly chybět v žádné domácí ani cestovní lékárnice**, protože



vám mohou zachránit dovolenou. Pomohou také od bolesti zubů, od pálení žáhy, vydezinfikují celý trávicí systém. Během letních měsíců je nabízíme v množstevní akci 3 + 1 za 50 %.

Ačkoliv je léto charakterizováno žlutou barvou, bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje i produkt z modré řady patřící k ledvinám a močovému měchýři. Nezapomeňte na dodržování dostatečného pitného režimu, protože v horku dochází k rychlejší dehydrataci, a díky pocení i k velké ztrátě minerálů. Zároveň tím předcházíte i úžehu nebo úpalu. Do vody nakapejte pár kapek **DIOCEL BIOMINERÁLU, který zajistí přísun minerálních látek**, aby nedocházelo k jejich úbytku v organismu. Nebo použijte praktické šumivé tablety CITRUS, díky nimž si připravíte chutný nápoj plný vitamínů a povzbuzující energie. Diocel Biominerál zakoupíte v akčním balení 3 + 1 za 50 % a tablety CITRUS v balení 2 + 1 za 50 %.



SPRÁVNÉ pH ORGANIZMU, KLÍČ KE ZDRAVÍ I ŠTÍHLOSTI

Letní oslavy s hojností grilovaných jídel a alkoholu mohou způsobovat problémy se žaludkem a trávením, a taktéž kladou větší nároky na neutralizování kyselin v organismu. Proto je zapotřebí dodávat tělu zásadité látky, aby mělo dostatek prostředků na vyrovnání acidobazické rovnováhy a nemuselo sahat do pevných částí, jakými jsou kosti, vlasy nebo nehty.

Z tohoto důvodu bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje užívat přípravky na odkyselení a dodání

potřebných minerálů a vitamínů – byliny a bylinné extrakty svou povahou zásadotvorné jsou. Mezi hlavní „odkyselovače“ řadí **kapsle DIOCEL SUPRACID**, které obsahují sépiovou kost, která je sama o sobě bohatým zdrojem minerálů, jakými jsou vápník, hořčík a další stopové prvky v organické, vstřebatelné formě. Zároveň jsou obohaceny o **vitamín D3, který působí protizánětlivě a podporuje vstřebávání vápníku a fosforu**. Dalším vitamínem potřebným pro správnou **distribuci vápníku v těle je vitamín K**, který kapsle DIOCEL SUPRACID taktéž obsahují. V letních měsících je možné Diocel Supracid zakoupit v akci 3 + 1 za 50 %.



Dalším „odkyselovačem“ je **KRÁLOVSKÝ OCET BIOCER**, o kterém lze říci, že se jedná o tinkturu ve velkém, 250ml balení, protože obsahuje **extrakt 17 bylin a medicínální houby ČAGA**. Vyznačuje se vynikající chutí, ze kterého lze vyrobit osvěžující nápoj, ochutit salát, polévku, omáčku apod.



KDO BY NECHTĚL BÝT V KONDICI?

Víte, že existují bylinky, které pomáhají hubnout a zároveň zlepšovat kondici? Patří mezi ně cesmína paraguayská, galgán lékařský nebo růže šípková obsažené v kapslích **LIPODESTRON**. Jak už z názvu vyplývá, účinné látky rozkládají **lipidy, tedy tuky**. Působí jako přírodní životabudič a ocení jej nejen ti, kteří navštěvují fitness studia, ale i ti, kteří potřebují dostatek energie na výšlapy, túry nebo ferraty. Zároveň jim **LIPODESTRON** pomůže s regenerací unavených svalů a upraví trávení. **Galgán lékařský se jeví jako nadějná rostlina nejen v boji proti obezitě, ale i proti stárnutí**. Kapsle **LIPODESTRON** nabízíme v letních měsících v akci 3 + 1 za 50 %.

Když spojíte účinky kapslí DIOCEL SUPRACID a LIPODESTRON, získáte nejen přírodní, a přitom účinné pomocníky na podporu a udržení štíhlé linie, ale zároveň pomůžete svému tělu k lepší zdravotní kondici.



Přírodní silice mají nejen antibakteriální vlastnosti, ale s úspěchem je lze také použít na zklidnění rozbouřeného žaludku, zastaví začínající kašel nebo nachlazení. Všechny Diochi kapky v základní řadě obsahují přibližně 6–8 druhů přírodních silic. Ve 100 % koncentrované formě je však najdete ve dvou produktech: V kapkách i cucavých tabletách **ASTOFRESH**. Kapky si nastříkejte na tělo jako repelent, ochrání vás před hmyzem.

Cucavé **ASTOFRESH** tablety zase využijete při nevolnosti při jízdě autem nebo autobusem. Druhým produktem se 100 % koncentrovanými esencemi **jsou kapky NERVAMIN, jejichž složení je zaměřené na zklidnění, odbourání stresu, relaxaci a zdravý spánek**. Během léta zakoupíte oba tyto produkty v akčním balíčku se slevou pod názvem „**SILNÝ SPÁNEK BEZ DÝCHACÍCH POTÍŽÍ**“.



Pod vládu elementu ZEMĚ patří i hormonální systém, který s trávením úzce souvisí. Hormonální nerovnováha ať už během plodných let nebo v období klimakteria



dělá starosti mnoha ženám. Kdyby však znaly ženské kapky **ESTROZIN**, určitě by si ušetřily mnohé strasti. **ESTROZIN** kapky

jsou hormonálním elixírem pro všechny ženy. Fytohormony obsažené v rostlinách jsou totiž svou povahou velmi podobné lidským hormonům, a navíc není jejich působení návykové a nemá vedlejší účinky. Harmonizují menstruační cyklus a ulevují od klimakterických potíží. Hodně žen si již oblíbilo i **ESTROZIN krém, který díky fytohormonům dodává pleti svěžest a mladistvý vzhled**. Fytohormony umí s pletí zázraky. Vyzkoušejte je v akčním balíčku „**VYLADĚNÍ ŽENSKÉ ENERGIE**“.

I v létě je zapotřebí starat se o svou imunitu, protože pak budete připraveni na příchod podzimu a zimy. Nechceme ještě zimu strašit, ale co odpovíte, až se zima zeptá, co jste dělali v létě? **VIRAIMUN** kapsle vám pomohou připravit se na podzimní prověřením imunity. **Reishi, Cordyceps, Shiitake a Maitake** jsou čtyři unikátní medicínální houby s přirozeným obsahem beta-glukanů. Umí stimulovat imunitní systém a udržet jej v kondici. A když k tomu přidáte byliny působící



na stav plic v kapslích **DEVIRAL PLUS**, získáte pomocníka, který vás připraví a udrží v kondici, až přijdou podzimní plísňovky. Oba produkty koupíte v akčním balíčku „**ZDRAVÍ I V LÉTĚ**“.

Přejeme ničím nerušené léto
Vaše Diochi. 🍀

CO JE JÓGA?

ŠÁRKA VOJÁČKOVÁ



Slovo jóga je odvozeno od sanskrtského slova judž, které znamená spojit, sjednotit. Cílem jógy je nalézt spojení. Čeho? Átmanu, individuální duše s absolutnem.

„Cest je mnoho, ale pravda je jedna.“
– M. K. Gándhí

Jóga je filozofie, duchovní cesta nabízející několik možností, jak dojít k tomu samému. K józe jako stavu, tedy stavu jednoty. Jejímí základními směry jsou Karma jóga (jóga nezištných činů), Bhakti jóga (jóga oddanosti), Džhána jóga (jóga intelektu) a konečně Radža jóga (jóga kontroly těla a mysli). Právě Radža jóga ve svých praktikách obsahuje i ásany, pozice těla, které všichni máme s jógou spojené, práci s dechem i meditaci. Praxi Radža jógy můžeme vnést snadno do svých životů, a dosáhnout tak znovunapojení. Avšak i Radža jóga se dělí na mnoho dalších podskupin, tedy metod, jako například Hatha jóga, Aštanga jóga, Iyengar jóga, Jivamukti jóga, Jin jóga. Je jen na vás, kterou cestu si zvolíte. Já si zvolila Jivamukti jógu.

Může nás napadnout otázka, jak dosáhnout spojení *Átmanu*, individuální duše s absolutnem, skrze cvičení? Ono cvičení nabízí spojení nejdříve těla a dechu. Poté těla, dechu a duše, kdy zažíváme pocit návratu domů. Takový ten příjemný lehký pocit bytí v průběhu praxe jógy či na jejím konci v *šavásaně*, relaxační pozici, který však mnohdy za nějakou dobu po praxi vyprchá. A tak se snažíme vracet na podložku znovu a znovu a znovu, protože si přejeme znovu zažít onen pocit jakéhosi napojení. A čím více a déle jógu praktikujeme, tím menší jsou výkyvy nálad a pocity odpojení mezi jednou a druhou praxí.

Jóga sama o sobě však není něco, co můžeme praktikovat, protože jóga, jednota, je to, kým skutečně jsme. Praktikovat můžeme cviky či techniky jógy. A právě ona praxe skrze tělo a dech je magií, která nás dokáže přivést k józe jako stavu prožívání jednoty.

Jógová praxe se skládá z mnoha a mnoha technik, které jsou po tisíciletí předávány a v několika starých textech, jako je Hathajóga pradípika a Pataňdžaliho jógasútry, popsány. Ásany jsou jen malou, ale v dnešní době velmi důležitou částí celé jógy. Zprvu jich bylo pár, všechny vedly k přípravě těla k meditaci vsedě. Avšak postupně i ona příprava byla pro lidi, kteří ji praktikovali, náročná. A tak vznikaly další ásany, pozice, které směřovaly k přípravě. Nyní máme více už více než 200 ásán, sama, po více než deseti letech učení jógy, se ale čím dál častěji navracím k oněm základům, ve



kterých nacházím více než v jakékoliv pokročilé ásaně.

ZAČNI TAM, KDE JSI

Vytvořit si svůj vlastní, dalo by se říci posvátný, prostor pro praxi jógy je úžasná myšlenka, kterou jen a jen podporuji. Ale prosím, nestavme si omezení, že bez své podložky, bez své svíčky, bez svého olejčku, bez svého místa nemůžeme praktikovat. Jóga je neohraničená. Jógu lze praktikovat všude. Stačí jen, abyste si ono místo vytvořili v sobě a nebyli závislí na okolí. Máme-li však tu možnost, využijme ji a ono fyzické místo si můžeme připravit.

Co nám pomáhá se cítit při praxi dobře?

Oblečení

Moje maminka mi jednou řekla, že nemůže jít na jógu nikoliv proto, že by se nedotkla prstů u nohou, ale protože nemá drahé legíny. Ano, kolem jógy je mnoho krásných brandů, značek, které šijí udržitelné a kvalitní oblečení na jógu. A já jsem velký fanoušek udržitelné módy... Ale prosím, zapomeňme na pocit, že někam nepatříme jen kvůli tomu, že nemáme ty správné legíny. Prosím, neskončeme s naší cestou jen kvůli oblečení. Jen kvůli kusu hadru. Mnohem důležitější je, abyste měli na sobě něco, cokoliv, v čem se cítíte pohodlně. Něco, v čem vás nic netlačí, nebrání vám dýchat, pohybovat se. Ať je to cokoliv.

Pomůcky

Základní pomůckou je jógová podložka takové tloušťky, která vám vyhovuje. Jsou tenké, cestovní, pro pocit úzkého kontaktu se zemí. Jsou ale i tlusté, schopné vytvořit příjemné a podporující prostředí například pro kolena. Vyberte si podložku podle sebe, svých potřeb. Další pomůckou mohou být cihličky, ideálně dvě, pásek, možná bolster a deka. Taková ta tlustá a měkká. Nebojte se pomůcky používat, právě naopak! Ve své praxi učitele jógy se setkávám s lidmi, kteří se tolik bojí sáhnout po cihličce a požádat si tak o pomoc. Jsme natolik vychováni ve společnosti výkonu, podle hesla „to musíš zvládnout“, až se raději v pozici trápíme, než abychom si pomohli. Nakonec bych sama za sebe řekla, že

ti, kdo se nebojí požádat o pomoc, jsou v józe mnohem dále než ti, kteří se tolik zdráhají. Vždyť jsme jedno! Sama ve své osobní praxi velmi ráda používám pomůcky a podporu, která mi dává pocit, že na to nejsem sama.

Znamení, která nám něco říkají

Prosím, poslouchajte své tělo. Každý den je jiný. Zejména u žen, které procházejí různými fázemi cyklu. Co jeden den šlo snadno, další den po nás může vyžadovat velké úsilí. Poslouchajte své tělo a své potřeby. Je dobré se přiblížit ke svým limitům, ale nikoliv chodit za ně, zejména pokud nejste pod vedením zkušeného učitele. Ve chvíli, kdy cítíte jakoukoliv bolest či máte pocit, že nemůžete dýchat, zvolněte a z pozice vystupte.



Pokud máte jakékoliv fyzické či zdravotní omezení, pak se rozhodně spojte se zkušeným učitelem.

Jídlo a pití během praxe

Poslední jídlo před praxí by mělo být lehké a minimálně s hodinovým odstupem. Sami však brzy ucítíte, jak potřebný interval potřebujete. Co se týká pití, nedoporučuje se. Při praxi vzniká v těle mnoho potřebného tepla a energie stoupá vzhůru. Pitím tento proces zastavíme.

Po praxi

Zkuste co nejdéle zůstat bez vnějších informací, které si vás stejně nakonec najdou. Zkuste nezapínat hned telefon či počítač. Zkuste být co nejdéle na vlně, na kterou jste při praxi naskočili, a pozorujte, v který moment z ní spadnete. Možná se příště po vlně povežete o malinko déle a pak zase a zase. Zkuste vypožorovat, co je to, co vás z oné vlny smete dolů.

Dech je tvůj život

Všichni víme, že bez dechu vydržíme sotva pár vteřin, někdo možná minut, ale nikdo bez dechu nevydrží delší dobu. Tak jako vydrží bez jídla, pití, pohybu. Dech je základ. Základ bytí. Základ všeho a všech. Dech je zároveň proces, který se děje sám. Tedy skrze moudrost našeho dokonalého těla. Tak jako nemusíme přemýšlet nad tím, zda naše srdce pumpuje krev, zda naše orgány tráví potravu či filtrují krev. Dech však, na rozdíl od jiných procesů v těle, můžeme velmi dobře a snadno ovlivnit. A ovlivnit tak náš život. Velmi zásadně.

Zkuste si nyní uvědomit to, jak se vám dýchá.
Jak vám je.
Zda můžete jednoduše nadechnout do všech částí plic, či nikoliv.
Víte, co a kam se hýbe při nádechu?
Co se děje?
Cítíte pohyb uvnitř těla?
Cítíte bránici?
Může se hýbat?
Volně a svobodně.

Bránice je hlavní nádechový sval, který je uložen pod hrudním košem. Když se nadechujeme, stlačuje se dolů, aby vytvořil prostor v hrudníku pro plíce. S výdechem poté stoupá zpět nahoru a jakoby tlačí vzduch z plic ven. Když si dáme ruce v bok, pod spodní žebra, tak zde sídlí okraje bránice. Bránice je natažená jako plachta pod celým hrudním košem a upíná se na bederní obratle a žebra. Bránice má také velký vliv na postavení a držení těla a zapojení hlubokého stabilizačního systému.

Naučit se pracovat s bránicí může do vašeho života přinést nejen více prostoru v hrudníku, více prostoru v živo-

tě, více dechu, více svobody, ale také může vyřešit třeba bolesti zad.

Pojďme se podívat na dech, který vám pomůže bránici znovu rozhybat, spojit se s ní a spojit se sami se sebou.

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Položte se na záda, nohy pokrčené v kolenou, chodidla na zemi.
Položte dlaně na břicho.
A zkuste, zkuste se nadechnout, vědomě, až do břicha.
Tak,
abyste ten nádech cítili pod dlaněmi.
Zkuste o tom moc nepřemýšlet, jen tak se zkuste nadechnout.
Pod dlaně.
Do břicha.
S nádechem ho vyplňte.
A pak,
pak z toho místa vydechněte.
Břicho klesá.
S nádechem stoupá.
S výdechem klesá.

A poté,
poté přesuňte dlaně na hrudník, na žebra pod prsy.
Prsty míří do středu hrudníku.
Jen tak tak se dotýkají.
S nádechem se zkuste nadechnout pod dlaně.
Rozšiřte s nádechem hrudník do stran.
Vnímejte, jak se konečky prstů odlepují od sebe.
Ještě.
Ještě.
A pak, pak s výdechem zase jdou pomalinku, pomalu k sobě, až se zase setkají, dotknou.
Pokračujte.
Nádech do všech stran hrudníku, vnímejte jeho rozpínání.
A s výdechem vnímejte, jak se zužuje.
Pokračujte.

A teď,
teď položte konečky prstů na klíční kosti.
Zkuste se nadechnout sem.
Pod konečky prstů.
A pak z tohoto místa vydechnout.
Chvilku pokračujte.

Jak se cítíte?

Pojďme teď vše spojit do jednoho táhlého, dlouhého a hlubokého dechu.

Nádech ved'te nejprve do břicha, do všech jeho směrů,
pak ho zvedněte do hrudníku,
který se s pokračujícím nádechem rozpíná,
a pak ho vytáhněte až do podklíček.
Prostor.

Nekonečno.

A teď pomalu výdech z břicha,
z hrudníku,
z podklíček.

Poměrově je to asi šedesát procent do
břicha, třicet do hrudníku a deset do pod-
klíček.

Pokračujte.

Ještě několik dechů.

Plných jógových dechů.

Při tomto typu dechu se krásně hýbe
bránice a dostává se opět do své síly
a pružnosti.

A teď to samé zkuste vsedě.

Pohodlně se usad'te tak,
abyste měli kolena níže než kyčle.

Klidně si pod hýždě uložte deku,
bloček či meditační polštář.

Nebo si sedněte na židli.

Páteř vzpřímená.

Jako první můžete dech rozdělit.

Dýchejte chvíli do břicha,

poté do hrudníku

a nakonec do podklíček.

A poté zkuste opět vše spojit.

Do jedné vlny.

Do jednoho mocného a hlubokého nádechu
a úplného výdechu.

Zkuste každý den na chvíli setrvat
s plným jógovým dechem a vnímejte změ-
ny, které plný jógový dech přinese.
Možná ne hned, ale přijdou.

Nejdříve to ucítíš na těle,
budeš vnímat více prostoru uvnitř.

Ucítíš, jak z toho prostoru přichází síla.

Síla, která tvé tělo napřímí.

Pak ucítíš, že se děje něco více.

Tvá mysl není už tak výbušná.

Je klidná.

Je stálá.

A nakonec ucítíš, jak ti ta síla pomůže stát
si pevně sama za sebou.

MAGIC SIX

Udělal jste dnes něco pro sebe? Začali
jste svůj den vědomě? Nebo si ani ne-
pamatujete, jak jste se dostali do toho
okamžiku, kdy vaše oči čtou tato slova.

Abychom dosáhli nějaké změny, něja-
kého pokroku na naší cestě, mnohdy si
myslíme, že se musí stát něco velkého.
A tak neděláme raději nic. Den. Několik
dní. Několik let. Avšak zázrak, na kte-
rý všichni čekáme, se stane ve chvíli,
kdy změníme náš přístup. Tedy naše
vnímání. Nikoliv když uděláme něco
velkého. A ona změna může být malá,
taková, která nám denně zabere jen pár
minut, v časové ose však bude mít vel-
ký dopad. To vám slibuji.

Magic Six je praxe šesti ásan či pozic,
která nezabere více než 6–10 minut
a kterou můžete využít k nastartování
na začátku dne či jako malou praxi po
skončení náročného dne. *Magic Six*
můžete využít i jako malou zahřívací
sekvenci před praktikováním dalších
pozic.



Adho Mukha Śvānāsana 10 dechů



Uttānāsana 10 dechů



Ardha Matsyendrāsana 1 5 dechů



Ardha Matsyendrāsana 2 5 dechů



Malāsana 10 dechů



Teepee twist 1 5 dechů



Teepee twist 2 5 dechů



Tabletop 10 dechů

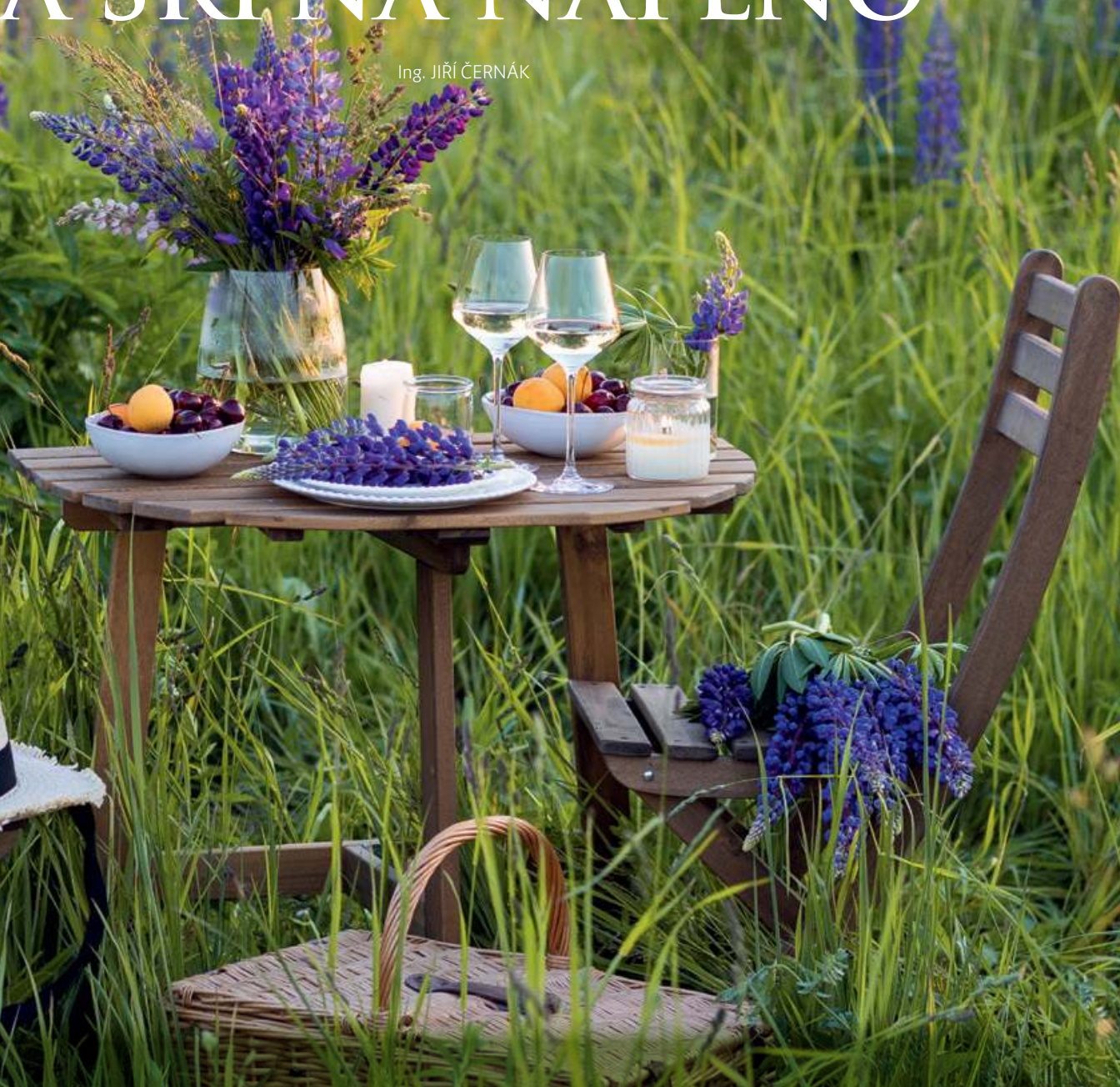


Přineste do svého života zkušenost
vlastní hojnosti, hluboké lásky, klidu,
míru a vnitřní moudrosti skrze *umění
jógy*.

Inspiraci najdete v knize Šárky Vojáčkové
Umění jógy vydalo nakladatelství **nastole**
ve společnosti Albastros Media a.s.,
www.abatrosmedia.cz,
www.knihynastole.cz. 🌟

VYUŽIJTE ENERGIE ČERVENCE A SRPNA NAPLNO

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



Červenec a srpen – měsíce, které si nejvíce spojujeme s prázdninami, dovolenými a letními aktivitami. Tyto měsíce nám ale přinášejí silné energie, které bychom měli umět využít. Rozhodují totiž o tom, jak se nám podaří druhá polovina roku a hlavně, s jakým výsledkem celý rok ukončíme.

I když se nám červenec a srpen často spojují v jednu sezonu – tj. sezonu prázdnin, je mezi nimi poměrně velký rozdíl. Nelze tedy období prázdnin posuzovat jako celek, ale musíme každý měsíc pojmout zvlášť.

Červenec je poslední měsíc pod vládou energie Ohně. Jak víme, v červnu dochází k letnímu slunovratu. To znamená, že aktivní energie Jangu (první polovina roku) a Ohně (fáze nejvyššího Jangu) dosahují svého vrcholu. V tento den končí první polovina roku (jangová) a začíná nastupovat druhá polovina roku (jinová). Nejde však o zlom náhlý a rychlý. Proto v červenci máme období, kterému říkáme Mezidobí Země. Je to období, kdy energie Jangu již nerostou, ale jinové energie ještě úplně nestoupají. Můžeme tedy říci,



že v červenci dochází k přípravě na druhou polovinu roku, která již bude ve znamení Jinu.

V červenci nám tak stále ještě vládne Oheň, ale díky Mezidobí Země zde působí i energie Země. Mezidobí je vždy využíváno ke konsolidaci, upevnění, k nastolení jistot a dobré základny pro nastupující období. Je to také čas, který je vhodný k zastavení se a zhodnocení dosavadního vývoje a rozhodování, jak pokračovat dál v následujícím období. Jde tedy o jakési zastavení se mezi první polovinou roku a druhou polovinou roku. A tím je červenec velmi vhodným obdobím pro odpočinek, pro dovolené.

Pokud tedy můžete, snažte se svou dovolenou plánovat právě



na tento měsíc – na červenec. Nejen že si užijete stále silného Ohně (teplo, příjemné počasí), ale i vaše tělo a mysl potřebují zklidnit a zregenerovat své energie pro další období. V červenci bychom se tak měli dostat do většího klidu, nastolit znovu naši rovnováhu, a tím umožnit celému organismu, aby zregeneroval své síly na to, aby co nejlépe zvládl další období. A nebude to období jednoduché. Přijde vláda silného Jinu, který musíme zvládnout, aby na nás nedolehl svojí tíhou a velkou hloubkou. Až ve druhé polovině roku se totiž ukazují výsledky naší práce a snažení, kterému jsme se věnovali v první polovině roku. To, jestli bude konec roku úspěšný, či nikoliv, může právě rozhodnout to, jak se připravíme v červenci.

V červenci vládne **ohnivá Koza**. Ta nastupuje vládu po velmi energetickém a aktivním **Koni**, který vládl v červnu. Koza je ohnivá zvíře, ale zároveň s sebou přináší i energie Země. Právě pro to má Koza ráda pocit jistoty, bezpečí. Potřebuje mít pevné zázemí a oporu. Má ráda krásu, je poměrně romantická a ráda si užívá příjemné uvolňující energie. Tedy přesně to, co většina lidí očekává od své dovolené. I to je důvod, proč bychom měli svou dovolenou strávit právě v červenci.

V poslední době roste zájem o tzv. aktivní dovolené. Mnoho lidí to spojuje se sportem nebo např. s aktivní turistikou. To nemusí být úplně špatně, pokud se nebudeme soustředit na výkon. V červenci by měla vládnout všeobecná pohoda a uvolnění. Pokud tedy svoji aktivní dovolenou pojmete tak, že se hezky uvolníte a tzv. „vypustíte páru“, pak je vše správně. Chybu však neudělají ani ti z vás, kteří se rádi natáhnou na plážové lehátko a budou si užívat pohody na prosluněné pláži.

Ať již zvolíte jakýkoliv typ dovolené, má sloužit hlavně k uvolnění a příjemným prožitkům. Měli byste se cítit v pohodě, kochat se krásou místa, které chcete navštívit, věnovat se uvolněné zábavě, být s lidmi, se kterými je vám opravdu dobře, a hlavně neřešit nic zásadního. Červenec má hlavně umožnit zregenerovat energie, abyste měli dostatek sil zvládnout druhou polovinu roku.

I **srpen** je spojován s dovolenou a prázdninami. Ale energie tohoto měsíce již nejsou pro dovolenou tak vhodné, jako v červenci. V srpnu dochází již ke znatelným změnám energie. Asi všichni znáte rčení „*Svatá Anna, chladna z rána*“ – a to je 26. 7. Srpen je tak prvním měsícem,



který nám přináší energie Kovu a ten znamená to, čemu ve Feng Ren Shui (ale také např. v tradiční čínské medicíně) říkáme „prochládání“.

Srpen obecně patří k období sklizně. V tomto měsíci bychom se tak měli soustředit hlavně na to, aby naše celoroční sklizeň byla co nejbohatší. A to se nám pravděpodobně na pláži nebo na horské túře příliš nepodaří. Takže již z tohoto pohledu srpen již není úplně vhodným měsícem pro dovolenou.

V srpnu začíná vládnout Kov a s ním přichází i vlada prvního kovového zvířete – **Opice**. Její velkou předností je její chytrost. Říká se, že Opice je nejchytřejším zvířetem zvěrokruhu. Dokáže si poradit v každé situaci a umí přijít vždy s tím nejlepším řešením. Pokud využíváme učení Feng Ren Shui pro posilování své vlastní energie, tak víme, že v srpnu bychom měli co nejvíce přemýšlet, jak dosavadní snažení proměnit v co nejbohatší úrodu. Chceme-li tedy mít co nejlepší výsledky na konci

roku, neměli bychom v srpnu příliš zahálet.

V srpnu bychom tak neměli věnovat svůj čas dovoleně (to jsme měli udělat v červenci), ale zaměřit svoji pozornost na to, jaké kroky letos ještě musíme udělat, abychom si zajistili co nejlepší úrodu. Chytrá Opice vám s tím opravdu pomůže. Soustředte se tedy v srpnu hlavně na to, abyste si ujasnili, v jaké pozici se nyní nacházíte, co se vám za první polovinu roku podařilo a jak z toho vytěžit pro sebe co nejvíc. Zároveň byste si měli také uvědomit různá rizika, která mohou výsledek roku pokazit a vymyslet opatření, která tato rizika budou eliminovat nebo alespoň minimalizovat.

Srpen byste tak měli věnovat tomu, že vymyslíte plán po jednotlivých krocích, díky kterým budete schopni z letošního roku vytěžit co nejvíc. Zde jsou důležité tyto jednotlivé kroky. Je to z toho důvodu, že po Opici převezme v září vládu **Kohout** a to je tzv. „vykonavač – realizátor“. A Kohout, aby mohl na maximum využít své silné energie, potřebuje jasné zadání – co a jak má udělat. Čím detailnější kroky tak vymyslíte (od srpna jsme v období Kovu a ten potřebuje detaily), tím lépe se vám pak budou v následujícím období

ŠKOLA FENG REN SHUI

PROČ STÁLE VÍCE LIDÍ STUDUJE ŠKOLU FENG REN SHUI?

Poznají své silné stránky, talent a životní potenciál a naučí se, jak jej naplnit. K tomu získají potřebnou sílu a energii. Využívají k tomu umění Feng Ren Shui, které se učí ve Škole FRS. Učí se, jak funguje jejich energie Jin/Jang, pět elementů, zvěrokruh, energie člověka, času i prostoru. Učí se též pracovat s Knihou proměn I T'ing (Yi Jing), kterou využívají k nastavování budoucího vývoje a k věštění. Škola jim umožňuje nastavit si ty nejlepší podmínky pro svůj život (i život blízkých), a umí tak naplnit svůj potenciál, ale také udržet si své zdraví, mají dostatek síly budovat hojnost v životě a prožít dlouhý a naplněný život. Škola začíná v září 2025 i pro vás.



Přihlásit se můžete na skolafrs@gmail.com nebo na

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

Vše o škole na www.jiricernak.cz

realizovat. Opice má vymýšlet, Kohout má realizovat (a už u toho nemá přemýšlet).

Pokud přeci jen plánujete dovolenou na srpen, pak byste se měli opět řídit energií Opice. Ta má ráda hru, zábavu, ráda se baví a chce dělat jen to, co ji opravdu baví. Proto byste si měli naplánovat takovou dovolenou, kde si užijete zábavu, dovolenou, která bude spíše aktivní, zábavná, plná zážitků, které si opravdu užijete. Proto by to neměla být dovolená „válení se na pláži“, ale spíše dovolená plná zábavných aktivit. Opice se velmi nerada nudí.

Důležité také je uvědomit si svoji vlastní typologii, tj. vědět, které energie mi dělají dobře a které mě naopak vyčerpávají. Hlavně v červenci by si měli dávat pozor lidé, kteří mají ve své typologii akumulaci Ohně (tj. lidé, kteří mají Oheň na třech a více úrovních). V červenci stále vládou silné energie Ohně, a to by už pro lidi s velkou kumulací Ohně v typologii mohlo být velmi vyčerpávající. Pokud patříte mezi ty s velkou kumulací



Ohně, snažte se na slunce chodit jen ráno a brzy dopoledne a pak až později odpoledne (nejdříve od 16 hod.). V době, kdy je slunce nejvýš, byste měli být ve stínu a využívat chladící působení vody. Pokud své energie ještě neznáte, můžete k tomu využít aplikaci Typologie člověka Feng Ren Shui, nebo si objednat osobní konzultaci.

Co se týče interiéru v červenci a srpnu z hlediska Feng Ren Shui, je jasné, že bychom co nejvíce času měli v tomto

období trávit hlavně venku. Energiím léta bychom měli svůj interiér přizpůsobit. V červenci vládne Oheň a Země. Náš domov by tak měl být co nejvíce volný, mít co nejvíce volného místa. Prostory by měly být vzdušné. Hodně otevírejte okna a pokud to jde, tak i dveře v interiéru. Používejte svěží barvy (hodně zelené). Interiér můžete chladit pomocí energie Vody. K té patří např. modrá či černá barva, můžete využívat vodní fontánky, misky s vodou apod.

Srpen však již přináší energie Kovu, a to nám říká, že bychom v interiéru měli začít pomalu dávat vše do určitého řádu. Uvolněnost Ohně by tak již měla pomalu končit a měli bychom věci dávat zpět na své místo. Určitý letní chaos a přílišná volnost v srpnu již nebudou tak vhodné. Snažte se interiér dát do pořádku a vše zjednodušit. V prostoru by již žádný chaos vládnout neměl. ✚

Ing. Jiří Černák

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



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

6.–19. 7. 2025

podpořte sbírku pro **Sociální kliniku**, která klientům pomáhá zvládat zátěžové situace, aktivovat vnitřní zdroje, rozvíjet pozitivní vztahy k druhým i k sobě samým. Sbíрку podpoří benefiční koncert **Police Symphony Orchestra** 4. 7. v 19.30, Police nad Metují. Variabilní symbol: **685**

20.7.–2. 8. 2025

přispějte do sbírky pro **Centrum sociálních služeb Pomněnka-Šumperk**. Pomozte vybudovat zahradní příbytek pro klienty s těžkým mentálním a zdravotním postižením. Sloužit bude k rozvoji motoriky a vnímání prostřednictvím hmatových a pracovních pomůcek. Sbíрку podpoří festival lokálních potravin **Vidle, vidlička fest** 26. 7. u zámku Třemešek. Variabilní symbol: **686**

Příspěvky posílejte na číslo účtu:
27 000 000 / 0100



QR Platba

Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS

na číslo **87 777** v hodnotě, kterou si sami zvolíte:

DMSHUSY 30 nebo **DMSHUSY 60**

nebo **DMS HUSY 90** nebo **DMS HUSY 190**.

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

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

Více na www.darcovskasms.cz.

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

Každý dar má smysl. Děkujeme, že pomáháte.

Díky vaší podpoře jsme společně vybrali:

– **11 997 Kč** na vybavení sítotiskové dílny organizace **Za sklem**, která pracuje s lidmi na spektru autismu.
– **13 030 Kč** na **rekondiční pobyt pro rodiny dívek s Rettovým syndromem**

Chcete dostávat novinky z Nadace Divoké husy?

Ozvěte se nám na **nadace@divokehusy.cz**



INZERCE

JAN LÍPA:

„Duchovní cesta má být korunou života, nikoliv jeho náhražkou!“

HANA NĚMCOVÁ

JUDr. RNDr. PhDr. Ing. Jan Lípa, Ph.D. DBA M.Div. LL.M. je český právník, religionista, ekolog, vysokoškolský pedagog a současný představitel Učení Fráni Drtikola. Od roku 2002 spolupracuje se Stanislavem Doležalem a Nakladatelstvím Svět na vydání odkazu Františka Drtikola. Je autorem řady odborných i populárně naučných publikací, mimo jiné knih Učení Fráni Drtikola – Od čakramů k nemyšlení (2014, 2021) a Učení Fráni Drtikola – Všemocná hadí síla (2019).

▼ **Jste veřejně činná osoba, působíte v různých oblastech, jste absolventem několika vysokých škol a zároveň jste dosáhl realizace, tedy osvícení. Jak to jde dohromady?**

Ano, jenomže ono to ani oddělit nejde. Jestliže je cílem duchovního úsilí Jednota, proč už na začátku upřednostňovat a upevňovat dualitu? Ta přeci k Jednotě nevede.

Není rozdíl mezi hmotným a duchovním. Stejně jako není rozdíl mezi samsárou a nirvánou. „*Samsára je nirvána a nirvána je samsára*“, jak říkal Drtikol. Obojí má totiž stejnou podstatu – prázdnotu. K tomu ovšem člověk musí dojít vlastním přičiněním, meditací. Víra nestačí. Nestačí vědět, že to tak je. Samozřejmě ale, že vše má svůj čas. Nejdříve je třeba dosáhnout osvícení, čímž pomůžete všem bytostem najednou úplně nejvíc. Pak teprve, zbyde-li čas, je možné pomáhat navenek... Ono to spolu souvisí a plynule navazuje. Postupně se to vzájemně doplňuje a propojuje.

Podle Platóna by se měli veřejného dění účastnit právě filozofové. Takže proč ne?!

▼ **Jaká byla cesta k realizaci? V mládí jste pobýval v klášteře u premonstrátů, nyní jste buddhistickým mnichem. Jaké jsou rozdíly v cestě křesťanské a buddhistické?**

Osvícení přišlo poměrně brzy, po několikaleté pravidelné každodenní meditační praxi, bylo mi 20 let. K tomu nestačí víra, člověk se o To musí sám přičinit, jít Tomu naproti. Považuji za jednodušší to udělat, než popsat nebo naučit, dovést jiného člověka k tomu, co jemu samotnému šlo téměř samo. Můj mistr Evžen vysvětloval ostatním žákům, že já to mám z minulých životů, proto ten rychlý postup. Člověk se ale i po osvícení musí učit, jak to co nejsrozumitelněji popsat. Vzdělávání může být samo o sobě také meditací.

Školy jsem dodělával až poté a většinou při práci. Ale právě to vzdělání pomáhá přesně a srozumitelně se k osvícení a cestě k němu vyjadřovat, když už jsem se při tom osvícení rozhodl zůstat zde.

Je třeba dávat si pozor na svá přání i obavy – o to víc po probuzení hadí síly, neboť hadí síla je všemocná!



Není třeba odporovat, vzdorovat, vyhýbat se tomu, co život přináší. Obzvláště po osvícení... V dřívějších dobách byl pobyt v kláštěrech spojen s celoživotní duchovní praxí. Dnes je to už jinak. Ač je to zkušenost pozitivní, už není třeba chodit do kláštera, na retreaty nebo podobně a na druhé straně je to samo o sobě oddělující, takže to ani není dobrá cesta. A rozdíl mezi současnými katolíky a západními buddhisty není žádný. Obě skupiny využívají odpustek. Katolíci se na konci týdne vyzpovídají a dostanou rozhřešení, buddhisté si čas od času zaplatí retreat, během něhož se pokoušejí chovat jako buddhisté, ačkoli to tak v běžném životě nedělají. To vede k rozvíjení duality, nikoli k Jednotě.

Je třeba žít každý den, okamžik od okamžiku tak, abychom naplňovali ideu Jednoty a plynule se ke splnění blížili.

Celoživotní pobyt v kláštěrech máme za sebou z minulých životů. Dnes je nutno realizovat během občanského života. Duchovní cesta má být korunou života, nikoli jeho náhražkou!

Každá duchovní cesta začíná obrácením do nitra, bez rozdílu, zda použijete křesťanskou nebo buddhistickou terminologii. K tomu je ovšem nutno, minimálně na začátku, omezit vnější aktivity. To znamená odklon od institucionální religiozity náboženství k individuální spiritualitě. Náboženství může být nápomocné na začátku, ale v průběhu duchovní cesty je překážkou. Každé náboženství je

totiž jen politikou a nemá s duchovnem nic společného.

▼ **Měl Ježíš a Buddha totožnou úroveň vědomí?**

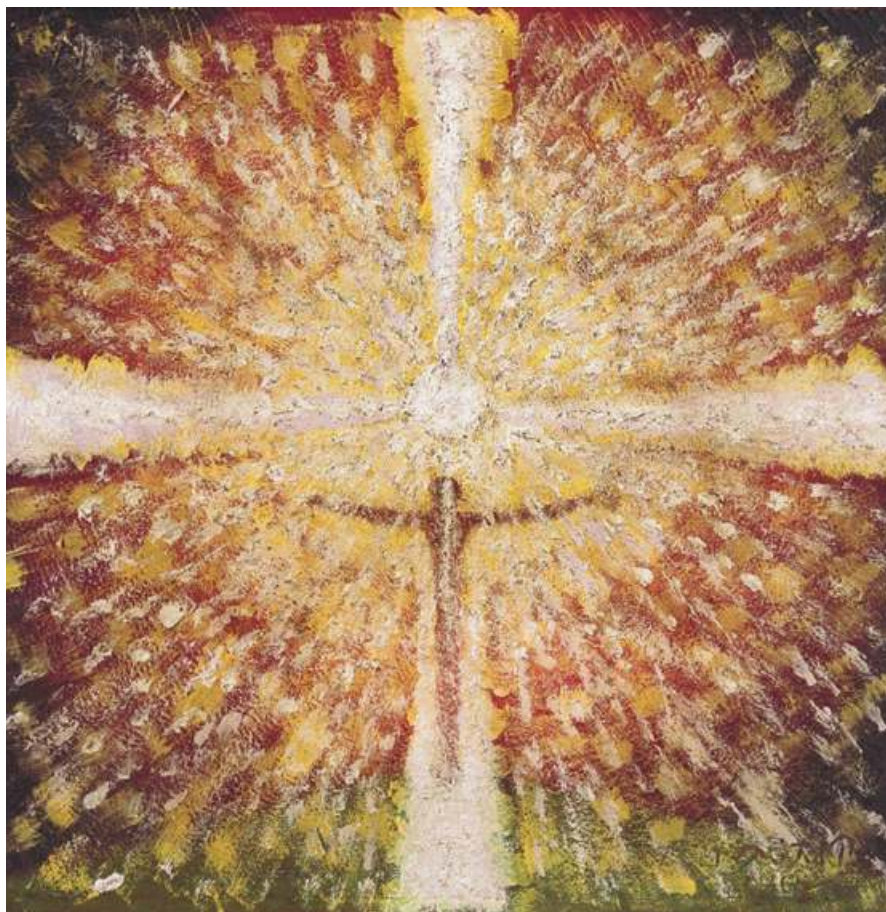
Neexistuje důvod domnívat se, že by na tom byli odlišně, nebo že by jedna cesta byla lepší než druhá. Ostatně, úrovně vědomí... Co je to vědomí? Vědomí je přeci uvědomovací schopnost mysli, je to proces!, žádný orgán, není to reálně existující věc, stav, sféra a nic podobného.

Vědomí ve smyslu „já“ je proměnlivé, nestálé, iluzorní. Klid i pohyb mysli jsou jejími přirozenými stavy. Není žádoucí upřednostňovat jedno před druhým, ale poznat, pozorovat obojí v konkrétním okamžiku v přítomnosti. Ke klidu mysli, jako jejímu nejvyššímu stavu, tak dojde zcela přirozenou cestou „pouhým“ pozorováním proměn jejího obsahu. Drtikol uváděl důležitý klíč: „*Vědomí je představa a představa je vědomí*.“ Cílem duchovní cesty je odstranění všech představ. Nakonec musí být tedy odloženo vše bez rozdílu a bez výjimky. Vzdát se všeho, i toho vzdávání. Na ničem se nemá ulpět. Úrovně vědomí je pak nutno brát pouze symbolicky, jako mezníky na cestě skrz jednotlivá pohroužení, vnory. Tedy tak, jak je popisuje například Drtikolův překlad textu *Kniha chudoby* (121. sutta *Sbírký středních řečí*) nebo jiné rané buddhistické texty.

▼ **A co reinkarnace? Ano, nebo ne?**

Reinkarnace, její hinduistická podoba, jak je dnes na západě známá, tedy znovuvtělení nebo převtělování duší, je jenom jeden z mnoha tisíce možných výkladů určitého jevu, prožitku, zkušenosti. A tím jsou vzpomínky na minulé životy. Každého však jistě napadne minimálně pět jiných možností výkladu, přenosem energie počínaje a psychickým traumatem konče.

Teorie reinkarnace byla v indických filosofických a náboženských systémech známá dávno před Buddhou jako jedna z variant nesmrtnosti (především ve vztahu k víře v nesmrtelný osobní átman – „já“ – jehož všechny možnosti existence i neexistence buddhismus vyvrací). Volní možnost vědomého ukončení „reinkarnační řady“, prezentované životní strastí, „vstupem do proudu“, a posléze osvícením a dále celkovým vyhasnutím bytosti (tedy jejích žádostí, z nichž strast pramení), je skutečným klenotem nauky. Je však



na tomto místě třeba dodat, že samotná reinkarnace a karma jako by do buddhismu příliš nezapadaly. A opravdu nezapadají – při bližším zkoumání zjišťujeme, že je to pouze lidová podoba výkladu esoterní nauky o dharmách a odvislém vzniku, přibližující nevědomému davu možnost dosažení nirvány.

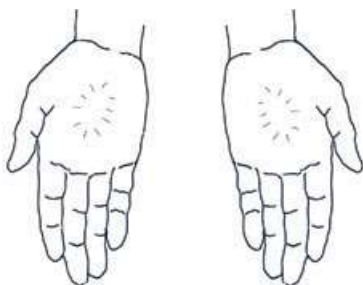
Co by se mělo reinkarnovat, pokud „já“ je složené, iluzorní?

Při pozdějším prolínání buddhismu a hinduismu, v osmém století, při vzniku tantrického, později tibetského buddhismu se tato teorie do buddhismu vrací například v podobě nauky o tulku, vědomě převtělené nebo opakovaně převtělované bytosti. To se však v žádném případě netýkalo všech, ale pouze vysoce realizovaných mistrů. Ale vraťme se k otázce vzpomínek na minulé životy. Každý si může vzpomenout na své minulé životy. Evžen Štekl říkal:

„Každý má právo vzpomenout si na své minulé životy.“ Dlužno ovšem dodat, že se mu to podaří, či samo objeví, jen když to pro svou duchovní cestu potřebuje.

▼ Jsou vnitřní stavy, prožitky různých duchovních cest vždy totožné?

Jsou způsobené obratem pozornosti, a tím pádem i energie do nitra. Každý postup na duchovní cestě je provázen vzestupem hadí síly a samo osvětlení pak jejím usazením v temném čakramu. Pokud toto víme, bylo by pošetilé nejít touto cestou vědomě. Záleží však na kulturním prostředí, kterým stavům a zkušenostem je na duchovní cestě přičítána větší či menší úloha.



Například stigmatizace, tedy pocítování ran po hřebecích z ukřižování v dlaních může být pro západního člověka provázeno vizemi samotného procesu ukřižování i bolestí stigmat, pokud jde moc rychle nebo nemá

dostatečně pročištěné, produhovněné (prodýchané) tělo. Zatímco člověku z východu je známo, že v těch místech v dlaních jsou umístěny malé vedlejší čakramy, kterými přirozeně dýchá éterická složka těla. Pokud použijete jako přípravu čchi kung nebo podobné energetické cvičení, urychlíte a zjemníte průběh i jejich pocítování.

Na východě i na západě lze vysledovat podobný sled stavů mysli, nebo řekněte tzv. vnorů. Nicméně, jejich intenzita a obecně intenzita jednotlivých mystických stavů je ryze individuální. Jeden má intenzivnější tento, druhý tamten stav. Obecně však platí, že přes všechny je nutno pouze projít, nic si nenechat, vše pustit.

Cílem duchovní cesty a každého duchovního úsilí je nebo aspoň má být Svoboda. Svoboda s velkým S. Osvobození ode všeho bez výjimky. Dosažení osvícení musí být primární a hlavní, vše ostatní musí stranou. Jinak osvícení nebude.

▼ Jaké je Vaše současné prožívání? Používáte mysl jako nástroj? Hodnotíte? Rozlišujete? Kritizujete? Umíte se naštvat? Jaké to prostě je?

Každá živá bytost chce být šťastná. Hledání duchovní cesty začíná uvědoměním si strasti, pochopením že vše je strastiplné, že během života trpíme. Duchovní cesta je pak vlastně léčba životní strasti. Ono jde v první řadě o ty představy. Lidé mají představy úplně o čemkoliv, nejen o tom existujícím, ale dokonce i o tom neexistujícím. Představy o tom, co jak je, co jak má být, co jak není či být nemá... Nenaplněním představ vzniká strast. Samotné bdění na základě pozorování nádechu a výdechu neomezuje, ale naopak prohlubuje prožívání přítomného okamžiku, čímž dokonale naplňuje průběh dne okamžik od okamžiku. Už při pokusech o něj uvidíte, nejen, že nemarníte čas, ale kolik ho vlastně je, kolik ho máte. Mnoho ho „přibude“. Stejně tak nemyšlení a snaha o něj neomezuje mysl, ale učí nás ji plně využívat.

Pak budete žít doslova naplno a nepromarníte ani vteřinu.

Ale co je to to osvícení? I o tom mají lidé různé a doslova nekonečné představy, a přitom je to úplně jinak. Osvícení nebo poznání neznamena poznat vše, ale vlastně pravý opak – Nic, Nic s velkým N. Ono to osvícení je vlastně dosažení pouze prázdnoty, trvalého stavu prázdnoty myslí. Co je prázdnota myslí? Stav myslí bez představ!

Změní se vnímání světa i reakce na něj. Dojde ke smazání takzvané duševní, respektive psychické stránky bytosti, včetně emocí. Vlnobití oceánu myslí ustane. Vnitřní se stane vnějším a vnější vnitřním, protože obojí je od té chvíle prázdno. Tím dojde nejen k prolnutí obého, ale i ke sjednocení, k Jednotě. (Ke grafickému znázornění se v esoterické symbolice používá propojení dvou trojúhelníků.)



A co je to ta Jednota?

„Jednota je prázdnota plus všechno kolem“, jak říkával Evžen Štekl. Ego,

já, jež je pouze domnělé, nestálé, iluzorní, je smazáno a zůstane jen tělo se svými projevy (na kterých už nemá kdo ulpívat), de facto tedy prázdna schránka a to, co je na Pozadí všeho, prázdnota, a ta je sama o sobě radostivá a naplňující. Vědomí už není unášeno myšlenkami a představami. Mysl je ovládnuta a všechny její schopnosti se stanou vaším nástrojem! Navenek to ovšem nikdo nepozná, nebo by to aspoň nemělo být dáváno na odiv. Jednat a chovat se budete moci navenek stejně jako předtím, ale „vnitřně“ to budete vnímat jinak, s nejvyšším klidem. Jelikož již nebudete otroky emocí, přání a nevědomosti, budete se moci rozhodnout, zda tu kterou konkrétní emoci v danou chvíli užijete či nikoli. A hlavně – budete šťastná – „nafurt“.

▼ **V křesťanství je kladen důraz na srdce a lásku (i když ta je často vnímána různě...), buddhismus se proti tomu jeví poněkud studeně, odtažitě a lhostejně. Jak to je?**

Římské a řecké katolictví a pravoslavlí jsou nejen díky svému pantheonu svatých hodně blízké a podobné severnímu buddhismu – tibetskému. Tak jako má křesťanství hlavní ctnost

Lásku, tak má buddhismus Soucítění – mahákarunu. A stejně tak jako v křesťanství nejde o lásku fyzickou, tak v buddhismu nejde o soucit, to je něco úplně jiného. Symbolika srdce se tak objevuje nejen v křesťanství, ale i v buddhismu, a dokonce i v onom jižním, který by mohl na Evropana působit poněkud, řekněme, stroze. I tam však je (výraz, nikoli obraz) srdce symbolem čistoty úmyslu, čistoty mysli a nitra jako takového.

▼ **Mnozí tvrdí, že zůstat v těle po vystoupení hadí síly je velmi složité až bolestivé (viz Hawkins). Je to tak?**

Ano, sám mám podobnou zkušenost, jak jsem popisoval například v knize *Učení Fráni Drtíkola – Všemocná hadí síla*. Když jsem dosáhl *sahasráry* (a následně osvícení), meditoval jsem dál. A Evžen to věděl – a viděl. Nepřestal jsem cvičit, meditoval dál a s Evženovými radami ustálil, harmonizoval ten stav všech stavů. Stav Síly. Tím se zvyrazňoval nejen ten kontakt s Tím Pozadím a ozřejmovala cesta k Němu vedoucí, ale také další jevy, které vytvářely určité problémy, a současně s tím se nabízela hned i jejich řešení. Kdybych v tu chvíli cvičit přestal, zůstal jen v Tom Stavu a udržoval jen ten tlak na temeno, stačilo by to, ale dnes bych s Vámi již nemluvil. Přes tento stav je možno vstoupit okamžitě do *parinirvány*, je totiž konečný. Ale jak se říká, kdyby... Dnes vidím, že byl nutný i ten další vývoj, včetně životních zkušeností, a že se nedalo nic přeskočit či vynechat. Všim, čím jsem následně prošel, jsem projít musel, abych To dokázal popsat a poradit.

▼ **S duchovním probuzením je spojováno otevírání vnitřních smyslů. Vidíte do budoucnosti? Jste schopni „přečíst“ člověka před sebou?**

Ano, přesně tak.

▼ **Jste žákem Evžena Štekla, potažmo Fráni Drtíkola. Co je podstatou této cesty? Jak začít? Mantry?**

Učení Fráni Drtíkola můžeme stručně shrnout slovy „čakramy – bdění – nemyšlení“, která označují meditační cvičení používaná na této cestě.

Cvičení čakramů představuje po všechny časy tajný klíč k základu tantrických nauk Náropy – ke cvičení *tummo*. Byla to právě kundaliní jóga, kterou obdržel Milarepa od Marpy po mnoha letech příprav. Evžen Štekl to krásně popsal v knize *Síla moudrosti*, jíž bych na tomto místě volně citoval: *Podstata jógy kundaliní spočívá v rozsvícení sedmi čakramů v těle. Po probuzení božské hadí síly kundaliní máme tuto sílu vědomě vytáhnout po páteři do mozkového čakramu (sahasrára – nad hlavou), kde je v mystickém spojení realizováno osvícení. Tato jóga se dobře praktikuje zároveň s klasickou buddhistickou stezkou (to je mimo jiné bdění a jasné vědomí a celý souhrn Buddhova učení) a potom, když*



František Drtík a Evžen Štekl

už jsme natolik zralí (nebo na pokyn gurua), praktikovat nemyšlení. Kdo cvičí čakramy, je vnitřně pevný, jistý, ovládá se.... Získává moudrost, která je mu východiskem k osvobození.

Pokud víme, že právě průchod hadí síly skrze čakramy a její vystoupení na temeno předchází osvícení při každé duchovní cestě, bylo by pošetilé nejt zrovna touto cestou vědomě.

S pomocí manter člověk začíná vlastně bezděčně, ať už s použitím přímo mantry nebo modlitby, která je de facto také mantrou, pokud má křesťanskou výchovu či víru, anebo opakovaným přáním. Avšak bdění na základě pozorování nádechu a výdechu (*ánápána satí*) je samo o sobě také mantrou, a to tou nejvyšší! A tím je dobré začít. Ostatně ke bdění nabádali jak Buddha, tak i Kristus. Pokud provedeme důkladný rozbor původních textů, zjistíme, že to bylo současně také jediné cvičení, které Buddha svým žákům dal. Ta hrst listů

v lese, co ukazoval Buddha svým žákům jako příměr k množství učení, které jim předal, není o tom málu, ale o tom podstatném. O tom plně dostačujícím! Skutečná duchovní cesta začíná obratem do nitra, dovnitř, do sebe sama, neboli introspekci.

Zkoumáním vnějšku nepoznáte nitro, zatímco zkoumáním nitra poznáte i to vnější.

V křesťanství se to nazývalo živou vírou, v judaismu obratem toku Jordánu a na východě probuzením hadí síly.

A bdění je formou introspekce, která vede přímo do nitra, a navíc umožňuje objevit čakramy, probudit hadí sílu a dojít až k nemyšlení, tedy prázdnotě Nirvány. Tomu všemu by ovšem měla předcházet důkladná morální průprava vedoucí k přirozené stabilitě etického jednání, nácvik pozice, ásany pro meditaci a harmonizace dechu.

▼ Je předpokladem určitá askeze?

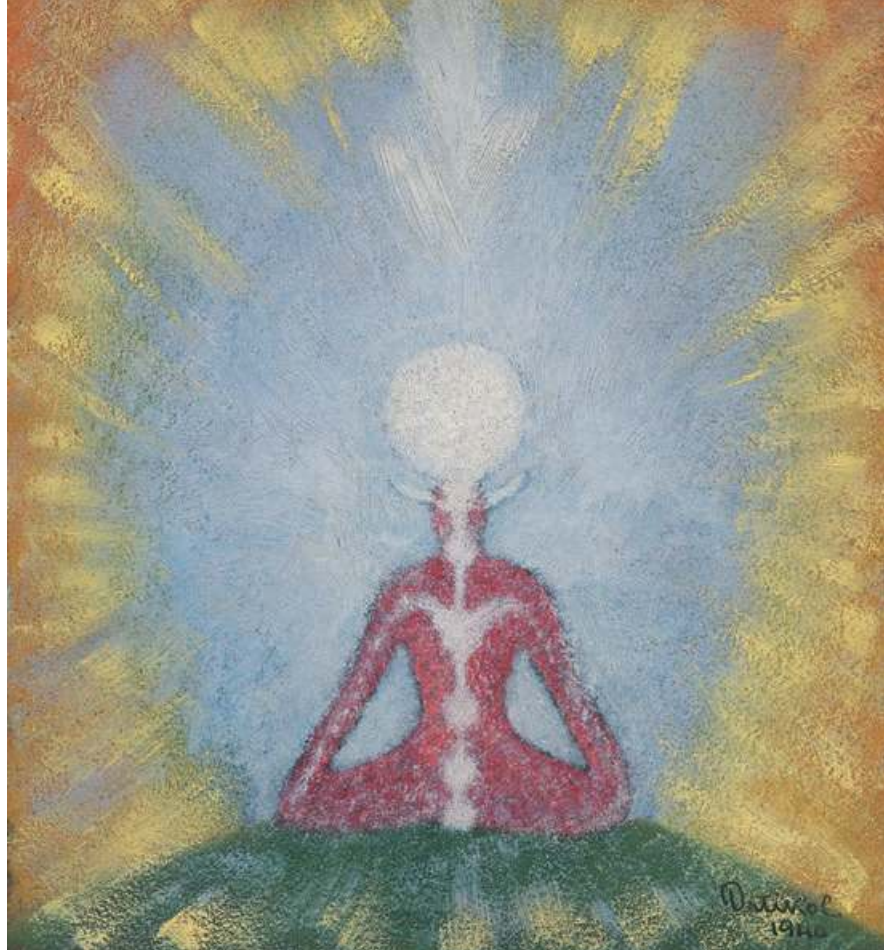
Askeze je jedna ze dvou krajností, mezi kterými se rozprostírá Střední cesta. Je to ovšem ta krajnost lepší, pozitivní, s níž je dobré mít zkušenost. Také Buddha při své cestě k osvícení s ní zkušenost měl. Není však nepostradatelnou podmínkou, jen může urychlit postup. Nesmí se však na tom ulpět!

Víme, že Buddha maso jedl a to, že nejspíš nemáme záznam o tom, že by pil alkohol, ještě neznamená, že ho nepil. Pokud by mu jej někdo nalil do žebračí misky, nemohl by dar odmítnout, to by byla neúcta vůči daru i darujícímu. Drtikol maso jedl a alkohol pil.

Předpokladem je střední cesta. Střední cesta ve všem. Vyhýbání se extrémům. Harmonicky vyvážené protiklady. Míra jednotlivých aspektů je pak ryze individuální.

A samozřejmě morální předpoklady, protože bez jejich upevnění člověk staví na písku a bude se muset vracet na začátek.

▼ A zdraví na závěr. Co děláte v případě, když Vaše tělo není úplně fit?



František Drtikol, Meditační pozice, 1940

Nejdůležitější je prevence. Takže cvičit, cvičit, cvičit! Pravidelně. A k tomu žít střídavým způsobem života, tedy opět střední cestou. Cvičení by měly vést k harmonii těla a ducha, k Jednotě. Rozdíl mezi duchovním a hmotným je pouze iluzorní. Cvičit je dobré jak zdravotní či energetická cvičení, jako jsou Tai chi chuan, čchi kung, jóga, tak na posílení těla i anaerobní cvičení, ale nezapomínat i na svěží mysl, nejlépe učením se, a pochopitelně také meditaci. Nebát

se pohybu, nebát se zapotit, rozhybat, rozproudit lymfatický systém, a tím posílit imunitu, nejlépe pravidelným plaváním. Tělo je nástrojem i chrámem současně, budeme jej užívat po celý život, proto je dobré se o něj patřičně postarat.

Obrazové materiály jsou z archivu nakladatelství Svět a byly publikovány v knize Doležal S. (ed.): František Drtikol – Duchovní cesta sv. 1 a sv. 2.

© František Drtikol – dědicové ✚



Hana Němcová

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



ZEMĚ JAKO TĚLO BOHYNĚ

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, PhD.

.....

*„Starodávne miesto posazené vznešene hluboko v horách, tmavá svatyně,
miesto posvätné bázně, červené, bezpečne umiestnené, nikdo nemôže pochopiť
tvoju mocnou a obávanou stezku...”*

(sumerský chvalozpěv kněžky Encheduanny pro svatyni Gišbanda)

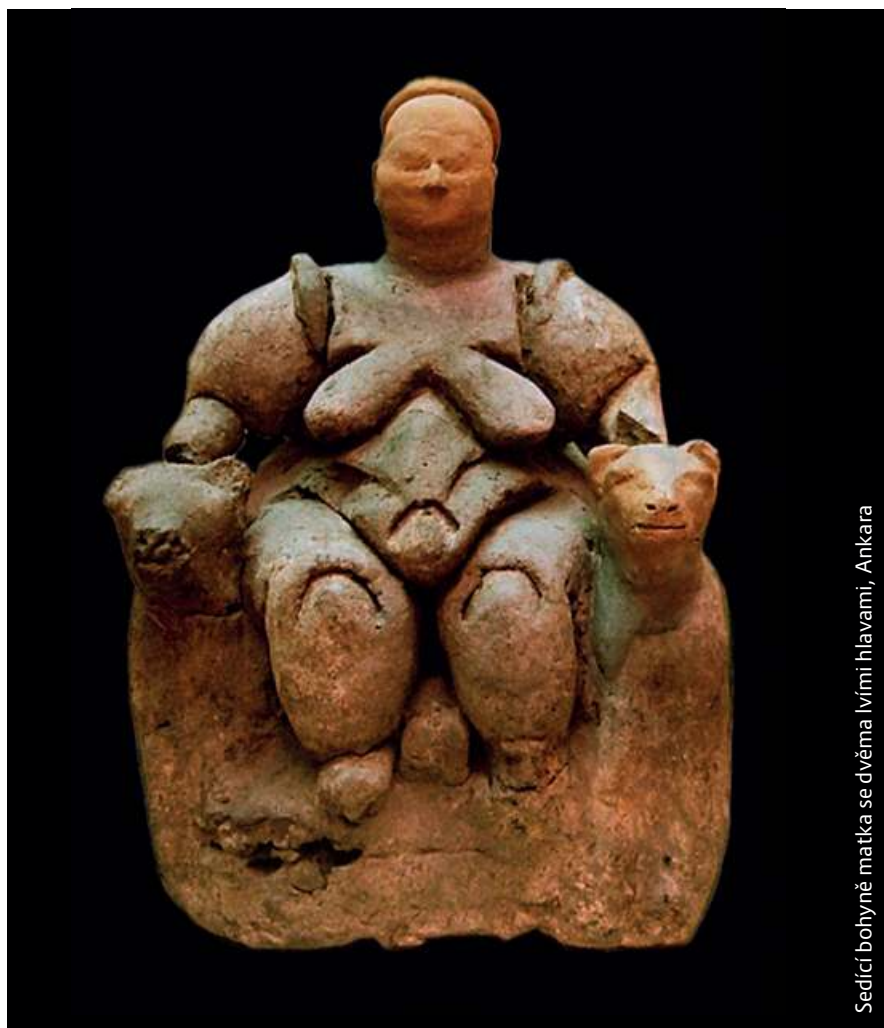
.....

Nejstarší svatyně je lůno Země – jeskyně. Jako přirozená dutina v těle Země představovala prvotní útočiště, prvotní temnotu, domov. Druhým místem raného kultického projevu našich předků byl hrob. Ať už byli mrtví pohřbíváni do hlíny, nebo do jeskyně, vraceli se do těla matky.

Z doby před 60 000 lety se v severním Iráku našly jeskynní hroby, ve kterých těla leží v poloze embrya na lůžku z květin, patrně léčivých bylin, potřena červenou hlínkou. V době „tvořivé exploze“ (35-40 000 př. n. l.) naši předci začali v jeskyních rozvíjet první umění – lidské vědomí reflektovalo realitu a okolní svět a tvořivým způsobem s ním začalo spolupracovat. Objevují se nástěnné malby se smysluplným rozvržením kreseb, obrazy vulvy, sošky, řezby. Z paleolitu se zachovalo mnoho sošek žen se zdůrazněnými částmi těla spojenými s plodností, mužských figurek bylo nalezeno minimálně. Víme, že se v jeskyních prováděly přechodové rituály, pracovalo se se světlem a temnotou, zvukem a pohybem. Některé se pro kultické účely používaly tisíce let. V době rozmachu zemědělství od 10 000 př. n. l. nabývá Země jako tělo Bohyně mimořádného významu. Už nedává sama od sebe, už může spolupracovat s lidmi a dávat podle jejich přání a úsilí. Zemědělství bylo spojeno s rituály (povědomí o nich je zachováno v mnoha lidových kulturách dodnes), které měly Matku Zemi a její pozemské představitelky, ženy, podpořit v plodnosti.

Lidé měli nepochybně zvláštní citění pro přírodu, jíž byli součástí, a zároveň se z ní svým reflektivním vědomím vyčleňovali. Cítili energii místa stejně jako cítili energii svého těla a dokázali obojí povzbudit a léčit. Vnímali živou přítomnost míst, jejich osobitost i propojení prouděním vzduchu, vzájemným ovlivňováním rostlin, migrací živočichů, silou podzemních pramenů a vod. Vnímali i propojení Země s větším celkem vesmíru: prostorově i časově se orientovali podle hvězd.

Základem rozmachu sumerské kultury byla astronomie a matematika, sumerskou jednotkou pozemkové míry byla „lku“, odvozená od pozorované a převedené hvězdné konstelace ve tvaru přibližného obdélníku v souhvězdí Ryb. Na těle a v těle Bohyně žili, částečně plynuli s její vlnou, částečně se tvořením kultury vydělovali, zatím však ve vlastním zájmu



Sedící bohyně matka se dvěma lvími hlavami, Ankara

vlastního přežití nepřekračovali hranice soužití. První „ekologické katastrofy“ (spasení pastvy pod míru umožňující zimní obnovu a vybití zvěře v černomořských stepích, zasolení půdy v zavlažovacím hospodářství podél Eufratu, Tigridu a Indu) uváděly do pohybu migrační vlny, z nichž některé od 4. tisíciletí postupně zničily zemědělské civilizace uctívající Bohyni.



„Bohyně ve všech svých projevech byla symbolem jednoty všeho života v Přírodě. Její moc byla ve vodě a kameni, v hrobu a jeskyni, ve zvířatech a ptácích, hadech a rybách, kopcích, stromech a květinách. Z ní pramení holistické a mytopoetické vnímání posvátnosti a tajemství všeho živého na Zemi.“

(Marija Gimbutas: *The Language of the Goddess*)

Marija Gimbutas při svých vykopávkách zjistila, že svatyně staré Evropy byly jak v domácnostech, tak ve veřejném prostoru. Doma měli lidé oltář (vyvýšené místo, podium) se soškami a nádobami na obětiny vedle hliněné pece na chleba a tkalcovského stavu (nálezky těžítok původně zavěšených na vlákna). Šlo o jakýsi „posvátný okrsek“ v každé domácnosti. Při stavbě domu se jako votivní dar zakopal pod ústředním



Neolitické naleziště Catal Hüyük, Turecko

sloupem držícím střechu nebo pod podlahu v rohu domu hliněný model svatyně – budovy ozdobené býčími rohy (lunárními srpky), holubicemi, hady, nebo hlavou bohyně v podobě „komína“. Stejně vybavení bylo ve společných svatyních, zde navíc byly nacházeny i hliněné trůny ozdobené býčími rohy.

Například známý nález šestnácti ženských sošek v ukrajinské Sabatinovce udivuje sedící pozicí žen. Mají silná stehna a boky, tělo však mají štíhlé připomínající hada. Jedna z nich hada objímá. Podle Gimbutas jde o sedící pozici magického mletí zrna a pečení posvátného chleba. Někde byly vedle oltářů nalezeny obětní jámy s úlomky kostí a popelem. Podobné vybavení svatyní nacházíme na Krétě: oltář, trojnožka, nádoby (např. proděravělý cedník – podle Gimbutas používaný v rituálu přivolávání dešťů), posvátné býčí rohy, labrys – posvátná sekyra. Ve středu domů i svatyní býval sloup. Jejich vzorem byly možná stalagmity v jeskyních – nejznámější svatyní bohyně porodu Eileithyie a její dcery byla jeskyně s dvojicí stalagmitů

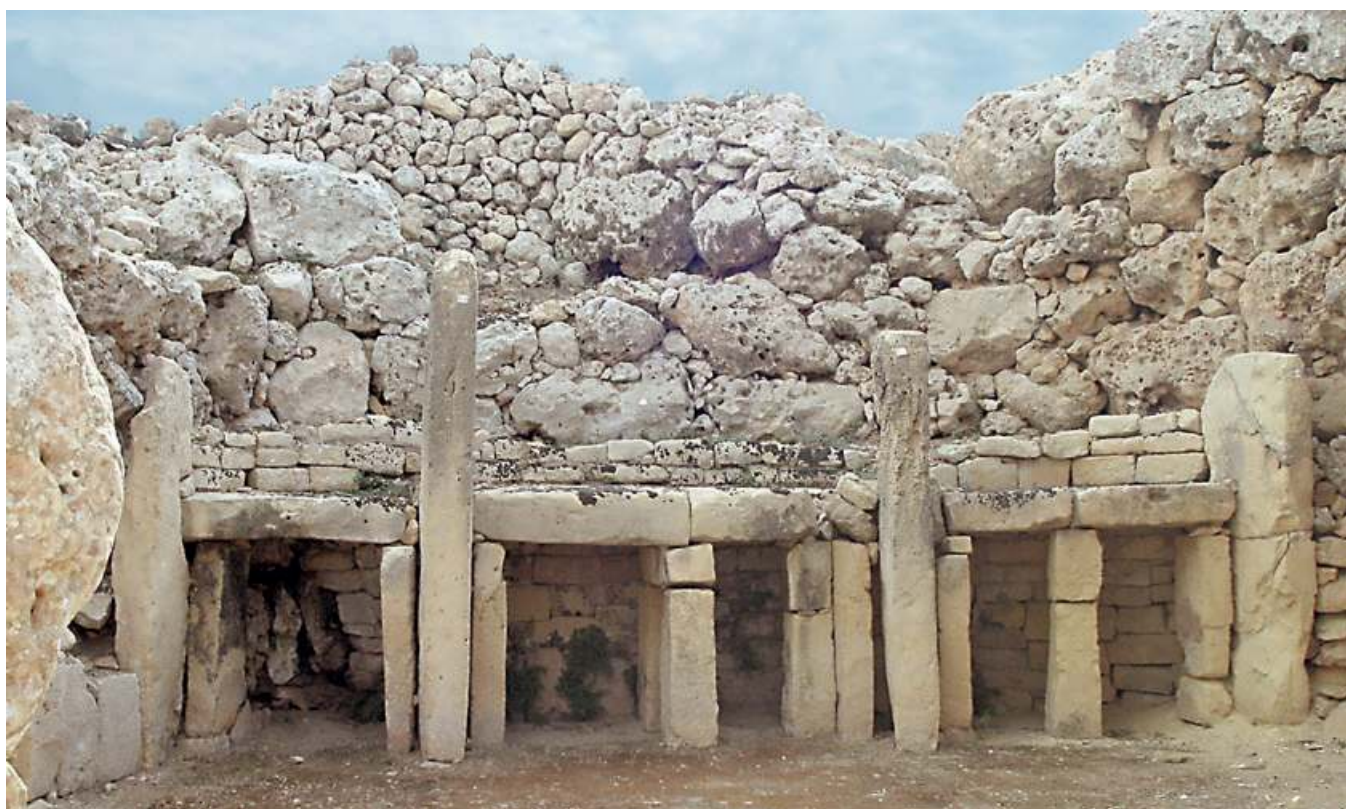


Typický interiér v Catal Hüyük, Turecko

u Amnisosu na Krétě. Nepochybně je symbolika sloupu spojena se symbolikou stromu života, neboť na mnoha zobrazeních na pečeti přechází sloup ve strom. Gimbutas zdůrazňuje, že nešlo o „osu světa v severoevropských mytologiích, ale o zjevení a inkarnaci Velké Bohyně v jejím aspektu zdroje životní síly.“

Fascinující archeologické nálezy jsou známy také z anatolského

neolitického města Catal Hüyük (dnešní Turecko) obydleného v letech 7 000 – 5 000 př. n. l. Ač byla vykopána pouhá dvacetina rozsáhlého třináctihektarového komplexu, nálezy jsou ojedinělé. Ve městě žili vedle zemědělců i vysoce specializovaní řemeslníci: kameníci, tkalci, barvíři, hrnčíři, košíkáři, stavitelé. Ve svatyních je na zdech znázorněna bohyně v mnoha podobách: mladá, rodící, stará, dvojí



Megalitický chrám v Ggantija niches, Malta

bohyně („matka a dcera“ se dvěma hlavami a trupy, ale jedněma rukama), ve své zvířecí podobě leoparda, supa, i v manifestaci života, který dává – v obilí, rostlinách. Bůh je znázorněn symbolem býka. V jedné ze svatyní je na oltáři pec na chleba s realisticky vyvedeným reliéfem Bohyně s roztaženými nohama – její vagina tvoří otvor pece.

Záhadnou megalitickou kulturou, která ctila Zemi jako posvátnou a stavěla chrámy ve tvaru ženského těla byla kultura neznámého lidu na Maltě, resp. na ostrovech Malta a Gozo. V letech 5800–4400 př. n. l. zde byly postaveny nejstarší kamenné chrámy Bohyně na světě. Dva sousedící chrámy obklopené jedinou zdí v Ggantiji na Gozu (5000–3000 př. n. l.) mají pět apsid, které jsou uspořádány jako stehna, paže (nebo řadra) a hlava Bohyně. Chrámy zjevně plnily i astronomické funkce, byly stavěny podle polohy vycházejícího a zapadajícího Slunce v dny slunovratů a rovnodenností. Vstup do chrámů byl v místě „vaginy“, svatyně svatyní v místě „hlavy“. Neměly okna, z jasného světla se vstupovalo do temnoty. Na stěnách jsou rytiny (se stopami rumělky, tedy červené barvy) stočených hadů, spirál a procesí



Tarxien, archeologické naleziště megalitických chrámů

zvířat, zvláštní postavení mezi nimi mají býk a prasnice. Prasnice je, jak známo, mimořádně plodná: zde má třináct selat, tolik, kolik je lunárních měsíců v roce. Z Malty známe nejstarší sochařské zobrazení „stromu života“ – reliéf na kamenném oltáři v chrámu Hagar Qim.

Zachovaly se i sochy jedinečného stylu: mohutná plnoštíhlá ženská

těla, většina bez hlavy (dala se sundat a nasadit zpět do otvoru v krku). Na podstavcích soch jsou rytiny dvojité sekyry a vajec, symbolů známých ze Staré Evropy a Kréty. Ve všech chrámech jsou místnosti, chce se říci ordinace (Straffon a Gimbutas je nazývají „oracle rooms“, tedy místnosti pro věštění, nebo „birthing rooms“, místnosti pro porod). Kněžka seděla nebo stála uvnitř a s příchozím

Starověký oltář Hagar Qim



stojícím v kruhové hale mluvila skrze otvor v kamenné stěně. Lidé sem chodili meditovat, spát rituálním spánkem, ženy zde rodily.

Některé chrámy na Maltě a Gozu jsou ve skutečnosti komplexy se složitým podzemím. Nejznámějším je tzv. hypogeum v Tarxien – labyrint podzemních chodeb, komor a sálů

(celkem 34 místností) vytesaný do skály a po dobu 1300 let postupně rozšiřovaný až do tří úrovní. Je zde část nadzemní, potom první podzemní úroveň s polokruhovými výklenky ve tvaru vejčitého lůna pro rituály a iniciace a druhá podzemní úroveň – pohřebiště (kosti sedmi tisíc mrtvých z doby šesti set let pohřbívání) s mnoha dary mrtvým (keramikou, korálky z kostí a kamenů, přívěsky a náramky z mušlí). Druhé hypogeum v Xaghra na Gozu z doby 4500 př. n. l. (používáno 1500 let) je propojením přírodních jeskyní. Podle Mariji Gimbutas do podzemních místností mohly přicházet spát těhotné ženy, aby se do jejich plodů vtělily duše předků pohřbených o patro níže. „Spát uvnitř lůna Bohyně znamenalo zemřít a znovu se narodit.“ Kam se lid uctívající v maltských chrámech Bohyně poděl, nevíme. Kolem roku 2500 př. n. l. osídlení zaniká beze stopy násilí a Malta je dlouho neobydlena. Féniciťi mořeplavci ji jako svoji kolonii obsazují až

v 10. století př. n. l. Na troskách chrámů staví svatyně bohyni Aštarté. ✚

Úryvek ze stejnojmenné kapitoly z knihy „*Kořeny ženské spirituality: Návrat a transformace středověké moudrosti*“. Aktuálně je připravována ke třetímu vydání.

„Matka Země bez ustání vyvádí své dary na svůj povrch a přijímá do svého těla mrtvé. Proto byla všemi smrtelníky uctívána. V proláklínách skal jí byly ponechávány obětiny medu a ječných koláčků. Mnoho jejích chrámů bylo stavěno blízko propastí, chápaných jako její lůno, a tam byly každý rok přinášeny sladké koláčky. A Gaia z temnoty svých tajemství přijímala tyto dary.“

(Charlene Spretnak: *Lost Goddesses of Early Greece*)

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

Hebraistka, kulturoložka a astroterapeutka, autorka knih mj. *Ženy v Bibli, ženy dnes, Jak učit o holokaustu, Kořeny ženské spirituality a Jak napravovat svět: Rozhovory s inspirativními Izraelci*. Nabízí konzultace nad mandalou horoskopu a semináře k tématům židovské spirituality, mystiky kabaly a spirituality nového paradigmatu. Věnuje se energetické práci s krajinou, je členkou překladatelského týmu měsíčních meditací LifeNet slovinského geomanta Marka Pogačnika a členkou neziskovky SOS Český ráj usilující o zastavení projektu dálnice přes krajinu Českého ráje. Bloguje na www.oheladom.cz



INZERCE



STEZKY Z LÁSKY

ZAPOJTE SE S NÁMI DO OBNOVY TURISTICKÝCH CEST!

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



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

WWW.STEZKYZLASKY.CZ



// REGIOJET





ASTROLOGIE VE STŘEDOVĚKU

Mgr. MILOŠ MATULA

Křesťanští vzdělanci si v době křížových výprav jasně uvědomili svou vlastní nedostatečnost a pochopili, jak bohatou škálu vědomostí mohou získat od svých muslimských nepřátel. Ostatně to učinil i Guibert z Nogentu ve 12.století ve svých dějinách první křížové výpravy.

ZNOVUZROZENÍ ASTROLOGIE

„Znalost hvězd je na Západě stejně tak ubohá a zřidkavá, jako na Východě, odkud vpravdě pochází, nepřetržitou praxí vzkvétá.“

Guibert z Nogentu

Zásluhu na znovuzrození astrologie v západní Evropě měl anglický mnich Alcuin (735–804), filozof, odchovanec yorské školy, učitel a rádce Karla Velikého. Alcuin byl zakladatelem a organizátorem středověkého školství. Roku 796 se stal opatem v klášteře sv. Martina v Tours, organizoval zde vzornou klášterní školu, kde se mezi jinými předměty vyučovala i astrologie. Tato škola udala směr celému středověkému školství a vzdělání. Alcuin ve svých přednáškách vycházel z údajů, které našel ve spisech latinských autorů o zatměních, kometách, planetách, o měsíčních fázích i jiných úkazech na obloze. Sám Karel Veliký, císař a zakladatel Svaté říše římské, se s Alcuinem setkal a o astrologii se živě zajímal.

„Každý astrolog je hoden slávy a cti, protože došel milosti od Boha, svého tvůrce. Možná, že ve své vědě astronomii a astrologii zná mnohá tajemství Boha a věci, které zná málokdo.“

Michael Scott, *Liber Introductorius*

Ze Španělska proudily informace o astrologii na panovnické dvory v ostatních zemích Evropy. Císař Fridrich II. si dal od skotského učenice Michaela Scotta vypracovat v roce 1235 našeho letopočtu překlad starých astrologických spisů, zejména Aristotelových. Dílo se jmenuje *Liber Introductorius*.

V raném středověku byli teologové postaveni před problém, zda mají považovat astrologii za plnohodnotnou vědu, nebo ji mají zavrhnout coby zakázané čarodějnické umění. Johannes von Salisbury (1115 až 1180 n. l.) rozhodl, že si astrologie svou předvídavostí, a tím popíráním svobodné vůle, osobuje původní právo Stvořitele hvězd – Boha. Teprve Albertus Magnus (1200 až 1280 n. l.) očistil astrologii od všech pohan a jako první objevil teologický význam

řecké a arabské filozofie a přírodních věd. Tuto vědu zprostředkoval křesťanskému Západu, zejména pak Aristotelovo učení a jeho podstatu, že totiž veškeré pozemské dění je řízeno hvězdnými sférami. Albertus Magnus usoudil, že ačkoliv hvězdy nemohou ovlivňovat lidskou duši, přece jen mají vliv na lidské tělo a vůli.

TOMÁŠ AKVINSKÝ

„Moudrý člověk je pánem hvězd“

Sv. Tomáš Akvinský

Pevnou formu dal názorům Alberta Magna největší křesťanský teolog té doby, Tomáš Akvinský (1225 až 1274 n. l.): „*Pokud se bude astrologie vyhýbat vzývání duchů, bude důležitým článkem studia, a mohla by navíc ještě doplnit učení církve o představě Kosmu.*“ Akademické uznání, kterému



se astrologie těšila, se zviditelnilo na nových univerzitách Evropy, na nichž byla zařazena jako studijní předmět. Zejména na první univerzitě v Evropě – v Bologni, na které studoval i Petrarca, byla od roku 1225 našeho letopočtu zřízena katedra astrologie. Astrologie posléze rozšířila své kompetence nevídaným způsobem. Quido Bonatti, možná nejznámější astrolog 13. století našeho letopočtu, byl ve službách hraběte de Montefeltro a astrologickými radami mu dopomohl k vítězství v bitvě. Dante Alighieri, jeden z nejvýznamnějších italských představitelů světové literatury, však postavil Michaela Scotta i Quido Bonattiho ve své *Božské komedii*

v kapitole *Peklo* na pranýř a stěžoval si, že oba míchají zaklínání duchů s vědou dohromady. Avšak v další kapitole *Ráj* vrátil astrologii její čest.

KACÍŘSKÉ TEZE

V roce 1277 zveřejnil pařížský biskup Stephen Tempier seznam 219 kacířských tezí, z nichž šest se zcela zjevně týkalo astrologie:

143 Že v závislosti na různých nebeských znameních existují u lidí prokazatelně rozličné vlohy, jak ve věci darů ducha, tak i fyzických předpokladů.

161 Že působení hvězd na svobodnou vůli je skryté.

162 Že naše vůle podléhá moci nebeských těles.

195 Že osud, jenž je univerzálně dán, není dílem božské prozřetelnosti

bezprostředně, nýbrž prostřednictvím pohybu nebeských těles...

206 Že kdekdo připisuje zdraví, nemoc, život i smrt konstelaci hvězd a dílu Štěstěny řka, že budou-li mu nakloněny, je mu souzeno žít, a ne-li, zemře.

207 Že v hodině početí člověka, jeho těla a následně i jeho duše, jež tělo následuje, vzniká u člověka z úradku vyšší i nižší moci předpoklad, že bude vstupovat do takových a takových skutků a událostí. Toto je omyl, pokud se tím ovšem nemyslí, že jde o „přirozený běh událostí“ a „v důsledku jistého sklonu“.

CÍRKEV, STŘEDOVĚČÍ
MYSLITELÉ A ASTROLOGIE

Proslulý německý františkánský kazatel Bertold z Řezna shrnul v listině z roku 1272 typický postoj příslušníka církve k astrologii: „*Tak jako dal Bůh sílu kamenům, bylinám a slovům, dal moc i hvězdám, jež vládou všemu kromě jediného... Tou věcí je svobodná lidská vůle: nad tou nemá moc nikdo kromě tebe samotného.*“

Největší středověcí myslitelé, nazývaní scholárové, astrologii přijímali, byť s jistými výhradami. Jejich filozofie jim vešla teorii o vlivu nebeských těles akceptovat, avšak křesťanská víra se svým důrazem na boží všemohoucnost a svobodnou vůli člověka jejich nadšení brzdila.

Ani vzrůstající zájem o astrologii neuchránil vždy astrology před hněvem církve, zvláště pokud překročili určité meze. Cecco d'Ascoli, florentský astrolog a alchymista, který přednášel v Boloni, byl 16. srpna 1327 upálen na hranici jako kacíř za to, že sestavil horoskop Ježíše Krista a vyvodil z něj nevyhnutelnost ukřižování. Pověst kacíře s d'Ascoli vysloužil už svou práci o nekromancii. Astrologii aplikoval i na příchod Antikrista a konec světa, což už bylo pro Vatikán příliš. D'Ascoli věřil, že astrologie představuje nejspolehlivější způsob poznání budoucnosti – účinnější než magie a věštby – a její ovládnutí činí z člověka božskou bytost podobnou andělům. A že lékaři může pomoci odstranit příčiny i následky choroby, aniž by pacienta vůbec viděl! Tím stoupl počet mučedníků astrologie, leč stalo se tak nikoliv kvůli astrologii, ale pro jeho kacířské názory. Naopak v nastupující renesanci se dostalo astrologii určité podpory přímo od papežů, takže v tomto období byla ve Vatikánu v módě.

ASTROLOGIE VE 14. A 15. STOLETÍ

Ve 14. a 15. století měli již papežové, biskupové, králové i knížata své dvorní astrology. Prvními papeži, kteří se astrologií intenzivně zabývali, byli Sixtus IV. a Julius II. V období Juliova nástupce, Lva X., se do Vatikánu natáhlo celé procesí astrologů. V 15. století se o astrologii živě zajímali i Pius II.,



Campanus z Novary (italský astrolog, matematik)

Alexandr VI. a Pavel III. (1468 až 1549 n. l.), první protireformační papež, se radil s astrology o hodinách svého konsistoria. A papež Urban III. byl ochráncem některých astrologů, kteří mu soukromě udělovali rady při jeho politických intrikách. Když roku 1347 vtrhla do Evropy černá smrt a po tři léta kosila její obyvatelstvo, věřilo se všeobecně, že to je důsledek nepříznivé hvězdné konstelace. Roku 1348 vydala lékařská fakulta pařížské univerzity králi toto dobrozdání: „*Dne 20. března 1345 v jednu hodinu po poledni došlo ke konjunkci Jupiteru, Saturnu a Marsu v domě Vodnáře. Konjunkce Saturnu a Jupiteru s sebou vždy přináší neštěstí a smrt, zatímco konjunkce Marsu a Jupiteru rozšířila ve vzduchu morovou nákazu (Jupiter jako teplý a vlhký měl ze země i z vod vytahovat jedovaté páry, jež Mars, horký a suchý, rozdmýchal v planoucí oheň). Konjunkce všech tří planet nemohla očividně znamenat nic jiného než epidemii katastrofálních rozměrů.*“

V roce 1255 vypracoval Campanus z Novary systém domů a roku 1476 zpracoval Regiomontanus (Johann Miller, 1436-1476) první efemeridy a tabulky direktí. Napsal rovněž dílo *Racionální systém domů*. Regiomontanus byl německým astronomem a byl spjatý s dvorem uherského krále. Vydal se do Itálie, aby hledal autentické Ptolemaiovy rukopisy. Roku 1471 se usadil v Norimberku a založil tam první hvězdárnu v Evropě. Ve vlastní tiskárně vydal a vytiskl efemeridy i tabulky direktí. Roku 1475 ho povolal do Říma papež Sixtus IV., kterému měl pomoci s přípravou

reformy kalendáře. Zároveň ho papež požádal o astrologickou radu pro válku Kurie s Florencií. Tento hvězdář nejenže předjímá Koperníka, ale vynalezl i nový způsob dělení oblohy do nestejných domů, který se používá dodnes stejně jako jeho propracovaný Ptolemaiov systém. Jeho nový systém domů rozděloval kvadrant mezi horizontem a meridiánem. Podél nebeského rovníku vyznačil dvanáct kruhů představujících domy. Hroty udávaly stupeň ekliptické výše vytyté těmito kruhy.

Slavný francouzský lékař Nostradamus (1503 až 1566 n. l.) se proslavil zejména svými centuriemi, která se částečně zakládají na astrologii, většinou to však jsou prorocství na základě magie.

KALENDÁŘ A RECEPTÁŘ PASTÝŘŮ

„Saturn je nejvyšší, a jako nejchladnější i úplně nepříznivý, a Mars s krvavým mečem je vždy hotov zabít; Jupiter nanejvýš je laskavý a Venuše dává štěstí milencům, Slunce a Luna jsou zcela dobré a zcela zlé, a Merkur dobrý je i vpravdě zlý.“

- *The Kalendar & Compost Of Shepherds*

Roku 1493 začal vycházet lidový *The Kalendar & Compost Of Shepherds* (Kalendář a receptář pastýřů), který prokázal významný vliv astrologie na život všech lidí. Poskytoval rady pro obecné životní situace, pro zdraví a lásku, předpovídal budoucnost. V tomto díle, které obsahuje překrásné

dřevoryty, autoři kladou do úst pastýřů souhrn veškerého středověkého astrologického poznání.

ERASMUS A PARACELUS

„Hvězdy nás k ničemu nenutí, ukazují nám cestu.“ *Paracelsus*

Tou dobou byl v severní Evropě nizozemský teolog a humanista Erasmus (1469-1536) připraven tolerovat jak astrologii, tak i alchymii. Bouřlivák a protestant Paracelsus (vlastním jménem Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim – 1493 až 1541), nejednou připomínaný jako otec farmakologie, byl slavný lékař a alchymista. Poznal význam fyzikálních a chemických zásad pro medicínu a úspěch jeho lékařské činnosti spočíval ve znalosti principů astrologie, kterou běžně užíval jako přirozenou součást léčebných postupů.

„Neboť co je na lékaři vznešenější, nežli znalost shody hvězd (astra) – neb v nich je základ všech nemocí.“

Paracelsus

Paracelsus nazýval univerzální princip vládnoucí celému vesmíru *Magnale-Magnum* a byl přesvědčen o korespondenci mezi mikrokosmem a makrokosmem. Věřil, že člověk je složen ze tří substancí – rtuti, soli a síry – jimž Hermes říkal duch, duše a tělo. V našich tělech stejně jako na nebi existují konstelace, hvězdy a planety (*astra*), a aby se člověk těšil dobrému zdraví, musí se

všechny nacházet v harmonickém vztahu. Stejně jako dávní Řekové spojoval Paracelsus nejdůležitější orgány v lidském těle se sedmi planetami. Nacházel-li se organizmus v nerovnováze, bylo k nápravě třeba aktivovat vliv příslušné planety. Podle Paracelsa vládlo Slunce srdci, Měsíc mozku, Venuše žilám, Saturn slezině, Merkur játrům, Jupiter plicím a Mars žlučníku. Paracelsus trval na tom, že k uzdravení je třeba dbát jak o astrologicky příhodný čas, tak i o správné dávkování chemii či bylin.

GIROLAMO CARDANO

„Přemítání o astrologii je samo o sobě nádherné, neboť umožňuje pochopit, jak jsou věci nižší spjaty s věcmi vyššími. Tato věda je dobrá k tomu, abychom se dozvěděli něco o budoucnosti a dokázali předem učinit příslušná opatření.“

Girolamo Cardano

Girolamo Cardano (1501-1576) byl vynikající italský lékař, matematik a astrolog, který se dostal do sporu s inkvizicí. Po propuštění z žaláře, kde byl uvězněn na základě obvinění z kacířství, strávil svá poslední léta zaopatřen penzí samotného papeže. Byl plodným autorem astrologických spisů. Byl přesvědčen, že astrologie je

užitečnější a božštější než jakýkoliv jiný obor lidského poznání, neboť nás informuje o hvězdných drahách a „samotných bozích“. Zahrnuje v sobě všechna umění, jež nás učí, jak poodhalit roušku budoucnosti, jmenovitě zemědělství, mořeplavbu, lékařství, fyziognomii, výklad snů či přírodní magii.

Cardano očividně zašel příliš daleko, když hovořil spíše o „bozích“ než o Bohu. Opětovné vzkříšení zájmu o hermetismus a starobylou moudrost Egypta znovu oživilo přízrak pohanství. Když však roku 1586 papež Sixtus V., bývalý vesnický podomek, vydal bulu zakazující astrologii, nešlo o „běžnou astrologii“ reagující na potřeby zemědělství, mořeplavby a lékařství, nýbrž o astrologii divinační – o individuální horoskopy – v níž tehdejší doba spatřovala popření svobodné vůle a urážku samotného Boha. Ve své bule *Coeli et Terrae* papež Sixtus V. spílal oněm matematikům, kteří se „zabývají prázdnými, falešnými naukami o planetách a hvězdách a s krajní troufalostí se věnují předvídání projevů božského řádu věcí“.

Více se dočtete v knize Miloše Matuly a Zoši Kinkorové *Dějiny za poznáním astrologie*

Mgr. Miloš Matula

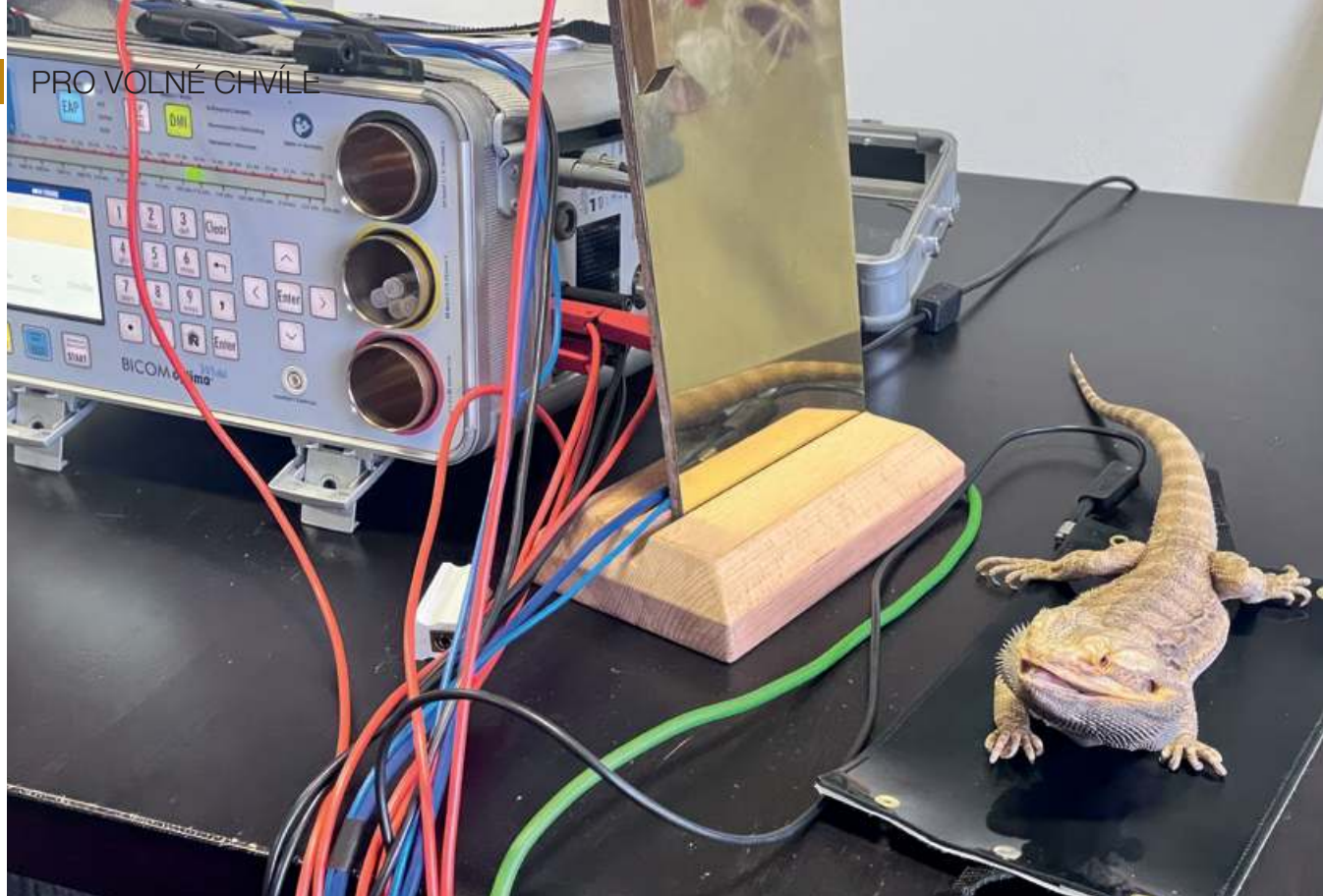
Spisovatel, duchovní učitel, terapeut, žurnalista, badatel, cestovatel, filmový a hudební producent, ale také reklamní a PR specialista.



KNIHA
JÍŽ V PRODEJI

VÍCE NA
WWW.MILOSMATULA.CZ

NEJNOVĚJŠÍ KNIHA MILOŠE MATULY 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 ČEKÁJÍ...



BIOREZONANCE ZVÍŘAT a energetická práce s prostorem

PAVLA VOJÍŘOVÁ

„Když zachráníte zvíře z množírny a dáte ho do pořádku, je to úžasný pocit. Ale jediná cesta z toho ven, je přestat zachraňovat, protože každým zachráněným zvířetem uvolňuji množiteli místo pro další zvířata. Dnes vím, že zvířatům i lidem můžu pomáhat i jinak“ říká **biorezonanční terapeutka Katarina Bestr.**

KATARINA BESTR

Původní profesí zdravotní sestra. Několik let se dobrovolnický věnovala záchranám zvířat z nevhodných podmínek, nyní prostřednictvím biorezonance, bylinných preparátů a Metamorfní technice pomáhá zvířatům i lidem. Působí v Uherském Hradišti.

Katarína Bestr katarinabestr



▼ **Zachraňovala jste zvířata z nelegálních množíren, co je v té oblasti nejvýraznějším problémem?**

Několik let jsem věnovala záchraně zvířat z množíren, ovlivnila jsem změnu zákona o množírnách, ale ta práce často vyjde nazmar, protože lidé chtějí psa okamžitě, třeba dítěti k narozeninám. V tu chvíli je jim jedno, odkud zvíře je, jak rodiče vypadají, kolik vrhů do roka fena má. Nepídí se, jenom

chtějí a za málo peněz. Jenže jedno to není. Já na svého prvního papírového buldoka čekala 7 let, pídila jsem se po informacích o chovné stanici, sledovala jsem, zda jsou odchovy zdravé. Prověřený papírový pes není záruka zdraví, ale vím, že mi vyroste buldok, který se bude chovat jako buldok a ne zvíře, které je dominantní a majitel si s tím neumí poradit. A to je problém množírny, kříží se tam páte přes deváté.

▼ Zachraňování jste nakonec zanechala, proč?

Byla jsem zdravotní sestra, a když zachráníte lidský život, je to neskutečně krásný pocit. Když zachráníte zvíře a dáte ho do pořádku, je to také úžasný pocit. Pokud je někdo typem záchranář, často ten problém nevidí z druhé strany. Dnes vím, že jediná cesta z toho ven je přestat zachraňovat, protože každým zachráněným zvířetem uvolňuji množiteli místo pro další zvířata. Proto jsem odešla. Byl to kus mé cesty, ale vnímala jsem, že zvířatům i lidem můžu pomáhat i jinak, prostřednictvím bylinných preparátů nebo Bicomu.

▼ Co by měl člověk při výběru štěněte ohlídat?

Lidé si jdou pro štěně, jsou celí rozněženlí a nepřijde jim divné, že fenku mu jen ukázali a odvedli a že má cecíky až na zem. Stačí jim vidět, ale nepátrají, a to je chyba. Já bych na jejich místě chtěla vidět matku, a kde ta zvířata opravdu žijí. Normální chovatel s tím nemá problém, na dvoře má třeba 12 psů...proč ne, ale hned vidíte, jaká je tam péče a podmínky. Dále bych chtěla vidět zdravotní záznamy. Když jsem si kupovala papírového psa, majitelka zavolala svému veterináři, ať mi ukáže záznamy a řekne, co chci vědět. A mám dva naprosto zdravé buldoky, protože hledám, pídím se a nevěřím všemu, co mi chovatelé ukážou. Lidem se toto dělat nechce, chtějí, aby zvíře vypadalo papírově, stálo málo a bylo hned. V tom případě ať si vezmou psa z útulku, je jich tam hodně! Papírové zvíře stojí 40-50 tisíc, dá se s chovatelem domluvit i na splátky. Ale takhle si někdo koupí psa za 15 tisíc a dalších 70 nebo 100 tisíc do něj dál investuje.

▼ S jakými problémy se u zvířat z množírny nejčastěji setkáváte?

Adoptovat psa z množírny je krásný čin, ale pokud nezvládnete chování zvířete, musíte s ním jít regulérně na mateřskou. 3 měsíce trvá, než se zvíře postaví do své síly a ukáže se doopravdy takové, jaké je. Majitelé to podceňují, pak zvíře nezvládají a končí to inzercí „daruji buldoka“, protože lidem se do toho nechce investovat čas ani peníze, a je to fakt náročná záležitost. Nejrozumnější zdravotní problémy také časem vylezou, často jde o trávící potíže, kožní a psychické

zvíře se výrazně nebo úplně zlepšilo. Často se veterináři té kombinaci divili, nevěřili, že to zvíře zvládne. Ale zvládlo. Jenže veterináři jsou obvykle zastánci principů západní medicíny, ne celostní, a jiné možnosti nechťejí vidět.

▼ Jak se zvířetem biorezonančně pracujete?

Pokud se jedná o koně a psy, zajímá mě popis majitele. Zajímá mě v uvozovkách každý „prd a bobek“ – stolice nám řekne o zvířatech všechno. Mám telefon plný fotek



problémy. Podle TČM má každý orgán svou duši. Psychické potíže vyplývají z fyzických potíží a naopak, jsou to spojené nádoby. Začínala jsem zachraňovat pod jednou organizací, proplácí veterinární zákroky, ale neproplatí vám nic navíc, ani práci, protože to je dobrovolnictví. Takže za svůj invalidní důchod jsem vždy nakoupila bylinné preparáty a dělala jsem pokusy, jiná možnost nebyla. Než jsme se dopravovali k veterináři, protože psa musíte nejdřív odblesit,

psích výkalů, co mi majitelé posílají. Ptám se na chování, co se děje, co pomáhá, kdy šli na veterinu, co předcházelo tomuto stavu cca rok dozadu. Vyžádám od majitelů krev zvířete, což je věc, kde narážím, protože majitel většinou nedokáže psovi vzít krev na sklíčko a musí jít k veterináři, část veterinářů to však odmítne. Pak lidem říkám – je to váš pes, máte odpovědnost, vy veterináře platíte, když ho poprosíte, krev vezme a když ne, dejte mu můj



telefon, vysvětlím mu to. Měla jsem kočičku v Praze v kritickém stavu, veterinář odmítl odebrat krev. Tak jsem paní řekla – vy jste zodpovědná za to zvíře, když zemře. Paní nakonec odebrala krev, doktor si nepřál abych zasahovala do terapie, ale udělala jsem to, protože kočky selhávaly ledviny. Po jedné biorezonanci se úplně znormalizovala, veterinář se omluvil a řekl: „*Nemůžu tomu věřit, jeden den měla testy na umření, selhávající ledviny, druhý den se probere, začne žrát a nic jí není – to je kouzlo.*“ Zvířata totiž nemají v hlavě tu rozumovou brzdu: „Proč by to nefungovalo?“...a funguje to výborně.

▼ **Říká se, že zvířata nám často zrcadlí naše problémy...pracujete při terapii i s majitelem?**

Mnohdy je to opravdu provázané. Krev zvířete vložím do Bicomu a vytestuji skrze testovací sady. A ptám se majitele – jak jste na tom vy? Lidé ze sebe začnou sypat všechno... strachy, úzkosti, co je trápí. Říkám jim – můžete zvířeti pomoci i tak, že to pořešíte také u sebe. Většinou má zkušenost je, že majitelé i zvířata pak užívají stejné bylinné preparáty, vytestuje se jim na Bicomu stejný program, ale může to vést k jinému onemocnění. Je fascinující, jak se to projevuje. Myslím si, že u zvířat není úplně všechno zrcadlení chování lidí, ale určitě je dobré dotazy u těch lidí zjistit, zda ano nebo ne.

Separanční úzkost u pejska

Přijala jsem do terapie paní s pejskem, který měl separanční úzkost. Ptala jsem se na projevy a pak říkám – jak jste na tom vy, když odcházíte z domu? A paní se rozplakala... bylo to její téma. Tak jako my vodíme psy k veterináři, pes ji dovedl ke mně a vytestovali jsme u ní hluboký strach z toho, že nebude mít děti. Pracovaly jsme s Bicomem, Metamorfni technikou, bylinnými preparáty, masážemi. Povedlo se jí otěhotnět a teď má devítiměsíční mimino. Byla to dlouhá roční cesta a malá se jmenuje Katuška po mně. Mám sbírku podobných krásných příběhů, a až budu umírat, můžu si říci ano, můj život měl smysl.

▼ **Máte zkušenosti i s energetickým čištěním místa, prostoru. Je to choulostivé téma, většina lidí energetickým „nehmotným“ otiskům nevěří. Jak náročná je biorezonanční práce s místem?**

Práce s prostorem není žádná legrace a jde doslova o fascinující detektivní práci. Jsou mezi námi senzibilové či geomanti, kteří energie různých míst vnímají a umějí načítat. Lidé, kteří na určitém místě žijí a něco zvláštního se tam děje, to také časem poznají. Mohou tam být patogenní zóny, tekto-

nické zlomy, spodní voda, které působí rušivě, to odhalí biotronik. Ale mohou tam být i negativní stopy z minulosti, většinou nějakých těžkých násilných událostí, křivd, tragédií, entit. Přes Bicom můžeme zkoumat, o co tam jde, zejména přes Metafyzickou sadu. Je to časově hodně náročné, když se to však podaří, jde o fascinující proměnu, místo doslova rozkvetne, ožije a začne fungovat zcela jinak.

Energetické čištění místa

Oslovila mne majitelka stáje na krásném, ale problematickém místě. Zaměstnanci stáje vždy po několika měsících začali vykazovat silně psychopatické vlastnosti, bylo to frustrující a nešlo s nimi rozumně mluvit. Čistili to tam šamani, kněží, odvedli různé entity, ale pořád se to opakovalo, majitelka už si nevěděla rady. Nejříve jsme místo testovaly z fotografie. Bicom má skvělou ampuli Odmaskování. Použila jsem ji a celý prostor se úplně otevřel. Vyšlo, že tam bylo zřejmě obětní či popravčí místo, i když podle historických pramenů jsme to nedokázaly dohledat. Přivezla jsem tam Bicom, vkládala jsem zemi i vodu z toho místa do přístroje, abych vše ověřila. Pomocí Bicomu jsem energeticky nabila ochrannými ampulemi kameny a krystaly, vyhrabávaly jsme do země jamky a vkládaly tam vždy kámen na vyvedení negativních energií a ochranný krystal, hlídaly jsme negativní záležitosti. Je tam mnoho koní a když jsem takto energeticky pracovala, koně mě obestoupili a pracovali se mnou, pokládali na mě hlavy, nikdy na to nezapomenu. Dva nejsilnější koně měli velmi silný projev, když se „to rušivé“ začalo vyvádět. Během 4 měsíců se místo natolik změnilo, že původní problematičtí zaměstnanci postupně dali výpověď. Najednou se hlásili energeticky úplně jiní lidé, začali se prodávat koně. Pracovalo se skrze Bicom i s majitelkou a celé se to tak krásně ustálilo, že cítím obrovskou pokoru vůči Bicomu. Je to opravdu velký nástroj, se kterým můžete dělat frekvenční zázraky. Když přišli zpátky kněží a šamani, potvrdili, že už je to vyvedené a místo je čisté. ✨

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.



Přírodní bytosti

LÉTO

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

KRÁLOVNA LÉTA A TROPŮ

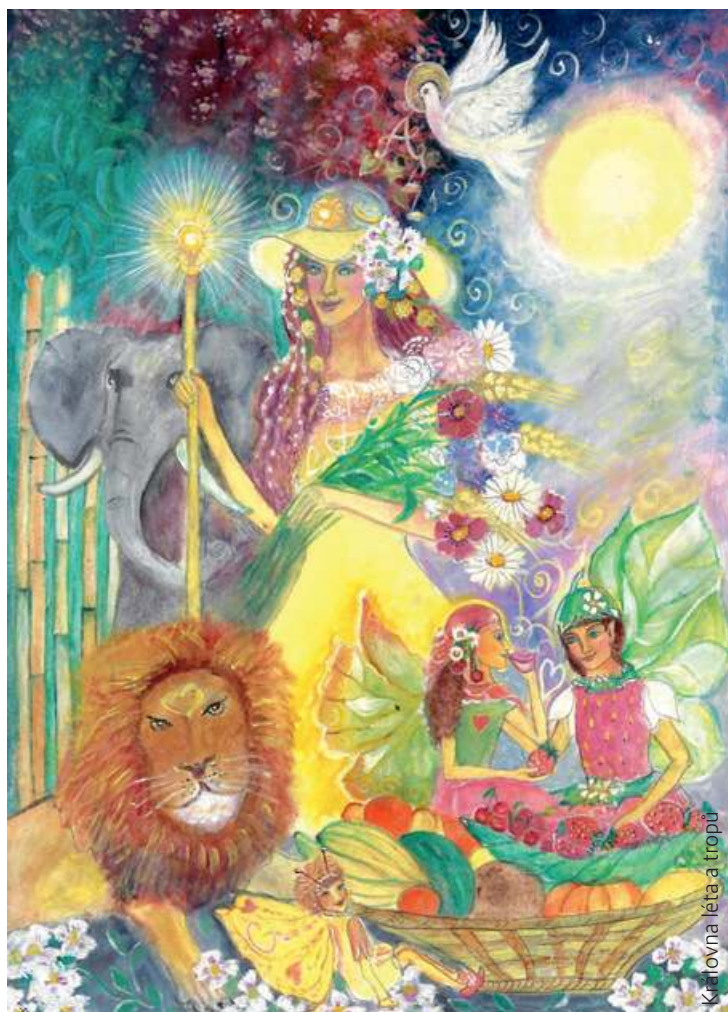
Představuji vám přírodní bytost léta, ale také tropů. U nás ve střední Evropě přebírá po Vesně vládu královna léta. Má v sobě obrovské světlo, které dodává nejen nám, ale i rostlinám a zvířatům mnoho vitamínů a ochranných složek potřebných pro ochranu našeho zdraví a naší imunity. V tropech se stálému působení této bytosti radují především sloni a kočkovité šelmy. U nás si užíváme

darů tropů v podobě ovoce a vitamínů, především se těšíme na naše jahůdky a různé lesní plody.

Na obrázku najdete elfíka Jahodníčka a vílu Třešničku vínovou, níže pak bytostník Vitamínek C z pomeranče. Dále u nás klíčí mnoho luštěnin a klasů pro výrobu chleba, kořenová zelenina apod. Opět připomínám, že těchto bytostí z přírody je nepřeberné množství, a tak kreslím postupně jen ty, se kterými se běžně setkáváme.

MAKOVÁ PANENKA MODŘENKA A KOSATEC BĚLOUŠEK

Květina českého modrého máku obsahuje semena s nízkým obsahem morfinových alkaloidů, proto blahodárně působí na naši nervovou soustavu a přirozeně ji zklidňuje, mimochodem je vhodný i na metabolické poruchy. Na ilustračním obrázku jsem zachytila Makovou modrou panenku s elfíkem odrůdy



kosatce bílého. Elfík Běloušek dává Makové panence kapičky vody z květiny kosatce, která má ochranné účinky. Mák je na vodu náročný, proto je mu potřeba dodávat dostatečné množství. Dobře víme, jak je kosatec silný a pružný. Tyto květinové bytosti jsou překrásné a věřím, že i vás pohladí svou energií po duši.

ČERVENÁ MAKOVÁ VÍLA

Samozřejmě nesmí chybět maková víla Červenka a její energické účinky. Posiluje hlavně pohybové ústrojí, protože mák obsahuje mnoho vápníku, dokonce víc než mléko. Semena z červeného máku obsahují mnoho různých energetických složek. Kromě vápníku obsahuje i fosfor, hořčík, vitamín E a mangan. Působí blahodárně na nervovou soustavu. Semínka obsahují olejové a linolové kyseliny. Víla červeného máku působí v naší nervové soustavě též na hormon radosti ze života. Proto se z něj vyrábí též léky tlumící bolesti, ale bohužel i drogy,

které se při častém užívání projeví jako závislost. Za všechno si však může jen člověk sám a je jen na něm, jak využije pro sebe i své okolí přírodní bohatství.

TANČÍCÍ LUČNÍ VÍLA S ELFÍKEM PANTOFLÍČKEM

Tato naše Luční víla je už velkou vzácností – lidé si sekačkami zkrášlují zahrady, a tak je luční kvítí v podstatě vymýceno, roste jen někde a jen poskrovnu. Můžeme ho ještě spatřit na některých horských mýtinách. Na obrázku je rovněž zachycen elfík Pantoflíček, který hraje k tanci pro luční vílu na píšťalku. Naše česká orchidea, takzvaný střevíčník pantoflíček, roste už jen velice vzácně v českém ráji a v současnosti je to již chráněná rostlinka. Ke svému růstu potřebuje prosvětlený les a zásaditou půdu bohatou na vápník. Agentura ochrany přírody ČR schválila regionální akční plán na jeho záchranu. Obsahuje množení rostliny a prosvětlení lesa a bude spolupracovat s Botanickou

zahradou v Liberci. Mám z toho radost. Ještě bych dodala k orchideji, že je to symbol čistých myšlenek, podobně jako motýli. A vždy záleží na barvě, která posiluje určitou oblast. Např. fialková posiluje v duchovní oblasti a léčivě působí na myšlenky. Žlutá nás chce spojit s přírodou a se zvířátky. Červená s aktivitou apod.

V tomto vrcholném období květenství si připomeneme skrytou léčivou sílu květin. Každá květinka, strom, keřík i potůček mají své řídicí neviditelné bytosti v přírodě, podobně jako my lidé máme neviditelnou duši a ducha. Tento charakter v každé květině i u člověka se projevuje jak svým fyzickým vzhledem, tak i svými specifickými vlastnostmi, kterými disponujeme. Dnes jsem pro vás vybrala květiny stračku modrofialovou, pivoňku červenou s jejich vlasy a příběhy. S oběma jsem prožila neskutečné zážitky, a proto bych se ráda s vámi o ně podělila v následujícím odstavci. Přece jen živoucí prožitek má větší



Víla květiny červeného máku



Luční víla s elfíkem pantoflíčkem

sílu a opravdovost než nějaké představy, které mohou vést k nepochopení.

Nejprve bych asi měla zmínit, že jakákoliv vyslaná láska k živoucí bytosti, ať již je to člověk, zvíře, rostlina, strom nebo kámen se nám zpětně vrací v podobě specifické síly lásky, kterou na Zemi působí. Začnu květinou stračkou modrofialovou a její vílou, kterou jsem zachytila na níže uvedeném obrázku. Energie zmíněné květiny na nás silně působí v oblasti mentální a nervové, v okolí šesté čakry (oči, čelo, spánková část mozku, intuice). Záleží, jak tuto energii přijímáme. Pokud květině vyšleme lásku, třeba v momentě, kdy potřebujeme posilu v mentální a myšlenkové sféře, pošle nám náležitou ochranu. Zázrakem se jakoby vše zharmonizuje. Ochrana se týká ataků od lidí, kteří k nám vysílají nenávist, či svoji zášť způsobenou egoismem a nedostatečným pochopením pro naše konání a tvořivou činnost. V současnosti obzvlášť působí a sílí dávné proroctví: „*Co je skryto, ve světě bude odkryto neboli odhaleno.*“ Někdy až člověk žasne, když se projeví v tomto světle osoba, která k nám chová po léta nenávist a o které jsme si mysleli pravý opak. A ještě si dovolím připomenout slova Ježíše a vlastní zkušenost: „*Milujte své nepřátele a neublíží vám ani na těle, ani na duši.*“

Přiblížíme si ještě působení „**Pivoňky červené**“ se zlatým středem a její vílu. Tento prožitek se odehrál na Karlově mostě, podobně jako u výše uvedené květiny. Před několika lety mě navštívila paní, která viděla různé rohaté příšery z astrálu a nemohla se těchto halucinací zbavit. Druhý den jsme se obě vydaly na procházku po Karlově mostě a po chvíli jsem našla u jedné sochy ležet poupě pivoňky. Jako by mi říkala: „Vezmi si mě domů.“ Pivoňky jsem vždy milovala zvláště na zahrádce u mé babičky. Když jsme se vrátily, květinu jsem dala do vody na stoleček, kde dotyčná paní spala. V duchu si říkám, jakou má asi vílu tato květina. Naladím se tedy na jemnomotnou sféru a vidím poletovat příšerky kolem hlavy nemocné



paní. Velice rázně jsem vyslovila, že u květiny by měla být víla a ne takové příšerky (myšlenkové útvary bojácných lidí). Najednou ze zlatého středu červené pivoňky začala vyzařovat zlatavá spirála a všechny ty obludy pohltila. Paní se ráno probudila a cítila se být lehčí a hlavně zbavená svých nepěkných představ. Samozřejmě tomuto zázraku předcházely modlitby k Bohu s prosbou o pomoc. Je třeba

a samozřejmě věřit, že se nám dostane náležité pomoci. Nic nemůžeme přece zrušit, můžeme však přeměnit. Nu, co dodat, snad už jen ze srdce všem popřát krásné prázdniny, hodně láskyplných prožitků v přírodě se sluníčkem a vodou, která nás vždy tolik osvěží v těchto horkých dnech.

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.danielafilipi.cz. Publikovala několik článků a dvě úspěšné pohádkové knihy: „*Tajemství zrození ptáka Fénixe*“ a „*O zapomenutém království slunce*“. Působí jako fyzioterapeut - masér s odborností pro blokace, je zakladatelkou projektu „*Světlo dětem*“.





Zámek Bechyně

PRÁZDNINY V BECHYNI, ve městě nad řekou s vůní historie

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Jižní Čechy mají svá tichá zákoutí, kde plyne čas zdánlivě pomaleji. Jedním z nich je i Bechyně. Město s bohatou historií, slavnými rodáky, léčivými prameny a keramickou tradicí. Místo, kde se snoubí romantika dávných věků s krásou jihočeské krajiny.

Jihočeská Bechyně je město s překvapivou energií. Na první pohled ospalé lázeňské městečko s historickým jádrem se při bližším poznání promění v pestrou mozaiku příběhů. Sem nejezdí jen lázeňští hosté, ale i turisté, kteří hledají klid, řemeslné tradice, krásu místní přírody a autentickou atmosféru města, kde se zastavil čas, a přesto tu stále něco nového vzniká.

PROČ SE DO BECHYNĚ VYDAT?

Protože je krásná, to v první řadě!

- Pro renesanční zámek s nádherným výhledem.
- Kvůli nostalgické jízdě Elinkou.
- Kde jinde se vám poštěstí stoupnout si na Duhu?
- Obdivovat keramické řemeslo a zajít si do dílen u řeky v podzámčí.
- Courat se hlubokými lesy Černické obory v těsném okolí.
- Za relaxem do lázní.
- Pošimrat si adrenalin na ferratách.
- Zahrát si golf, namočit se v řece, posedět na náměstí v kavárně, projít se historickými uličkami města, zaskočit do muzea, koupit si roztomilý ručně malovaný hrneček anebo jen tak spočinout v jihočeském malebném městě Bechyně a nedělat nic. Existuje tisíc důvodů, proč tohle krásné město při svých cestách nikdy nevynechat. A protože to skoro všichni vědí, vždycky tu narazíte na někoho či na něco zajímavého, o čem vám dopředu neřekli.

MĚSTO, KDE SE PSALY ČESKÉ DĚJINY

Bechyně se poprvé připomíná v roce 1120, kdy tu stával knížecí dvorec. Velký význam město získalo za vlády Přemysla Otakara II., který zde ve 13. století založil hrad na ostrožně nad řekou Lužnicí. Ve středověku se Bechyně stala významným centrem keramiky, lázeňství a obchodu.

Renesanční období přineslo městu novou tvář. Nejvýznamnějším majitelem byl Petr Vok z Rožmberka, který nechal původní gotický hrad přestavět na komfortní renesanční sídlo a městu vtiskl ráz malého jihočeského centra s kulturním zázemím. Právě za jeho éry se konala slavná svatba s Kateřinou z Ludanic.



Výhled na bechyňský most

DOMINANTA MĚSTA: ZÁMEK BECHYNĚ

Zámek Bechyně dnes patří k nejpůsobivějším jihočeským památkám. Nádvoří, arkády, zámecká zahrada a výhledy na řeku i město nabízejí romantické scenérie. V interiérech jsou dochovány renesanční i barokní sály, kaple, a především zámecká obrazárna a unikátní Rožmberský sál.

MOST, KTERÝ SE STAL SYMBOLEM

Vedle zámku je druhou dominantou města Bechyňský most, zvaný Duha. Tento železobetonový obloukový most z roku 1928 překonává řeku Lužnici ve výšce 50 metrů a je technickou raritou své doby. Most byl postaven tak, aby po něm vedla jak silnice, tak železnice — a dodnes po něm projíždí i historická Elinka, první elektrifikovaná železniční trať ve střední Evropě, otevřená Františkem Křižíkem v roce 1903.

BECHYŇSKÁ KERAMIKA - ŘEMESLO, KTERÉ ŽIJE

Bechyně byla po staletí známá svou keramickou výrobou. Dnes na tradici navazuje Střední uměleckoprůmyslová



škola keramiky, která patří k nejstarším svého druhu v ČR. Keramické dílny ve městě jsou dodnes živé a výrobky bechyňských hrnčířů a keramiků zdobí domácnosti po celé republice. Každoročně se tu pořádají keramické trhy, workshopy a výstavy.

KULTURA A MUZEA

Za návštěvu stojí:

- **Muzeum turistiky a trampingu** – rarita, která zachycuje fenomén českého vandrování od prvorepublikových časů po dnešek.
- **Muzeum Vladimíra Preclíka** – významného českého sochaře, spisovatele a člena Síně slávy českého výtvarného umění.



Toulava

▪ **Kostel sv. Matěje** s krásnou gotickou věží a freskami.

Léto ve městě přeje koncertům a divadelním představením pod širým nebem.

Pokud máte rádi filmové umění, tak si na břehu řeky Lužnice připomeňte film režiséra Karla Kachyni **Zlatí úhoři**. Několik nezapomenutelných scén se natočilo právě zde, na břehu řeky v Zářečí.

Pamatuji hezké momenty setkání s významným režisérem Janem Kačerem, který v Bechyni často a rád pobýval s rodinou. V jeho vzpomínkách se Bechyně objevuje jako klidné krásné místo, které vám nikdy nevnukne pocit tvůrčí krize.

LÁZNĚ S TRADICÍ OD RENESANCE

Bechyně je jedním z nejstarších lázeňských měst v Čechách. Již v roce 1576 zde byl založen první lázeňský dům. Dnes Lázně Bechyně nabízejí léčbu pohybového aparátu s využitím sirného pramene, který vyvěrá v místním lázeňském parku. Moderní léčba je propojená s historickou atmosférou lázeňských vil a krásného okolí.

VILA ELEKTRA, PERLA ZA VRÁTKY KLÁŠTERNÍ ZAHRADY

Mezi architektonické skvosty patří kubistická Vila Elektra, postavená v roce 1911 podle projektu arch. Antonína Belady. Najdete ji těsně

za středověkou městskou branou, na samé hraně lužnického údolí. Ne náhodou byla tato vila nazývána nejlépe situovaným domem ve městě. Na tehdy oblíbenou plovárnu u řeky Lužnice bylo možné sejít přímo z teras u vily Elektry. Po citlivé rekonstrukci s využitím veškeré dobové dokumentace bylo vile navráceno původní kouzlo počátku minulého století. Až budete v Bechyni, určitě se tu stavte třeba na kávu. Tady ji podávají zaručeně s tím nejkrásnějším výhledem. Vila sloužila jako luxusní ubytování pro lázeňské hosty, ale od počátku zosobňovala hlavně moderní životní styl, pokrok a noblesu přelomu století. Není divu, že Elektra patří k nejfotografovanějším objektům města.

TURISTICKÁ OBLAST TOULAVA A ČERNICKÁ OBORA

Bechyně je součástí turistické oblasti Toulava, která propojuje nejkrásnější kouty jižních Čech mezi Táborem, Pískem a Vltavou. Toulava je rájem pro pěší a cyklisty — dobře značené stezky vedou k vyhlídkám nad řekou Lužnicí, lesy, zámky a historickými památkami téměř na každém rozcestí. Na sever od města se rozkládá Černická obora, romantické místo plné alejí, rybníků a skalních vyhlídek.

ADRENALIN NA FERRATÁCH

Pro milovníky dobrodružství je přímo v Bechyni na levém břehu Lužnice



Vila Elektra

Via Ferrata Zářečí — skalní stezka po zajištěných cestách s výhledy na řeku i město. Nabízí několik tras různých obtížností a v letní sezoně bývá oblíbenou zastávkou turistů i místních. Ferrata je přístupná celoročně, vede po několika trasách různé obtížnosti od A až po D. Nabízí naprosto úchvatné výhledy na meandrující řeku Lužnici i panorama města, takže do Bechyně s sebou určitě vzít ferratový set (sedák, helmu a jistící smyčku). Spojení sportu, přírody a kultury je tu opravdu výjimečné. A po sportu vždycky nejlépe vyhládně, tak co si dát něco k snědku?

MÍSTNÍ KUCHYNĚ A GASTRONOMICKÉ TIPY

Bechyně sice nemá žádnou vyhlášenou specialitu, ale v místních restauracích si můžete pochutnat na jihočeských specialitách. Není zde nouze o čerstvé houby, ryby a lesní plody. Lokální a sezónní dobroty jsou vždycky sázkou na jistotu. Borůvkové koláče, kulajda a krajkovice. Že nevíte, co je krajkovice? Tak já vám dám na ni lidový recept, který je opravdu zaručeně bechyňský.

JIHOČESKÁ KRAJKOVICE, aneb pozdrav z Bechyně v podobě krajové bramborové kynuté buchty, která se peče na plechu vysypaném nemletým mákem, jako za starých časů. Nejlepší je ještě teplá. Tak se to v Bechyni v minulém století dělalo a známá místa, kde se to tak dělá dodnes. Třeba u nás doma.

A protože jižní Čechy jsou krajem srdečným, dostala jsem recept od přátel z Bechyně. Peču vždycky rovnou dva plechy. Jeden zůstane doma, ten druhý je na utužování přátelství. Je totiž putovní, takže ho vždycky posílám o dům dál. Někdy stačí položit kus koláče na práh domu, a přátelství mezi dobrými sousedy kyne jako těsto v teple domova. Není třeba žádných velkých slov. *A tady mám pro vás ten skvělý recept přímo z Bechyně:*

- 3-4 vejce (dle velikosti)
- 80 g čerstvých kvasnic (2 kostky)
- 250 g sádla se škvarky (slanina nebo domácí uzené)
- 5 středně velkých vařených brambor
- stejné množství brambor syrových
- 6-8 stroužků česneku
- majoránka
- pepř
- sůl
- trochu sádla na vymaštění plechu
- hrst nemletého máku na vysypání



Postup přípravy:

Mléko zahřejeme v kastrolku. Trochu vlažného mléka přidáme do zadělávací misky, rozdrobíme droždí a necháme vzejít kvásek. Ve vlažném mléce rozkvedláme vejce. Do vykynutého kvásku postupně přidáváme po částech mléko, mouku, jemně strouhané brambory (vařené i ty syrové), osolíme, opepříme, přidáme majoránku a v misce vymícháme vařečkou těsto. Škvarky, slaninu či uzené (použila jsem domácí uzené, libovější a velmi drobně krájené) předem zahřejeme na pánvi a trochu opečeme. Vlažné přidáme do těsta společně s prolisovaným česnekem.

Velké plechy vymažeme tukem a vysypeme nemletým mákem. Těsto na

plech dávám pomocí naběračky a tvořím hromádky, které poté roztřu po celém plechu na výšku cca ½ až 1 cm. Čím je krajkovice nižší, tím je lepší. Množství těsta vystačí na dva velké plechy. Peču v předehřáté troubě na 180 °C. Režim horkovzduch umožní péct oba plechy společně. Když povrch těsta zpevní, potřu ho mlékem. Pekla jsem cca 1 hodinu. Podle starých zvyklostí se ke krajkovici podávala horká bramboračka s houbami.

Až pojedete do Bechyně, určitě nezapomenout houbařský košík, ať máte k té krajkovici bramboračku řádně voňavou a houbovatou.

Bechyně je pro mě vždycky zážitkem, ale přesvědčte se sami, že i malá města mohou nabídnout velké zážitky. Bechyně je brána do pohádkových jižních Čech, kde za každým rohem čeká příběh o lásce, řemesle, přírodě i o lidské tvořivosti.



V mém příběhu je Bechyně šperkem zasazeným do zeleně s puncem elegance a jedinečnosti. Ve vašem příběhu může být místem ještě krásnějším. Svět je jako kniha. Ti, co necestují, čtou stále jednu stránku. Otočte list a stavte se v Bechyni!

Bechyně na vás nezapomene. A vy nezapomenete na Bechyni. Mám to z vlastní zkušenosti. 🍷

Krajkovice

(na dva plechy)

Potřebujeme:

- 1000 ml mléka
- 1000 g hrubé mouky

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

Autorka článků je milovnice dobrého jídla, příběhů a krajiny. Píše a vydává kuchařky, přispívá do časopisů, spolupracuje s Českým Rozhlasem Dvojka i televizními stanicemi, a od roku 2006 sdílí svou tvorbu na foodblogu, který je jejím virtuálním kuchyňským stolem. Ráda cestuje, fotografuje a objevuje chutě, které mají kořeny v místě i v paměti. Věř, že dobré jídlo začíná v zahradě, na louce nebo na tržišti – a pokračuje v příbězích, které si u něj vyprávíme.



Inspirace na zajímavé čtení

Karty královny Slunce

Stacey Demarco

Kniha a 44 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Průvodce sluneční moudrostí a osobním růstem



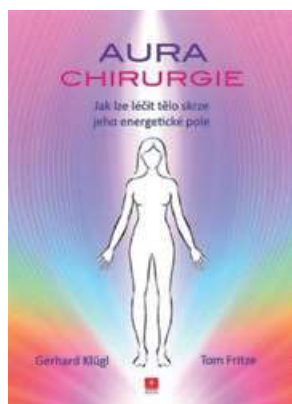
Objevte starodávnou sílu Slunce a dovolte jeho světlu prosvítit vaši cestu k vnitřnímu růstu a sebepoznání. Máte před sebou jedinečný balíček karet, který vám umožní spojit se s přírodními cykly a získat od nich vedení pro každý den. Prostřednictvím božských symbolů a archetypů sluneční energie vás tyto karty povedou k hlubšímu pochopení sebe sama a světa kolem vás. Nezáleží na tom, zda hledáte inspiraci, odpovědi na své otázky, nebo jen potvrzení vaší intuice — tyto karty vám na vaší cestě poskytnou moudrost a sílu.

Aurachirurgie

Gerhard Klügl, Tom Fritze

Vydalo nakladatelství Anch-books

www.anch-books.eu



Bolesti ustávají, cukrovka mizí, vyoperovaný vaječník dorůstá — Gerhard Klügl dosahuje těchto mimořádných léčebných výsledků již desítky let.

Gerhard Klügl je svým způsobem chirurg. Neoperuje v obvyklém smyslu slova, avšak v auře svých pacientů — rovná obratle, zašívá rány, napíná šlachy, vyladuje orgány, rozpouští energetické blokády či nepříznivé karmické vzorce,

a zmírňuje tak fyzické nemoci. Auru vnímá a vykládá jako energetické pole — propustující hmotné tělo a působící na něj. Vykonává-li citlivě podpůrné „zákroky“ v auře, vyvolává v jemnohmotných strukturách změny, jež mají blahodárný vliv na organickou úroveň. Mnohé jeho léčebné úspěchy jsou považovány za „medicínské zázraky“.

Velká pětka pro život

John Strelecky

Vydalo nakladatelství Kazda

www.knihykazda.com

Objevte, co opravdu chcete, a začněte tím žít

Jaký život vlastně žijete – a jaký byste chtěli žít? Velká pětka pro život je inspirativní příběh o tom, jak najít směr, který dává smysl. Pomáhá pojmenovat vaši „velkou pětku“ – pět věcí, které chcete v životě opravdu naplnit. Bez frází. Bez tlaku. S hlubokým dopadem. Hlavní postava, výjimečný lídr Thomas Derales, ukazuje, že je možné sladit práci s osobními hodnotami. A že každý z nás může žít naplněný život – pokud se k tomu odhodláme.



Velká kniha o Crowleyho tarotu

Angeles Arrien

Kniha a 78 karet

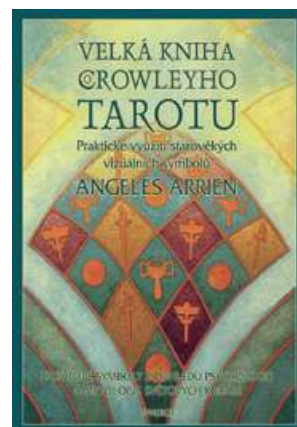
Vydalo nakladatelství

Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Tarotové symboly z pohledu psychologie a mytologie. Kniha přináší mimo jiné rozbor moderní a starověké symboliky spjaté s tarotem, dosud nejpodrobnější popis 78 karet Thothova tarotu. Podle Angeles Arrien nám tarot může pomoci proniknout k moudrosti našeho nitra a nalézt odpovědi na ty nehlubší otázky, kterými se zabýváme. Pochopíme-li skryté souvislosti, uvidíme svůj život

v novém světle, jako celistvý osobní příběh, ve kterém se nic neděje náhodou a bez vyššího smyslu. Antropoložka Angeles Arrien se specializovala na studium mýtů, rituálů a symbolů pradávých kultur. Proto se také rozhodla pracovat s Crowleyho Tarotem, který jako jeden z mála využívá nejen symboliku starého Egypta a antického Řecka, ale i středověku, křesťanství a Dálného východu.



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



Křížovky a sudoku o ceny

Homér: „Život...“				ČÁSTICE HMOTY	LITOVAT	PROTI		INICIÁLY RUSKÉHO SPISOVAT. ČECHOVA	CITOSLOVCE OHRAZENÍ	TEPELNÉ UPRAVIT NA PÁVNÍ		VLOŽIT NA MÍSTO	INFEKČNÍ ZÁRODEK	ÚTOČNOST	FRANCOUZ- SKÁ PŘEDLOŽKA	STARO- ČESKÉ VZTAŽNÉ ZAJMENO	TITIZ
POMŮCKA: APC, ARDO, KCA, LIMONT, LOIS, TIM	VYSTUPY PRO VOZY	NEPOKOJ	AUTOMOTO- KLUB ZKR. INIC. HERL. DEVATÉ				SOUHLAS				ZTRÁCET SVĚŽEST						
VNITŘEK							PRAVO- SLAVNÝ DUCHOVNÍ VŮNĚ				ZTRACENÍ PŮVODNÍ OBYVATEL N. ZELANDU						
1. DÍL TAJENKY															TEPRVE PŘITAKÁNÍ		
INICIÁLY REŽISÉRA KAZANA			DÉLKOVÁ MÍRA IN. BÁSNÍKA SOVY				OHON POŠTOVNÍ POPLATEK						INIC. ZPĚV. BÍLÉ VYZVAN SLOVEM			NEZNÁMO CO	DÁMSKÝ KLOBOUK
ŠPATNOSTI			HLÁŠKA V KARTÁCH MONITORO- VÁ ZNAČKA					UKAZOVACÍ ZAJMENO ČES. POLIT. STRANA						DÍLO ZOBRA- ZUJÍCÍ NAHÝ LID. MODEL KOVANÁ			
ATLETICKÉ NÁŘADÍ				TROPICKÝ ZÁCHVAT VLNĚNÁ TKANINA						HAZARD SVAZKY KLESTÍ					INIC. REŽIS. ONDŘÍČKA ÚČETNÍ SCHODEK		
ZNAČKA YARDU			UHLELNÉ SKLADY ZKR. PŘÍTEL HOVOR.			ZN. ELEKTR. SPOTŘEBIČU CIZÍ ŽEN- SKÉ JMÉNO					VAK VOJENSKÉ OPEVNĚNÍ						
	OLGA DOMÁCKY	VLNĚNÁ LÁTKA SERIALOVÝ KUTIL					TADY NÁŘEČ. UZLOVÝ TEL. OSVOD					PŘÍTEK VLTVAVY PANÍČKA PSA FIKÁ					
2. DÍL TAJENKY																	INICIÁLY HEREČKY POPELÍKOVÉ
DŘUH NEROSTU								KONTAKTY							KYANID DRASELNÝ		
V HLUBŠÍ NĚŽNĚ								SLADKO- VODNÍ RYBA							ORG. PRO OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.		

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

LEHKÁ

6				5				9
					7		3	
		4	3			8	6	
9				6				
	2	6	9		4	5	8	
				1				7
	9	5			1	2		
	1		2					
2				7				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 03-04

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 8. 2025 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 03-04/2024 - Tajenka křížovky: „založeny na podvodu“, sudoku: 629. **Křížovka:** Kašpárková Františka, Napajedla; Kodýtková Jaroslava, Liberec; Knotková Jiřina, Praha 8; Fabík Jiří, Valašské Meziříčí; Volková Klára, Šlapanice; Lenhartová Monika, Chrenovec Slovensko. **Sudoku:** Zapletalová Miroslava, Klenovice; Šubrtová Marta, Samotičky; Čiháková Věra, Radnice; Pavlová Jitka, Rakovník; Semerádová Ilona, Šlapanov; Jurková Zdeňka, Pardubice.

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
inspirační karty
Myšlenky srdce

v hodnotě 319 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



Antonín Baudyš
Poznámky k vývoji



Alžběta Šorfová
Aktuální informace



Sueneé
Mimozemšťani
na všechny způsoby

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

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

• **Pardubice**, Zdeňka 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, prostějov@diochi.cz, Po–Pá: 9–17, So: 9–12,
tel.: 728 036 738

Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulenčáková, vedoucí Sféra Klubu Diochi
Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody,
tel.: 608 811 708, 602 779 362

Tábor, 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, Zdravotníka, 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®





ASTOFRESH tablety, LEVAMIN
proti kinetóze, jet legu



SAGRADIN
průjem, zvracení, odřenin

DIOCHI®

DIOCHI NA CESTÁCH



DIOCEL Biominerál
úžeh, úpal, doplnění minerálů

DIOCEL DIOLIFT
proti sluneční alergii



**ALFA ARTRIZONE,
DIOCEL ARTRIZONE KŘÉM**
namožené svaly, bolavé klouby

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