



**Autogenní
trénink**



**Božské
kočky**



**Feng Ren Shui
a podzim**

Sféra

DIOCHI®

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2025
+ ROČNÍK 22 + 69 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:

**ROZALIE
BERANOVÁ
VÍTEŽKA ULTRA
SPARTAN RACE**

TČM:
Ženská vitalita

Když zvuk léčí

Aromaterapie
a mysl

Bylinné preparáty
pro období
babího léta

Aurachirurgie

Tajemný symbol hada



9 771214 945012



09

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

BERTE ŽIVOT S NADHLEDEM



Doplňky stravy

VENISFÉR kapky

S BYLINAMI NA PODPORU
MIKROCIRKULACE KREVŇÍHO SYSTÉMU,
KOGNITIVNÍ VÝKONNOSTI A PAMĚTI

LEVAMIN kapky

S BYLINAMI NA ZKLIDNĚNÍ
NERVOVÉHO SYSTÉMU, DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ A PSYCHICKÉ POHODY

Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR.

www.diochi.cz, tel.: 222 764 004

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** TČM: Tajemství ženské vitality**24** Autogenní trénink**52** Ať není komunikace bojový sport, ale společný tanec...**68** Božské kočky**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** TČM: Tajemství ženské vitality**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Ájurvéda část II. - Živlové energie - typ Váta**14** Tajemství frekvencí aneb Když zvuk léčí**18** Hubnutí jídlem jako Ozempicem**22** Aurachirurgie Gerharda Klügla**24** Autogenní trénink**ZDRAVÍ A KRÁSA****28** Stopy zdraví v české kuchyni: Houby**32** Biorezonance jako podpůrná metoda v onkologické léčbě**ROZHOVOR****34** Rozalie Beranová - vítězka ULTRA SPARTAN RACE v Morzine: „Mým cílem bylo doběhnout...“**ZDRAVÍ A KRÁSA****38** Aromaterapie: Když mysl neumí ztichnout...**40** Homeopatie a bolesti kloubů**42** Akce Diochi**43** Herbář: Aloisie trojlistá**44** Herbář: Máta peprná**45** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Feng ren Shui: Na podzim začínají přípravy na nový rok**52** Ať není komunikace bojový sport, ale společný tanec...**56** Ego versus pokora**SPIRITUALITA****60** Symbol hada**64** Probouzíme se: Lidstvo a Země na galaktické křižovatce**66** Přírodní bytosti - podzim**68** Božské kočky**PRO VOLNÉ CHVÍLE****72** Vadí Vám digitální špehování?**74** Bergamo - Itálie ve dvou patrech**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

SÍLA SRDCE

Srdce není jen pumpa pohánějící krev. Vytváří také elektrické a magnetické pole, které je nejsilnějším bioelektrickým polem v lidském těle. Toto pole lze měřit až jeden metr od našeho těla a mění se podle našich emocí. Když prožíváme radost, vděčnost či lásku, rytmus srdce se stává harmonickým a jeho pole pozitivně ovlivňuje i lidi kolem nás. Vědci z HeartMath institutu zkoumají, jak tyto změny souvisí s naší psychickou pohodou a zdravím. Zdá se, že srdce není jen orgán, ale také nástroj komunikace – nejen s naším tělem, ale i s okolím.



BIOLUMINISCENCE – SVĚTLO ŽIVOTA

Moře v noci někdy září tajemným modrým světlem. Za tímto jevem stojí bioluminiscence – schopnost některých organismů, například planktonu, sépií nebo hlubokomořských ryb vytvářet světlo chemickou reakcí uvnitř svého těla. Světlo jim pomáhá lákat kořist, komunikovat nebo se maskovat před predátory. Vědci odhalili, že až 80 % hlubokomořských živočichů svítí. Podobný princip využívají i světlušky na souši. Tento přírodní zážrak inspiroval vývoj nové technologie: bioluminiscenčních světél bez potřeby elektřiny.



PRVNÍ MAPA SVĚTA



Nejstarší známá mapa světa pochází z Babylonu a je vyryta do hliněné tabulky z 6. století př. n. l. Zobrazuje

tehdy známý svět jako kruh obklopený „hořkou řekou“, tedy oceánem. Uprostřed je Babylon, kolem něj Mezopotámie a další města, po obvodu pak tajemné „ostrovy“ s mýtickými tvory a bohy. Tato mapa ukazuje, jak lidé vnímali svět spíše symbolicky než geograficky přesně. Pro Babyloňany byl středem vesmíru jejich vlastní domov a vše ostatní mělo spíše mytologický význam. Přesto jde o fascinující důkaz touhy člověka zorientovat se ve světě a porozumět mu.

NEJTIŠŠÍ MÍSTO NA ZEMI

Nejtišším místem na světě je anechoická komora v Minnesotě, vytvořená firmou Orfield Laboratories. Je tak dokonale odhlučňená, že pohlcuje 99,99 % zvuku. V běžném prostředí je průměrná hladina hluku kolem 30–50 decibelů, v této komoře je však hodnota pou-



hých 9 decibelů. Lidé tu slyší tlukot svého srdce, proudění krve i práci kloubů při pohybu. Většina návštěvníků vydrží v absolutním tichu jen pár minut – mozek totiž bez zvukových podnětů začne vytvářet vlastní iluzi hluků. Toto místo se používá nejen k testování přístrojů, ale i pro vědecký výzkum lidského vnímání.

KRÁLOVNA MEZI ROSTLINAMI

Největší květ na světě patří rostlině *Rafflesia arnoldii*, která roste v tropických pralesech Bornea a Sumatry. Její květ může mít průměr přes jeden metr a vážit až 11 kilogramů. *Rafflesia* je známá nejen svou velikostí, ale i velmi silným zápachem připomínajícím zkažené maso, kvůli kterému si vysloužila přezdívku „mrtvolná květina“. Tento zápach láká mouchy, které zajišťují opylení. Zajímavostí je, že rostlina nemá listy, stonky ani kořeny a celý svůj život je parazitem na liánách.



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.

Podzimní vibrace



Celý vesmír, stejně jako my, vibruje svou vlastní frekvencí. Neviditelné vlny – od kosmických pulzů po jemné záchvěvy našich myšlenek – procházejí vesmírem a dotýkají se nás, ať si to uvědomujeme, nebo ne. Jsme součástí nekonečné symfonie, v níž každá bytost, kámen, rostlina nebo kapka vody zní svým jedinečným tónem. Můžeme vnímat i vibrace jednotlivých ročních období. Po létu přichází čas ztišení, dozrívání a sbírání sil. Frekvence podzimu je pomalejší, hlubší, melancholická a zemitá a naše tělo i duše se na tuto tóninu přirozeně ladí.

S vibracemi je spjata i naše zdraví. Procházky přírodou, zpěv ptáků, hudba, šumění lesa nebo společnost lidí, se kterými ladíme – to vše nás může uklidnit, posílit a uzdravit. Pozitivní vibrace podporují imunitu i psychickou odolnost, zatímco dlouhodobé negativní frekvence nás oslabují. Všimějme si, co do svého vnitřního prostoru pouštíme!

Vibrace najdete i na stránkách aktuálního vydání Sféry. Dozvíte se, jak mohou terapeutické ladičky přispět k našemu zdraví a pohodě, jak pozitivní vibrace vašich myšlenek mohou ovlivnit realitu nebo jak se ukládají ve vaši auře.

O vibracích podzimu se dočtete v článku o Feng

Ren Shui, k podzimu patří i houby a samozřejmě cestování. Proč nevyrazit třeba do italského Bergama? Na své si přijdou i milovníci koček a přírodních bytostí. V podzimní Sféře samozřejmě nechybí rady a doporučení, jak upevnit své zdraví – čeká vás čtení o ženské vitalitě z pohledu tradiční čínské medicíny, hubnutí zdravější než s Ozempicem nebo aromaterapie. Samozřejmě nechybí ani doporučení bioterapeuta Vladimíra Ďuriny a síla preparátů Diochi!

Ať jsou podzimní vibrace pohodové a přinášejí jen zdraví!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz



TAJEMSTVÍ ŽENSKÉ VITALITY

starodávné poznání pro moderní
dobu

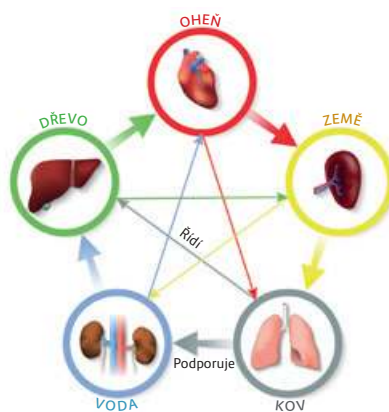
Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Ženské tělo prochází během života řadou proměn – od prvních náznaků růstu, přes plodné období až po klid menopauzy. Tradiční čínská medicína na tyto přechody nahlíží jako na přirozený tok energie, krve a esence, které se neustále mění a vzájemně ovlivňují. V tomto článku se ponoříme do starodávného vnímání ženské vitality, podíváme se na roli hlavních orgánových systémů a sedmileté cykly, které formují ženskou zdraví. Ukážeme si, jak čínská medicína přistupuje k těhotenství, menopauze i moderním hormonálním výzvám – a proč je rovnováha ledvin, jater a sleziny klíčem k celkové pohodě ženy v každé životní fázi. Zaměříme se i na konkrétní gynekologické potíže.

Tradiční čínská medicína vnímá ženské tělo jako dynamický organizmus, jehož funkce a struktury se formují postupně od početí až po menopauzu. Klíčové jsou ledviny jako nositelé esence, játra řídící tok čchi a krve, a slezina produkující krevní substance. Tento vývoj je úzce řízen cykly čchi, krve, jinu a jangu. Žena je převážně jinového typu – či spíše nositelkou jinových aspektů: tekutiny, krev, esence. Krev je nositelem hormonů, produkuje se ve slezině, ukládá v játrech, pohání srdcem a je ovládána ledvinami. Ledviny pak poskytují energii pro celkový chod těla.

Čínská medicína popisuje u žen 7letý cyklus proudění esence ledvin. Když děvče dovrší sedm let, čchi jejích ledvin počíná mohutnět, vyměňují se jí mléčné zuby a houstnou také vlasy. Když dovrší dvakrát sedm let, probouzí se v ní plodotvorná látka tchien-kuej, funkční kanál žen-maj se stává průchodným, promývací kanál čchung-maj zesílí a začíná pravidelné menstruační krvácení – mladá žena již může plodit děti. Po dosažení třikrát sedm let je čchi ledvin silná a vyrovnaná, proto dorůstají zuby moudrosti a počet zubů se stává úplným. Když je žena ve věku čtyřikrát sedm let, její šlachy a kosti jsou pevné, hustota vlasů dosahuje nejvyšší míry a tělo je pevné a mocné. V dalším cyklu pětikrát sedm let u žen čchi v jangmingových drahách (tlustého střeva a žaludku) slábne, na tváři se začínají vyskytovat vrásky a vlasy postupně vypadávají. Když ženský organizmus naplní šestkrát



sedm let, čchi nahoře v drahách tří jangů zeslábne, tvář je vráscitá a vlasy šediví. Při dovršení sedmkrát sedm let je funkční kanál prázdný, zeslábne a ubude čchi v promývacím kanálu, plodotvorná síla je vyčerpána, zemské dráhy se stávají neprůchodnými, zastavuje se menstruace. Celé tělo začíná chřadnout a žena je už neplodná. Postupná proměna ženského těla i se svými funkcemi velmi záleží na tom, jakým způsobem nakládá se svou životní silou. Proto je na nás ženách, abychom chytře hospodařily se svou energií v ledvinách a zajistily si zasloužený dlouhý život ve zdraví.

Můžeme se na vše podívat i jinak – z pohledu energie a orgánů. Vývoj začíná od početí přes uchování a přeměnu esence rodičů. V období počátku těhotenství jsou základem pro vytvoření hlavních orgánových systémů a struktur těla. Po narození se ledviny nadále starají o zásobu esence. Slezina rozbíhá přeměnu potravy na krev a čchi, klíčové pro růst. Játra pak

ovlivňují vývoj menstruace, regulují tok energie a připravují tělo na reprodukci. Narůstající čchi a krev umožňují rozvoj menstruačního cyklu a ženy schopné reprodukce. Během dospělosti a reprodukčního věku nastává vrchol funkčního potenciálu: Játra řídí volný tok čchi a krve ve spodním ohništi (játra, vaječníky, děloha). Jejich správná funkce je nezbytná pro ovulaci i menstruační plynulost. Slezina zásobuje tělo energií a krví potřebnou při menstruačních cyklech. Ledviny chrání esenci nezbytnou k reprodukčním schopnostem – struktura kostí, schopnost početí. Období reprodukce je tak dobrou plně spolupráce mezi ledvinovou esencí, jaterní volností toku čchi a silou slezinové transformace.



Během gravidity je tělo ženy ve stavu prodlouženého užívání ledvinové esence pro růst plodu. Zásadní je výživa prostřednictvím mírné, dostatečně výživné stravy (např. sladká rýže, obiloviny, jemná

ZDRAVÝ HORMONÁLNÍ SYSTÉM HARMONIE CELKU



ESTROZIN kapky

Byliny s přírodními
fytohormony

▼ VYLAÐTE MERIDIÁN:

SLEZINY



JATER



SRDCE



LEDVIN



Doplňky stravy

zelenina), aby bylo možno udržet jemný tok čchi a krve a zásobit plod živinami bez přetížení těla.

Postmenopauzální období přináší úbytek ledvinové esence – jinu i jangu. Obrazně řečeno: „*pokud ledviny vyschnou, mizí zásoby esence a s tím i schopnost regenerace.*“ Důsledkem bývají typické symptomy jako jsou návaly, suchost, únava.

V moderní době mnoho žen čelí hormonálním dysbalancím – nepravidelná menstruace, neplodnost, endometrióza, myomy, cysty, menopauza či potíže se štítnou žlázou. Z pohledu tradiční čínské medicíny jde o poruchy systémů dráhy ledvin, jater, sleziny a srdce, které zásadně ovlivňují tvorbu a distribuci krve a čchi, a tím i hormonální rovnováhu.

Menopauza je charakterizována zástavou menstruace. Přejímové období, ve kterém žena přechází z plodného věku do věku neplodného a kdy funkce vaječníků pomalu vyhasíná, trvá obvykle 2–5 let. Projevuje se návaly horka, suchostí poševní sliznice a nočním pocením, spolu s dalšími projevy – bolest hlavy, únava, otupělost, podrážděnost, nervozita, deprese, úzkosti, nespavost a nesoustředěnost. Příčina menopauzy je v poklesu produkce hormonů estrogenů ve vaječnících. Z pohledu čínské medicíny se však jedná o pouhé „ošálení“ hypothalamu, jež spolu s podvěskem mozkovým řídí produkci hormonů v těle, v domněnku, že vaječnky stále ještě pracují. To následně vede ke stimulaci hypofýzy a k utlumení produkce folikulostimulačního hormonu.

CYSTY, MYOMY, ENDOMETRIÓZA

Tyto potíže ženy provázely i v minulosti, ale vzhledem ke zdravější životosprávě, menšímu stresu a absenci hormonální antikoncepce se vyskytovaly mnohem méně než dnes. Stres a negativní emoce, jako je frustrace, potlačený hněv, závist nebo podrážděnost, jsou podle tradiční čínské medicíny častou

příčinou blokády čchi v dráze jater a následné stagnace krve, což přispívá ke vzniku gynekologických obtíží. Nepravidelná a nevhodná strava (např. nadměrné množství syrové zeleniny, ovoce, studených nápojů nebo tučných a těžkých jídel) může přinášet do těla chlad a vlhkost. Chlad zpomaluje tok čchi a krve v podbřišku, zatímco nadměrná vlhkost může vést ke vzniku hleny, který se usazuje a vytváří cysty a myomy. Důvodem vzniku mohou být i zevní vlivy. Působení chladu a vlhka z vnějšího prostředí (např. mokré oblečení, pobyt v chladném prostředí) může narušit energetickou rovnováhu, zejména během menstruace. Tyto faktory mohou proniknout do spodního ohniště (podbřišku) a přispět ke vzniku blokády a gynekologických potíží. A v nemalém procentu příčin je hormonální antikoncepce, která oslabuje esenci ledvin a kvalitu krve v játrech a děloze. To může vést k nerovnováze v těle, která se projevuje například stagnací krve, vyčerpáním organismu nebo potížemi s početím. Některé formy antikoncepce, které potlačují menstruaci, jsou vnímány jako nepřirozené a zatěžující pro ženský organismus.



Děložní myomy jsou nejčastějším nezhoubným nádorem pánve u žen, vyskytují se až u poloviny žen mezi 35–45 lety. Ve většině případů jsou bez příznaků a objeví se náhodně při gynekologickém vyšetření. Potíže jako silné krvácení, špinění mimo cyklus, bolestivá menstruace. Tradiční čínská medicína pohlíží na myomy jako na důsledek blokády krve a stagnace energie ve spodní části těla. Léčba se zaměřuje na uvolnění těchto blokády pomocí celostních metod – bylinné



terapie, akupunktury, dietních doporučení a podpory pohybu krve a energie. Dieta a změna životního stylu (např. konzumace potravin podporujících oběh) může významně přispět k úlevě.

NEPLODNOST

V dnešní době se stále častěji setkáváme s problémy při početí. Tradiční čínská medicína se na plodnost dívá jako na přirozený výsledek rovnováhy v těle ženy i muže. Zdravá menstruace a celková tělesná harmonie jsou zásadními předpoklady pro úspěšné početí. Proto musí být organismus ženy „úrodnou půdou“ – dostatečně vyživený, prohřátý a harmonický. Nejčastější příčiny neplodnosti u žen zahrnují oslabení ledvin – ty ovlivňují schopnost otěhotnět i donosit. Nedostatek může být ve složce jin (výživa, tekutiny) nebo jang (teplo, energie). Další příčinou může být nedostatek krve nebo čchi – tělo nemá dostatek živin nebo síly pro těhotenství. Příčinou je i chlad

nebo vlhko v oblasti podbřišku – symbolizují nevhodné prostředí pro „ujmutí semínka“ a také stagnace nebo blokády – narušení proudění čchi nebo krve, např. v důsledku stresu, únavy nebo nevhodného životního stylu.

Ženské tělo je skutečným zrcadlem životních cyklů, jejichž harmonii ovlivňují nejen fyzické, ale i energetické procesy. Tradiční čínská medicína nám nabízí hluboký vhled do těchto proměn a připomíná, jak důležité je naslouchat svému tělu, pečovat o jeho energii a udržovat rovnováhu mezi ledvinami, játry a slezinou.

V dnešní uspěchané době je klíčové věnovat pozornost nejen tělu, ale i emocím, životnímu stylu a výživě, které zásadně ovlivňují naši ženskou vitalitu. Ať už čelíme hormonálním výzvám nebo hledáme cestu k lepší pohodě, právě komplexní a celostní přístup může být cestou k obnovení rovnováhy a zdraví v každé životní etapě. ❖

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

DEPRESE MŮŽE BÝT V KAŽDÉM VĚKU

Nedávno přišla na konzultaci klientka ve věku 68 let, chodí ke mně celá léta a vždycky mě překvapovala její vitalita a životní energie. Tentokrát si sedla a já viděl, že je něco špatně. Byla bez života, v oku neměla tu svoji jiskru – začal jsem se nenápadně vyptávat, jak jde život. A dozvěděl jsem se, že ráno vstává, jen proto, že se to má, nepouští si televizi ani rozhlas, pronajala si zahradu, ale chodí tam brzo ráno, nebo večer, aby se nepotkávala se sousedy, dokonce o ni projevil zájem, podle jejich slov velice fešný muž, ale proč by se otravovala s chlapem. Hned mi došlo, že tu začíná závažný stav deprese, který by mohl skončit i hospitalizací. Velice důrazně jsem ji celou situaci vysvětlil, apeloval jsem na to, aby zvýšila intenzitu sociálních kontaktů, pokusila se najít opět nějakého koníčka, zálibu, pro co by mělo smysl žít. Jako podporu jsem doporučil nasadit bioinformační kapky **Levamin** v dávce



12 kapek ráno a odpoledne, aby jí dodaly sílu a pomohly být nad věcí. K tomu jsem ještě doporučil podávat homeopatika *Acidum phosphoricum*, které se používá právě při depresích u starších žen, hodně zde bude záležet na osobním přístupu klientky, zda v sobě najde ztracenou chuť do života..

NEVOLNOST PO DIETETICKÉ CHYBĚ

Letos před prázdninami jsme vyjeli s kamarády do nedalekého kempu na Vysočině. Počasí bylo nádherně letní, naši známí si postavili stan, jídlo měli uschované v přenosné chladničce, která sama o sobě úplně jako lednička nefunguje – teplota uvnitř boxu je zhruba o 12 stupňů nižší než okolní teplota. Během sobotního večera došlo také na tradiční opékání špekáčků, kamarádi se postavili nad tím, že špekáčky jsou mírně „oslizlé“, ale to jim nebránilo v opečení a následné konzumaci. Na moje a manželčiny výhrady odpověděli, že když budou tepelně upravené, tak je to v pohodě. To bylo v pátek večer, v sobotu dopoledne, kdy slunce svítilo a nebe bylo bez jediného mráčku jsme si s manželkou všimli, že u známých ve stanu je na

stolku rybí salát v majonéze, ano čtete dobře, rybí salát. Ke konzumaci došlo před obědem, celý ho snědl kamarád, jeho partnerka měla více rozumu a nedala si ho. Do hodiny po konzumaci přišel úplně bledý, že je mu hrozně špatně od žaludku, zda nemáme nějaký preparát na pomoc. Ty základní máme vždy u sebe – nakapal jsem mu 20 kapek **Astominu** a ještě jsem podal tabletu **Astofresh** na cumláni. Asi po 40 minutách se mě



nevěřicně ptal, co jsem mu to dal, že se mu velmi ulevilo a že by si chtěl tyto preparáty také opatřit na cesty. Není nad osobní zkušenost.

OTOK OBLIČEJE MLADÉHO MUŽE

Na doporučení se ke mně objednal mladý muž, něco kolem 30 let – vysoký, štíhlý, šlachovitý, stisk ruky byl velmi silný. Posléze jsem se dozvěděl, že cca před

dvěma lety začal být oteklý v obličeji, při prvním kontaktu, to tak nevypadalo, ale když mi ukázal dřívější fotky, rozdíl by veliký. Navštívil lékaře a postupně prošel všechna možná oddělení: alergie, imunologie, ORL, plicní a všechny výsledky byly naprosto v pořádku. Pán pracuje jako řemeslník, dokonce nepije ani kapku alkoholu, jí střídě. Jediným vodítkem byla informace, že ráno je stav nejhorší a odpoledne a k večeru je lepší. Prošli jsme celou dietetiku, zjistil jsem, že dopoledne pije kávu, která odvodňuje, a další tekutiny téměř žádné. Tento deficit dohání odpoledne a večer velkým množstvím ledových tekutin. Podle čínské medicíny tímto stavem dochází k velikému přetížení slinivky, která nemá ráda studené, a následně dojde k oslabení ledvin a začne se zadržovat voda v těle. Vše jsem mu vysvětlil a doporučil užívat kapky **Astomin** na podporu slinivky, které obsahují hořčiny a napomáhají odvodnění. Na snídani jsem doporučil kaši se slzovkou, která také pomáhá posílit slinivku a odvodnit společně s houbou Polyporus s obdobnými účinky.



ZDÁNÍ NĚKDY VELMI KLAME

Od jara do pozdního podzimu jezdíme s manželkou a pejskem hodně karavanem, takže se setkáváme s celou řadou nových lidí. Obvykle slovo dá slovo a najde se spousta zájemců o diagnostiku. Teď se jednalo o muže středního věku, vysoký, snědý, tmavé oči a vlasy, prototyp zdravého jedince... Dozvěděl jsem se, že velmi fyzicky pracuje, navíc přestavuje dům a také pracoval mnoho let v zahradničí. Takže super, nezbyvá než závidět vitalitu, ale opak byl pravdou. Když jsme se sešli na diagnostice pomocí Oberonu, dozvěděl jsem se, že je neskutečně unavený, poskytl zprávy z urologie, zjistil jsem, že má také problémy v intimní oblasti. Probrali jsme nastavení dietetiky a pitného režimu na podporu vitality a energie ledvin, dále jsem apeloval na vytvoření rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem. Ale to by samo o sobě nedokázalo výrazně stav v krátké době změnit. Doporučil jsem užívat **Androzin** v dávce 3x20 kapek na posílení mužské energie - kapky obsahují kromě jiného

také ženšen, a k tomu **Viraimun** v dávce 2x2, který obsahuje houby, zejména Cordyceps, který výrazně posiluje energii ledvin. Při takových dávkách rychle pre-



paráty mizí, ale vždy když si klient přijde pro další balení, nemůže si vynachválit, jak se jeho stav ve všech oblastech zlepšuje.

ZVLÁŠTNÍ CHOVÁNÍ MALÉHO CHLAPCE

Před několika týdny přišla maminka s 5letým chlapcem, že je podle lékařů nevyrovnaný, hyperaktivní, snad i ADHD a měl by užívat psychofarmaka, což maminka nechtěla. Za ta léta, co provozuji tuto poradenskou praxi, mě navštívila celá řada dětí s různými poruchami, ale chování tohoto chlapce bylo naprosto odlišné. Dokázal být v klidu, dokázal si udržet pozornost, ale potom přišel okamžik, jako kdyby došlo ke zkratu, najednou vstal a otevřel dveře do zahrady a odcházel, nebo vstal a zapnul mi v kanceláři konvici nebo jiné podobné věci. Provedli jsme měření na Oberonu a objevily se dva zajímavé výsledky - naměřená zátěž toxoplazmózou, u níž je všeobecně známo, že produkuje neurotoxiny, které ovlivňují funkce mozku, a dále byla nalezena zátěž mykotoxiny, tedy zaplísnění organismu. Tento stav je poměrně těžko řešitelný, dlouho jsem



přemýšlel, jak nastavit terapii, a nakonec jsem zvolil kapky **Sagradin**, které napomáhají k eliminaci plísní, bakterií,

virů a k tomu **Astomin**, u kterého vím, že dokáže napomáhat odstranění parazitů z těla. Již asi za tři dny volala maminka, mírně nervózně, že byli v obchodě a chlapec byl v klidu, bez svých obvyklých reakcí a že jí volali ze školky, co s ním je, že sedí na zahradě a je úplně v klidu. Tak jsem ji uklidnil, že zřejmě již dochází k žádoucímu potlačení vlivu patogenů. Moc si přeji, aby se podařilo organismus vyčistit a aby nedošlo k užívání psychofarmak.

BOLEST HLAVY A ŠÍJE

Bylo to koncem května, kdy mě kontaktovala klientka, že má opět úporné bolesti hlavy a zatuhlou šíji a zda bych neměl co nejdřívejší termín. Pře časem jsme s touto klientkou řešili stavy častých migrén, po nasazení preparátů se neozvala, tak jsem se domníval, že došlo k úlevě. Termín se mi náhodou uvolnil, přišla následující den. Podrobil jsem ji důkladnému dotazování a zjistil jsem, že je jí spíše chladno, nepotí se, nemá žízeň, bolesti hlavy nemají souvislost s cyklem a nereagují na klasické léky, které měla předepsány na migrény. V jarním období až do poloviny června foukal studený vítr, většina lidí se však



méně oblékala - znáte to, v květnu a červnu je přece normální chodit nahleho... Podle čínské medicíny došlo k vpádu studeného větru do organismu, kde se následně vytvořily blokády a ty se obvykle projevují bolestivými symptomy. Proto jsem doporučil nasadit **Baktevur** ve vyšších dávkách, k tomu kapsle **Alfa Artrizione**, které obsahují výtažek z kurkumy, největšího rozbíječe blokády v těle a oblast kolem krku mazat **krémem Artrizione**, no a bylo po bolesti. ✚



Leoš Poskočil

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



ÁJURVÉDA

ČÁST II. - VÁTA



MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Vážení čtenáři, smyslem dalších navazujících textů na článek uveřejněný v minulé Sfěře je jednoduchým způsobem vám přiblížit základní ájurvédské principy založené na poměrech živlových energií – a to ve fyzickém těle i v naší mysli.

Základem zdraví, resp. uzdravení je harmonizace těchto životních energií (druhů prány, jež vzešla z praenergie prakriti). Napřed si tyto energie představíme, stejně jako základní dóši – tedy živlové typy. Bude to taková energetická anatomie a biologie... Tak tedy (a asi to není žádným velkým

překvapením), podobně jako v přírodě, tak i v nás působí energie větru, ohně, vody a země. Víme dobře, že pokud jsou tyto energie v klidu, tedy žádná z nich není výrazně navýšena, náš život se ubírá klidným způsobem. Pakliže se jakákoliv z nich silně zvýší, vzedme, je zaděláno na malér.

- ▼ *Vítr* – ničivá tornáda, hurikány, cyklóny, či silné vichřice.
- ▼ *Oheň* – požáry, výrony žhavé lávy z aktivní sopky, nesnesitelná vedra.
- ▼ *Voda* – prudké deště, povodně, rozbourené řeky ničící okolí.
- ▼ *Země* – pohyby zemské kůry ve smyslu silných sesuvů, erozí, zemětřesení.

Nemohu nezmínit ničivost některých kombinací. Např. požáry hnané vichřicí. Či tsunami vzniklá z pohybů mořského dna se silným rozpohybování obrovských mas vody, zemětřesení a požáry kolem probuzených vulkánů... No a teď si moji milí, představte, že v podstatě totéž se může dít v našich tělech (nebo i myslích!).

Cíl ájurvédského přístupu k terapii je tedy rovnováha živlů v nás. Je to cíl takřka nedosažitelný, nicméně v praxi jde o to především „zkrotit“ živel, který nám vládne. Ideální procentuální rozložení těchto přirozených sil je iluzorní a těžko jej lze v běžném západním stylu života dosáhnout, a ještě těžší je jej udržet. Platí, že v tomto energetickém stavu nelze onemocnět ani jinak trpět. V následujících slovech vysvětlím (velmi zjednodušeně vzhledem k formátu sdělení a platformě časopisu – i když vynikajícího svou kvalitou, již všichni vnímáme ☺), jak se projevuje nadvláda živlových energií, a tak nějak co s tím.

Energie Větru (Váta) má v ájurvédě mnoho kvalt – zmiňme základní tři: Vysušuje, ochlazuje, uvádí v chaos, pokud nás ovládá, tedy výrazně převládá nad ostatními živly, se projevuje zhruba takto:

Takový člověk má sklon k suchosti a vysušování – kůže může prskat, můžete trpět suchými exémy s tvorbou suchých šupinek, vysušování kloubního maziva vede k předčasným artrózám, ztuhlosti – a to i páteře, což je vlastně soustava kloubů (obratlů). Exemplárním případem je Bechtěrevova choroba. Lidé, kteří jsou ovládáni větrem, v podstatě žijí ortopedy. Dále je vysušována obrovská plocha tlustého střeva, což logicky vede k suchosti stolice a jejímu obtížnému vylučování – tedy k zácpě. Když už jsme u tohoto orgánu je třeba zmínit, že právě on (ono) je sídlem Větru. Že tito jedinci trpí nadýmáním je nad slunce jasné.

Lidé typu Váta jsou samozřejmě zimomřiví a ideální je pro ně tropické klima – tedy opak – teplo a vlhko. Extrémně jim vadí průvan, studený vítr a klimatizace. Jsou to obvykle ti, kteří dlouhý let (z tropů např.) pěkně „odskáčou“. Doporučuji zásadně létat v mikíně

s kapucí na hlavě! Tito lidé se zrodili ve větrných (vzdušných) znameních či vzdušných ascendentech. Vše má logiku. Navíc jako homeopat mám vytipováno několik zásadních homeopatik pro tyto lidi. Např. Aconitum napelus (v Materii medicie je výslovně psáno, že onemocní po vystavení studenému východnímu větru!). Nebo Arsenicum album (dokáže spát v tlustých ponožkách). A tím se dostáváme k další kvalitě větrných lidí – neklid, nepravidelnost až chaos. Spěch, vše v letu, rychle. Rychle chodí (i s berlemi dokonce), rychle mluví, rychle se rozhodují (ne



vždy správně), vše je nepravidelné včetně pulsu, trpí často srdečními arytmii, nepravidelným vylučováním postrádají vnitřní klid a řád. Jsou takzvaně akční. Nevybavuji si (a to jsem i neurolog), že bych někdy viděl pacienta s dg. Sclerosis multiplex, tzv. RS, jiné než typu Váta. Viděl jsem mnoho, převážně starších žen, jež dokonce na vozíčku jako by závodily a hnaly se různými pohyby rukou vpřed – podobně jako závodící běžci na lyžích.

Je pravda, že energie větru každému z nás věkem přibývá. Lidé 85+ jsou hubení, zimomřiví, anemičtí, zvláště ti, kteří byli Bohem (v podstatě sami

sebou) obdařeni tímto znamením a životní silou, jsou v extrému. Je také pravdou, že energie větru, tedy dech, člověka odcházejícího z tohoto hmotného světa, opouští jako poslední. Napřed se vytrácí živel Země – tedy hmota, pak živel Vody – vysychání, pak živel Ohně – stydnutí, no, a nakonec vydechne naposledy. Zde si neodpustím faktickou připomínku, že jde o tvrdě zažitý mýtus – naše poslední akce je nádech. Ten je aktivní. Výdech je již pasivní a k němu může dojít až několik hodin po smrti, když je s tělem manipulováno – co může patřičně vyděsit tzv. pozůstalého.

Co poradit větrným lidem? Řád! Meditace! Pravidelné, teplé jídlo! Dlouho a pomalu kousat. Jídlo považovat za obřad. Ano, to učí 5000 let stará ájurvédská moudrost. NIC studeného do žaludku! Nic. I vodu pít teplou! NIKDY nedržet půst!! Samozřejmě že všichni máme od všech energií. Bez energie větru bychom nezvedli zadek. Nešli do žádné akce, nerozhodli se. Lidé Váta jsou ideální kontrolori, revizoři, účetní atd. Puntičkáři na svých místech. Pokud se dokážete vrátit domů a zkontrolovat, zda jste vše vypnuli, pozamykali, pak jste ovládání energií větru. Taky překlepy jsou jasným znamením, což si právě teď uvědomuji, jak spěchám, abych dodržel slib paní šéfredaktorce, aby si o mně snad nepomyslela, že jsem nezodpovědný živel či povaleč – o těch bude řeč ve třetím díle Ájurvédy. To bude jinej mazec.

Nuže shrnutí na závěr – hlavní mentální energie Váty je stres (v homeopatii Argentum nitricum), chvat, opravování chyb, unáhlenost – takřka opak pohody, rytmu raegge, blažené nezodpovědnosti, intuitivnosti, plynutí Životem, vyváženosti mozkových hemisfér – v jednu SFÉRU ☺...bohémství. Tito lidé bytostně nesnášejí bohému a přiovilé poetry. V životě by si nedali travičku či tajtrdlíka před večerí. Ale je na ně absolutní spoleh... Jako na mě, stihl jsem text včas! Koukám, že fakt vátovatím a jdu s tím něco udělat. Tak adios amigos! Uvidíme se v Mexiku... 🌵

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.





TAJEMSTVÍ FREKVENCÍ

aneb Když zvuk léčí

ZUZANA DLHOPOLCOVÁ

Se zvukem se setkáváme každý den, je přirozenou součástí naší existence. Vnímáme jej v různých podobách – řeč, zpěv, hudba, rachot, bouchání, skřípání, vrzání, křik, šepot, pískání, bzučení atd. Podle toho, jak na nás působí a podle pocitů, které v nás vyvolává, jej vnímáme jako nepříjemný či škodlivý, nebo příjemný až léčivý.

Z pohledu vědy se zvuk definuje jako podélné mechanické vlnění v látkovém prostředí, které je schopné vyvolat v lidském uchu sluchový vjem. Měří se pomocí frekvence (počtu vibrací – kmitočtů za sekundu). Jednotkou frekvence je 1 Hz (Hertz). Lidské ucho je schopné zachytit frekvenci v rozsahu 20 Hz až 20 kHz (20 000 Hz). Jako zvuk tedy označujeme frekvence slyšitelné lidským uchem. Frekvence pod tímto rozsahem nazýváme infrazvuk a nad

tímto rozsahem ultrazvuk. Nejlepšími vodiči zvuku jsou vzduch, voda a kovy.

JAK PŮSOBÍ ZVUK NA ŽIVÉ ORGANIZMY?

Je dokázáno, že již embryo v lůně matky vnímá nejen tlukot jejího srdce, ale i celé vibrování jejího těla. Je to dáno vodivostí lidského organismu, protože převážnou část hmotnosti embrya i lidského těla tvoří voda (tělesné

tekutiny). U embrya je to více než 80 % jeho hmotnosti, u novorozence přibližně 75 % a u dospělého člověka 55–75 % (v závislosti na věku a jiných faktorech). Tyto prvotní zvuky, pokud je nastávající maminka klidná a zdravá, představují pro její miminko jistotu, bezpečí a lásku.

Nejen lidé vnímají působení různých frekvencí. Stejně je vnímají i živočichové a rostliny, protože

základem jejich organismu je také voda. Důkazem jsou pokusy, při kterých se rostlinám a zvířatům po delší dobu pouštěla hudba různých stylů. Výsledky potvrdily, že při heavy metalu, big beatu a rocku chřadli a churavěli, zatímco při klasické hudbě (Mozart, Vivaldi, Beethoven...) a relaxační hudbě prospívali. Znamé jsou i různé pokusy s dojivostí krav podle toho, jaká hudba jim byla pouštěna (a to nejen ve známém filmu „Slunce, seno, jahody“).



Rostliny jako živé organismy reagují na všechny vnější podněty a dokážou vycítit úmysl člověka, s jakým se k nim přibližuje. V této oblasti bylo provedeno množství pokusů s pozoruhodnými výsledky. Například americký výzkumník Cleve Backster ve druhé polovině 20. století připojil dracénu (rostlinu podobnou palmě) na polygraf (detektor lži). Zjistil, že rostlina dokáže vnímat blížící se nebezpečí a je propojena se svým pěstitelem. Výsledky jeho výzkumů jsou známé jako „Backsterův efekt“.



Znamé jsou také pokusy japonského profesora Masaru Emota s vodou. Prokázal, že voda absorbuje všechny energie (hrubohmotné i jemnohmotné). Provedl množství pokusů, při kterých vodě pouštěl různé hudební žánry, vy-

stavoval ji negativním, hanlivým i pozitivním a laskavým slovy a myšlenkami. Také na nádoby s vodou lepil různé obrázky s podobným významem. Po určité době působení odebral vzorky vody, zmrazil je, a následně zkoumal pod mikroskopem. Výsledné krystaly tvořily buď „rozbité“, jakoby degenerované obrazce, nebo nádherné, oku lahodící útvary – v závislosti na tom, jakým podnětům byla voda vystavena. Prokázal tím, jak na ni působí různé frekvence – nejen hudby, ale i slov, myšlenek a barev.

Jelikož je naše tělo tvořeno převážně vodou, to, co vnímáme, myslíme, říkáme a posloucháme, nás ovlivňuje mnohem více, než si připouštíme – a nejen nás, ale i celé naše okolí.

V dnešní době jsme vystaveni působení zvuku více než kdykoliv v minulosti. Doma jsou jeho hlavním zdrojem domácí spotřebiče, venku dopravní prostředky, v nákupních centrech a restauracích hudba, v práci stroje, počítače atd. Jsme vystaveni neustálému rušivému působení prakticky ve dne i v noci. Tak jako přirozeně dýcháme i ve spánku, stejně tak vnímáme zvuk – uši nedokážeme zavřít.

Chemicky znečištěné ovzduší se nazývá smog. Zvukové znečištění můžeme klidně nazvat zvukovým smogem. Proti chemickému se lidé v nejvíce znečištěných městech naší planety chrání ochrannými rouškami. Proti zvukovému (s výjimkou ochrany sluchu při práci) však nikoliv. Dá se dokonce říci, že na něm jsou závislí.

ZVUK A NERVOVÝ SYSTÉM

Ve svém životě se prakticky denně setkáváme se zvuky, které vnímáme jako nepříjemné – například zvuk přistávajícího letadla, sbíječky, sirény apod. Jejich negativní působení na sobě vnímáme okamžitě a snažíme se jim vyhnout, případně je nějakým způsobem eliminovat. Je to dáno tím, že se v těchto případech již jedná o hluk.

Podobně je to i s hudbou, která nás denně obklopuje a kterou posloucháme. I ta má na nás velký vliv. Některé studie ukazují, že hudební nahrávky

zpracované do formátů mp3 a mp4 jsou pro organismus škodlivé, protože způsobují vyplavování stresového hormonu kortizolu, takže i nahrávka s relaxační hudbou může působit kontraproduktivně.

Přirozené je to, co dokáže náš organismus naplno využít a zpracovat. Tento pojem označuje vše, co je dáno přírodou nebo vrozené, například přirozené vitamíny z ovoce. Ty dokáže naše tělo – na rozdíl od syntetických vitamínů – zpracovat a využít. Stejně je tomu i se zvuky.

Během dne jsme vystaveni nejen smogu z ovzduší, ale také smogu akustickému, vizuálnímu a elektrickému. To vše představuje pro živé organismy nepřirozené frekvence, které mají negativní účinky na zdraví populace i na celý ekosystém.

Zvuky totiž vnímáme celým tělem, nejen ušima. Vnímáme vibrace v prostoru – na základě toho mohou i lidé se sluchovým postižením vnímat zvuky a dokážou tančit na hudbu.

Zvířata vydávají zvuky v nepřirozených frekvencích tehdy, když jim hrozí nebezpečí. Je to pro ně varovný signál, na základě kterého se jim do svalů vyplaví adrenalin a jsou připravena k útěku nebo k boji. My jsme však nepřirozeným zvukům vystaveni denně. Není se tedy čemu divit, že jsme vystresovaní.

Proto je pro nás pobyt v přírodě, léčivá harmonická hudba a zpěv tak prospěšný. Je obecně známo, že příroda léčí. Mnoho lidí chodí do přírody „dobít si baterky“, načerpat energii, zregenerovat se. Všechny přírodní zvuky – šum stromů, zpěv ptáků, bzucení hmyzu, šplouchání vody – v kombinaci s nádhernou hrou barev květin, uklidňující zelení trávy a stromů, pronikáním slunečních paprsků mezi větvemi a čistým vzduchem mají uklidňující a léčivý účinek na náš organismus.

ZVUK JAKO ENERGIE

Náš svět není tvořen jen hmotou. Tato skutečnost je dnes už obecně známa a potvrzena výzkumy v oblasti fyziky. Základem všeho kolem nás je energie

silového pole, které se označuje jako Kvantové pole, Jednotné pole, Vyšší inteligence, Bůh, Stvořitel, Vesmír či Univerzum. Je to energie přítomná všude v různých formách.

Pro lepší pochopení existence Jednotného energetického pole si můžeme vypůjčit vysvětlení Vianny Stibal, autorky metody Theta Healing. Toto rozdělení je srozumitelné i pro ty, kteří svět chápou a vnímají pouze na materiální úrovni. Vianna rozděluje Jednotné pole stvoření na sedm pomyslných částí, které nazývá rovinami existence. Tyto roviny si můžeme představit jako soustředné kružnice, nebo jako vlnky, které se vytvoří na klidné vodní hladině po vhození kamínku. Tyto kružnice představují hranice jednotlivých rovin. Nejsou však pevné, navzájem se prolínají a ovlivňují – a tím ovlivňují na různých úrovních i naši existenci.

1. **První rovina** je rovinou anorganické přírody. Patří sem horniny, minerály, půda, kameny – od nejmenšího krystalu až po obrovskou horu, včetně atomů periodické tabulky prvků ještě před jejich vazbou na uhlíkový základ. Pokud někdo pracuje například s léčivými kameny, užívá minerály, hledá léčivé minerály v zemi, pracuje se zemí na zahradě či se jako turista pohybuje po skalách, pracuje s energií této roviny.
2. **Druhá rovina** je rovinou organické přírody. Patří sem celé rostlinstvo, vitamíny a také přírodní bytosti. To znamená, že procházka přírodou, užívání čajů, bylinných tinktur, rost-



- linných a esenciálních olejů znamená práci s energií této roviny.
3. **Třetí rovina** představuje lidi a zvířata, klasickou i veterinární medicínu. Je to rovina řízená emocemi, instinkty, rozumem, logikou, touhami a vášní. Představuje pohyb na fyzické úrovni ve fyzickém těle.
 4. **Čtvrtá rovina** je rovinou duší. Je to místo, kam odcházejí duše po smrti. Nazývá se také světem duchů. Ten, kdo komunikuje s dušemi, pracuje s energií této roviny.
 5. **Pátá rovina** je rovinou světelných bytostí (andělů, archandělů, nanebevzatých mistři, božstva).
 6. **Šestá rovina** je rovinou univerzálních zákonů – například zákona zachování energie, zákona příčiny a následku, zákona přitažlivosti, zákona gravitace, zákona pravdy, zákona

elektřiny, zákona vibrace atd. Patří sem i zvuk, protože spadá pod zákon vibrace (spolu s barvami, posvátnou geometrií a čísly). Z historie známe řadu významných osobností, které pracovaly s energií této roviny – Platón, Aristoteles, da Vinci, Galileo, Newton, Tesla, Edison, Einstein.

7. **Sedmá rovina** je Stvořitel všeho, co existuje. Je to rovina léčení, nejvyšší moudrosti a představivosti, rovina ticha, míru a lásky. Je to kvantové pole informací, čistá energie Stvoření, ve které je obsaženo vše. Bod NULA, čisté nic a zároveň všechno.

Žádná z těchto rovin není horší nebo lepší, podřazená nebo nadřazená. Pomyslně vyšší rovina však znásobuje účinky té nižší. Každá má svůj význam, stejně jako vše v rámci Stvoření. Vz-

INZERCE

VYLAÐTE SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM

DELTAVIR kapsle

Vitální houby
Žampion brazilský
Korálovec ježatý

Byliny
Perila křovitá*
Černucha setá
Vousatka smilkovitá

*Perila křovitá přispívá k nervové a duševní rovnováze a udržuje normální reakce imunitního systému (tlumí alergie)



Doplňek stravy

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

jemně spolu souvisejí, prolínají se a ovlivňují. Denně jsme s nimi v interakci – to znamená, že nás ovlivňují a my ovlivňujeme je.

Například při bolesti v krku můžeme použít kloktadlo ze slané vody (první rovina), pít bylinný čaj (druhá rovina), použít příslušnou ladičku (šestá rovina) a zadat si upřímný záměr na uzdravení (sedmá rovina).

TERAPEUTICKÉ LADIČKY A ZÁKLADNÍ FREKVENCE C + G

Když se řekne „ladička“, většina lidí si vybaví situaci, kdy se koncertní mistr postaví před orchestr, vytáhne malou kovovou vidličku, úderem ji rozezní a ta vydá určitý tón. Na základě tohoto tónu si hudebníci naladí své nástroje. Tato ladička je naladěna na konkrétní frekvenci (standardně 440 Hz).



Terapeutické ladičky vypadají podobně, jsou však naladěny na různé frekvence podle účelu použití. Vyrábějí se z různých materiálů – křišťál, ocel, eloxovaný hliník.

- ▶ mohou být použity v různých oblastech (masáže, fyzioterapie, psychoterapie, pedagogika, klasická i veterinární medicína, léčitelství...),
- ▶ lze je kombinovat s různými terapeutickými metodami,
- ▶ vzhledem k jejich účinnosti šetří čas jak klientovi, tak terapeutovi,
- ▶ jsou vhodné i pro domácí použití.

CELOTĚLOVÉ LADIČKY C 256 HZ + G 384 HZ

Tato dvojice je základní (nejen) pro domácí použití. Jde o jednu z nejsilnějších kombinací terapeutických frekvencí. Obecně lze říci, že pokud si nejste jisti, které ladičky použít, můžete tyto aplikovat komukoli a kdykoli, včetně těhotných žen, miminek, zvířat i rostlin. Jsou ideální volbou pro každého, kdo s „ladičkováním“ začíná a nemá žádné předchozí zkušenosti. Jsou vhodné jako první do domácí „ladičkové lékárničky“.

Tyto dvě frekvence tvoří hudební interval nazývaný **čistá nebo dokonalá kvinta**. Tóny G/C jsou v poměru 3/2, který se nazývá také **zlatý poměr** nebo **zlatý řez**. Jde o jeden z poměrů Fibonacciho posloupnosti, kde se definuje jako rovnováha.

dusnatého. Vylučování oxidu dusnatého katalyzuje tělo k samoléčení, detoxikaci a celkové regeneraci.“ (John Beaulieu)

Tento interval v nás vyvolává radost, harmonii, vyladuje energetický systém, vyživuje buňky a tkáně, zvyšuje hladinu hemoglobinu, zmírňuje kašel, rýmu, vyrovnává menstruační cyklus, mírní klimakterické projevy, svalovou horečku a pomáhá vyrovnávat krevní tlak (ideální tlak 120/80 je také poměr 3/2).

Dále tyto frekvence harmonizují nervový systém a propojují tělo s myslí. Během 30–60 sekund se tělo dostává do stavu hluboké relaxace, což odpovídá přibližně 30 minutám meditace. Zvuk kvinty také pomáhá lidem při odchodu na „druhý břeh“.

Terapie těmito ladičkami je velmi vhodná pro děti i dospělé s těmito diagnózami: předčasně narozené děti, ADHD, ADD, autismus, Aspergerův syndrom, roztroušená skleróza, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, DMO, schizofrenie, deprese, úzkosti, mánie, poruchy koncentrace, stres, závislosti, nervozita, astma, premenstruační syndrom a bolesti hlavy. Je rovněž velmi vhodná jimi harmonizovat vodu a potraviny a uplatňují se i při energetickém čištění prostor.

Tip: Vyzkoušejte vodu, která byla vystavena působení těchto frekvencí.



Více o použití terapeutických ladiček se dočtete v knize Zuzany Dlhopolcové *Liečenie zvukom – blahodarné účinky terapeutických ladičiek*. 📖

„Interval kvinty způsobuje, že klínová kost vibruje a pohybuje se v harmonických obrazcích. Vrchní střed klínové kosti se nazývá sella turcica, což znamená turecké sedlo. Je umístěno uprostřed čela, přímo nad očima, a často je v literatuře o vědomí zmiňováno jako sídlo třetího oka. Turecké sedlo má čtyři úpony, na kterých je uchycena bránice sedla (diaphragma sellae). Bránice sedla je napnutá jako jemná blána bubnu a je velmi citlivá na vibrace. Nad bránicí sedla se nachází epifýza. Když vibrace čisté kvinty stimulují pohyb klínové kosti, bránice sedla rezonuje v harmonii. Současně epifýza vylučuje endogenní opiáty, které jsou prekurzory oxidu

HUBNUTÍ JÍDLEM JAKO OZEMPICEM

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Ozempic funguje. Předepisuje se v léčbě cukrovky 2. typu a podporuje redukci hmotnosti. A to není vše. Nedávný přehledový článek publikovaný v časopise Science pojednával o dalších možnostech jeho využití, včetně kardiovaskulárních onemocnění, onemocnění jater, duševních a neurologických poruch. A jsou autoři, kteří jej dokonce propagují už i pro prevenci Alzheimerovy demence, neplodnosti nebo závislosti na nakupování. Jak funguje? Napodobuje funkci přirozeně se vyskytujícího hormonu GLP-1, ale má taky i dost nežádoucích vedlejších účinků a stojí nás spoustu peněz. K tomu je třeba si jej týdně píchat. Což takhle na řešení nadváhy namísto drahého léku s riziky zkusit podpořit přímo náš přirozený hormon? Je to možné? Je, a ještě k tomu chutná skvěle.



HUBNOUCÍ HORMON

GLP-1 – glukagon-like peptide (zjednodušeně navrhuji nazývat jej zde hormonem zasycení nebo hubnoucím hormonem) vzniká v tenkém střevě jako reakce na jídlo. Tento přirozený hormon podporuje redukci hmotnosti tím, že zpomaluje trávení v žaludku a zajišťuje pocit sytosti v mozku. K tomu snižuje i glykémii interakcí s hormony inzulinem a glukagonem a omezuje zánětlivost, což je možná jeho ze všeho nejdůležitější efekt. Výsledkem jeho působení je zlepšení glykémie a kontroly hmotnosti. Lék Ozempic napodobuje tento hormon – obsazuje jeho receptory. Tedy přesvědčí tělo, že je v něm více hormonu GLP-1, než ve skutečnosti je. Hubnoucí hormon si přitom naše tělo přirozeně vyrábí sama. Jediné, co potřebují, jsou správné signály. Tyto signály jsou jednoduché, přirozené a mohou být i chutné.

CO PODPORUJE HUBNOUCÍ HORMON?

Strava zásadně přirozeně podporuje tvorbu hubnoucího hormonu. Které složky potravin jej podporují, jak to funguje a jak ho prakticky můžete využívat?

- 1. Vlákna**, kterou mikrobi ve střevech přeměňují na mastné kyseliny krátkého řetězce – tyto molekuly pak posílají signály k podpoře uvolnění hubnoucího hormonu ze střevních buněk.
- 2. Bílkoviny** (a ideálně i se zdrojem vápníku) po rozložení na aminokyseliny signalizují uvolnění GLP-1.
- 3. Fermentované potraviny**, jako jsou třeba jogurt, kysané zelí nebo kimchi, podporují prospěšné střevní mikroby, které jsou zásadní pro uvolnění GLP-1.
- 4. Polyfenoly**, což jsou barevné pigmenty rostlin a bohatě obsažené

v bobulovitém ovoci a barevné zelenině, podporují uvolnění GLP-1.

- 5. Zdravé tuky v ořeších**, avokádu nebo tučných rybách podporují uvolnění žluči a ta stimuluje tvorbu GLP-1.
- 6. Rezistentní škroby**, které vznikají zchlazením některých sacharidových potravin, jako jsou brambory, rýže nebo těstoviny, krmí zdravé bakterie ve střevě, podporují uvolnění GLP-1 a prodlužují zasycení.

PŘÍKLADY PROSPĚŠNÝCH JÍDEL

▼ Snídaně, nebo když ji vynecháváte, třeba odpolední svačina, může být bílý plnotučný jogurt s bobulovitým ovocem. Jogurt je fermentovaný a obsahuje bílkoviny a vápník, probiotika z jogurtu a probiotika z ovoce podporují střevní mikrobiom, a ten následně tvorbu GLP-1. Studie dokládají, že denní konzumace fermentovaných produktů, jako jsou

třeba jogurt a sýry, podporuje tvorbu hormonu zasycení. Bílkoviny spouští tvorbu GLP-1 dodáním aminokyselin a vápník zde hraje podpůrnou roli. Kombinace bílkoviny s vápníkem má synergický efekt a můžete ji zajišťovat mnoha cestami. Bobulovité ovoce dodává i polyfenoly, které také podporují střevní mikrobiom, a tak i tvorbu hormonu zasycení. Nejen bobuloviny jsou bohatým zdrojem polyfenolů, najdeme je i ve veškeré barevné zelenině, ovoci, bylinkách, koření, a dokonce i v kávě a čaji.

▼ Dalším bezva příkladem prospěšné snídaně je omeleta se sýrem a barevnou zeleninou.

▼ Oběd – k jídlu si vždy dopřejte zdroj bílkovin a porci salátu, nejlépe i s nesa-charidovými druhy zeleniny, jako jsou salátové listy, okurky, cibule, papriky, rajčata. Zelenina vedle polyfenolů zajišťuje i další dávku vlákniny, která zpomaluje trávení, a tak i snižuje glykemický index jídla, podporuje mikrobiom, a tedy i tvorbu hubnoucího hormonu. Bakterie z vlákniny tvoří mastné kyseliny krátkého řetězce (SCFA), které podporují uvolnění hubnoucího hormonu a vláknina také potlačuje hlad aktivací receptorů v žaludku a tenkém střevě.

▼ K večeři je ideální opět zelenina a bílkoviny s tuky, jako třeba ryba nebo maso. Kombinace bílkovina, zelenina a tuk znamená jídlo zajišťující dlouhodobé zasycení.

▼ Jídlo v podobě salátu je třeba vždy doplnit zdroji bílkovin a tuků, jako například vejci, kousky masa, ryby, semínky, ořechy, sýrem a vhodným tukem – třeba olivovou zálivkou nebo avokádem. Proč? Tuk v tenkém střevě podporuje uvolnění cholecystokininu (CCK), který zpomaluje vyprazdňování

Školení Jídlověda

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

**Bez měření, vážení
a počítání.**

www.margit.cz/skoleni/



žaludku a oznamuje dvanáctníku a slinivce břišní potřebu uvolnit trávicí enzymy. Výsledkem je pomalejší a kvalitnější trávení.

▼ A kdybyste chtěli podpořit zasycení i nápoji, lze doporučit yerba maté, matcha čaj nebo kávu, jejichž hořká chuť snižuje chuť k jídlu.

BUDEME VŠICHNI JÍST LÉKY, NEBO JEN ZDRAVĚ ŽÍT?

Podle kardiologické studie časopisu JAMA Cardiology potřebuje 140 milionů Američanů, tedy více než polovina dospělých, léky na hubnutí. Nehrozí nám smíření se s postojem, že léky jsou odpovědí na epidemii obezity, a to do té míry, že zapomeneme, že obezita je nemocí životního stylu a životního prostředí a že musíme změnit, jak žijeme a jíme?

Zajištění zdraví, štíhlosti a ideálně i moudrosti polykáním pilulek může znít atraktivně, ale skoro jistě nemůže samo a sobě fungovat. Obezita vychází z nezdavosti, nevhodného prostředí, žití a jedení. K obezitě vede stravování, které podpo-

ruje vysokou hladinu cukru v krvi, vysoký inzulín a zánětlivost. Obezita není o tom jíst méně, jak to zde zjednodušeným myšlením „kalorické rovnováhy“ nebo „energetického přebytku“ někteří experti propagují. Obezita je o tom, jak jíst lépe tak, aby nás strava zasytila a vyživila, aby nám chutnala, ne nás strašila.

Dlouhodobým a kauzálním řešením metabolického nezdraví, obezity a nemocí s ní souvisejících je vytváření prostředí, kde budeme skvěle jíst a žít. Chci svět, kde nebudou v nemocnicích automaty plné nezdravostí, kde učitelé a zdravotníci nebudou odměňovat děti bonbony, kde v jídelnách školek, škol a nemocnic nebudou slazené nápoje, kde sportovci a influenčníci nebudou propagovat nezdavosti, kde na děti a jejich rodiče nebudou útočit přeslazené a zbytečné speciální dětské produkty a cereální snídaně.

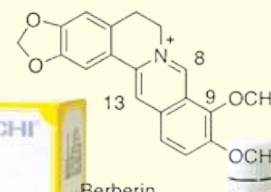
To neznamená, že léky jako GLP-1 nejsou užitečným nástrojem, mohou být pomocí v rámci některé léčby, ale skoro jistě samy o sobě nezajistí zdravá ani krásná těla. To už je na nás. Dělejme to nejlepší. 🌱

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

BERBERIN - přírodní varianta Ozempicu



8 9 13 OCH₃ OCH₃

Berberin



KORKOVNÍK AMURSKÝ



KOPTIS ČÍNSKÝ

Doplňky stravy



AURACHIRURGIE GERHARDA KLÜGLA

Jak lze léčit tělo skrze jeho
energetické pole

Kdo je Gerhard Klügl?

Aurachirurg Gerhard Klügl uzdravil již tisíce lidí. Jeho zásahy do aury byly prokázány pomocí Kirlianovy fotografie. V roce 2005 obdržel Evropskou cenu za léčení. Metodu Gerharda Klügla představil v dokumentárním filmu „Léčení — zázrak v nás“ bavorský režisér Clemens Kuby. V roce 2010 byl o aurachirurgu Klüglovi pro televizní stanici 3-SAT natočen film „Muž více světů“. Gerhard Klügl je dnes známým léčitelem a učí aurachirurgii na seminářích po celém světě. V roce 2019 založil Mezinárodní akademii pro integrální medicínu. V dubnu tohoto roku přednesl Gerhard Klügl v Praze přednášku o aurachirurgii. Sál byl zaplněn do posledního místa a posluchači projeví o tuto metodu léčení velký zájem. Gerhard plánuje na příští rok společně se svou českou žákyní a kolegyní Monikou Broger uspořádat několikadenní praktický seminář pro lékaře, terapeuty a zdravotnický personál.



AURA JAKO MÍSTO PŮSOBNÍ DUCHOVNÍHO LÉČENÍ

Gerhard Klügl hledá u nemocného zranění čili traumata z minulých životů, a léčí je. Operuje několik centimetrů nad kůží, rovná obratle, zašívá rány a napíná šlachy; používá při tom skalpely, nůžky, injekční stříkačky. Avšak neteče krev, jelikož je aurachirurg — a tyto zákroky vykonává v aure člověka. Ale co je to vlastně aura?

Představy o lidské aure sahají hluboko do minulosti a jsou přítomny téměř u všech kultur. Aura je často zobrazována jako světelný jev, jako koruna složená ze slunečního světla nebo svatozář paprsků kolem hlavy či těla. Zejména v křesťanském starověku či středověku byla svatozář svatých a slávy symbolem božství. Zatímco tato tzv. aureola byla obvykle zobrazována pouze okolo hlavy, anthroposof Rudolf Steiner byl pevně přesvědčen, že má podobu ovoidu a obklopuje celou lidskou bytost. Ve svém theosofickém bádání ji popisoval jako projev astrálního těla.

Ačkoliv je existence aury zejména mezi esoteriky nesporná, obecně je vnímána zcela odlišně — často pouze jako vyzarování daného člověka. Pro anthroposofy a theosofy představuje jemnohmotné energetické tělo. Moderní věda zabývající se energiemi ji dokonce definuje jako konkrétní, reálně existující energetické pole živé bytosti s různými frekvencemi, jež z těla vyzarují, včetně rádiových vln a mikrovln, světla, tepla, infračerveného a UV záření, rentgenového či gama záření. Tyto frekvence by měli být schopni vnímat speciálně nadaní nebo vyškolení lidé.

Zda podle tohoto energetického chápání aura existuje, či nikoliv, vědecky prokázáno není. V alternativní medicíně však existují různé technické možnosti, jak auru zviditelnit, z nichž nejznámější je Kirlianova fotografie.

Podle většiny teorií se aura skládá z několika úrovní. Konkrétní počet se liší právě v závislosti na zvolené teorii. Zatímco například fyzická a duchovní léčitelka Barbara Brennan popisuje auru jako systém rozdělený do devíti úrovní, z nichž čtyři jsou přiřazeny

fyzickému a zbytek jemnohmotnému světu, Gerhard Klügl ji chápe spíše jako neomezené energetické pole, ne jako řadu ohraničených tělesných polí, a toto neomezené pole je podle něho v neustálé interakci s elektromagnetickým polem Země a polem celého kosmu. V souladu s tím pro něj existují tři základní energetická tělesa aury:

- ▼ **Éterické tělo** ve vzdálenosti tří až pěti centimetrů od fyzického těla, kde jsou jemnohmotným způsobem uspořádány všechny orgány;
- ▼ **Emocionální tělo**, které – jak napovídá jeho název – je nositelem našich pocitů a emocí;
- ▼ **Tělo na kauzální úrovni**, která se táhne do nekonečna: zde je vše vzájemně propojeno, teoreticky se můžeme na této úrovni skrze naše vědomí rozšířit až na konec vesmíru.



Hovoří se o tom, že aura spolu s čakrami, jemnohmotnými energetickými centry těla, odráží stav našeho individuálního vědomí. Zejména emoční tělo údajně obsahuje informace o emocích, myšlenkách, schopnostech a životních energiích člověka, jež společně určují jeho energetické pole. Psychické problémy a duševní nerovnováha vedou k narušení energetické harmonie a k blokádám, které se následně mohou

projevit jako onemocnění na fyzické úrovni. Tyto blokády a poruchy lze cíleně lokalizovat a léčit pomocí různých technik léčení aury. Jedná se mimo jiné o reaktivaci životní energie pročištěním a harmonizováním jednotlivých vrstev aury energetickou léčbou a nasazením minerálních, aromatických a barevných terapií.

Práce aurachirurga se zaměřuje jak na éterické tělo, kde se nacházejí organické informace těla, tak na emocionální tělo, kde se podle Klügla nachází naše „jemnohmotná paměť“. Jsou v ní uloženy nejen psychické vzorce, ale i karmické vzpomínky, působící na každou buňku našeho těla a významně ovlivňující naše zdraví.

CO JSOU KARMICKÉ VZPOMÍNKY?

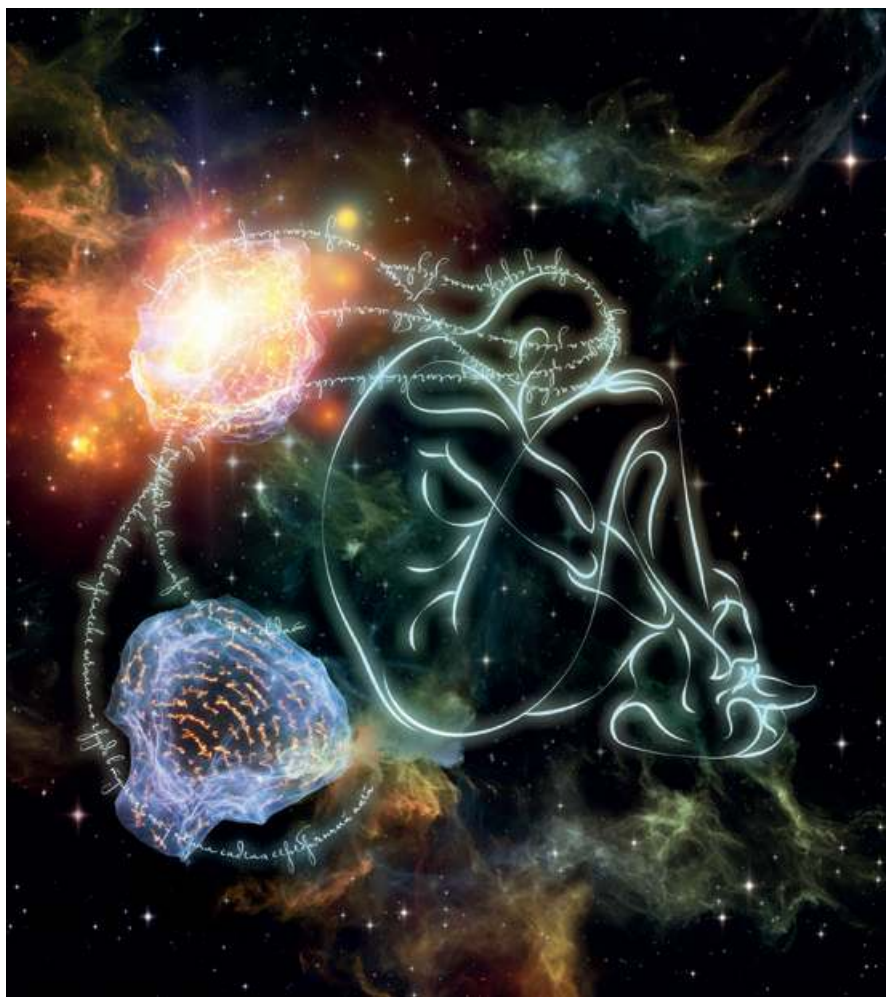
Pojem „karma“ pochází ze sanskrtu a označuje duchovní koncept příčiny a následku, podle něhož má každý čin – fyzický i psychický – nevyhnutelně následek, který se nemusí nutně projevit (neboli manifestovat) v současném životě. Karma vzniká na základě jistých zákonitostí, a nikoliv v důsledku nějakého „božího trestu“. Podle buddhistického učení každý náš čin přetváří svět a představa ode všeho odděleného činu nebo osoby by byla pouze zásadním klamem o skutečné povaze reality — opět jasný důkaz toho, že vše souvisí se vším napříč prostorem a časem. A právě tato souvislost je ústředním východiskem Klüglovy aurachirurgie.

„Pro auru, tudíž i pro naše vědomí, prostor a čas prakticky neexistují. Vše existuje absolutně současně a vše je rovnocenné — všechno má tutéž hodnotu a platnost!“

Gerhard Klügl

OBRÁZY BOLESTI JAKO UKAZATEL KARMICKÝCH PROPLETENCŮ

Gerhard Klügl skenuje auru člověka, vyhledává v ní bloky a záření a zastavuje se tam, kde ucítí podle svého slovníku nějaké „bolestivé poselství“. Ve většině případů je toto poselství vyjádřeno i fyzickými obtížemi. V takovém případě provádí pohyby rukou v bezprostřední blízkosti bloku, aby u nemocného vyvolal reakce, s jejichž



pomocí zjistí, jaký „obraz nemoci“ produkuje tělo. Například pohybuje rukama před hrudníkem klienta vertikálně nahoru a dolů, čímž mu způsobuje silnou dušnost, nebo táhne za hlavu klienta virtuální provaz, a ten najednou pocítí škrcení. Bez ohledu na to, jakou reakci Klügl pozoruje – dušnost, pocit škrcení, napětí, tahání nebo mírný tlak – ví, že u jeho klienta jsou přítomny i karmické propletence.

Klügl v podstatě vychází z toho, že lidé nemohou onemocnět z ničeho nic. Stejně jako mnozí alternativní lékaři jsou přesvědčeni, že naše těla jsou konstruována tak, aby mohla žít více než jen sto let, a že neexistuje takový fenomén jako „opotřebení materiálu“, jak ho známe u auta, třeba u brzdových destiček. To, že se všichni nerodíme zdraví či onemocníme, souvisí podle něj s informacemi v naší aure – k tomu je potřebný program, který z nás učiní nemocné! Takový chorobný program může být geneticky řízený nebo je způsobený psychicky, může se projevit a aktivovat buď v raném dětství, anebo ve stáří.

Podle aurachirurga je každá nemoc uložena v informačním vzorci, který má svůj původ v aure.

Klügl hovoří v této souvislosti o principu karmického vzorce, podle něhož je nemoc vyvolána negativními či traumatickými vzpomínkami, ulpívající v naší aure a v určitém okamžiku se projeví fyzicky. Každá bolest je podle něj nositelem poselství, za nímž se skrývá vzpomínka. Tato vzpomínka však nemusí nutně pocházet z tohoto života, nýbrž může sahát i do předchozích inkarnací. Ba může mít někdy svůj původ i přímo v morfogenetickém poli – jako jakási kolektivní vzpomínka, která je napájena ze zdroje všech kosmických informací. Aby člověk onemocněl, k tomu tedy stačí, aby vstoupil do rezonance s informací o nemoci skrze svoji auru.

Někteří léčitelé o sobě tvrdí, že mají sice mediální schopnosti, avšak jsou pouze vykonavatelé – jsou vedeni lékaři z jemnomotného světa. Gerhard Klügl to vnímá tak, že je prostřednic-

tvím universálního pra-pole napojen na medicínské vědění i přímo na své klienty. Doktor Volkamer mluví v této souvislosti o kolektivních polích vědomí v jemnomotných úrovních hmoty, totéž činí i aurachirurg – vstupuje do rezonance s vše-propojující sítí; odtud čerpá informace a předává je dále. K vědomí svých pacientů přistupuje přes různé vrstvy aury, počínaje kauzální úrovní, pokračuje skrze emocionální tělo až po tělo éterické, kde se manifestuje klinický obraz. Podle tohoto modelu neexistují prostorová ani časová omezení, jedinec není pevně vymezen, může se však rozpínat či rozšiřovat. Všechno souvisí se vším, vše plyne. Neexistuje žádné „tady končím já a tam začínáš ty“. Léčitel a pacient jsou součástí komplexního vše-zahrnujícího organismu, jenž si vyměňuje informace mimo čas a prostor. Aurachirurg může v aure dekodovat a léčit příslušné poselství nemoci. Jeho hlavní zásada zde zní: „Aby se stará rána zahojila, musíte vzít tělu vzpomínku na bolest! Je to vždy totiž ona „stará bolest“, od níž se člověk nemůže odpoutat a která brání jeho uzdravení.

Klügl vychází z teorie, že naše podvědomí při vytváření světa vždy čerpá ze zkušeností – něco je studené/teplé, dobré/zlé, šťastné/nešťastné – přičemž, jak již bylo zmíněno, nemusí jít nutně o naše zkušenosti ze současného nebo předchozího života, ale může se jednat i o informace z kolektivní paměti, jež se na nás přenesly a ulpěly na nás. Podle Klügla jsou tyto vzpomínky neboli informace uloženy jako emoce v emočním těle aury, v negativním případě coby stará zranění, a mohou se pak projevit v éterickém a fyzickém těle jako nemoc.

Klüglova schopnost spočívá ve skutečnosti, že emoční tělo pracuje s obrazy, a on dokáže tyto obrazy interpretovat: podvědomí chce rozpustit starou bolest, tudíž ji nasměruje do určité části těla či konkrétního orgánu, kde ji vnímá jako „obraz bolesti“ a symbolicky ji rozpustí. Tyto obrazy bolesti se někdy objevují a projevují velmi zvláštním způsobem, například v podobě symbolu „garoty“, čili španělského škrtidla, v případech chronického napětí v krku, jako kastrace u problémů s prostatou atp.

At' se vám taková symbolika může jevit jakkoliv podivná, snažte si uvědomit toto: Na úrovni „reálného světa“ je jasné, že nemoc je výsledkem celé řady faktorů, které se musejí sejít. Kupříkladu problémy s krční páteří se častěji vyskytují u vysokých lidí a jsou obvykle důsledkem jejich špatného držení těla způsobeného nevhodnými návyky a polohami při sezení, jednostranného zatížení těla a mnoha dalších faktorů. Na úrovni karmických vzorců však tyto světské okolnosti nehrají žádnou roli. Chronické napětí šíje je zde karmickou informací například smrti, jež nastala v důsledku mučení garotou či oběšením. V hmotném světě je poté tato informace nakonfigurována prostřednictvím životních okolností a projevuje se adekvátními chorobnými programy.

Gerhard Klügl může tyto programy dekódovat pomocí karmických obrazů, a ony jej dovedou k původu nemoci. Ačkoliv mu obrazy mučení nebo jiných forem nepřírozené smrti ukazují cestu, nemusí se zrovna jednat o „pravé“ příčiny nemoci. V tom případě zůstanou jenom součástí jeho pracovního konceptu, jakési velmi osobní formy „jazyka“, jehož pomocí léčitel komunikuje s tělem dotčené osoby skrze morfogenetické pole. Kromě toho má tento jeho koncept často i další účinky, které uzdravení podporují. Již pouhá pacientova představa, že napětí v krku lze

odstranit „uvolněním“ symbolické garoty, u něj může uvést spontánně do pohybu hmatatelné a vnímatelné vnitřní obrazy, a tím i proces uzdravení urychlit.

Léčení 23leté Sandry

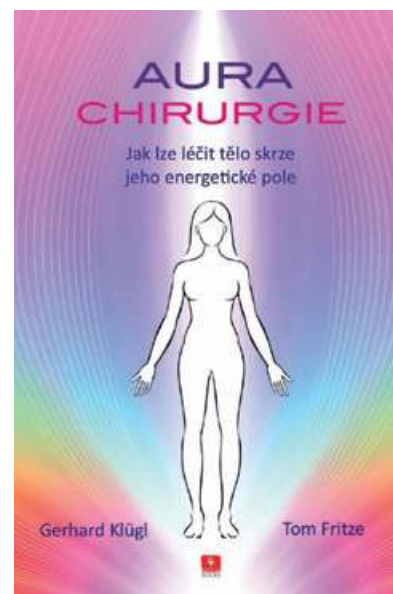
Gerhard Klügl vypráví příběh s 23letou Sandrou ze Straubingu: Přišla za mnou, aniž by mi řekla, co ji tíží — a to mám nejraději, neboť v takovém případě nemohu být nijak předpojatý. Proskenoval jsem tedy její auru a všiml si, že má problém s vedlejšími dutinami nosními. Zeptal jsem se jí, zda je to pravda, což mi i potvrdila. Okamžitě jsem pojal podezření, proč tomu tak je. Vzal jsem svorku na tepny a symbolicky jsem Sandře v její auře vytáhl něco z nosu, což i pocítila. Poté jsem ji požádal, aby otevřela ústa, a něco jsem jí vytáhl z úst. Opět pocítila popotahování, tentokrát až v žaludku. Nakonec jsem vzal pinzetu a lehce zatáhl v ohbí jejího lokte, opět ucítila nepříjemné škubnutí.

Teď jsem měl již jistotu. Všechno to byly pro mě neklamné známky toho, že v jejím těle zůstalo z minulého života lékařské náčiní — sondy v nose, žaludeční sonda v ústech a jehly podkožních stříkaček v ohbí lokte.

Vysvětlil jsem Sandře, že se v minulém životě nejspíše stala obětí lékařských pokusů, nebo že si přinejmenším v sobě nese o takové zkušenosti informace.

Nezdálo se, že by ji to nějak zvlášť přesvědčilo, ale souhlasně přikývla. Trochu silněji jsem zatáhl v ohbí paže — a ona zasténala. Pak jsem tah zesílil a vytáhl z její aury „celou jehlu“. Sandra znovu zasténala, hlasitěji než předtím, potom si stěžovala na závrať — a náhle omdlela. Okamžitě jsem jí zvedl nohy.

Po chvíli se probudila, byla unavená. Přiznala, že vždycky měla panickou hrůzu z injekcí, a pokaždé, když ji lékaři chtěli nějakou píchnout, musela si lehnout. Rozesmálo mě to a vysvětlil jsem jí, že od tohoto okamžiku to není potřebné.



Více se dočtete v knize Gergharda Klügla *Aurachirurgie*, vydalo nakladatelství AnchBooks, www.anch-books.eu. 📖

INZERCE



WORKSHOP

ALFA PROGRAMOVÁNÍ SYNAPSÍ

BRNO BiegunCafe

27.9.2025

10:00 - 13:30



t.me/ANCHBOOKS

www.anch-books.eu



AUTOGENNÍ TRÉNINK

Vědecky podložená cesta k relaxaci
a sebeovládání

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Autogenní trénink (AT) je velmi praktická relaxační a psychoterapeutická metoda, která využívá autosugesci k dosažení hluboké relaxace a ovládnutí vegetativních funkcí organismu. Tuto metodu vyvinul německý neurolog Johannes Heinrich Schultz ve 30. letech 20. století a dodnes nachází uplatnění v psychoterapii, sportovní psychologii i psychosomatické medicíně. Profesně využívám autogenní trénink až už v prvcích či komplexu při vedení meditací ve skupinách, osobně pak pro podporu soustředění a snadnější usínání. Vám může být tato metoda velmi prospěšná jako praxe pro vnitřní zklidnění před ulehnutím do postele anebo pro zklidnění během dne, pro lepší výkonnost, soustředění či pro změnu návyků. Autogenní trénink nejen že prohloubí a zkvalitní spánek, ale může vám pomoci také v nalézání řešení občasných životních komplikací či jednoduše podpoří váš záměr a manifestaci vašeho přání.

HISTORIE A PŮVOD METODY

Za vznikem autogenního tréninku stojí německý lékař a psychiatr Johannes Heinrich Schultz (1884–1970). Ve 20. letech 20. století Schultz pracoval jako neurolog a psychiatr v Berlíně, kde se intenzivně zabýval hypnózou. Při své praxi si všiml, že lidé, kteří byli hypnotizováni, často spontánně popisovali specifické tělesné pocity: například pocit těžkosti v končetinách nebo příjemné teplo. Tyto pocity se opakovaly nezávisle na sugescích hypnotizéra.

Schultzovi to připadalo nesmírně zajímavé: všiml si, že tyto pocity jsou vlastně pravidelnými reakcemi organismu na hlubokou relaxaci. To ho vedlo k nápadu: Co kdyby se tyto pocity daly cíleně vyvolat bez nutnosti hypnózy? Co kdyby si lidé mohli navodit stav klidu a regenerace sami pomocí jednoduchých cvičení?

Po letech výzkumu a experimentování se svými pacienty (zejména s těmi, kteří trpěli neurózami a psychosomatickými obtížemi) vyvinul metodu, kterou nazval „*autogenní trénink*“ (z řeckého *autos* = sám, *genos* = vznikající). V roce 1932 vydal knihu „*Das autogene Training*“ (Autogenní trénink), která jeho metodu představila širší veřejnosti.

Autogenní trénink využívá opakování jednoduchých formulí, které vedou k hlubokému uvolnění nervového systému, snížení stresu, a podpoře tělesné

i duševní regenerace. Schultz chápal autogenní trénink jako psycho-fyzickou cestu k lepšímu zdraví a vnitřní rovnováze, a jeho metoda se velmi rychle rozšířila po celé Evropě.

Z JAKÝCH PRINCIPŮ AUTOGENNÍ TRÉNINK VYCHÁZÍ?

1. Hypnóza

Schultz byl původně odborník na hypnózu a jeho metoda je tedy přímo inspirována hypnotickými jevy. Autogenní trénink ale není hypnózou — klíčové je, že si stav relaxace člověk navozuje sám – proto „autogenní“ = vznikající ze sebe.

2. Východní tradice a umění meditace

Ačkoli Schultz nebyl praktikujícím jogínem ani buddhistou, znal základní principy východních relaxačních a meditačních technik — například práci s dechem, uvolňování těla a zaměřenou koncentraci. Některé postupy v autogenním tréninku (např. zaměřená pozornost na tělesné pocity) připomínají prastaré meditační techniky.

3. Fyzikální a psycho-fyziologické poznatky

Schultz se také opíral o tehdejší nové poznatky, jak relaxace ovlivňuje vegetativní nervový systém (sympatikus a parasympatikus). Takže autogenní trénink není jen čistě mentální technikou — je postavený i na vědeckém pochopení tělesných reakcí.

KDE A JAK SE TATO DNES TECHNIKA VYUŽÍVÁ?

Autogenní trénink je široce rozšířený především v Německu, Švýcarsku a Rakousku. V německy mluvících zemích je standardní součástí psychoterapie, sportovní přípravy i zdravotní prevence. Dokonce členové německých olympijských týmů (například v atletice a plavání v 70. a 80. letech 20. století) praktikovali autogenní trénink jako standardní součást mentální přípravy. V českém prostředí se AT učí méně, ale existují akreditovaní lektoři a psychologové, kteří ho zařazují.

V České republice Autogenní trénink využívají kliničtí psychologové a psychoterapeuti (zejména v oblasti zvládnutí stresu, úzkostí, depresí a při řešení psychosomatických obtíží), rehabilitační a lázeňská zařízení (AT bývá součástí léčebných programů po infarktech a mozkových příhodách), kurzy osobního rozvoje, v menší míře také sportovní psychologie (v některých sportovních klubech bývá AT součástí mentální přípravy).

JAK VÁM OSOBNĚ MŮŽE PRAVIDELNÝ AUTOGENNÍ TRÉNINK POMOCI V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ?

AT má široké využití a přináší mnoho benefitů:

- ▼ Snížíte stres a úzkost – pomáhá regulovat hladinu kortizolu a přispívá k psychické pohodě.
- ▼ Budete se lépe koncentrovat a vaše



mentální výkonnost bude vyšší – relaxace zlepšuje kognitivní funkce.

- ▼ Zharmonizujete svůj krevní tlak a srdeční činnost – AT přispívá ke snížení hypertenze.
- ▼ Budete lépe a kvalitněji spát – AT je velmi efektivní metodou proti nespavosti.
- ▼ Uleví se vám od psychosomatických obtíží – používá se při léčbě bolestí hlavy, trávicích potížích aj.
- ▼ Zlepšíte svůj sportovní výkon – zlepšuje soustředění a regeneraci svalů.

PRINCIPY A JEDNOTLIVÉ KROKY AUTOGENNÍHO TRÉNINKU

Autogenní trénink dělíme na dva stupně:

- 1. Základní stupeň** – zaměřený především na tělesnou relaxaci, a tím regulaci vegetativních funkcí, současně rozvíjí schopnost všímavosti a koncentrace.
- 2. Pokročilý stupeň** – pracující s hlubšími úrovněmi psychiky pomocí autosugestivních formulí. Podporuje žádoucí změny návyků, postojů, přenastavení mindsetu.

JAK NA RELAXACI TĚLA? ZÁKLADNÍ STUPEŇ – ŠEST CVIČENÍ

Základní stupeň AT obsahuje šest základních autosugestivních počitků, které si postupně jeden po druhém

zvědomujeme ve svém těle. U každého počitku můžete setrvat jednu až dvě minuty.

- 1. Pocit tíhy:** „Mé paže, nohy a celé tělo je těžké. Vnímám tíhu svého těla.“ – uvolnění svalů.
- 2. Povrchové teplo:** „Mé paže, nohy a celé tělo jsou příjemně teplé. Vnímám teplo na povrchu svého těla.“ – rozšíření cév, zlepšení prokrvení.
- 3. Regulace dechu:** „Můj dech je klidný a pravidelný.“ – zpomalení a prohloubení dechu.
- 4. Regulace srdečního rytmu:** „Moje srdce bije klidně a pravidelně.“ – harmonizace kardiovaskulárního systému.
- 5. Vnitřní teplo:** „Vnímám vnitřní teplo v oblasti solaru a celého těla.“ – ovlivnění trávení a vegetativního nervového systému.
- 6. Chlad na čele:** „Moje čelo je příjemně chladné a jasné.“ – osvěžení, duševní bdělost a soustředění.

JAK NA ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍCH VÝZEV?

Nastavením záměru aneb pokročilý stupeň autogenního tréninku – práce s autosugestivními formulemi.

Pokročilý stupeň AT umožňuje pracovat s hlubšími vrstvami psychiky a zahrnuje individuálně formulované sugesce – dlouhodobé a tzv. výstupní. Po uvolnění těla v hluboké relaxaci

tedy můžete, ale nemusíte využít tyto autosugestivní formule. Jsou velmi prospěšné pro přeprogramování mysli, svých postojů, pro změnu návyků, či jen pro usnadnění některých náročných životních momentů. Tyto formulace si volíte sami a odvíjí se od vašich hodnot, životních priorit i toho, čím si aktuálně procházíte. Mají důležitá pravidla. Především, každá formule, kterou si pro sebe zvolíte, pro vás MUSÍ BÝT UVĚŘITELNÁ. Tyto formule si pro sebe zvolte v bdělém stavu, napište si je na papír, ještě před ponorem do relaxace.

PRAVIDLA AUTOSUGESTIVNÍCH FORMULÍ:

1. Autosugestivní formule musí být pro vás uvěřitelná.
2. Musí být pozitivní (bez použití NE a negativů), stručná a jasná. Ideálně v jedné větě.
3. Musí být v přítomném čase, jako by se tak již dělo.
4. Zvolenou formuli si pro sebe opakujte vnitřním hlasem 3x s důrazem na každé slovo a jeho význam. Nejprve dlouhodobou a celou praxi AT zakončíte krátkodobou formulí.

DLOUHODOBÉ - TRANSFORMAČNÍ AUTOSUGESTIVNÍ FORMULE SE MOHOU TÝKAT TÉMAT:

- ▼ Osobní rozvoj a změna návyků (Např. „Jsem klidný a vyrovnaný v každé situaci.“)
- ▼ Léčba psychosomatických obtíží (Např. „Můj žaludek pracuje harmonicky a bez bolesti.“)
- ▼ Podpora zdraví při nemoci (Např. „Každým dnem je mé tělo silnější a zdravější.“)
- ▼ Zvládání stresu a emocí (Např. „V náročných situacích reaguji s rozvahou.“)

S touto dlouhodobou formulí pracujete například několik měsíců, než se naplní její podstata. Opakujete si ji 3x po kroku číslo 6, tedy po relaxaci fyzického těla. Celou praxi AT ukončíte výstupní formulí, taktéž 3x vnitřním hlasem s důrazem a procítěním každého slova.

VÝSTUPNÍ FORMULE

Obsah krátkodobé formule reaguje na vaše aktuální potřeby těla. Tedy,

SLOVO ZÁVĚREM

Začít můžete kdykoliv při potřebě vnitřního zklidnění a podpoře soustředění. Ideálně hned. Autogenní trénink je efektivní relaxační technika, která vám umožní ovládnout stresové zatížení a nenechat se jím vláčet. Zlepší vaše soustředění a podporuje psychickou i fyzickou pohodu. Základní stupeň se zaměřuje na relaxaci těla, podporuje uvolnění a schopnost všímavosti, tedy mindfulness. Zatímco pokročilý stupeň pracuje s hlubšími vrstvami psychiky prostřednictvím autosugestivních formulí a pomáhá nastavit vaši mysl a postoje tak, aby vaše myšlenky pracovaly pro vás, nikoliv proti vašim záměrům.

Díky své vědecké podloženosti a jednoduchosti je AT vhodný pro každého, kdo hledá efektivní nástroj pro zvládání stresu a osobní rozvoj. Stačí vystoupit z role věčně nespokojené oběti a začít osobně a proaktivně pracovat na zlepšení. Přejí vám drobné, a přesto důležité úspěchy pro každý váš den!

Zdroje:

- Nešpor, K. (2013). Klidná mysl, dobrý život. Praha: Grada Publishing.
 - Riegerová, J. (2005). Autogenní trénink: Psychická relaxace. Praha: Portál.
- Osobní a profesní praxe autorky. 🧘



pokud se po AT probouzíte, je vhodné si dát formulaci ve smyslu: „Probouším se plná/y energie a radosti.“ Pokud AT praktikujete před usnutím, závěrečná formulace může znít: „Usínám plnohodnotným spánkem. Můj spánek je výživný a hluboký.“

Pokud jste zvyklí relaxovat či meditoval, můžete si praxi autogenního tréninku vyzkoušet sami, krůček po krůčku. Pokud jste začátečnický, doporučuji začít zkušenost pokročilého stupně AT pod vedením zkušeného terapeuta, protože nesprávná formulace sugescí (nesprávně formulovaný záměr) může mít nežádoucí účinky, např. zvýšení úzkosti.

Jak moc je tato technika náročná? AT je relativně jednoduchý, ale vyžaduje pravidelný trénink a trpělivost. Doporučuji praktikovat denně 10–20 minut. Začátečníci mohou mít potíže se soustředěním, ale pravidelným nácvikem lze tuto dovednost rozvíjet. Každou další praxi zlepšujete svou schopnost soustředění a rozvíjíte všímavost.

Základní stupeň AT je vhodný i pro samouky, pokročilý stupeň doporučuji provádět pod dohledem zkušeného terapeuta.

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.light-soul.eu

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



INZERCE

LEVAMIN – LEHKOST BYTÍ

**3 x 20 KAPEK
A VŠE PŮJDE LÉPE**

Obsažené byliny podporují duševní zdraví, nervový systém, emoční komfort proti stresu a dobrou náladu



Doplňek stravy

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



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA OSMÁ: HOUBY

EVA LEŇOVÁ

Jedna skupina potravin, která je pro českou kuchyni typická skoro jako příslovečné vepřo-knedlo-zelo a buchty, a bezesporu napravuje její pověst nezdravé kuchyně plné těžkých jídel, po nichž se nejenom tloustne. Hovoříme tu o houbách. Ty se samozřejmě nepoužívají jen v české kotlině, setkáme se s nimi ve všech středoevropských kuchyních a jejich sběrem si vylepšují chuť jídel i vlastní náladu a kondičku lidé ze všech okolních států – čím víc na východ, tím důležitější roli houby hrají.

Anglosaská kultura považuje houby a jejich sběr za něco tak exotického, že si je umí představit pouze v roli léků (obvykle ze zmiňovaného dalekého Východu) nebo výstředních dochucovacích prostředků jako lanýže. Jejich škoda. V zemích, kde se houby sbírají běžně, patří k oblíbeným lahůdkám, tradičním ingrediencím svátečních i běžných pokrmů a léta se používají jako základní surovina jídel chudáků. Proč? No, to je celkem jasné: protože rostou volně v přírodě a jediné, co potřebujete, když si je chcete dopřát, je vyjít ven a věnovat nějaký čas jejich hledání a sběru. Neuškodí, když máte svá místa, kam chodíte na jistotu, ale v určitá období je za vhodného počasí téměř nemožné, abyste přišli domů s prázdnou.

Asi už jste si také všimli, jak se v moderní kuchyni právě tradiční venkovská jídla chudých změnila ve vyhledávané delikatesy. Není divu. Vezměte si jen takového houbového kubu. Kroupy, sádlo, cibule, houby. A samozřejmě spousta voňavého koření. Sádlo se dá v případě nutnosti nahradit jakýmkoliv jiným tukem. Klidně ho můžete servírovat na Štědrý den, tak jak to bylo v některých krajích tradicí. Nebo si ho dopřát kdykoliv, stačí když si nasušíte nebo zavaříte dostatek hub nasbíraných ve volných chvílích nebo během dovolené.

Houby jsou taková zvláštní skupina potravin. Nepatří do rostlinné ani živočišné říše. Rostliny si vlastní potravu vyrábějí procesem fotosyntézy, houby potřebují hotové organické látky, podobně jako živočichové. Český mykolog Jan Borovička s nadsázkou říká, že houby jsou naše sestřenice. Konzumují se od nepaměti. Oblíbené jsou pro své vzhledové i chuťové vlastnosti a celá léta slouží také jako dochucovadlo. Třeba takové sušené nožky bedel, které byste jinak vyhodili, můžete rozemlít a používat jako domácí koření. Nebo hříby pepřáky, ty umí usušené a rozdrcené nahradit pepř.

Houby ale jídlům dodávají více než jen vzhled, barvu, chuť a texturu. Ve skutečnosti mají také překvapivě

vysoké nutriční hodnoty. Dobrá zpráva je, že mají málo kalorií, ale obsahují hodně vody (80 až 90 %) a vlákniny (až 27 %). Houbami se tedy nasytíme, ale pomůžou nám udržet si zdravou váhu. Zároveň se o nich ovšem říká, že jsou „těžké“, leží v žaludku, tedy náš organizmus je dlouho tráví, ale díky tomu nám dlouho dávají pocit nasycenosti. Jejich stravitelnost bohužel zhoršují oba typy neoblíbenější přípravy, tedy na tuku s vejci nebo smetanou. A tak i u hub zase jednou platí všeho s mírou a používat zdravý selský rozum. Za normální dávku se obvykle pokládá 10 až 20 dkg čerstvých hub na jednoho strávnicka k obědu, k večeři raději méně.

Samy houby nejsou na tuky příliš bohaté a co je důležité 72 % z nich patří mezi tak zvané nenasycené mastné kyseliny, které jsou považované za zdravý neškodné. Krom bílkovin a sacharidů obsahují několik vitamínů, především skupiny B, a dokonce vitamín C. Z minerálních

při depresích a migrénách. Oceňuje se také jejich schopnost dodávat lepší psychickou odolnost a zvyšovat celkovou pohodu.

Houby si bohužel vysloužily špatnou pověst díky své schopnosti kumulovat za určitých podmínek těžké kovy a radioaktivitu. Určitě je tedy nesbírejte tam, kde se vám prostředí nezdá dostatečně čisté. Samostatnou kapitolou jsou houby jedovaté a u některých lidí mohou houby navíc vyvolávat také alergie. Určité druhy hub nelze navíc kombinovat s alkoholem. Dobrou zprávou pro nás je, že tepelnou úpravou hub se výrazně snižuje obsah látek, které by nám mohly uškodit.

Houby se také nedoporučují podávat malým dětem, podle některých pramenů do tří až šesti let věku, a starším lidem. Nezpracované houby se mají skladovat ve spodní části chladničky kde je teplota + 3 °C. Máte-li podezření na otravu houbami, je nejlepší vyvolat zvracení,



látek se obvykle zmiňuje draslík, který pomáhá snižovat krevní tlak, dále fosfor, sodík, vápník, hořčík a některé stopové prvky. Všechny houby jsou vynikajícím zdrojem antioxidantů, slouží jako prevence vzniku nádorů a makulární degenerace, tedy obávaného poškození zraku zejména u starších lidí. Díky vhodnému poměru obsažených živin posilují funkce metabolismu. Pro nízký obsah cukru se houby doporučují v diabetické dietě a příznivě působí i na psychiku – pomáhají například

sníst živočišné uhlí a vypít co nejvíce tekutin – určitě ne alkohol a raději ne ani mléko. Nejlepší je zajít si k lékaři a vzít s sebou vzorek hub, které jste snědli. Houby nakupujte jen z důvěryhodných zdrojů. Sami se se svými úlovky můžete kdykoli obrátit na různé mykologické poradny a kluby.

Před kuchyňskou přípravou se nedoporučuje houby umývat, natáhly by příliš mnoho vody. Stačí je oškrábat nožičkem nebo štětečkem zbavit



nečistot, případně setřít kuchyňskou utěrkou. Některé prameny radí máčet houby v mléce, aby tolik nenasakovaly tukem. Zasyrova lze jíst jen asi 10 druhů hub, např. některé ryzce. Houby je k jídlu třeba důkladně podusit. Minimální doba pro tepelnou úpravu je 15 minut. Určité houby, jako hříby a lišky potřebují 25 až 30 minut, václavky a hlíva i hodinu a více. Každý kuchař ví, že houby umí i z obyčejného jídla vykouzlit skutečný gastronomický zážitek a možností, jak je používat, je nepřeberné množství. Není divu, že recepty na jídla s houbami se často považují za rodinný poklad.

A abychom je měli vždycky po ruce, musíme si je umět dobře uchovat. Asi nejběžněji se houby konzervují sušením. Na sušení se nehodí kloučky a podle některých pramenů ani babky. Suší se pouze zcela zdravé a nečervivé houby, které se krájí na plátky 3-4 mm silné. Teplota sušení by neměla přesáhnout 50 °C, abychom si nezničili jejich účinné látky. Než sušené houby uskladníme, musí být dokonale proschlé, musí se lámat a vydávat šustivý zvuk, podobný

suchému listí. Do sklenice, v níž houby uchováváme, vložíme několik bobkových listů. Houby se mohou sušit i v soli a usušené zpracovat v mixéru nebo v moždíři na prášek, který se v menším množství (cca 1 kávová lžička na hrnec) přidává do polévek, kotlíků nebo omáček.

Ke klasickým metodám konzervace patří dále nakládání – do sladkokyselého nálevu, octu, soli nebo konzervování ve vlastní šťávě. Další metodou je konzervování v tuku, kdy se dodržuje poměr sádla a hub 1:2. Houby, zejména ryzce, je také možné konzervovat mléčným kvašením. V moderní kuchyni je možné houby i zamrazit, a to co nejdříve po sběru a alespoň pět minut podušené. Před přípravou se nerozmrazují, ale přidávají přímo do vaření.

V Akademii léčivé výživy zařazujeme víkendový seminář, kde se věnujeme používání tzv. medicinálních hub v kuchyni, výrobě extraktů, odvarů a mastí. Držíme se totiž toho, že nejlepší domácí lékárníčka je v kuchyni nebo ve

spíži a nejlepším lékem je samo jídlo, které konzumujeme. Naši lektoři vám prakticky ukážou tipy a triky z kotlíku tradiční čínské, ale i evropské medicíny, které vystudovali a používají už čtyřicet let i déle. Jsme skutečně rádi, že se houby v posledních letech těší zvýšenému zájmu mezi laickou i odbornou veřejností. Že vznikají nové firmy na pěstování a zpracování medicinálních hub známých z východních tradic, ale i běžnějších kuchyňsky využitelných



hub, které jsou tak dostupnější i lidem z velkých měst nebo těm, koho sběr po lesích prostě neláká. Aby si mohli všichni užívat skvělé houbové chuti i jejich léčivých účinků.

Houby se jako lék užívaly již v dávnověku. Starí Egypťané je považovali za posvátné a věřili, že prodlužují život. V čínské medicíně se houby řadí k nejcennějším léčivům. Zejména se cení jejich schopnost „čistit“ játra a ledviny, ale považují se také za prostředek k zajištění dlouhověkosti a životní pohody. O dvou „královnách“ mezi čínskými vitálními houbami – reishi a čaze – jste si mohli ve Sféře přečíst více loni v článku Šárky Erb Škachové. Jedná se ale o choroše nebo tzv. houby stromové, mezi které řadíme i ve stejném článku zmiňovaný náš domácí březovník. Housenice čínská je parazit proslavený svou schopností zlepšovat fyzickou výkonnost. A ke



Houba Reishi



Cordyceps



Shiitake



Maitake



Čaga

špičce mezi léčivými houbami se řadí ještě jedlé shiitake a maitake, z u nás doma rostoucích pak korálovec nebo ve stejném článku zmiňovaná hlíva.

Moderní výzkumy prokázaly pozitivní vliv hub na náš imunitní systém, hlavně účinky imunomodulační, to znamená, že pomáhají tlumit přehnané alergické reakce a startují imunitu. Zároveň tím posilují naši psychickou vyrovnanost, schopnost zvládat stres, fyzickou zátěž a podávat mentální výkony, protože imunita psychiku do velké míry ovlivňuje. Vědecky ověřené je také jejich působení proti tumorům, různým civilizačním chorobám, jako jsou virózy (ale i HIV), rakovina a kardiovaskulární choroby. Upravují vysoký krevní tlak, cholesterol, díky antioxidační aktivitě působí i proti stárnutí. Důležitá je jejich schopnost podporovat zdraví mozku, kognitivní funkce, zlepšovat paměť a soustředění. Vykazují vlastnosti antibiotické, protizánětlivé působení jako vhodná náhrada běžně používaných, ale problematických kortikoidů. V Japonsku se některé složky hub používají ke zmírnění vedlejších účinků chemoterapie a ozařování při léčbě rakoviny. Mají schopnost snižovat hladiny cukru v krvi,

hepatoprotektivní účinky, tonizují a celkově posilují organismus.

Léčivé účinky má nicméně také většina u nás volně rostoucích hub. Nejznámější z nich jsou asi dřevokazné houby Boltcovitka ucho Jidášovo, které se připisuje schopnost tlumit bolesti a podobná je také méně běžná Penízovka sametonohá. V kuchyni ji lze přidávat do polévek a dušených jídel. Hlíva ústřičná: takové kuře na paprice s hlívou je skutečná delikatesa, zajímavostí je, že se používá i jako prostředek proti AIDS. Čirůvka fialová, zcela běžná lesní houba, se doporučuje diabetikům, hřib smrkový proti kandidóze i žaludečním obtížím, kotrč kadeřavý na hojení ran, pýchavka obecná proti nádorům. Některé prameny uvádí ještě např. lišku – kuřátko s působením proti depresím. Zajímavostí mezi domácími houbami je slizečka porcelánová, z níž bylo

izolováno původní české antibiotikum mucidermin. U hub si prostě každý může najít své, v kuchyni, v tabletkách či v lese.

Houbaření má navíc další výhody. Člověk se hýbe na čerstvém vzduchu, takže dělá něco pro svou kondici a zároveň se mu díky vyplavovaným endorfinům zlepšuje nálada. Dává pocit sounáležitosti nebo příslušnosti ke skupině, dnes bolestně postrádaný, a je jedno, jestli se jedná o vlastní rodinu nebo internetovou houbařskou komunitu. Jídlo z volné přírody má vyšší výživovou hodnotu, než co si koupíme v supermarketu, a zároveň si přebíráme zodpovědnost za vlastní zdraví, ale i zdraví lesa a potažmo planety. Sběr hub může být i dobrodružstvím, překonáváním vlastních mezí, neustálým učením a objevováním krásy a různorodosti života. ✨

Eva Leňová

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



INZERCE

PRADÁVNÁ MEDICÍNA NAŠICH PŘEDKŮ



PODPORA OBRANYSCHOPNOSTI ORGANIZMU



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



BIOREZONANCE

jako podpůrná metoda v onkologické léčbě

PAVLA VOJÍŘOVÁ

„Onkologická léčba představuje pro organismus výraznou zátěž – fyzickou, metabolickou i psychickou. Biorezonance BICOM nikdy nenahrazuje onkologickou péči ani rozhodnutí onkologa, ale může být vhodným podpůrným nástrojem v rámci širšího celostního přístupu“, říká Mgr. Eliška Tejbalová, Ph.D., z celostního centra VITALMEDICA.

MGR. ELIŠKA TEJBALOVÁ, PH.D.

Dr. integrativní medicíny, naturopatka, biorezonanční terapeutka. Pracuje s přístrojem BICOM OPTIMA II.; specializuje se na propojení psychoneuroimunologie, naturopatie a frekvenční terapie s důrazem na individuální celostní přístup a respekt k oficiální medicíně.
www.biorezonance-vitalmedica.cz

Vedle standardní léčby roste zájem o metody, které mohou bezpečně podpořit pacienta v jeho celkovém zotavení. Vždy je důležité, aby takové metody byly využívány v souladu s lékařskými doporučeními a s plným respektem k probíhající léčbě. Jednou z nich je i biorezonance BICOM, kterou v praxi využívá Dr. Eliška Tejbalová.

▼ Paní doktorko, co biorezonance může nabídnout pacientům, kteří procházejí onkologickou léčbou?

Biorezonance nenahrazuje klasickou onkologickou léčbu, ani do ní nezasahuje. Je koncipována jako komplementární podpora, která respektuje medicínský plán a může přispět ke zlepšení celkového komfortu pacienta během léčby i po jejím ukončení. Využíváme ji zejména k regulaci zátěží, které organismus oslabují – traumata, chemická zátěž po léčích, virové, bakteriální, patogenní zátěže, poruchy v metabolismu,

poruchy spánku, stresová přetížení. BICOM umožňuje cíleně pracovat s tím, co v dané chvíli organismus zatěžuje nejvíce. Výsledkem bývá zmírnění vedlejších účinků léčby, stabilizace vnitřního prostředí těla a zlepšení celkové kondice pacienta.

▼ Jak funguje princip biorezonance?

Přístroj BICOM využívá elektromagnetické frekvence, které jsou vlastní lidskému tělu. Pomocí zpětné vazby vyhodnocuje frekvenční odchylky a podle toho nastavuje individuální terapeutický protokol. Biorezonanční vstup může cílit na virové a bakteriální, plísňové, parazitární zátěže, toxiny, poruchy metabolismu nebo i neurovegetativní dysregulaci a podobně. Terapeut vyhodnocuje reakci organismu v reálném čase a terapii upravuje dle potřeb.

▼ Na jaké oblasti se biorezonance zaměřuje u onkologických pacientů?

Zaměřujeme se na podporu detoxikačních orgánů (játra, ledviny, střevo, lymfa), aby dobře fungovaly odvádění odpadních a nežádoucích látek z těla, zklidnění autonomního nervového systému, což přináší úlevu od nespavosti a napětí, napomáháme regulaci trávení a mikrobiomu. Můžeme podpořit kompenzaci vedlejších účinků chemoterapie, například nechutenství a únavy. Snažíme se celkově posilovat imunitu a odstraňovat přetrvávající zánětlivé dráhy v těle. U hormonálně senzitivních nádorů usilujeme například o harmonizaci hormonální rovnováhy organismu po léčbě.

▼ Velkou roli při onkologických onemocněních hraje psychika. Co lze udělat pro psychickou stránku člověka v onkologickém procesu?

Tělo, mysl a emoce spolu komunikují – chronický stres, dlouhodobě potlačené emoce, vnitřní konflikty nebo nezpracovaná traumata se mohou otisknout

do těla jako tzv. psychosomatické symptomy a zhoršovat schopnost těla regenerovat. V rámci probíhající léčby psychika prochází různými fázemi. Stres, trauma nebo dlouhodobě potlačené emoce mohou zhoršovat schopnost těla regenerovat. Proto u mnoha pacientů začínáme terapii právě regulací psychického napětí a neurovegetativních funkcí, odstranění bloků v těle. Teprve poté přistupujeme ke klasickému detoxikačnímu protokolu nebo harmonizaci imunitní odpovědi. Tělo, které je v klidu, reaguje na podpůrnou terapii daleko lépe.

▼ **Jak si můžeme představit regulaci psychického napětí pomocí biorezonance? Nejde přece o psychoterapeutický proces v pravém slova smyslu.**

Nejde o psychoterapii ve smyslu rozhovoru nebo rozboru životních událostí. Biorezonance přes nervový systém pomáhá tělu dostat se ze stavu napětí do stavu klidu. U onkologických pacientů je velmi časté, že jejich organismus funguje v dlouhodobém stresu – tělo je napjaté, špatně spí, špatně tráví, neodpočívá. A právě v tomto stavu se obtížně regeneruje. Pomocí přesně nastavených terapií dokážeme podpořit rovnováhu autonomního nervového systému – tělo se začne samo zklidňovat, což vede ke stabilizaci úzkostí, vnitřního napětí, strachů, panických stavů nebo celkové přetíženosti. Pacienti často říkají, že po terapii cítí hlubší klid, lépe se jim dýchá, tělo se přestane třást nebo že „konečně vypnuli“. A přitom o svých potížích nemuseli vůbec mluvit. Je to velmi přirozená, nenásilná cesta, jak tělu i psychice ulevit, aniž by člověk musel vše vědomě pojmenovávat. Zklidněné tělo má mnohem lepší podmínky pro hojení a zvládání léčby.

▼ **Co Vám při terapii s člověkem v léčebném onkologickém procesu vychází jako největší zátěž v organismu? V jaké míře jej v této fázi ovlivňují například potraviny, hormonální disruptory či elektrosmog?**

Zátěže jsou vždy individuální, ale u onkologických pacientů se velmi často setkáváme s kombinací několika hlavních faktorů – jde o zbytky farmakologické léčby, oslabení detoxikačních orgánů (játra, ledviny, střeva), přetížený lymfatický systém, narušený mikrobiom a celkovou

neurovegetativní nerovnováhu. Přítomné bývají dlouhodobé virové nebo plísňové zátěže, skrytý zánět nebo tzv. „tichý stres“ imunitního systému. Potravinové intolerance (např. lepek, kasein, rafinované cukry) bývají v této fázi významnější než dříve – tělo na ně reaguje výrazněji kvůli oslabené regulační kapacitě. U citlivějších osob se objevuje i výrazná reakce na hormonální disruptory (např. ftaláty, BPA, zbytky pesticidů) i zatížení elektromagnetickým zářením z okolí (Wi-Fi, mobilní sítě, elektroinstalace). Elektrosmog je celotělová regulační zátěž a může narušovat i krevní mikrocirkulaci, hormonální rovnováhu, spánkovou regulaci (zejména produkci melatoninu), buněčné napětí nebo imunitní odpověď. V kontextu onkologické léčby je důležité tělo co nejméně zatěžovat dalšími vnějšími



stresory, biorezonance nám je umožňuje testovat i šetrně harmonizovat jejich vliv na organismus.

▼ **Jaký je Váš terapeutický přístup?**

Přistupuji ke každému pacientovi individuálně, podle jeho aktuálního stavu a fáze klasické léčby. Biorezonance mi umožňuje pracovat velmi šetrně, bez invazivních zásahů a v souladu s medicínským plánem pacienta. Terapie je vždy vedena s vědomím, že onkologická léčba má své nezastupitelné místo a naším cílem není ji nahradit, ale posílit vnitřní stabilitu pacienta, jeho odolnost a komfort. Velký důraz kladu na propojení těla a psychiky – protože jedno bez druhého nefunguje. Pokud vytvoříme organismus

podmínky k regulaci a regeneraci, mohou se postupně dostavovat pozitivní změny i tam, kde předtím převažoval pocit stagnace nebo přetížení.

Moje přístup k pacientovi je součástí léčebného procesu, v určitém smyslu jsem mu důvěrníkem, který jej nesoudí a nehodnotí, ale procesem jej provází a hledá optimální podpůrné možnosti pro jeho organismus v dané fázi v rámci celostního přístupu.

▼ **Můžete uvést příklad z praxe?**

Pacientka po operaci karcinomu prsu docházela na biorezonanci kvůli dlouhodobé nespavosti, únavě a zažívacím potížím. První tři terapie byly zaměřeny výhradně na zklidnění vegetativního systému, odstranění bloků v těle, harmonizaci srdeční frekvence a podpůrnou stimulaci

tvorby melatoninu. Až poté jsme začali pracovat s toxickým zatížením organismu a podporou trávení. Výsledkem bylo nejen zlepšení spánku a ústup potíží, ale i subjektivní pocit větší stability a vitality. Druhý případ byla mladá pacientka v remisi po Hodgkinově lymfomu. Přetrvávala u ní únava, psychické vyčerpání a slabá imunita. Nejprve jsme se zaměřili na emoční složku – chronický stres, traumata a poruchy adaptace. Po harmonizaci nervového systému a podpory osově regulace hypothalamus-hypofýza-nadledvinky jsme postupně začali stimulovat imunitní systém. Výsledkem bylo nejen snížení opakovaných zánětů, ale i psychická úleva a stabilizace. ✚

Pavla Vojřiová 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.



Rozalie Beranová

vítězka ULTRA SPARTAN RACE v Morzine:

„MÝM CÍLEM BYLO DOBĚHNOUT...”

HANA NĚMCOVÁ



Rozalie Beranová je 23letá studentka Pedagogické fakulty UK, sportu se věnuje už od malička. Jako dítě začínala se sportovním aerobikem, hrála beach volejbal a v současné době jsou její vášní OCR (Obstacle Course Races) – extrémní překážkové závody zaměřené na všestranné fyzické dovednosti, jakými jsou Spartan Race nebo Gladiator Race. Jejím letošním triumfem bylo vítězství na MS Spartan Race Ultra ve francouzském Morzine.

▼ Co si máme konkrétně představit pod pojmem Spartan Race?

Spartan Race je jeden z nejznámějších překážkových závodů. Jedná se o běžecký závod v terénu s různým typem překážek – nošení břemen, ručkovací konstrukce, překonávání vysokých stěn, šplh po laně, balanční překážky (slackline)... Vždy je součástí plazení se pod ostnatým drátem nebo brodění, plavání ve vodě (často jsou to bahenní lázně). Existují tři základní trasy: Sprint dlouhý min. 5 km a 20 překážek, Super 10 km a 25 překážek a Beast 21 km a 30 překážek. Dohromady tvoří tzv. trifect. Trochu mimo tuhle základní trojku je Ultra – závod na vzdálenost 50 a více km a 60 a více překážek, zároveň musí být nastoupáno min. 3000 m. Je to dlouhý vytrvalostní závod, který prověří nejen vaše tělo, ale i psychickou odolnost. Časové rozmezí se pohybuje mezi 8–15 hod, přičemž máte možnost jít 2x za závod do komfortní zóny, kde si den před závodem necháte jídlo a oblečení. Tento závod se běhá často v horách, vyskytují se zde dlouhé výběhy i seběhy, rovinku moc nenajdete, zároveň je dost technický a musíte opravdu dávat pozor, co máte pod nohama. A samozřejmě se běží za každého počasí. Během roku se koná víc závodů Spartan Race Ultra v rámci regionu, ale pouze jedenkrát za rok je MS v Ultra, letos se konal začátkem července ve Francii v Morzine.

▼ ... ten jste zakončila velkým triumfem – vítězstvím ve své kategorii. Jak závod probíhal?

Celkově byl dlouhý 54 km, měl kolem 3 500 m převýšení a 70 překážek. Závod doběhlo 726 mužů, 108 žen a 197 závodníků nedokončilo.

Byl to extrémně těžký závod plný bolesti, potu, slz, modřin, škrábanců a zároveň nezapomenutelný pocit euforie v cíli.

Pro mě asi nejnáročnější závod, co jsem kdy běžela. Kopce byly velmi náročné a seběhy zrovna tak. Pro mě to byla navíc první zahraniční zkušenost a nedá se vůbec srovnat

s regionálními sériemi. Hendikepy s pánskými vahami byly mnohem náročnější, což bylo ke konci extrémně obtížné. Ručkovací konstrukce byly postavené hodně daleko od sebe, což byl také celkem problém. Na druhou stranu některé nové překážky mě bavily a byla to příjemná změna. Asi nejtěžší byly řetězy a mnoho nošení břemen s velmi dlouhými okruhy do kopce i z kopce.

Výhledy ale byly nádherné a koupání v jezírku nebo u vodopádu byla nejsvětlejší chvilka celého závodu. Závěr se zdál nekonečný a síly dost ubývaly, sluníčko tomu moc nepřidalo, bylo mi špatně od žaludku a nohy „na kaši...“

Tentokrát mi závod dal zabrat nejen fyzicky, ale i dost psychicky – když

Nakonec jsem v cíli zjistila, že v mé věkové kategorii 18–24 let jsme doběhly pouze dvě a já jsem skončila na 1. místě, což bylo pro mě velké překvapení, protože s tím časem jsem vůbec s ničím nepočítala.

▼ Při takových výkonech se musíte dobře starat o svůj organizmus...

Snažím se jíst vyváženě, pravidelně, a hlavně pestrá stravu. Od malička jsem ale musela držet různé diety, protože jsem měla na spoustu věcí alergii, která se projevovala atopickým ekzémem. Jako dítě jsem nemohla jíst mléčné produkty, kromě kozího mléka a výrobků z něj, vaječný bílek, pšenici, oves, ječmen, jediné žitná mouka mi nedělala



konečně vyjdete kopec, následuje ještě horší seběh, a nakonec dlouhé kolečko po rovině s překážkami, kdy běžet nejde už vůbec. Mým hlavním cílem bylo doběhnout a v žádném případě jsem to nechtěla vzdát, i když i takové myšlenky přišly. Cílový čas byl pro mě trochu zklamáním, ale v tu chvíli jsem se snažila dát do závodu úplně všechno. Bohužel mě v přípravě zastavily problémy s pravým hamstringem a skoro 3 měsíce bez běhu byly samozřejmě znát, i když v květnu a v červnu už jsem byla plně v tréninku. Vlastně jsem byla ráda, že jsem nakonec mohla běžet bez většího omezení a závod zvládnout tak, jak jsem ho zvládla.

problém. Měla jsem v podstatě téměř bezlepkovou dietu a jednoduché to vůbec nebylo. Reagovala jsem špatně na jakékoliv kyselé ovoce a vlašské ořechy. S věkem se vše pomalu zlepšovalo a zhruba od 12 let jsem začala jíst i mléčné produkty, hlavně zakysané, a postupně jsme přešli i ke špalďové mouce, kterou dobře snáším. Dobře už snáším i ovoce, až na to velmi agresivní, jako je kiwi a ananas.

Tedy od dětství jsem zvyklá dávat si pozor na to, co jím, a zároveň mě ani nelákají některé nezdravosti jako smažák nebo jídlo z fastfoodů a ani sladkosti. Nejím skoro vůbec



bílé pečivo, i když občas zhřeším (pizza, croissant...) Samozřejmě že se zvýšením zátěže a tréninků v posledních letech se musím trochu více soustředit na výživu. Musím si dávat pozor na složení jednotlivých živin, hlavně dostatečné množství bílkovin.

S relaxací mám trochu problém, nedokážu moc odpočívat a musím pořád něco dělat. Snažím se to ale zlepšit a skoro každý den se alespoň trochu protáhnou, projet nohy masážní pistolí, válcem, abych předešla zraněním a úrazům při běhu. K tomu jednou za 2-3 měsíce navštívím fyzioterapeuta, ke kterému chodím už 3 roky a vždycky mi pomohl, když jsem měla nějaké bolesti, problémy při běhu a tak. Je to vlastně taková prevence...

▼ Víím, že máte zkušenost s preparáty Diochi, jak vám pomohly?

S přípravky mám zkušenost už téměř od narození ☺. Protože jsem měla rozsáhlé vyrážky a atopický ekzém různě po těle a nikdo z lékařů mým rodičům nedokázal říct, co mají dělat, nic nezabíralo, spíš se můj stav zhoršoval. Rodiče se rozhodli jít jinou cestou a objevili preparáty Diochi. Radili se s panem Ďurinou o mém

stravování i přípravcích. Brala jsem kapsle, kapky, pila čaje, homeopatika.

Nebojím se říct, že díky přípravkům Diochi a panu Ďurinovi můžu teď jíst v podstatě všechno bez žádných velkých problémů a téměř jsem se zbavila ekzému.

Stále beru kapky a kapsle, které mi pan Ďurina vytestoval. Čaje piji také, dokonce některé mám vyloženě ráda (třeba Wendita calysina – Burrito). Přípravky mě nejen dostaly z toho nejhoršího, ale zároveň mi stále udržují velmi dobrou imunitu, a i když něco chytну, tak mám většinou lehčí průběh nemoci. Pomáhají mi Astomin kapky – v případě, když mi není dobře od žaludku, přes zimu konzumuji vitamín D a rozpustný vitamín C. Jinak po trénincích si dávám do vody Biominerál na doplnění minerálů a občas používám krém Panaderm na promazání kůže, když si sama masíruju nohy (stehna, lýtka, chodidla). A ještě nesmím zapomenout na Astofresh, který je záchrana při nachlazení a u mne

bolestech krku, na které trpím. Při nastuzení nebo jiných infekcí dýchacích cest užívám pastilky nebo kapičky na kapesník, pokud mám ucpaný nos. Přípravky tedy konzumuji především k udržení zdraví, což ale úzce souvisí s mou kondicí – díky správnému fungování celého těla mohu i pořádně trénovat.

▼ Co plánujete dalšího? Závody, studium...?

Závod v Morzine byl pro mě obrovskou zkušeností a nezapomenutelným zážitkem – určitě bych chtěla vyzkoušet další závody v zahraničí a neustále zlepšovat svou kondici, abych se mohla vyrovnat elitním závodníkům ve Spartan Race bez ohledu na věkové kategorie. Konkrétní závod ještě vybraný nemám, teď po Morzine hlavně musím svému tělu dopřát čas na regeneraci. Kromě závodu jsem v červnu zdárně absolvovala bakalářské státnice a povedly se i přijímačky na magisterské studium, takže budu pokračovat ve studiu TV a Výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě UK v Praze. 🏠

Hana Němcová

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



AROMATERAPIE



KDYŽ MYSL NEUMÍ ZTICHNOUT.

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

V dnešní době, kdy je naše mysl vystavena neustálému toku informací, tlakům a rozhodnutím, se stále více lidí potýká s přemírou myšlenek, obav a čelí velkému mentálnímu přetížení. Tento stav, nejenže ztěžuje každodenní fungování, ale také může vést k únavě, nespavosti či vnitřnímu neklidu. Tradiční čínská medicína spojuje tuto duševní nerovnováhu s oslabením elementu Země, konkrétně se slezinou a slinivkou – orgány, které ovlivňují schopnost myslet, vstřebávat i vnitřně trávit zážitky a emoce.

Esenciální oleje, jako součást přírodní léčby, nabízejí jemný, ale účinný způsob, jak mysl zklidnit, uzemnit a podpořit její harmonii. Různé druhy olejů působí na naše psychické pochody různými cestami – některé uklidňují, jiné čistí a uvolňují, další zase osvěžují nebo posilují naši schopnost nadhledu. Podíváme na to, jaké oleje mohou být užitečné při nadměrném přemýšlení a obavách, jaké směsi lze použít pro konkrétní typy potíží, a také jak můžeme tento proces podpořit

jednoduchou akupresurou. Článek je inspirován principy aromaterapie, psychosomatiky a energetické rovnováhy těla podle tradiční čínské medicíny.

Na rozdíl od většiny psychických potíží souvisí nadměrné přemýšlení a obavy především s elementem Země a konkrétně s orgány slezinou a slinivkou. Slezina, sídlo intelektu (ji), ovládá proces myšlení a poskytuje mysli (Šen) schopnost vytvářet pojmy. Pokud je však

intelekt vlivem oslabení, nerovnováhy nebo psychického napětí vystaven přehnanému tlaku, vzniká nezdravé, neustálé přemýšlení. V takovém stavu je mysl hyperaktivní, zmatená, přetížená. Člověk má potíže dojít k závěrům, protože jeho myšlenky se neustále točí v kruhu. Tento stav je odrazem emocionální nerovnováhy elementu Země.

Esenciální oleje, které jsou v těchto případech prospěšné, harmonizují element Země různými

způsoby. Některé jsou uzemňující a uklidňující, jiné působí čistícím a povznášejícím způsobem. Společně však mohou pomoci navrátit duševní rovnováhu.

UZEMŇUJÍCÍ A ZKLIDŇUJÍCÍ OLEJE

Benzoin a vetiver jsou oleje sladké, pryskyřičné, uvolňující a „uzemňující“ čchi povstávající v hlavě. Uklidňují



přetíženou mysl plnou přebytečných myšlenek. Doporučují se lidem, kteří ztratili kontakt s vlastním tělem nebo s přirozeným bytím. Také olej ze **santalu bílého** ztělesňuje princip klidu a bytí. Hluboce konejší mysl, potlačuje rozrušující myšlenky, tiší vnitřní neklid. Pomáhá proměnit úzkostný pohled na svět v klidnější, soucitnější přístup. **Kadidlo a myrha** podobně jako santal navozují mír, uvolňují psychické napětí a žal. Tišíci a hojivé kadidlo je vhodné zejména pro přecitlivělé osoby nebo pro ty, kteří se cítí duševně vyčerpaní. Ulevuje od pozemských starostí a usnadňuje nádech duchovní rovnováhy.

OLEJE PRO DUŠEVNÍ TLAK, OSAMĚLOST A PERFEKIONISMUS

Majoránka a heřmánkový olej pomáhají mysli pod tlakem dosáhnout klidu a přemoci obavy.



Majoránkový olej je kafrový, čistící, a přesto sladký. Uklidňuje mysl pod tlakem, pomáhá lidem, kteří trpí duševní únavou, nemají si s kým promluvit a musí proto zápasit s osamělostí. Je zvláště přínosný pro ty, kteří se neustále strachují o druhé. Heřmánek římský i pravý se hodí pro perfekcionisty a osoby, které neumí „vypnout“, zejména v pracovní sféře. Pomáhá zpomalit, uvolnit mysl a opustit neustálé analyzování. **Šalvěj muškátová** sdílí s heřmánkem schopnost vyrovnávat tok čchi a regulovat ho. Je obzvláště vhodná pro ty, jejichž nadměrné přemýšlení pramení z napětí a neustálé snahy nalézt „ideální“ řešení. I když tito lidé učiní rozhodnutí, často je sužují pochyby, zda bylo správné. **Fenyklový olej** podporuje sebevyjádření a komunikaci – ideální pro osoby, které si své obavy dusí v sobě. Pomáhá uvolnit mentální napětí, když myšlenky „kvasí“ bez možnosti ventilace.

POVZBUZUJÍCÍ A ČISTÍCÍ OLEJE

Pačulový olej je podobný jako vetiverový, sytý a uzemňující, obnovuje vědomí těla a mysli. Je zemitý a sladký, podporuje slezinu a mírný obavy plynoucí z extrémního duševního napětí. Pačulový olej stejně jako **olej ze semene koriandru** stimuluje mysl (Šen), a díky

svému kořenitému teplu povznáší a podněcuje. Oba oleje stimulují mysl, jejich kořeněné teplo podporuje vitalitu a odvahu. Jsou vhodné pro



uzavřené, úzkostné a depresivní typy. **Citron a grapefruit** působí spíše osvěžujícím dojmem – ideální při zahlcení myšlenkami. Citron čistí přebytečné mentální napětí, „vymetá“ zahlcenou mysl. Grapefruitový olej působí na intelekt mírněji, ale prostřednictvím harmonizace jater rozptýluje obavy, které pramení z napětí a frustrace. **Pelargoniový esenciální olej** pozvedá smyslové vědomí. Povahou je květinový, sladký, lehce stahující. Posiluje energii jin, podporuje slezinu, utiňuje rozptýlenou, neklidnou mysl. Je určen pro ty, jejichž myšlení dusí a zatemňuje vlastní emoce. Pomáhá probudit odvahu, posiluje intuici a přináší vnitřní klid. **Kardamomový olej** vyniká širokou škálou účinků. Je hřejivý, uzemňující, zároveň očišťující

a povznášející díky kořenitým a výrazným tónům. Naplňuje intelekt pocitem klidu a spokojenosti a je vhodný pro úzkostné, zmatené a přetížené osobnosti, protože přivádí vyrovnanou sílu Země.

Recepty na směsi esenciálních olejů – každý z nich je upraven pro běžné domácí použití: počty kapek jsou určeny do 20 ml nosného oleje (např. mandlového, jojobového nebo meruňkového).

Směs na přílišné zabývání se detaily

Uklidňuje mysl, pomáhá ztláčit mentální přetížení a vnitřní „koloběh“ myšlenek. Připravíte si 3 kapky kadidlového oleje, 2 kapky vetiverového oleje, 1 kapku citronového oleje a 20 ml nosného oleje. Vetřete do oblasti hrudníku, zатылку nebo chodidel. Vhodné také pro večerní relaxaci před spaním.

Směs na obavy o druhé a nadměrné soustředění se na jiné

Uklidňuje nervový systém, přináší pocit bezpečí a podpory, vhodné při pocitu obav. Připravíte ji ze 3 kapek majoránkového oleje, 1 kapky heřmánkového oleje (římského nebo pravého), 1 kapky palmarosového oleje a 20 ml nosného oleje. Nanášejte na oblast srdce, šíji nebo vnitřní zápěstí. Ideální i pro jemnou automasáž ramen.

Směs na rozebírání problémů a duševní izolovanost

Uklidňuje přetíženou mysl, podporuje přítomnost a napojení na vlastní emoce. Ke směsi jsou potřeba 3 kapky pelargoniového oleje, 2 kapky santalového oleje, 1 kapka pačuli oleje a 20 ml nosného oleje. Aplikujte na solar plexus, spodní část zad nebo vnitřní předloktí. Skvělá i při meditaci.

AKUPRESURNÍ BODY PRO PODPORU DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY

Využijte jednoduchou a účinnou akupresurní techniku, která pomocí jemného tlaku na specifické body na těle podporuje tok čchi a navozuje vnitřní rovnováhu. Při duševním přetížení, nadměrném přemýšlení či obavách může akupresura pomoci zklidnit mysl, posílit uzemnění a harmonizovat emoce. V následujících řádcích najdete dva důležité body, jejichž stimulace podpoří psychickou stabilitu a energetickou rovnováhu elementu Země.

Slezina 6 (SP6)

Tento bod se nachází na vnitřní

straně dolní části nohy – těsně za hranou holenní kosti, tři prsty nad středem vnitřního kotníku.

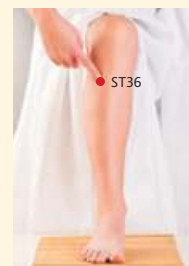
SP6 posiluje čchi sleziny, harmonizuje mysl a pomáhá při přehlcení starostmi. Podepřete chodidlo jednou rukou a palcem druhé ruky jemně přejíždějte po tomto bodě sem a tam. Zároveň dlaní a prsty podepírejte zadní stranu nohy.



Žaludek 36 (ST36)

Tento bod se nachází na přední straně dolní části nohy – přibližně čtyři prsty pod čárkou (kolenní čárkou) a jeden prst do strany od holenní kosti (vně směrem od středu těla). ST36 stimuluje trávení, posiluje imunitu a celkovou vitalitu.

V kontextu duševní rovnováhy podporuje účinek bodu SP6, posiluje energii Země a pomáhá tělu lépe zvládat stres a duševní zátěž. 🌱



Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

SPANÍ JAKO V BAVLNCE NERVAMIN kapky

Přírodní silice na zklidnění nervů, relaxaci, duševní pohodu a zdravé usínání i spánek



Doplnek stravy



HOMEOPATIE A BOLESTI KLOUBŮ

Otázky pro

**pediatricku a homeopatku
MUDr. Kateřinu Formánkovou**

Příchod chladného počasí s sebou přináší častější zdravotní problémy. Nejen v podobě viróz, zhoršení nálad a celkového stavu naší psychiky, ale oproti příjemnému jarnímu a letnímu období nás více trápí i různé fyzické obtíže.

Jedním z problémů, s nímž se setkáváme častěji, když se ochladí, jsou **potíže s klouby**. Stav pacientů s revmatickými problémy se zhoršuje právě na podzim a v zimě a také chladné počasí výrazně zhoršuje příznaky dny. Totéž platí pro bolesti kloubů a kostí po úrazech a zlomeninách, třeba i staršího data. V zimě pak bývají klouby více přetěžovány při zimních sportech.

Zeptali jsme se zkušené lékařky, odbornice v homeopatii, MUDr. Kateřiny Formánkové, jaké léky by neměly chybět v naší domácí lékárnice, pokud patříme mezi ty lidi, kteří „bojují“ s klouby a chtějí být tudíž pečlivě připraveni na nadcházející sezónu:

*„Pokud se chystáte na hory, určitě doma nezapomeňte lék **Arnica montana 9 C**. Arnika je vhodná nejen*

při jakékoliv zvýšené fyzické námaze, ale také při úrazech a nadměrných zátěžích svalů i kloubů. Lék má i výrazný analgetický efekt. Podáváme 1 dávku před zátěží, během zátěže podle únavy nebo bolesti opakovaně a po zátěži jen v případě přetrvávajících bolestí nebo zvýšené únavy.

Jestliže vás bolí klouby vždy v souvislosti s přechodem ročních

Arnica montana



období do chladných měsíců, zkuste lék **Natrum sulfuricum 15 C** 1–2x denně (5 granulí). Lék je také velmi účinný při artróze kloubů.

Při bolestech kloubů, které se výrazně zlepší rozhýbáním kloubu, vám pomůže lék **Rhus toxicodendron 9 C** při dávkování 5 granulí 3–4x denně. Je to lék, který využijete i na léčbu a prevenci oparů. V rámci prevence užívejte lék 1x denně, při akutních projevech i 5x denně 1 dávku (tj. 5 granulí nechat rozpustit v ústech).

Dalším lékem, který můžeme použít při bolestech kloubů, je lék **Bryonia**. Podáváme jej v případě, kdy se bolesti kloubů zlepšují absolutním klidem a teplem. Lék užíváme v ředění 9 C 3–4x denně 1 dávku (5 granulí) až do vymizení obtíží.

Lék **Ruta graveolens 9 C** používáme při potížích způsobených poškozením kloubního vaziva, kloubní výstelky a svalových úponů. Lék opět podáváme v množství 5 granulí, 3–4x denně.

Jestliže nás trápí bolesti kloubů dnávho původu a bolest se zlepšuje studenými obklady nebo ledováním, pak je velmi efektivním lékem **Ledum palustre 9 C** v dávce 4–5 x denně (5 granulí).

Bolesti kloubů, které začínají nebo se velmi zhoršují prochlazením, zvládneme dobře lékem **Aconitum napellus 15 C**, opět 5 granulí 3–4x denně. Tento lék je vhodný na všechny příznaky vzniklé po prochlazení organismu (teplota, kašel, rýma, zánět močových cest...).

Aconitum napellus



V uvedených indikacích dokáží homeopatické léky často účinně nahradit analgetika i antirevmatika, čímž šetří náš žaludek, dvanácterník, játra a další orgány, které musí chemické léky metabolizovat.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz

Upozornění: Informace o homeopatické léčbě akutních i chronických nemocí mají pouze informační a vzdělávací charakter. V žádném případě nenahrazují osobní konzultaci v ordinaci praktického lékaře. ✚

INZERCE

KLOUBY JAKO ZAMLADA



ALFA ARTRIZONE



DIOCEL ARTRIZONE

Obsažené byliny podporují normální stav kostí, chrupavek a zlepšují hybnost kloubů.

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



16. 9. 2025
14 hod.

LIBEREC, ul. 8. března 72/12a
Diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: D. Šlechtová,
liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795

29. 9. 2025
14–18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

30. 9. 2025
10–13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

14. 10. 2025
16 hod.

BOSKOVICE, Komenského 307/55,
salonek hotelu Slavie
Diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: M. Kostíková
boskovice@diochi.cz, tel.: +420 775 115 619

15. 10. 2025
17 hod.

PROSTĚJOV, Kas centrum, Komenského 6
Diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: M. Bedřichová
prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738

16. 10. 2025
17.30 hod.

OLOMOUČ, Kongresové centrum RCO,
Jeremenkova 64
Přednáška Vladimíra Ďuriny
Konzultace pana Ďuriny před a po přednášce
Info a vstoupenky: ZdravoTĚKA, 28. října,
olomouc@diochi.cz, tel.: +420 608 711 410

21. 10. 2025
16 hod.

ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast – Nádražní 208
Diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: M. Liška
tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573

22. 10. 2025
14 hod.
DIAGNOSTIKY
17 hod.
PŘEDNÁŠKA

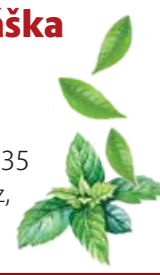
OSTRAVA, lékárna Apavar, Jurečkova 16,
Diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: H. Zvaríková
ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812

27. 10. 2025
14–18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

30. 10. 2025 v 17 hod.

Velká Podzimní přednáška Vladimíra Ďuriny PRAHA



Francouzský institut, Štěpánská 35
Info a objednávky: info@diochi.cz,
tel.: +420 222 764 004

Diagnostiky zdraví Oberonem

14. 10. 2025
CELÝ DEN

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

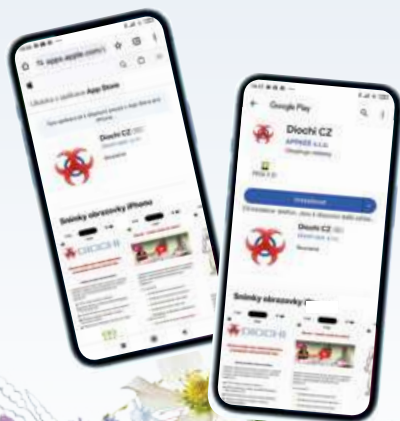
Nutno objednat předem

ZÁŘÍ, ŘÍJEN
CELÝ DEN

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

Nutno objednat předem

MOBILNÍ APLIKACE DIOCHI



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

Apple

Android





ALOISIE TROJLISTÁ

Aloysia triphylla

Aloisie trojlistá je aromatická rostlina pocházející z Jižní Ameriky, je také známá pod názvem verbena citronová nebo citronová verbena.



Je to je keřovitá rostlina řadící se do skupiny sporýšovité (Verbenaceae), který zahrnuje asi 35 druhů. Pochází z Jižní Ameriky, Uruguaye, Argentiny a Chile. Ve své domovině a v teplých oblastech dorůstá výšky až 5 metrů. Pěstuje-li se v nádobě, bývá menší. Typické jsou úzké, kopinaté, až 10 cm dlouhé listy, vyrůstající v přeslenech po třech. Při rozemnutí voní silně po citronu. V létě se objevují malé světle fialové vonné květy.

Listy aloisie obsahují významné množství silic, flavonoidů, tříslovin (taninů) a alkaloidů. Mezi další důležité látky patří verbascosid a verbenalin. V silicích jsou látky vykazující

antibakteriální a antivirové účinky. Obsažené flavonoidy mají antioxidační vlastnosti a taniny pak stahující a protizánětlivé účinky. Alkaloidy působí na centrální nervovou

soustavu.

Verbena citronová podporuje zdravé trávení, pomáhá při zažívacích potížích, nadýmání, křečích v břiše a žaludečních nevolnostech. Je známá svými uklidňujícími účinky, které pomáhají při stresu, úzkosti a nespavosti. Používá se v aromaterapii pro relaxaci a zlepšení spánku. Díky svým antimikrobiálním vlastnostem může být užitečná při podpoře imunitního systému během nachlazení a chřipky. Tradičně se používá k úlevě od bolestí hlavy, migrén a zubů. Může být prospěšná při kožních problémech, zánětech, a dokonce

i při kašli a astmatu, často v kombinaci s dalšími bylinkami.

*Diochi ji nabízí ve formě sypaného čaje pod latinským názvem **ALOYSIA TRIPHYLLA** a dále je pak přidávána do **Královského octa BIOCER**.*





MÁTA PEPRNÁ

Mentha piperita

Mentha piperita je hybrid máty vodní (*Mentha aquatica*) a máty klasnaté (*Mentha spicata*). Je to vytrvalá bylina dorůstající výšky 30–90 cm, která se ve volné přírodě běžně nevyskytuje, protože se samovolně nerozmnožuje semeny, ale rozmnožuje se z kořenujících výběžků vyrůstajících z oddenku. Jestliže se tedy někde volně vyskytuje, pak tam v minulosti byla pěstována. Lodyhy jsou čtyřhranné, často načervenalé a přímé, kvete drobnými fialovorůžovými kvítky uspořádanými v lichopřeslenech. Patří mezi nejpoužívanější rostliny a ve velkém množství se pěstuje téměř na celém světě. Máta má více druhů, ale nejznámější je máta kadeřavá, kterou můžeme používat podobně.

Hlavní složkou máty je mentolová silice s mentolem a jeho estery, menthon, trísloviny, flavonoidy, hořčiny a další aromatické látky. Mentol vyvolává pocit chladu a znečitlivění, proto je schopen překrýt slabší nepříznivé podněty jako např. svědění. Dále se využívá pro své silné antiseptické vlastnosti, tj. ničí nebo brzdí růst mikroorganismů (bakterií, virů, plísní) na živé tkáni – kůži nebo sliznici.



Máta výrazně tlumí nadýmání, plynatost a křečovitě bolesti v trávicím traktu, zlepšuje trávení a příznivě ovlivňuje funkci žlučníku tím, že podporuje vylučování žluči. Zastavuje krvácení a léčí koliky a choroby střev. Zvyšuje chuť k jídlu, povzbuzuje a posiluje organismus, zvyšuje tělesnou kondici a pomáhá i při frigiditě, impotenci a potížích

s prostatou. Mírně snižuje krevní tlak a mírně stimuluje centrální nervovou soustavu. Při kataru horních cest dýchacích ji lze využít k inhalacím, ne však delším než 10 min. Dále se výborně hodí k výplachům a kloktání při bolestech zubů a dásní a zároveň zpříjemňuje a čistí dech. Pro příjemnou chuť a všestranně dobré vlastnosti ji lze použít i do denního čaje, ovšem ne mnoho, neboť má intenzivní chuť a silné působení.

Máta peprná není vhodná pro dlouhodobé užívání, zvláště při vyšších dávkách. Proto se doporučuje na míchání do směsí. Nevhodná je také pro těhotné a kojící ženy, protože snižuje produkci mateřského mléka.

V Diochi produktech ji najdete ve formě esenciálního oleje v cucavých

tabletách i kapkách ASTOFRESH, v sušené formě v čajových směsích DETOXIN a REDIAN a zároveň je přidávána i mátová silice do bioinformačních kapek: DETOXIN, GEROCEL, DINA VIR a kapslí DIOCEL SUPRACID.



Doplňky stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



POZDNÍ LÉTO A ELEMENT ZEMĚ

Září a říjen z pohledu **tradiční čínské medicíny (TČM)** představují období **pozdního léta a začátku podzimu**, tedy fázi přechodu mezi ročními obdobími. Z hlediska TČM se jedná o přechod z energie Jang, která představuje aktivitu a růst na energii Jin, která je zklidňující a útlumová.

Vládne element ZEMĚ, jehož hlavním úkolem je vyrovnávat energii, stabilizovat tělo i mysl a připravovat se na změnu rytmu přírody. Je to období sklizně plodů a postupného zpomalování. Na podzim se energie stahuje dovnitř, stejně jako začíná padat listí, i člověk by se měl více obracet do nitra, zpomalit a připravit se na zimu.

V přírodě začíná převládat barva žlutá, zlatá, okrová až do hněda. Hlavní funkcí elementu ZEMĚ je výživa, transformace potravy na energii a stabilizace. Z tělesného hlediska se jedná o oblast plexus solaris, tj. středu těla a zde umístěných orgánů, především žaludku a sleziny.

V tomto období je zapotřebí zaměřit se na prevenci nemocí z chladu a na posilování plic a celého imunitního systému.

Z těchto důvodů bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje sáhnout po přípravcích žluté a béžové barvy, jejichž receptury jsou na to přímo určené. Určitě jste už slyšeli o účincích vitálních hub **REISHI, CORDYCEPS, SHIITAKE A MAITAKE**. Jsou to světoznámé houby s účinky na posilování imunitního systému. Již před 2000 lety jejich účinků využívala čínská medicína, kde je např. REISHI známá jako „elixír věčného života“, symbol zdraví, duchovní síly a dlouhověkosti. Cordyceps zase umí doplňovat ledvinovou energii Jang, působí proti únavě, zimomřivosti, posiluje plíce a zvyšuje odolnost a imunitu. Shiitake posiluje čchi sleziny a žaludku, uvolňuje hlen a zvlhčuje plíce. Maitake aktivuje slezinu, reguluje vodu v těle, snižuje ukládání tuku v oblasti břicha a působí i jako podpora kardiovaskulárního zdraví. V kombinaci tvoří velmi silného bojovníka, který je schopný váš imunitní systém aktivovat a vyladit.



Najdete je v kapslích **VIRAIMUN**, které se výborně hodí pro toto období jako prevence. Jejich skvělé účinky poznáte, jakmile začne podzimní nápor nemocí z nachlazení.

K období pozdního léta patří i hormonální systém, který je s trávením velmi úzce spojen. Do jaké míry je v pořádku žaludek a slezina, do té míry jsou v harmonii i naše hormony. Proto i **elixír pro všechny ženy bez rozdílu věku – ESTROZIN kapky** mají podzimní, oranžovou barvu. Je to harmonie přírodních fytohormonů složená z 15 ženských bylin a 5 přírodních silic. Tento koktejl bylin umí pomoci při menstruačních potížích, ale i při menopauze.



Vzhledem k postupně přibývajícimu chladnějšímu počasí se naše mysl více zaměřuje na přemítání, přemýšlení, a tím negativně ovlivňuje slezinu. Z toho pak pramení emoce smutku, která je charakteristická pro element KOV, který začíná svou vládu v říjnu. Tím se bohužel i oslabují plíce a tlusté střevo a snižuje se i schopnost plic chránit organismus před vnějšími vlivy. Bioterapeut Vladimír Ďurina proto doporučuje užívat produkty tmavě růžové barvy, které chrání a posilují meridián plic a tlustého střeva. Např. kapky **DiNAvir, které pomáhají organismu v boji proti virům, retrovirům, bakteriím a plísním**. Podporují obranný systém těla a působí jako silný antioxidant. Taktéž je zakoupíte v množstevní akci 3 + 1 za 50 %.



Aby i mužská energie dostala své, zvolili jsme pro toto období **ANDROZIN kapky**, které pomohou vyladit **mužský hormonální systém** a posílit základní ledvinovou energii a tím řešit i problémy s prostatou. V TČM vše souvisí se vším, proto i v tomto období získáte tohoto skvělého pomocníka v akci 3 + 1 produkt za 50%.



Začátek září je i počátkem nového školního roku, a tak jsou i kladeny větší nároky na disciplínu a navrácení se zpátky do školního i pracovního režimu. V tom nám může pomoci kombinace produktů VENISFÉR a LEVAMIN kapky, které podporují paměť, kognitivní výkonnost mozku, působí na cévy a kardiovaskulární systém a zároveň kapky LEVAMIN působí na dobrou náladu, pohodu a nadhled. LEVAMIN kapky jsou

přírodním antidepresivem. Tato kombinace produktů je nazývána: **Zpět do pracovního procesu.**



Imunita v plném nasazení je kombinace kapslí s vitálními houbami VIRAIMUN a skvělých kapslí CD Flavonoidy. Ty obsahují kromě fytolátů z černého bezu a vinných hroznů – RESVERATROL i tolik důležitý vitamín D, který je nezbytný neustále doplňovat. Má protizánětlivé účinky a spolu s vitamíny C a B2 pomáhají organizmu chránit se před náporům chřipkových a virových náloží.



Ochrana plic aneb zákaz vstupu virům – tak se jmenuje kombinace produktů DEVIRAL Plus a ASTOFRESH tablety. Oba tyto

produkty obsahují byliny pozitivně působící na meridián plic, žaludku i tlustého střeva a chrání a posilují tak celostně organismus při nachlazení. Astofresh cucavé tablety obsahují přírodní silice, které dezinfikují dutinu ústní, krk, zklidňují trávení i kašel. Vyměňte sladké žvýkačky nebo Tic Tac za přírodní silice a pomůžete si od mnoha zdravotních komplikací.



Vyměňte sladké limonády za vitamínové nápoje z šumivých tablet s vysokým obsahem vitamínu C a extraktů superpotravin AMLA. Dodáte tělu potřebné tekutiny a zároveň i důležité fytolátky a živiny.



Aloisie trojlistá je aromatická léčivá rostlina, která má v tradiční

fytoterapii významné místo zejména pro své zklidňující, zažívací a protizánětlivé účinky. Více o jejích účincích píšeme v tomto čísle Sféry v herbáři. Čaj má chuť a vůni po citronu, proto je velmi oblíben.



Babí léto je stále ještě období, kdy rádi vytahujeme grily a „hřešíme“ proti našemu zažívání. Abychom si trochu spravili svědomí, nakapejte si po jídle ASTOMIN nebo INTOCEL 20 kapek a uděláte svému zažívání moc dobře. Uvidíte, jak vám po jídle slehne a ulevíte trávení.



*Přejeme příjemné období babího léta
Vaše Diochi*

NA PODZIM ZAČÍNÁJÍ PŘÍPRAVY NA NOVÝ ROK

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

Podzimu vládou silné kovové energie. V září a říjnu již nastává silná vláda jinu a jang naopak velmi slábne. Kov je energie dostředivá, tj. stahuje se z vnějšku do vnitřku. Krásně to vidíme na přírodě. Zvířata si začínají dělat pořádné zásoby na zimu, stromy a rostliny stahují svoji energii z listů do kmenu a dále pak do kořenů, aby se uchránily před napadením chladem, který by je mohl zničit. Kov přináší prochládání a chladu bychom se měli rozhodně vyhnout i my. Je to období, kdy bychom se měli připravovat na nový rok, kterému bude vládnout velmi silná energie Ohnivého Koně.

V září nám bude vládnout Kohout. Ten posílí Kovové energie, které nám začaly vládnout již v srpnu. Energie Kohouta jsou v tzv. Gua 7, které nám umožňuje přípravu na budoucnost. Proto bychom se měli již nyní začít zabývat tím, co budeme chtít v roce 2026.

V září bychom se měli s Kohoutem snažit vše řádně dokončit. To, na čem jsme celý rok pracovali, by mělo začít přinášet ovoce, výsledky. Měli bychom mít již poměrně jasnou představu toho, jak tento rok dopadne, čeho se nám podařilo docílit. Výsledky našeho letošního snažení nám tak řeknou, co budeme mít k dispozici pro rok další, a tím nám dají jasnou představu toho, s čím můžeme příští rok počítat, čeho budeme moci využít a podle toho můžeme začít přemýšlet o cílech v roce příštím.

Důležité je, abychom se v září opravdu zaměřili na dokončování. Měli bychom se snažit vše, co jsme v tomto roce začali, také dokončit, dotáhnout do zdárného konce. Tím můžeme ještě maximalizovat výsledky roku letošního. Je dobré si vytvořit detailní plán (Kov je energie detailu) pro dokončovací práce a těm se naplno věnovat. Tím nejen uchráníme svoji letošní „úrodu“, ale také ji zabezpečíme pro využití v novém roce. Pokud bychom se nesnažili vše řádně dokončit, pak bychom mohli o mnoho přijít. Je to jako když máte bohatou úrodu jablek, ale necháte je na stromech. Z takové úrody nebudete mít žádný užitek. Úrodu musíte zpracovat.



Je tedy důležité, abychom si v září uvědomili, co se nám podařilo, jakých výsledků letos dosáhneme a začít přemýšlet o tom, jak těchto výsledků co nejlépe využít pro další období.

Kohout nám přináší energii třídění.

Měli bychom si tak v září určit, jak svoji letošní úrodu roztrídíme a k čemu ji v příštím roce přidělíme. Je to jako vzít hromadu úrody a rozdělit ji do několika hromádek podle daných cílů a účelů. Můžeme si tak např. uvědomit kolik peněz se nám letos podařilo vydělat a k čemu je příští rok využijeme – kolik si určíme na bydlení, kolik na dovolenou, kolik na nové oblečení, kolik na zábavu apod.

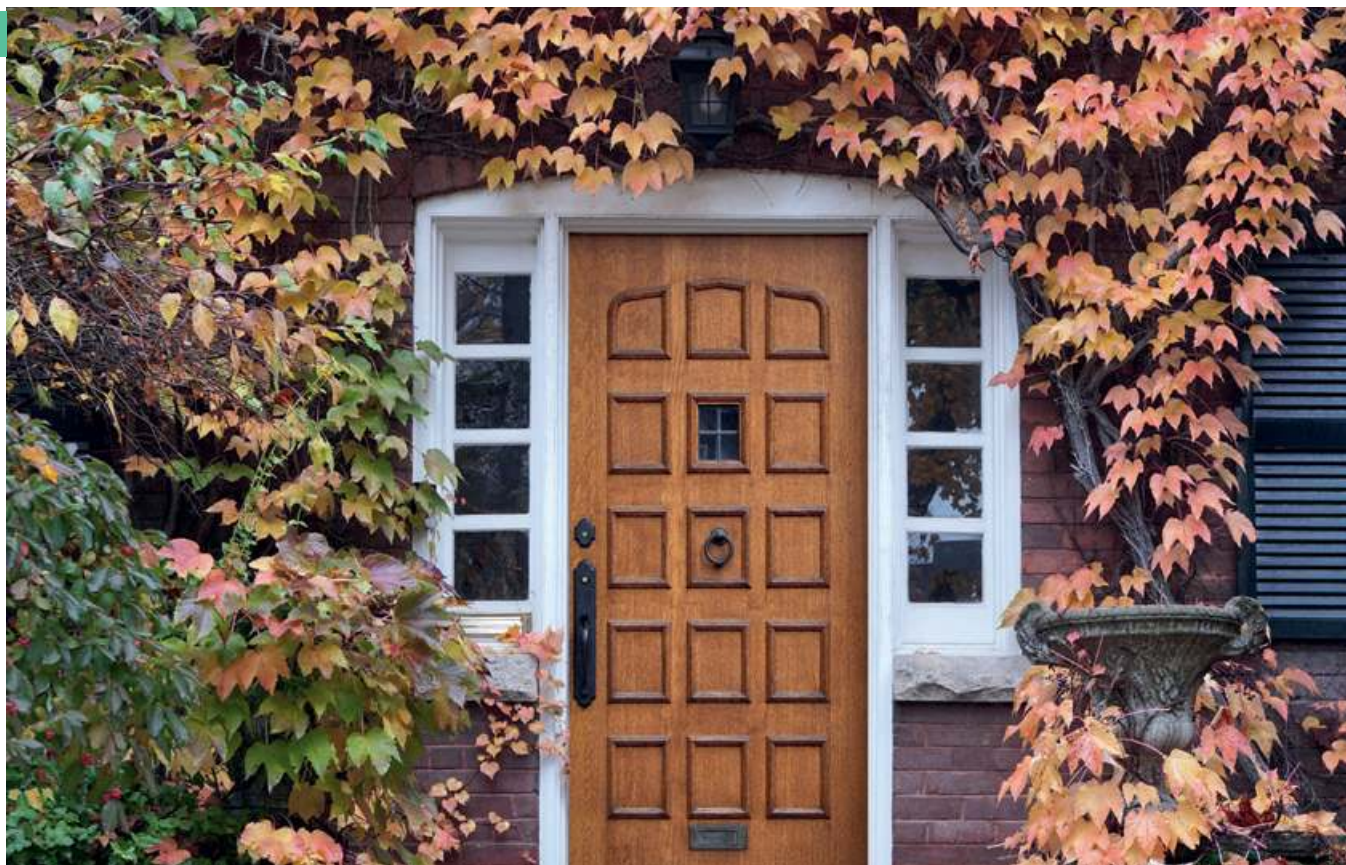
Energie třídění v září je důležitá také pro firmy. Je to ideální období k tomu, aby si ve firmách vedení udělalo co nejpřesnější odhady výsledků letošního roku, porovnálo tyto odhadované výsledky s letošním plánem a zhodnotilo, jak se jim plány podařilo naplnit. Díky tomu mohou firmy přijmout důležitá opatření k tomu, aby plánování na příští rok bylo přesnější a aby mohly v novém roce dosáhnout lepších výsledků. Zhodnotit, co se podařilo, co se naopak

nepodařilo a podle toho začít plánovat příští rok. Napilno by tak mělo mít hlavně finanční oddělení, které by mělo začít připravovat první finanční plány a rozpočty na příští rok.

Neměli bychom také zapomínat na to, že Kohout má rád ocenění, pochvalu. Je to pro něj opravdu nejsilnější motivace. Proto bychom se měli v září zaměřit na to, co se nám opravdu letos podařilo a pořádně se tím pochlubit. Dodá nám to silnou energii pro to, abychom se ještě více snažili v následujícím období. Je to také důležité pro upevnění naší sebedůvěry a sebejistoty. Kov je pevnost a tvrdost. Díky pochvalě si tak můžeme velmi posílit naše vlastní energie do dalšího období. Můžeme se zaměřit také na lidi ve svém okolí, zdůraznit jejich úspěchy a ocenit jejich snažení. Ideálně před ostatními. To jim dodá energii a budou se ještě více snažit.

V září bychom se měli vyhnout přehnané kritice.

Tu Kohout velmi špatně snáší a mohlo by to jeho snažení naopak velmi oslabit. „Chlubení se úrodou“ je poměrně stará a známá tradice i u nás – např. vinobraní a podobné oslavy úrody.



Na co bychom si měli v září dávat pozor? Kohout mívá sklony k přeceňování svých sil. Často se snaží jet na 150 %, což ho může opravdu velmi vyčerpat. Měli bychom si uvědomit, že aktivní energie jangu jsou v září již opravdu slabší a nemáme jejich podporu. Proto bychom to již s aktivitami neměli přehánět a spíše se dostávat do většího klidu. Nepřepínejte tedy své síly a nesnažte se vše dodělat za každou cenu. Práci si raději rozdělte do menších celků.

Pokud se nám podaří v září co nejlépe využít energie Kohouta, budeme dobře připraveni na vládu Psa, který přichází v říjnu. Jak víme, hlavní úlohou psů je ochrana. I proto byl právě archetyp psa vybrán pro toto zvíře zvěrokruhu. V říjnu bychom se tak měli začít chránit proti přicházejícím energiím zimy, které bude vládnout fáze Vody. Ta přináší již velmi silný chlad, který je pro nás opravdu nebezpečný.

V říjnu bychom se tak měli věnovat tomu, abychom řádně zabezpečili vše

proti „napadení a poškození“. Opět je to stejné jako se sklízni úrody. Pokud jsme jablka v září sklízili, roztřídili podle užití (něco sníme, něco rozdáme, něco zavaříme, něco uložíme do sklepa apod.), tak se nyní musíme postarat o to, aby se nám jablka nezkazila a vydržela nám co nejdéle. Výsledky své letošní práce tak co nejlépe zabezpečte, abyste s nimi mohli pracovat v příštím roce. Jsou totiž vaší startovní čarou pro aktivity v novém roce.

V říjnu bychom se měli nejvíce postarat o to, abychom měli vše řádně zabezpečeno.

ŠKOLA FENG REN SHUI

Poznejte sami sebe, své silné stránky, talent a životní potenciál a naučte se, jak jej naplnit. K tomu potřebujete silnou energii. Využijte k tomu umění Feng Ren Shui, které se naučíte ve Škole FRS. Naučíte se, jak funguje vaše energie Jin/Jang, pět fází, zvěrokruh, energie člověka, času i prostoru. Naučíte se též pracovat s Knihou proměn I Ťing (Yi Jing), kterou můžete využívat k odhadování budoucího vývoje a k věštění. Škola vám tak umožní nastavit si ty nejlepší podmínky pro váš život (i život vašich blízkých), abyste naplnili svůj potenciál, ale také abyste si udrželi své zdraví, měli dostatek síly budovat hojnost v životě a prožít dlouhý a naplněný život. Škola začíná v září 2025.



Přihlásit se můžete na skolafrs@gmail.com nebo na

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

Vše o škole na www.jiricernak.cz

Ať to jsou již naše finance, náš dům nebo byt, náš majetek atd. Je důležité zkontrolovat všechny zabezpečovací a ochranné systémy, alarmy, zámky, dveře, okna apod. Jak jsme již uvedli výše, na podzim nám vládne fáze Kovu, a to je energie dostředivá. Tedy soustředíme svoji energii dovnitř a musíme ji co nejvíce chránit proti napadení z vnějšku.

Ochrana se týká i našeho zdraví. I naše tělo soustředí více energie dovnitř. Měli bychom se tedy chránit proti tomu, abychom nebyli ničím napadeni. Hlavně jde o napadení chladem. Bude tedy důležité dobré

oblečení, a proti prochládání se máme také bránit dostatečným teplem uvnitř – tedy jíst opravdu teplou stravu, pít teplé nápoje. Z potravin vybírat nejvíce ty, které ohřívají. Teplo bude také již důležité v interiéru našeho domova. Víme, že právě na podzim je období velkých respiračních epidemií. Kov patří právě k horním cestám dýchacím a také k tlustému střevu. To je spojeno s tzv. vylučováním kalného z těla. Takže v říjnu bychom měli z našeho života vyloučit vše nepotřebné, co nám již neslouží a jen to zabírá místo v našem životě, a tím nás to pouze vyčerpává.

Na co bychom rozhodně neměli zapomínat je, že říjen je tzv. Mezidobí Země. Je to velmi důležité období přechodu z jedné fáze do druhé. V říjnu se tak postupně mění fáze vládnoucího Kovu do fáze Vody, která nám bude vládnout v zimě již od listopadu.

Mezidobí Země bychom vždy měli využívat k přípravě na následující období. V říjnu bychom se tak měli co nejlépe připravit na přicházející zimu

a nic neponechat náhodě. Hlavně bychom se měli co nejlépe zabezpečit před silícím chladem, který nám bude celou zimu vládnout.

V Mezidobí Země bychom se tak měli na chvíli zpomalit, uvědomit si, co se nám podařilo v předchozím období (tj. na podzim) a vymyslet, jak těchto výsledků využijeme v nadcházejícím období (zima). Takže v říjnu by opravdu měly vrcholit přípravy na zimu, abychom si ji užili co nejvíce a nebyli ohroženi chladem. V zimě budou vládnout nejslabší energie, bude vládnout opravdu velmi silný jin, a proto bychom měli vše připravit tak, abychom v zimě mohli co nejvíce odpočívat.

Říjen je ale také období, kdy bychom se měli začít věnovat plánům na nový rok. Tento měsíc máme již jasnou představu o tom, co se nám v tomto roce dařilo, jakých výsledků

dosáhneme a jaké podmínky jsme si tím vytvořili do nového roku. Proto bychom si měli uvědomit, jaké energie v roce 2026 budou vládnout a jak bychom se na ně měli připravit. Co z letošního roku nám pomůže nové energie co nejlépe využít a na co naopak připraveni nejsme. V říjnu bychom tak měli začít postupně řešit plány na nový rok. Proto i my ve Škole Feng Ren Shui pořádáme přípravné semináře na nový rok již právě v říjnu. V roce 2026 nám bude vládnout opravdu výjimečně silná energie Ohnivého Koně. Nebude úplně jednoduché tuto energii ustát. Můžete si ji představit jako opravdu divokého koně, kterého máte osedlat a zkotit tak, abyste na něm mohli jet. Když se nám to nepodaří, můžeme odejít ze snahy Ohnivého Koně ovládnout hodně potlučení. Takže bude opravdu lepší se na tento „divoký“ rok opravdu dobře připravit. ✨

Ing. Jiří Černák

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



INZERCE



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

31.8.–6.9. 2025

podpořte sbírku **pro Domácí hospic Západ-Tachov**
Variabilní symbol: **690**

7.–20. 9. 2025

přispějte na sbírku **pro organizaci Naděje Otrokovic**. Přispějte na nákup hydraulického sprchovacího lůžka, pro nemohoucí či handicapované lidi.
Variabilní symbol: **691**

21.–27. 9. 2025

sbírka **pro Charitu Sušice**. Podpořte provoz volnočasového klubu Jonáš pro děti v Kašperských Horách. Přispějte na nákup celoročních permanentek na plavání.
Variabilní symbol: **681**

Přspěvky 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.

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

Každý dar má smysl. Děkujeme, že pomáháte.

Vaše dary už pomáhají:

Nábytkové farmě **Bétel, 13 468 Kč** na dobudování prostoru, kde se mohou setkávat abstinující maminky se svými dětmi.

Organizaci **MELA 5 575 Kč** na zakoupení vícemístného auta na dovážení klientů do chráněných dílen.

Chcete dostávat novinky z Nadace Divoké husy?

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



AŽ NENÍ KOMUNIKACE BOJOVÝ SPORT, ALE SPOLEČNÝ TANEC...

BLANKA NEORALOVÁ



Stalo se vám někdy, že jste někomu napsali zprávu a oni neodpověděli? A za hodinu už jste si v hlavě promítali celý film o tom, jak vás nenávidí, jak jste je urazili, nebo jak určitě našli někoho lepšího? A napsali jste jim zbytečně ostrý e-mail?

Gratuluju, právě jste porušili hned tři ze Čtyř dohod najednou. A nejste v tom sami...

Určitě jste už o Čtyřech dohodách slyšeli. Možná jste je i četli. A pak uložili do knihovny a pomalinku na ně začal sedat prach... Pojďme se na ně spolu podívat jinýma očima, jak mění komunikaci i naše životy, když je žijeme v praxi. Dá to docela práci, žít s nimi po boku. Protože, věřte mi, zásada asertivity číslo 1, která s Dohodami úzce souvisí: „Na nehoráznosti neodpovídáme“ – tedy že někdy je lepší mlčet než se hádat – je jedna z nejtěžších.“ Jsou to malé věty, ale velké svým významem.

„Čtyři dohody“ změnily život Miguela Ruize – nejprve jemu samotnému, a až pak milionům čtenářů. „Ano, i mně!“

**POSELSTVÍ KNIHY VNUKNUL
AUTOROVÍ SÁM ŽIVOT.**

Don Miguel Ruiz se narodil v roce 1952 v Mexiku a pochází z rodiny léčitelů. Jeho matka byla curandera (tradiční léčitelka) a jeho dědeček toltécký šaman. Přesto se Miguel rozhodl vystoupit z této cesty a stal se chirurgem.

Na počátku 80. let měl těžkou autonehodu. Některé zdroje dokonce uvádějí, že prodělal klinickou smrt. Tento zážitek ho silně poznamenal. Po uzdravení začal intenzivně studovat starobyloú moudrost svých předků – toltéckou filosofii.

Opustil medicínu v klasickém smyslu a začal se zabývat „lčením duše“, studiem vědomí, spirituálních tradic a šamanských nauk.

NENÍ TO JEN „NÁVOD PRO DRUHÉ“

Miguel o sobě říkával, že dohody psal, protože sám potřeboval změnit způsob, jakým žil a komunikoval. Byl

uvězněn v domněnkách, domnělých
očekáváníích druhých, v tlaku na
výkon. Nepřipomíná nám to něco? Tak
trochu naše životy?

Ve své knize (i na přednáškách) často přiznával, že psaní Čtyř dohod bylo součástí jeho vlastního uzdravování. Kniha mu doslova změnila život:

- ▼ Pomohla mu zbavit se vnitřních strachů a pocitů viny.
- ▼ Otevřela mu dveře k mezinárodnímu uznání a setkání s tisíci lidmi, které inspiroval.
- ▼ Ukotvila ho v životě, který je naplněný službou druhým a šířením jednoduchého, ale hlubokého poselství.

Dnes Don Miguel Ruiz žije v USA, věnuje se psaní, přednáškám a spolu se svými syny pokračuje v předávání toltécké moudrosti. Po těžkém infarktu v roce 2010 mu bylo transplantováno srdce a dál pokračuje ve své cestě.

A možná jeho myšlenky mají právě takovou sílu – nejsou totiž jen teorií, ale prožitým poznáním.

„Každý okamžik je novou volbou. Můžeme si zvolit lásku, můžeme si zvolit strach. Co si zvolíte vy?“

Don Miguel Ruiz

**ČTYŘI DOHODY,
ZNÍ JEDNODUŠE, ALE ŽÍT S NIMI
SE MUSÍME NAUČIT**

Pojďme si je vytáhnout z knihovny, ofouknout prach a hned se podívat, proč na ně tak často raději zapomínáme.

1. Nehřešte slovem

Slovo není jen zvuk nebo napsaný symbol. Slovo je síla; je to síla, kterou máme k vyjádření a komunikaci,

***k myšlení - a tím i k vytváření událostí
našeho života.***

Don Miguel Ruiz

Naše slovo je jako semínko. Můžeme zasadit laskavost, anebo taky bodlák, který druhému zaroste do duše a jen těžko se vytrhává. Slovo není jen zvuk. Je to síla. A někdy ošklivá zbraň.



Prakticky:

- ▶ Než něco vypustíte z pusy, zeptejte se, jak už doporučoval Sokrates: „Je to laskavé? Je to pravdivé? Je to nutné?“
- ▶ Pokud si třikrát odpovíte ne, radši si dejte čaj.

Slovem se dá skutečně velmi ublížit. Vzpomeňte na hřímajícího Hitlera na tribuně. Kolik zla způsobil, kolik lidí dokázal přesvědčit a zfanatizovat jen svými proslovy. A bohužel, nebyl sám, kdo kázal zlo a dav ho nadšeně poslouchal a následoval.

I doma, pokud se pustíme do hádky a začneme kolem sebe házet jedovatá slova: „Ty nikdy...! Ty vždycky...!“ má to škodlivé následky. Malé holčičce někdo řekne, že neumí zpívat, nebo že je tlustá a způsobí jí trauma



do dospělého života. Než ji někdo vlídněji ukáže cestu, jak tu hloupou větu přestat brát vážně.

2. Neberte si nic osobně

„Neberte si nic osobně. Nic, co druzí dělají, není kvůli vám. Je to kvůli nim samotným.“

Don Miguel Ruiz

Tady máme klasiku všech rodinných i pracovních bitev. Někdo něco řekne – a my okamžitě cítíme, že je to útok. Přitom... často to vůbec nebylo o nás.

Prakticky:

- ▼ Když vás něco urazí, zkuste si říct: „Možná to se mnou vůbec nesouvisí.“
- ▼ A často to fakt nesouvisí.

Je to těžké, že! Nahrne se nám krev do hlavy a přestaneme přemýšlet. Ke slovu se dostává jen náš pláží mozek, která nám zůstal z doby před mnoha milióny let. Když nás někdo kritizuje, přehlíží nebo urazí, pláží mozek okamžitě reaguje, jako by šlo o život. Chce nás chránit, vypne zbytečné přemýšlení, a velí jen tři věci:

- ▼ „Bojuj!“
- ▼ „Uteč!“
- ▼ „Zmrz se!“

A proto taky tolik pomáhá **Neberte si nic osobně** – protože tím vědomě „vypínáme poplach“, který by jinak spustil staré instinkty.

Je vlastně docela hezké si připomenout, že i když žijeme v době chytrých telefonů a Toltéckých dohod, kousek prehistorického ještěra v hlavě pořád hlídá, jestli nás někdo náhodou nenapadl. Takže není ostuda, že někdy vybubláme – jen je fajn vědět, kdo to v nás dělá.

Když si domněnky nasadí korunu

Vzpomínáte na Šípkovou Růženku? Zapomněli na křest pozvat jednu sudičku. Možná to nebylo schválně, měli spoustu hostů, stres, catering. Ale sudička si to vzala osobně. A co udělala? Neřekla si: „*Asi na mě jen zapomněli, mají plno starostí.*“ Nezeptala se: „*Mohla bych přece jen přijít?*“ Ne, rovnou si vytvořila domněnku, že je to zlý úmysl – a zaklela ubohou Růženku na sto let spánku.

Kolik podobných šípkových spánků vznikne i mezi námi, když místo otázky raději sáhneme po uražené hrdosti a zlostném slovu? Možná to celé šlo vyřešit jednou větou:

„Nezapomněli jste náhodou?“

A Růženka by nemusela tak dlouho čekat na prince, aby ji zase odčaroval.

3. Nevytvářejte si domněnky

„Vytvoříme si domněnku, a pak uvěříme, že je pravdivá. A když uvěříme, že je pravdivá, začneme ji bránit a vytváříme z toho drama.“

Don Miguel Ruiz

Domněnky jsou ty tiché hlasy v hlavě, co šeptají: „*On to určitě myslel zle. Ona mě nemá ráda. Určitě se jim něco stalo. Zakopne, bouchne se do hlavy a spadne do vody. Utopí se!*“

Když se dítě nebo partner opozdí... To jsou teprve horory, které nám začnou běžet v hlavě!

Prakticky:

- ▼ Ptejte se. Ověřujte.
- ▼ Řekněte nahlas, co potřebujete.
- ▼ Nečekejte, že druzí uhodnou vaše myšlenky.

Zkuste si například v situaci, kdy máte o někoho strach a už jste si na zed' namalovali celé peklo, říkat, že blázníte, proč by se mělo něco stát. Zapovídal se, vybil se telefon, ujela tramvaj... Někdy se takové náhody seběhnou, ani nevíte jak.

„Tragédie“ z mého života

Kdysi dávno, před mnoha lety, jsme jeli s mým přítelem autem do Prahy na Silvestra – na takovou ryze nutnou společenskou návštěvu. Přítel tyhle příbuzné zrovna nemiloval, takže jsme se domluvili, že zůstanu uvnitř dvacet minut a on zatím počká venku. Uběhlo patnáct minut a mně se náhle udělalo špatně. Dalších patnáct minut jsem strávila na toaletě a jen sledovala, jak čas utíká. Nemohla jsem odejít dřív.

Konečně jsem se vybelhala před dům a auto s přítelem nikde. Čekala jsem chvíli a v tu ránu mi hlava začala servírovat scénáře: *Ujel ti. Nepočkal. Měla jsi dodržet slovo. Ujel. Jak se teď na Silvestra dostaneš za dětmi? Nic už nejede. Zůstaneš tady. Sama. Bez dětí. Ujel. Nechal tě tady.*

Sedla jsem si na chodník a začala plakat. A ne jen tak decentně, ale pořádně, srdceryvně. Netušila jsem, co si počít. Když jsem byla v nejlepším, přijelo auto a přítel vystoupil. Vyděsil se, co se mi stalo a proč tak strašně brečím. Kde byl tak dlouho? Úplně klidně řekl, že si myslel, že tam určitě budu déle, měl žízeň, a tak si zajel do obchodu pro něco k pití. Jenže byla fronta a trochu se zdržel. (Nebyly tenkrát ještě mobily, vážení. Na něco jsou přece jen dobré.)

Vidíte to, co domněnky dokážou, jaký kolotoč roztočí? Možná z nich čerpají ty nekonečné televizní seriály.

4. Dělejte vše, jak nejlépe dovedete

„Váš život se může změnit k lepšímu, když začnete dělat to, co děláte, s plným vědomím a laskavostí.“

Don Miguel Ruiz

Dokonalost je iluze. Ale snaha je skutečná. Pokud děláte, co umíte, s dobrým úmyslem, nemusíte se týrat, že to není perfektní. Vaše nejlepší je pokaždé jiné – podle nálady, zdraví, počasí, fáze Měsíce.

Prakticky:

- ▼ Nehleďte vinu.
- ▼ Oceňte sebe i druhé za snahu.
- ▼ Zítra to můžete zkusit znovu, a třeba o kousek lépe.

KDYŽ SE VÁM ALE VŮBEC NECHCE

Možná si říkáte: *„Dneska mi to nejde. Vůbec mě to nebaví. Radši půjdu třídit ponožky podle barev nebo uteču z domova anebo upadnu do zimního spánku.“* Dosad'te si podle toho, do čeho se zrovna musíte pustit.

Dohoda **Dělejte všechno, jak nejlíp umíte** neznamená, že musíte být neustále v životní formě a s úsměvem plnit všechny své, někdy i trochu otravné povinnosti. Znamená tohle: udělám v tuhle chvíli aspoň tolik, kolik zvládnou, a už mi dej svědomí pokoj!

Třeba když se vám nechce uklízet nebo dělat cokoliv jiného. Řekněte si: *„Hele, prostě vysaju jenom kuchyň. Zbytek možná zítra. Možná za rok.“* Často ke svému překvapení nakonec uklidíte i obývací nebo uděláte spoustu další práce, jen proto, že jste začal či začala tím nejmenším krokem.

Také pomáhá dát časový limit: *„Dám tomu pět minut.“ „Minutu, teda, no!“* (To, když máte doma neochotné dospívající). Začnete. A buď se rozjedete, nebo si poctivě odškrtnete, že jste to aspoň zkusili. Obojí je úplně v pořádku.

Vaše nejlepší není pořád stejné. Mění se s únavou, náladou, zdravotním stavem i tím, jestli je pondělí ráno, nebo pátek odpoledne. Nejde o dokonalost. Jde o to, že jste něco opravdu udělali.

ČTYŘI DOHODY V SOUČASNOSTI

Možná si říkáte, že žijeme v jiných časech než staří Tolťékové. Máme internet, sociální síť a spousty dalších vychytávek. Ale právě proto nám tolťécká moudrost může být ještě užitečnější.

Když nehřešíme slovem, nebereme si věci osobně, nevytváříme domněnky

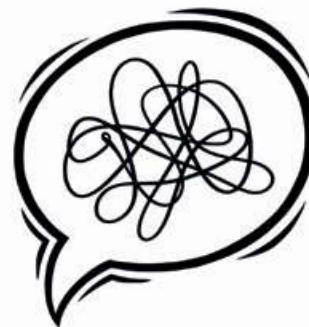
a děláme všechno, jak nejlíp umíme, komunikace se stává méně bojovým sportem a více společným tancem. A život je najednou lehčí.

ZKUSTE TO DNES JINAK

Jestli vás některá z dohod při čtení tak trochu píchla do žeber, zpozorněte. Je to signál, že právě tam máte prostor pro změnu.

Začněte malým krokem: Vyberte si jednu jedinou dohodu – tu, která ve vás nejvíc rezonuje, nebo naopak tu, která vás nejvíc štve. Žijte ji, jak nejlépe dovedete. Druhý den znovu. A znovu.

Bud'te trpěliví sami se sebou. Čtyři dohody nejsou sprint, ale maraton. Někdy se vám povede být laskavý ve



slovech, jindy zase nebudete reagovat na každou domnělou urážku. Po čase už ani nebudete vědět, že jsou to zrovna čtyři dohody, které vám i vašim blízkým zpříjemňují život. Prostě jen budete žít s větší lehkostí a s menšími dramaty.

A když se něco nepovede? Když vybuchnete, urazíte se, nebo si zase vytvoříte nějakou bláznivou domněnku? Nevytvořte hned novou pohádku o zakleté princezně, vzpomeňte si, co to dá práce, zas všechno napravit. **Odpusťte si, vzpamatujte se a pokračujte dál.**

Koneckonců, jak říkal Don Miguel Ruiz: *„Každý okamžik je novou volbou.“* Zítra je taky den. A s ním nová příležitost žít trochu svobodněji. ✚

Blanka Neoralová

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





EGO VERSUS POKORA

JEHO SVATOST XII. GYALWANG DRUKPA

„Přirozeností ega je brát a přirozeností ducha sdílet.“

~

buddhistické přísloví

Co přesně je ta věc zvaná ego? No, v mé mysli je to jen vykonstruovaná „věc“, kterou snadno zaměníme s tím, kým skutečně jsme. Naše ego je náš sebeobraz, jsou to všechny nálepky, kterými se popisujeme, všechny zážitky, které vytvářejí naše emocionální spouštěče. Je to objektiv nebo filtr, přes který vidíme svět. Z nějakého důvodu si často myslíme, že je ego vytesané do kamene. Ale všechny věci v životě se neustále mění a ego rozhodně nemusí být něco, k čemu se cítíme vázáni nebo čím bychom byli ovládnáni.

Postupem času tento konstrukt, kterým je naše ego, vytváří vrstvy odporu vůči změnám a činí nás sebevědomými. Od našich nejranějších zkušeností během dětství a poté po celý život nám naše ego říká, kdo jsme a co bychom od sebe měli očekávat. Začíná to tím, jak vás vaši rodiče označili jako dítě. Řekněme, že jste byli označeni za plachého a tichého a pak jste tuto roli hráli celé dětství, než jste si uvědomili, že jste ve skutečnosti docela upovídaní. Možná jste byli „hodné“ dítě a vypěstovali ve vás úzkost, že jednoho dne nakonec zklamete. Nebo jste byli „noční můra“, nezbední a vzpurní, takže jste začali přemýšlet, jestli někdy budete „hodní“. Samozřejmě, každé dítě má mnohem víc než jednu vlastnost, ale takové nálepky mívají velkou přilnavost, a jak jste z dítěte vyrostli v dospělého, vaše ego se na ně chytlo jako na silné identifikátory. Pak můžete snadno uvíznout v minulosti se strnulým pohledem na sebe a na svět a být nejistí z toho, jak nechat minulost za sebou a jít lehce životem. Nebo se můžete přistihnout, že se často bezhlavě řítíte do budoucnosti a utkáte před minulostí tak rychle, že už nejste tam, kde jste byli před chvílí.

Když necháme své ego převzít kontrolu, pak se naše připoutanost k majetku a lidem, dokonce i ke spalujícím emocím, stává stále silnější, jako řetězy, které nám brání žít svůj život svobodně a jednoduše. Naše ego lpí na příčinách utrpení. Brání nám dovolit naší přirozené moudrosti fungovat svým vlastním, velmi krásným způsobem. Ego zakrývá naši podstatu vrstvami výmyslů stvořených naší myslí. Proto je nutné ego vyříznout. Je potřeba ho vzít a zahodit.

To může být matoucí, protože zatímco vše na světě a v životě je propojené a vzájemně odvislé, ego by nemělo být řídicí spojení. Jakmile přidáme slovo moje, pak se spojení stává přehnaným. Přeháníme přitažlivost něčeho nebo někoho, protože jsou moje, nebo můžeme, často u sebe, zveličovat neatraktivní vlastnosti. „Prostě nejsem vtipný“, nebo: „Jsem nudný“ – maličkosti, kterých si ostatní nevšimnou, se stávají v naší mysli obrovskými nedostatky, a mohou být i překážkami k oproštění se od věci a uvědomění si, jak krásný je dnes den.

NAHRAĎTE EGO POKOROU

Klíčovou vlastností pro praktikování nepřipoutanosti je pokora. Předtím, než se můžeme něčemu naučit a nalézt poznání, musíme nejprve zmenšit svou pýchu a pak se stát pokornými. Tato pokora se rozvíjí prostřednictvím nepřipoutanosti.

Pokud jste stále připoutáni ke svému tělu, svému vzhledu, mládí, bohatství nebo čemukoli, není možné, abyste



byli pokorní. Pokud vám chybí pokora, vaše pýcha je jako velký kulatý balón. Všechno z něj sklouzne, nic se na něm nemůže udržet. A protože pýcha nemá podstatu, stačí malá Jehla a balón splaskne. Pýcha je vždy stejná. Je velká, někdy dokonce obrovská, ale bez podstaty. Chvástá se: „Já jsem to, já jsem tamto“, čímž zvětšuje svůj sebeobraz. Řekne-li někdo něco, co naše pýcha nechce slyšet, buď se to pod sebemenším tlakem rozpadne, nebo se nafoukne a prohlásí: „Jsem lepší než tato osoba – kdo si vůbec myslí, že je?“

Kvůli pýše si zavíráte šanci na přijímání, zatímco pokora vás činí otevřenými všemu. Poslouchejte a přijměte cokoli chcete vědět, cokoli vám lidé říkají.

EGO A EMOCE

Když se nad tím zamyslíte, je to naše ego, které je často spojeno se spouštěním palčivých emocí, které ničí náš den a často i den lidí kolem nás. Žádná z nich nemá velký vliv, když se cítíme šťastní a sjednoceni se sebou samými a se světem. Během chvíle můžou však negativní emoce neuvěřitelně zesílit a nejenom ovlivnit daný okamžik, ale vytvořit hluboko zakořeněné nejistoty. Jsou útočištěm našeho vnitřního sebe-kritika, našeho zraněného vnitřního dítěte.

Úzkost zasévá nepokoj v moderní době – ten základní uzel neklidu, pocit, že věci nebo vy prostě nejsou úplně v pořádku. U některých lidí úzkost podněcuje představu, kterou o sobě mají. Tu malichernou pochybnost, že možná nejste dost dobří nebo že byste mohli dělat špatná rozhodnutí. Jste zatíženi

svými vlastními nemožnými měřítky. Možná jste perfekcionista. V hloubi duše víte, že nikdo není dokonalý, ale místo toho, abyste se osvobodili, se stále snažíte a hromadíte napětí. Ego miluje úzkost, protože pomocí ní vás drží pod kontrolou, spoléhá se na neměnné mínění, které o sobě máte a které je často spojeno s minulostí, spíše než s tady a teď.

Rovněž deprese v západních společnostech dosahuje úrovně epidemie. Vidím silnou souvislost mezi velkými



očekáváními, která nyní lidé mají od tak raného věku a po celý svůj život, a nárůstem deprese. Během velmi těžkých časů, jako byly světové války v minulém století, měli lidé ve skutečnosti sklon být ve svých každodenních životech šťastnější, i když tolik lidí přišlo o život. Jejich odolnost byla mnohem větší, možná proto, že se naučili vzdát se svých očekávání a radovat se z každé maličkosti.

Deprese lze přirovnat k sebeobviňování. Ti, kteří jí trpí, budou mít často dokonce pocit, že jsou ve své nemoci velmi sobectví, takže se mají rádi ještě méně. Je velkým neštěstím moderní doby, že deprese je tak rozšířená. Deprese potřebuje pečlivou léčbu. Často pozorujeme, že deprese je živena egem. Špatné vnímání a nepochopení sebe sama nás může dostat do depresivního stavu.

Když nás má ego pod kontrolou, což se u některých může projevit jako velká míra sebevědomí, vede to k pocitům rozrušení nebo dokonce ponížení. Ponížení pálí. Cítíte se tak malí a vlastně byste byli nejraději, kdybyste mohli úplně zmizet. Je to pocit silně spojený se vzpomínkami z raného dětství. Ten první okamžik, kdy jsme se cítili hloupí, nepřitažliví nebo nemilovaní. Ego se drží takových vzpomínek a pocity, které je provázely, je snadné opět vyvolat.

Není lehké upokojit pocity ponížení, čelíme-li nátlaku, nebo když na nás ostatní směřují silnou kritiku, zvláště když se často nejprve vynoří jako fy-

zické reakce, jako je nával horka nebo propuknutí v pláč. Tyto pocity jsou opět spojeny s tím, že se nepřijímáte takoví, jací jste – pocit, že dříve nebo později budete odhaleni a vaše nedostatky budou bolestně vystaveny, znovu se potvrdí, že tyto rané vzpomínky jsou správné a vy jste opravdu hloupí, nepřitažliví nebo nemilovaní.

Vina je další z emocí, ke kterým se vaše ego bude snažit připoutat. Pro mě je to emoce uvězněná v minulosti. Převzít odpovědnost a hledat řešení problému je velmi pozitivní krok, který je třeba udělat, ale bříme viny nahlodá vaši sebedůvěru a zdrží vás užitečného procesu učení se z chyb a zkušeností. S pocitem viny není spojen žádný čin, jen se cítíte špatně. Rodiče se cítí provinile, že se svými dětmi netráví dostatek času, ale často se do pocitů viny zapletou, místo toho, aby s tím něco udělali. Cítíte se v práci provinile, protože jste někomu nezavolali, ale spíše, než aby vás to pobídlo ke zvednutí telefonu, zdá se, že vás pocit viny paralyzuje, takže strávíte celý den přemýšlením o tom, jaké to může mít následky. Skrýváte se, i když v hloubi duše víte, že nejlepší by bylo ten úkol hned udělat. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste něco udělali, a nakonec jste dostali odvahu nést za to následky. Nebylo to nakonec zdaleka tak špatné, jaké jste si mysleli, že bude?

Protože ego má potřebu se ujišťovat o své existenci prostřednictvím hledání vnějších připoutaností, často hraje hru na vinu. Obviňování způsobuje velkou

bolest. Když se nad tím zamyslíte, tak obviňování nikomu neprospívá. Sebeobviňování v nás vyvolává pocit, že jsme špatní nebo neužiteční – dovolujeme svým chybám, aby nás ovládly, místo abychom se z nich poučili a opustili je. Je zbytečné obviňovat sebe nebo ostatní. Přemýšlejte – čeho jste tím kdy dosáhli? Záleží na tom, co uděláte dále, abyste pomohli najít řešení.

Zaměňujeme převzetí viny s převzetím odpovědnosti. Ano, všichni jsme zodpovědní za své činy, ale pokud se budeme snažit ze všech sil, co víc můžeme udělat? Obviňování je ochromující, zastavuje lidi uprostřed cesty, začnou se bát, že udělají stejné chyby znovu nebo že se vůbec dopustí nějaké chyby, a tak raději sejdou z cesty a ztratí zájem o cokoli. Nebo máme pocit, že potřebujeme svalit vinu na ostatní, abychom se cítili lépe, takže můžeme říci: „Nebyla to moje chyba.“

Opravdu se kvůli něčemu takovému můžeme cítit lépe? Stud je ponížení, které si na sebe klademe. Často to souvisí s vinou a sebeobviňováním. Stydíme se za své činy, a tak trávíme čas utápěním se v tom, co jsme udělali špatně, místo abychom přemýšleli: „Co teď budu dělat?“ Stejně jako mnoho z těchto egem řízených emocí vás stud drží uvězněné v minulosti a v neaktivitě, než abyste udělali další krok. Každý dělá chyby, ale nemůžete vrátit čas – jediné, co můžete udělat, je učit se a dovolit, aby vám tyto lekce pomohly dnes i zítra.

Někdy nás ego nutí ponořit se sami do sebe, jako když se stydíme a chceme zmizet, zatímco jindy se nafoukne do zcela nepřírozených a nevábných rozměrů. Navenek se zdá, že arogance má velkou míru sebevědomí, ale je to maska, pod kterou se skrývá mnoho nejistoty. Arogance není nikdy laskavá, a když člověk nemůže být laskavý k ostatním, jak pak může být laskavý k sobě? Zatímco úzkostliví lidé budou zveličovat své chyby, arogance často klame svého vlastního nositele, aby věřil, že všechno je prostě skvělé. Vzhledem ke své podstatě není vlastní arogance něco, co by si byl člověk schopen lehce přiznat. A proto je tak oblíbená egem. Ve skutečnosti je to vlastnost, kterou si nejsnáze spojíme se slovem egoistický. Velké „já jsem“.

„Je snadné vidět mouchu na nose
druhé osoby, ale
nevšimnout si koně na svém.“
tibetské přísloví

Arogance je často spojena s defenzivou, když se cítíme pod jakýmkoli útokem. A člověku se často zdá jako útok cokoli, když ho má arogance pod kontrolou. Úzkostný člověk se může zhroutit a stáhnout se do svého ega, zatímco arogantní člověk vyletí přímo proti vám a bude své ego bránit, aby zabránil čemukoli nebo komukoli odkrýt svou zranitelnost pod povrchem.

Je ironií, že když přecházíme do defenzivy, je to obvykle z neobhajitelné pozice. Naše dokonalost byla zpochybněna. Hluboko uvnitř víme, že nejsme dokonalí, ale nedokážeme to tak docela přijmout a jít s proudem. Plýtváme tedy časem a energii obranou vlastního výmyslu. Proto je taková obrana vždy vratká, vybudovaná na chatrných základech. Pokud upadnete do pastí ztotožnění se s tím, jak se srovnáváte s ostatními, vaše ego vás zařadí nejen hůře než některé jiné, ale také lépe než další jiné, což povede k pocitům vlastní důležitosti. Moderní svět je tak konkurenční, že je extrémně těžké se tomu vyhnout. Když si vzpomenete na chvíle, kdy jste se v nějakém ohledu cítili být lepšími než ostatní, byl to pro vás v hloubi duše dobrý pocit? Protože k tomu, abyste zvýšili svou důležitost, musíte snížit důležitost někoho jiného. Myslím si, že si všichni uvědomujeme, že takové jednání není

příliš laskavé, ale přesto upadáme do zvyku to dělat.

Vždy je zdravé snažit se ze všech sil, ať už jsou vaše schopnosti jakékoli, ale když ego začne soutěžit, může se to pro vás stát řetězem kolem krku. Vždy se na něco těšíte, nikdy se nespokojíte s tím,

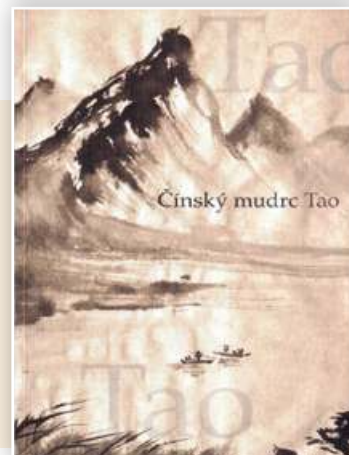
nabídnout, je přijetí. Když chceme být laskaví, tak nesmíme být krutí. Prostě otevřete své srdce a buďte více uznalí a méně kritičtí. Každý člověk je cenný, tak proč tolik přehlížíme, nadáváme nebo soudíme? Radost a štěstí jsou důležité pro každého, nejen pro mě. Tak jim je dopřejte.



že si prostě užíváte daný okamžik, nikdy nejste šťastní, že si to můžete jen tak vyzkoušet. Soutěživost vám může přinést materiální nebo intelektuální úspěch, ale pokud se nedokážete radovat z úspěchu druhých, pak o něco přicházíte.

Moderní svět nás může naučit být velmi kritický, jak k druhým, tak k sobě. Ego miluje kritiku, protože je to další způsob, jak udržet věci stejné. Někteří lidé na vás hned vysypou všechny věci, ve kterých nejsou dobří, než se dostanou ke svým přednostem. A pro kritiky je na oplátku snadné posuzovat ostatní. Ten člověk se dost nesnaží, dost nemiluje, není dost dokonalý. Ego má rádo, když se celá vaše bytost cítí v ohrožení, protože realita je taková, že věci nikdy nemohou být dokonalé. Nikdy nemůžete být dokonalí. Nezastaví to vaše úsilí, ale stejně jako soutěživost to zastaví váš život v daný okamžik. Možná jste si na začátku školního roku vedli velmi dobře – byli jste nejlepší ze všech žáků. Ale jednoho dne jste se dostali na druhou příčku a měli jste pocit, že váš svět skončí. Teď to zní směšně, ale ty pocity zůstávají hluboko uvnitř a každý den, kdy neplníte své vlastní náročné standardy, máte pocit, že jste to mohli udělat lépe. Proto říkám, že i když čtete tyto řádky a snažíte se udělat malá zlepšení, největším darem, který vám mohou

Více se dočtete v knize Jeho Svatosti XII. Gyalwang Drukpa *Každodenní osvícení – Cesta ke štěstí v moderním světě*, vydalo nakladatelství Lux, www.lux-book.cz



TAJEMNÝ HAD

a jeho symbolika

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ



Kniha svaté trojice, alchymistická ilustrace

Symbol hada je prastarý a během času na Zemi získal více významů.

Může být jednak vyjádřením univerzálního pohybu a současně též naznačením hermetických kvalit stvoření. V určitých případech bývá někdy zaměňován za symbol draka, a i když ten má zřejmě starší původ, mohou si být oba tyto symboly někdy významově blízké, a tudíž i zaměnitelné. Z makrokosmického hlediska lze „hadí pohyb“ spojovat např. s vlnovým šířením energie v prostoru anebo se spirálovým vznikem galaxií, v mikrokosmickém nazírání pak může znázorňovat pohyb částic v atomu či též poukazovat na hmotný projev tvořivých sil přírody. Symbol hada bývá spojován nejčastěji s ženskou tvořivou silou, prasílou Země, s plodností a též s moudrostí, jejímž vyjádřením však bývá častěji had nebo drak okřídlený.

Spojování symbolu hada s Bohyní Matkou Zemí a jejími kněžkami vychází z představ o ženské božské podstatě jako tvořivé síle, jež může být zobrazena jako dva proplétající se hadi, kteří jsou též vyjádřením magie plodnosti ženského principu. Bohyně bývá nejčastěji spodobněna jako had či ryba a pták, což vyjadřuje dva aspekty jejího žensství, tvořící vnitřní dualitu světa fyzického a duchovního. Některé neolitické chrámy proto mohou představovat v duchu jedné z těchto polarit ženského principu jakousi „kolébku Země“ s dělohou Bohyně v „podsvětí“, kde se nachází i určitý archetyp či šablona pro vznik fyzického světa. Symbol hada je provázán také s Lilith, ženským protějškem starozákonní Evy, jež však byla v křesťanství postupně proměněna v ženskou démonickou sílu.

Prasíla Bohyně v podobě „hadí síly Země“ je analogická s aktivovanou hadí silou člověka, jak jsem sama mohla nazít o Svatojánské noci v aragonském klášteře San Juan de la Peña (tj. sv. Jan pod skalou), kde se tato zemská energie zviditelnila ve skále nad klášterem jako vertikální proud namodralého světla připomínající pohyb obřího hada, vylézající ze země vzhůru k nebi. Na vyobrazeních sv. Jan Evangelista obvykle drží v ruce pohár, z něhož vylézá drak či had, a tak zde tento gnostický vzkaz může poukazovat také na aktivaci hadí síly Země v noci



Reliéfní hieroglyfický nápis s užitím symbolů hada v chrámu boha Hora v Edfu, Egypt.

před jeho svátkem 24. června, kdy se podle prastaré tradice mají otevírat skryté poklady země.

Symbol hada bývá spojován též s osvětlením, jemuž však předchází mystická smrt, a proto megalitické „hadí chrámy“ obvykle mívaly i podzemní část, určenou pro prožitek smrti a poté znovuzrození. Např. v anglickém komplexu Avebury se nachází druidy uctívány a využívaný energetický zdroj označovaný jako „hadí hlava“ nebo též „drakonia“, který se později dostal i do keltské symboliky artušovských legend, kde jméno Artušova otce „Pendragon“ nese význam „dračí hlava“ nebo „hlava hada“. Právě v tomto legendárním

okruhu dochází častěji k záměně symbolů hada a draka, což svědčí o prolínání více tradic a informací z odlišných zdrojů.

Symbol hada je znám ze všech světových kultur: např. v Indii světový obří had Ananta obepíná Zemi obdobně jako had Uroboros ve starověkém Řecku, kde oba představují nekonečný vesmír ve své jednotě i cykličnosti. Centrem neboli pupkem světa v Indii je hora Meru, podle mytologie obtočená duhovým hadem, plovoucím v nekonečném oceánu. Tento had též vymezuje dimenze našeho bytí alfa – omega, kde ocas představuje úd a hlava vulvu, jež ve vzájemném splynutí



„Živlová bytost“ s hadím krkem na nástěnné malbě v románském kostele St. Joan de Boí v Pyrenejích.

představují propojení protikladů v jednotě. Staroegyptský sluneční bůh Atum-Ra byl při nočním průchodu podsvětím ohrožován nebezpečným hadem Apopem, s nímž musel každou noc svádět boj, aby se mohl znovu každé ráno opět objevit na obloze na východním obzoru. Se symbolem opeřeného hada je pak spjata civilizace Jižní Ameriky atd.

S hadí silou bývá spojován též význam Grálu ve smyslu vesmírné moudrosti, což lze u člověka vyjádřit ve třech rovinách ve formě triády „tělo – duše – duch“. Hadí síla je takto tvořena třemi proudy, a to: ženskou „idou“ bílé barvy, mužskou „pingalou“ barvy červené a neutrálním proudem v páteřním kanálu „šušumna“ barvy černé. Když jsou tyto síly materializovány, jedná se o projev epifýzy v levé hemisféře (pingala), hypofýzy v hemisféře pravé (ida) a thalamu s šišinkou, a to vše ve spojení s nervovou soustavou člověka. Osvícení označované jako „světlo za rouškou nevědomí“ bylo



Symbolika hada v „propojení živlů“ ve středověkém alchymickém rukopisu „Aurora Consurgens“.

adepty chápáno jako „znovuzrození“ a osvícení lidé byli poté označováni za „zářící“ anebo též za „moudré draky“. Protiklady lze v dualitě totiž překonat pouze nalezením neutrálního středu, odkud lze pak i „ovládnout hada“. Proto byl Janův pohár s vylézajícím drakem či hadem zasvěcení považován za atribut osvíceného tedy „zářícího“ člověka.

Také ve starověkém Řecku byla symbolika hada velmi rozšířená – např. řecký bůh Apollon obvykle

držívá v ruce hůl „caduceus“, zvanou též „Hermova berla“, okolo níž se ovíjejí dva hadi jako potvrzení jím dosaženého osvícení. Atributem boha Asklépia byla hůl pouze s jedním hadem, nazývaná „Asklépiova hůl“, jež nesla na svém vrcholu planoucí pochodň jako atribut moudrosti. Později se stala známkou lékařské profese a je třeba zde připomenout, že staří Řekové i tuto symboliku přejali ze starověkého Egypta, kde byla prvotně propojena s moudrostí Thotovou.

Starověcí gnostici zvaní „mandejci“, žijící na území dnešního Libanonu, byli označováni za potomky „uctívačů hada“. Přišli zřejmě z Etiopie a vyznávali stejný gnostický proud jako nazarejci, k nimž patřili také Jan Křtitel a Ježíš. Byli vnímáni jako „zřící“ či „žreci“ s vazbou na symboliku hada. Jan Křtitel byl v islámské mystice drůzů označován též jako „zelený muž“ neboli Chidr obdobně jako egyptský bůh podsvětí Osiris anebo orientální bůh vegetace Tammúz. V křesťanství je později nahradil sv. Jiří, jehož jarní svátek 24. dubna byl spojován s lidovou pranostikou: „*Na sv. Jiří vylézají hadi a štíři*“. Šíření satojiřského východního kultu se v křesťanské éře poté ujali v duchu rytířství vojenské církevní řády, a to hlavně němečtí rytíři a též templáři, kteří přijali v Orientu nazarejskou gnózi. Hada v jejich učení představoval cyklus zrození, smrti a znovuzrození do moudrosti, neboť v mandejské gnózi byla nejvýše ceněna právě Sofie, jejímž byl „moudrý drak či had“ symbolem.

Po Ježíšově ukřižování se toto gnostické učení z Orientu dostalo zřejmě díky Josefu Arimatejskému do Evropy, jenž měl údajně přesídlit z Jeruzaléma do bájného ostrovního města Sarras na jezeře Evelac, kde se podle legendy měl setkat s ženou z rodu „uctívačů hada“, z něhož pocházel i „rytíř kulatého stolu“ Lancelot, zástupce „ochránců hada“. Artušovské legendy se obvykle váží k hledání Svatého grálu, kde hlavním hrdinou je král rytíř Artuš, potomek Pendragonův, jehož jméno značí „hlava draka“, což zapadá do dobové keltské mytologie. Také ve starověkém Řecku se objevuje obdobný příběh, kdy se vládce bohů Zeus proměnil v hada, aby oplodnil pozemskou ženu Olympii, díky čemuž se zrodil slavný vojevůdce Alexandr Veliký, a tak se legenda o narození Artuše podobá řeckému vzoru, kdy se vládce v obou případech stává potomkem „hadí či lépe dračí linie“, tedy má původ v linii „moudrých draků“.

Na tento směr pak navázali i templáři, kteří uctívali sv. Jana Křtitele a vyznávali evangelium podle sv. Jana, zobrazovaného s ženskými rysy, což byla zřejmě narážka na



Had obepínající „sluneční kotouč Ra“ u boha Hóra (vpravo) a na čele faraona Siptaha (vlevo) symbolizující jeho moudrost, Údolí králů, Egypt.

ženy-apostolky z okruhu Ježíše, jež byly původními autorkami Janova evangelia a šířitelkami pravého Ježíšova učení. Jan Křtitel i Ježíš byli nazarejci, tedy „uctívači hada“, jak již bylo zmíněno a v tomto kontextu lze pak i lépe objasnit templářskou úctu k tzv. Baphometovi, řádovému symbolu moudrosti. Toto slovo je třeba totiž číst zleva doprava, kde zkratky „tem“ značí chrám, „oph“ pupek světa, „omphalos“ a „ab“ je egyptským vyjádřením „Boží moudrosti“ nebo též „moudrosti hada a draka“. Baphomet byl označením „chrámu boží moudrosti v pupku světa“, tedy chrámu Božího hrobu v Jeruzalémě, kde Ježíšův hrob tehdy tvořil střed neboli pupek světa a fixoval tak „okřídleného hada ofitů“, neboť zkratka „tem“ určovala nejen místo, ale také čas, v němž se „moudrost hada či draka“ projeví.

Je tedy zřejmé, že symbolika hada i draka má určitou vazbu též na historii Svatého grálu na Zemi.

Předpokládejme, že Grál byl na naši planetu přivezen z kosmu Thovtem z hvězdného rodu draků a poté stržen a ve funkčnosti zde udržován kněžstvem „zářících“. Podle sumerských mýtů jej vlastnili též „opeření hadi“, kteří přesídlili do Heliopole na severu Egypta (dnešní Káhira), kde byl poté Grál po dlouhou dobu uchováván. Také z Indie jsou známi kněží mágové zvaní „hadí páni“ a v keltské mytologii je božská moudrost spojována s příchodem „bohů“ z rodu „zářících“ jménem Tuatha de Dannan, jenž se dynasticky propojil s linií Thovtovou ještě dávno před vznikem starověkého Egypta. Nelze zde ani opomenout grálskou historii naší země, kdy se slavní čeští králové Přemysl Otakar II. a římský císař Karel IV. měli stát držiteli a ochránci Svatého grálu. Symbolika hada a draka se tedy v dějinách Země objevuje již od jejího počátku a prolíná se celou její světovou historií, což svědčí o prastarém významu tohoto archetypálního symbolu. ✚

RNDr. et Mgr. Hana Sar Blochová - www.sar-blochova.cz

Píše pod pseudonymem Rosa de Sar, je absolventkou dějin výtvarného umění na Filozofické fakultě a doktorkou přírodních věd Univerzity Karlovy v Praze. Je spisovatelkou, aktivně se věnuje hudbě, výtvarnému umění a průzkumu zaniklých civilizací, zabývá se filozofií, mystikou a alchymií.



PROBOUZÍME SE

Lidstvo a Země na galaktické křižovatce

Mgr. MILOŠ MATULA

Žijeme v jednom z nejdůležitějších momentů v historii lidstva a planety Země. Jsme uprostřed velkých změn. Celý svět se probouzí zevnitř, sledujeme svět vzhůru nohama. Přichází světová jednota mezi všemi živými bytostmi. Dosáhli jsme bodu zlomu. Nic a nikdo nebude schopen zastavit toto hnutí. Nejmocnější kosmické a univerzální energie dorazily na Zemi. Už jsou v nás, čekají jen na aktivování a poté na trvalé probuzení. Svět už nikdy nebude jako dřív. Každý člověk na Zemi je pozorovatelem současného procesu pádu systému. Proces probuzení může být dlouhá a klikatá cesta a mnoho lidí bude k jeho dokončení potřebovat více než jeden život. V současnosti vidíme, že pokročilejší duše se probouzejí jako první, aby mohly ukázat cestu ostatním...

VZESTUP

Otevření se vyšším dimenzím se projeví ve vědomí těch, kteří procházejí transformací pramenící z nitra. Přístup k širšímu způsobu vidění a interpretace nové existence je samo o sobě hlubokou transformací, která se odrazí ve vnější realitě. Není nutné opouštět třetí dimenzi, abychom mohli vstoupit do páté. Můžeme jen vibrovat na frekvenci, která odpovídá této vyšší dimenzi. Ke vstupu do páté a vyšší dimenze je však nezbytné dosáhnout vibrace bezpodmínečné lásky. To vyžaduje transcendenci soudů a mnoha systémů víry, které omezují vnímání prožitku.

Člověk je omezen sám na sebe, když lpí na svých názorech a uzavírá se porozumění vyšších sfér. Je zřejmé, že se ještě musí stát určité události ve třetí dimenzi, které otevrou cestu novým paradigmatům. Proto se v současné době na sociální úrovni odehrává nebyvalý pohyb

a nekonformita. V srdci každého jednotlivce probíhá transformace dle úrovně jeho vědomí a lidská bytost se rozrůstá. Probuzení určitého počtu bytostí, jejichž vibrace rezonují s bezpodmínečnou láskou, má potenciál proměnit dnešní realitu. Jakmile se v našem vědomí otevrou dveře do vyšší dimenze, umožní nám to multidimenzionální prožitek na fyzické úrovni.

„Všimněte si, že vibrační frekvence exponenciálně rostou, protože 5. rozměr už je zde“, říká Judith Kusel a pokračuje: „Když se zvedne vaše vlastní vibrační frekvence podle vaší úrovně vědomí, prostupuje vším, co vytváříte nebo šíříte...“

Když začnete rozumět frekvencím a vibracím, pochopíte nejnovější univerzální Božské zákony rezonance a přitažlivosti. Bylo nám řečeno, že to, co vyzařujeme do okolí, přitahuje všechny, kteří jsou naladěni na stejnou vlnovou délku. Ano, je to pravda. Nyní budete přitahovat vše,

co existuje na stejných frekvencích a vibracích, které máte vy. Všichni jsme na úrovni duše univerzálně naladěni. Každá duše má svou vlastní strunu, zvukové frekvence i světlo. Čím více se naladíme na tyto vnitřní frekvence, tím vyšší bude úroveň našeho světelného kvocientu. Naše vibrační frekvence bude stoupat a nižší frekvenční pásma nás již nebudou přitahovat.

Každý den jsme bombardováni reklamami, přesto si můžeme uvědomit, že nám to je lhostejné a všimát si jen toho, co rezonuje s naší duší. Touha po více spotřebitelských vychytávkách už neexistuje. Starý 3D konzumismus musí spadnout, jakmile se probudí více duší, které začnou přitahovat cokoli a koho-koli na svém vibračním frekvenčním pásmu. To, co vyzařujeme a co rezonuje s naší vibrační frekvencí se naladí. Přejde den, kdy ti, kteří se rozhodli pro vzestup, budou dychtivě spoluvytvářet nový, zlatý věk. Na druhou stranu ti, kteří se roz-

hodli zůstat ve starém 3D, nebudou mít možnost se naladit a existovat v novém světě.

CESTA K POVZNESENÉMU ŽIVOTU

Na Zemi probíhá rozsáhlé duchovní probuzení, obrovský vzestup úrovně vědomí lidstva. Přesouváme se ze třetí polarizované dimenze na pátou frekvenci dimenze jednoty a Lásky. Tento 5D posun je charakterizován tím, že se posouváme z vědomí ega, založeném na odloučení, strachu a omezení, do vědomí soustředěného v srdci jednoty, míru a bezpodmínečného soucitu. V páté dimenzi začínáme překračovat iluzi odloučení mezi lidmi a uznávat naše propojení s veškerým životem.

Když přijímáme vědomí jednoty, vidíme sami sebe v ostatních a pocházíme z místa láskyplné laskavosti ke všem bytostem. Už neexistuje mentalita „my versus oni“. V souladu s vyšší Pravdou, že jsme všichni jedno, začínáme tuto pravdu žít skrze naše myšlenky, slova a činy. Tento stav expanze prostupuje každým aspektem 5D zážitku. Existuje větší harmonie, spolupráce, důvěra a porozumění mezi lidmi, i těmi, kteří byli proti. Respektujeme jedinečné dary a životní cestu každého člověka, oslavujeme rozmanitost, v souladu se sdílenými cíli a vizí komunity. Mír se stává normou.

Jak se přesouváme do 5D vědomí, naše srdeční čakry se široce otevírají a začínáme využívat nové schopnosti. Naše intuice se stává jasnější, dostáváme telepatické vjemy a informace z vyšších sfér, od duchů, a dokonce i od milovaných bytostí,

kteří nás již opustili. Tyto stavy přímého poznání jsou přirozenou součástí života v rychlejších vibračních frekvencích páté dimenze. Přicházejí k nám také vícerozměrné přímé zkušenosti. Uvědomujeme si, že naše pravá, věčná povaha je mnohem expanzivnější než tento jediný lidský život. Spojení s naším vyšším Já a naší rodinou duše z jiných dimenzí, planet nebo časových os, se stává možným. Chápeme, že jsme nekonečné bytosti, které podstupují dočasnou pozemskou zkušenost za účelem růstu a evoluce duše.

Probuzení je energetický proces, který probíhá v buňkách našeho těla i v našem vědomí. Je to vibrační zrychlení, frekvence a energie. Prožívání páté dimenze nám otevírá možnost existence ve vyšších duchovních dimenzích. Jak naše vibrace stoupají, začínáme odemykat latentní dovednosti, které nám umožňují vnímat jiné roviny reality. Existence v 5D vědomí znamená žít s rozšířeným vědomím, které překračuje hranice fyzického světa. Prožíváme existenci jako energii před hmotou, pochopení propojení všech bytostí a přijetí bezpodmínečné lásky. Přístup k 5D vědomí přináší zesílený pocit vnitřního klidu, radosti a jednoty. Měli bychom opustit iluzi oddělení a začít chápat realitu ve stavu univerzálního soucitu. Každý je vnímán jako rozšíření vlastní bytosti. Soudy a strachy se rozplynou.

Za pátou dimenzí se nacházejí ještě vyšší úrovně Božského světla a pokročilé civi-

lizace, které čekají na spojení s lidstvem. Aktivací a harmonizací našich čakrových energetických center se naladíme jako rádio na přijímání přenosů z andělských říší, od mistrů vzestupu i od mimozemských bytostí. Tato komunikace může přijít skrze channeling, telepatii, vize či stahování kosmické moudrosti. Intuitivní dovednosti, jako je například jasnovidectví, jasnozřivost či slyšení vyšších pravd, se stává součástí našeho každodenního prožívání. Otevírá se nám třetí oko a naše vědomí více splývá s naším vyšším Já.

Život ve vyšších dimenzích nám umožňuje pochopit naši existenci z perspektivy duše. Uvědomujeme si náš cíl pomáhat lidstvu v přechodu k osvícení. Naše duchovní dary se probouzejí, aby sloužily kolektivnímu vzestupu do 5D vědomí a dále. Ponořit se do páté dimenze a žít život ve vyšší říši je jako otevřít dveře do úplně nového světa. Je to cesta za hranice naší každodenní reality, kde možnosti jsou nekonečné a energie vysoké. V této fascinující sféře zkoumáme jiný pohled na existenci, setkáváme se s jedinečnými poznatky a propojeními, které přesahují naše běžné chápání. Je to dobrodružná cesta do neznáma, naplněná příslibem růstu, osvícení a hlubšího porozumění našeho místa ve vesmíru. ✚

Ukázka z nové knihy Miloše Matuly
PROBOUZÍME SE – Lidstvo a Země na galaktické křižovatce

Mgr. Miloš Matula

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



KNIHA
JIŽ 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 ČEKAJÍ...

INZERCE

Přírodní bytosti

PODZIM

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

KRÁLOVNA PODZIMU

Máme velké štěstí, že se u nás ve střední Evropě střídají čtyři roční období. Každé období má svoji vládkyni – stejně tak podzim, který nám teď kraluje. Vládkyni jsem znázornila na koni hnědé barvy, jakou má i naše země. V ruce drží opět své kouzelné kopí. Královnu podzimu vítá šípková bílá růžička, která dává na odiv svoji novou sukýnku se šípky.

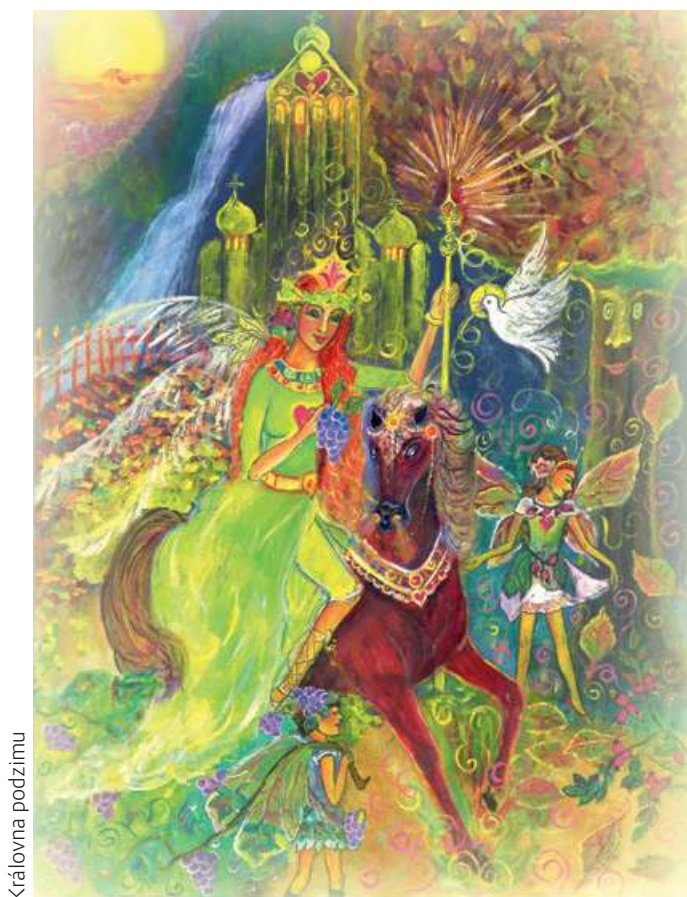
Všichni víme, že šípky blahodárně působí na naše zdraví a jsou bohatou zásobárnou vitamínu C. Naši vládkyni podzimu vítá také elfík hroznového vína, který již sklízí úrodu. Jen připomenu, že se nové víno neleje do

špinavého soudku – což znamená, že se nejdříve musíme očistit od špatných myšlenek. V tomto období také sklízíme úrodu svých činů. Jednoduše, jak zaséváme, tak i každým rokem sklízíme. V případně větších prohřešků neseme následky v dalším životě, což je jednoduchý zákon karmy. A kdo tomu nevěří, ať se pak udiveně neptá, proč se mu třeba děje nějaké bezpráví. Boží spravedlnost prostě existuje, jen opožděně – to, aby měl každý čas dát si svoje věci do pořádku.

BYTOSTI STROMU JERLÍNU JAPONSKÉHO

Hlavní bytost kmene gnóm má i vizáž japonského vzezření, podobně i elfík

plodu tohoto stromu. Jerlín japonský má mnoho léčivých účinků. Indiáni používali kůru stromů na zacelení ran, má stahující účinky, působí dobře na kožní choroby. Též se používá na zánět průdušnice, zánět žaludku, střeva, zahlenění a otoky. Málokdo ví, že jerlín, jako moudrá bytost, pomáhá s léčbou naší nervové soustavy, nebo i se záchvaty. Jednou na procházce jsem jej s chutí od srdce pohládila a objala a ejhle, jeho tichý šepot mne upozornil na jeden můj dar, který jsem moc nepoužívala. Dokonce šel do hloubky, abych si to konečně zapamatovala. Jsem mu nesmírně vděčná i mému vedení, že jsme se spolu setkali. Druhý týden jsem šla



Královna podzimu



jerlín japonský

Víla Poletuška



Páví tanečnice

s kamarádkou na procházku – zrovna přemýšlela, co by tak mohla dělat a jaké má vlastně dary. Napadlo mne, že by se mohla také zeptat jerlínu. Vskutku to byla trefa. Objala strom, pohladila a tiše se zeptala na své dary. Zaposlouchala se, ale nic neslyšela. Po chvíli však měla vizi jednoho svého díla, a to bysty Karla IV. V ten moment si vybavila i příběh, který k němu psala. A tak si vzpomněla i na svůj dětský sen, že by ráda ilustrovala a psala příběhy. Měly jsme obě velkou radost. Sice jí to trvalo skoro rok, ale už začala. Je jedno kdy, ale hlavně, že začneme tvořit. Tak se zařadíme i do stvoření se svým posláním. Tolik moje zkušenosti s jerlínem. Zkuste to také, možná se dozvíte i něco navíc. Třeba, že je skutečné umění prožívat život v přítomnosti.

POLETUŠKA – je víla, která se stará o ptáčky. Dává jim avízo, kde je pro ně vhodná potrava a to hlavně v zimě. Kde například visí slaninka, nebo, kde je plné krmítko. Také si s nimi poletuje a hraje. Všechny přírodní bytosti si rády hrají. Na rozdíl od člověka nikdy neztratí své vnitřní dítě, které každému dává svoji přirozenost a autenticitu. I Ježíš pravil: „Pokud nebudete jako děti, nevejde do království nebeského“. To jen tak, abychom nezapomněli tuto naši překrásnou vlastnost.

PÁVÍ TANEČNICE – Tyto tančící paví víly doprovází naše pávy v zahradách. Jsou to krásné bytosti, které svým peřím dávají na odiv krásu své duše. Člověk zase dává na odiv své ego, nebo svoji tvůrčí činnost, či pomoc svému bližnímu. Proto je páv i symbolem našeho ega, aneb v opačné polaritě krásy duše. Pokud je člověk celistvý a prožil obojí,

pak vyzařuje silné charisma. Ego neboli pýcha je v podstatě náš učitel, protože jinak bychom ani nevěděli, co je to vlastně pokora, a nemohli tak pochopit v jakém hávu se nám lépe daří.

Přeji všem krásný, barevný a inspirativní podzim a předávám s láskou a božím požehnáním. ✚

Karty přítomného okamžiku

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

Objednávky: Daniela.Filipi@seznam.cz



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



BOŽSKÉ KOČKY

LENKA ADAMOVÁ

Kočky jsou společníkem lidí už tisíce let a žijí téměř po celém světě. Odedávna byly spojovány s magickými jevy a vlastnostmi, a to v obou směrech škály dobra či zla, štěstí či neštěstí, a to napříč různými kulturami. Někde byla kočka spojována s bohy, jinde s démony. Byla a je možná nejoblíbenějším zvířetem čarodějek a věstců. S kočkami jsou spojeny mnohé pověry a také mnohá úsloví. Dostala se do pohádek a do umění. Sehrála roli dokonce i v moderní vědě, a to nejen pro své výjimečné biologické dispozice. Jejím vrnění se přisuzuje léčivá moc. Nadále má roli v ezoterice. Kočku lze významově přiřadit k některým astrologickým symbolům. Sny o kočkách mají psychologický obsah, podobně i láska k nim, či naopak odpor.

BOŽSKÁ KOČKA

Asi nejvíce byla kočka uctívána ve starém Egyptě, kde byla přiřazena zejména k Luně, Bohyni Matce a „kočičí“ bohyni Bastet. Dokonce i bůh slunce Ra byl někdy zobrazen jako kočka, která zabíjí Hada temnoty. Všechny kočky byly uctívány a černé kočky zejména!

Kočka byla považována za posvátné zvíře a její zabití bylo trestáno smrtí. Výjimkou bylo jen usmrcení zvířete v případě úmrtí majitele a jejich společný pohřeb. Kočky byly také mumifikovány. Byly chovány v palácích faraonů i v chrámech, kde se dochovaly mnohé sošky i vyobrazení. Panovalo přesvědčení, že kočky ochraňují dům i rodinu,

přinášejí štěstí a klid. Lze to možná spojit kauzálně s tím, že kočky pomáhaly udržovat potravinovou rovnováhu tím, že byly přirozeným nepřítelem škůdců úrody, myší. Ve vztahu ke kočkám najdeme něco z „ducha“ té kultury – možná zvláštní záhadný půvab, který mají i kočky. Kočky zdobily šperky, Kočičí „nezávislost“, bezohlednost i „vtíravost“

byla využita v moderním zobrazení královny *Kleopatry* ve filmu s Elizabeth Taylor (v r. 1963).

ZVACÍ KOČKA

Vlastně jde o **Kočku štěstí**. Původním názvem Maneki-neko, Zvací kočka. Asi até si myslí, že když kočka zvedá svou pravou tlapku, přitahuje peníze. A když zvedá levou tlapku, přitahuje zákazníky. Vidíme ji často ve vietnamských nebo čínských obchodech, ale námět pochází z Japonska (odtud s červeným obojkem). Původně byla tato víra spojena s přesvědčením, že když si kočka zvednutou pacičkou omývá uši, přijde brzo návštěva. Ale od 17. stol. se uvádí příběh o chudém mnichovi, který se v chrámu dělil o jídlo s milou kočkou. Jednou za bouřky, když kolem projížděl samuraj, mu kočka svým zvacím „máváním“ z chrámu zachránila život, aby nezahynul pod stromem, který rozpoltil blesk. Vděk přivodil bohatství. Dnes jsou sošky a figurky Zvací kočky rozšířeny možná po celé Asii jako symbol štěstí, bohatství a prosperity. Objevuje se v obchodech jako kýč, je možné si ji koupit v různých provedeních a velikostech, a mává a mává. Když ji člověk pochopí jako symbol – možná si ji pořídí jako talisman. My Evropané vnímáme mávání spíše jako pozdrav. Ale **mávání je gesto, které**



Zvací kočka

symbolizuje vábení pozornosti. A to je něco, co ke kočkám skutečně patří. Chtějí přivábit pozornost. Jsou to i v této podobě malá božstva.

KOČKA JAKO SPOJENKYŇ ĎÁBLA?

Nejhorší pověst měly kočky v evropském středověku. Zprvu byly i v Evropě dokonce chráněny zákony. Teologicky byla jejich honba za myšmi přirovnávána k honu člověka za poznáním, oceňován byl také kočičí pohled pronikající

tmou. Podle jedné legendy kočka zahřivala Ježíška v jesličkách a za to ji Panna Maria vděčně pohládila – za stopy po jejích prstech byly považovány typické kolmé pruhy na hlavě mourinek. Od 13. století se však původně dobrý obraz koček zásadně a nadlouho změnil. Vše, co lidé obdivovali – pružnost, individualita, regenerace – se stalo podezřelým. Církví byla kočka vyhlášena za ďábelské



Bohyně Bastet

stvoření a tato nádherná stvoření byla pronásledována ještě hůř než čarodějnice (dočtete se na wiki). To trvalo až do novověku. Pak se situace obrátila a kočky se staly zejména v období rokoky ozdobou dam a salonů. Začalo také období šlechtění koček. Kočky jako by nabyly nového života.

KOČKA MNOHA ŽIVOTŮ

Říká se, že kočka má sedm (nebo devět) životů. Sedm životů má kočka např. v Itálii či Španělsku a pojí se to k symbolickému významu čísla sedm jako představy celku (tradiční planety v astrologii, sedm dnů týdnu atd.) Devět životů „má“ kočka v anglicky mluvících zemích, ale také třeba u nás. Numerologicky či kulturně se tu s úplností spojuje devítka. Představa, že kočka opakovaně přežije „sebe sama“ pochází z pozorování kočičích schopností, které působí až mysticky. Základem jsou specifické kočičí dispozice, jako je obratnost, rychlost, pružnost, ovládání svého těla. Kočky **mají výjimečnou schopnost udržet rovnováhu**, přetočit se v pádu, dopadnout na všechny čtyři a pád tělem „odpružit“. K jejich životaschopnosti patří smyslové schopnosti: slyší lépe než pes i člověk a také

ostře vidí na vzdálenosti několika metrů. Cítí rezonance a prchají či se ukrývají např. před zemětřesením. U koček jsou **pozoruhodné jejich ledviny**: dokážou vyfiltrovat sůl, mohou tedy pít i mořskou vodu (ale ne trvale!). Kočky mají **výjimečnou schopnost regenerace a uzdravení**. Součástí je jejich schopnost spát – až 16 hodin denně. Mají nejen sebeléčebné schopnosti, ale

působí léčivě i na člověka. Kočky jsou sice spojeny s jistými zdravotními „nebezpečími“ – toxoplazmóza, či alergie na kočičí srst, ale celkově jsou pro zdraví svých příznivců přínosem. Hebká srst a mazlení, či prosté kočičí přítulení, jakož i hraní si s kočkou odbourává stres. Proslulým zdravotním „benefitem“ je pak zejména kočičí vrnění.

VRNÍČÍ KOČKA

Jiné kočkovité šelmy předou (čili vrní) jen při výdechu, jediné kočky předou i při nádechu. Vrnění může mít různé podoby a vyjadřuje různé stavy i účely. Matky vrní svým kotátům, aby je uklidnily, kotata vrní kvůli pozornosti či hře. Kočky předou také při bolesti nebo stresu, a tím uklidňují sebe sama. Předání uvolňuje do těla endorfiny, které pomáhají zvládnout bolest. Vibrace pomáhají regeneraci svalů, tkání, kostí. Nejen kočkám samotným. Také člověku, jak už lidé rozpoznali a nyní věda prokazuje. Frekvence a vibrace kočičího předání (od 20 do 140 Hz) mají na lidské tělo významné léčivé účinky. Mimo jiné snižuje krevní tlak a zpomaluje srdeční činnost (snižuje náchylnost k infarktu). Některé z frekvencí zlepšují pevnost kostí, hojí otoky a poranění



vazů a tkání. Majitelé koček se údajně dožívají vyššího věku. Atd. Navíc kočka prý dokáže vycítit, s čím má její člověk problém, ať už fyzicky nebo psychicky, a sama sebe na danou oblast „přikládá“. Sugestivní zpodobnění léčivých schopností koček je v magické rovině předvedeno ve filmu „Catwoman“ (Kočičí žena, 2004) s Halle Berry.

VĚDECKÁ KOČKA

Kočky jako takové jsou nejen předmětem výzkumu pro své specifické a podivuhodné dispozice. Ale stávají se také nechtěnými účastníky některých vědeckých experimentů. Nejsou až tak vhodné z pochopitelných důvodů např. pro testy učení, jako např. psi. Přesto se kočky fenomenálně do vědy zapsaly. A to přinejmenším díky dvěma badatelům.

HOLOTROPNÍ KOČKA

Karl Pribram, proslulý americký neurochirurg a myslitel (s českými kořeny!), začínal jako výzkumník a chirurg mozku. Ve svých pamětech uvádí, že pracoval v laboratoři, kde se zkoumala elektrická aktivita mozku při různých podnětech. Naznačuje, že se také provádělo chi-

rurgické „odpojování“ částí mozku, a výsledky byly překvapivé. Studium „koček“ naznačovalo, že mnohé z paměti jako by se „zálagovalo“ i jinde než na jednom místě. Když později Pribram zkoumal klinické případy lidí, kteří utrpěli např. úraz nebo operaci mozku, zjistil, že mozek je komplexně provázán. Jako hologram. Z každého místa je možné vyvolat celek nějaké „informace“, byť „neostrý“. (Zatímco z kousičku utržené fotografie moc nepoznáme.) V holografickém pojetí mozku se nějaká „informace“ zapisuje podle nejrozličnějších hledisek do různých oblastí mozku. Proto třeba, když uctíme nějakou vůni, může to vyvolat dávnou vzpomínku. Snad proto mají lidé vcelku správnou tendenci si třeba při učení pouštět hudbu – protože naučená informace se tak kóduje jak do zrakového okruhu, do logické paměti, do významu slov, tak také do pravé prožitkové „hemisféry“, do zvukového podkoří atd. A tak kočkám ve výzkumné laboratoři vděčíme za představu, že mozek funguje jako hologram.

KVANTOVÁ KOČKA

Tzv. Schrödingerova kočka. Jde o myšlenkový fyzikální experiment. Vymyslel

ho jako mentální hříčku nobelovský fyzik Erwin Schrödinger, aby jím ilustroval paradoxy kvantové fyziky. Představme si tedy uzavřenou neprůhlednou větší krabici, do níž umístíme kočku. Schrödinger měl určitě zkušenost, že se kočky rády schovávají – a také v různých krabicích – a ani nedutají. Často proto, že prostě usnou. Dále bude v krabici speciální zařízení s radioaktivní částicí a nádoba s jedovatým plynem. Jakmile zařízení zaznamená rozpad radioaktivní částice, umožní uvolnění jedovatého plynu. A protože v kvantovém světě platí pravděpodobnostní zákony, lze předpokládat, že zhruba po hodině může dojít k 50 % pravděpodobnosti, že k rozpadu částice došlo a je tedy 50 % pravděpodobnost, že je kočka mrtvá. Paradoxem je, že k tomu mohlo dojít už na začátku, nebo vůbec, ani za další čas. Čili dokud krabici s tichou kočkou neotevřeme po té hodině – nic nevíme. Kočka je tzv. „superpozicí“ všech stavů, je živá, trochu mrtvá, polomrtvá, trochu živá i už mrtvá současně... I když jsou v kvantovém světě mnohem záhadnější děje, tak kočičí hříčka nás do nich mentálně uvádí. A díky tomu dnes víme, že „rozmlžená“ realita – prolínání různých stavů – je v zásadě ve všem. I v tom, když spolu lidé žijí, nebo když se rozcházejí (mají i nemají se rádi...). Je takový celý náš život...

KOČKA ŠKLÍBA

Vlastně na to svým způsobem přišel už anglický matematik a spisovatel Lewis Carroll, autor knihy „Alenka v říši divů“. (Ostatně kvantová fyzici si na něho vzpomněli a citují ho.) Proslulá Kočka Šklíba se zubatým úsměvem se objevuje nečekaně a třeba jen zčásti, stejně tak se podivně vytrácí. „Kočku bez šklebu, to už jsem viděla kolikrát,“ pomyslí si

Rodinné konstelace

Do hloubky generací

1.11. 2025, Maitrea Praha 1

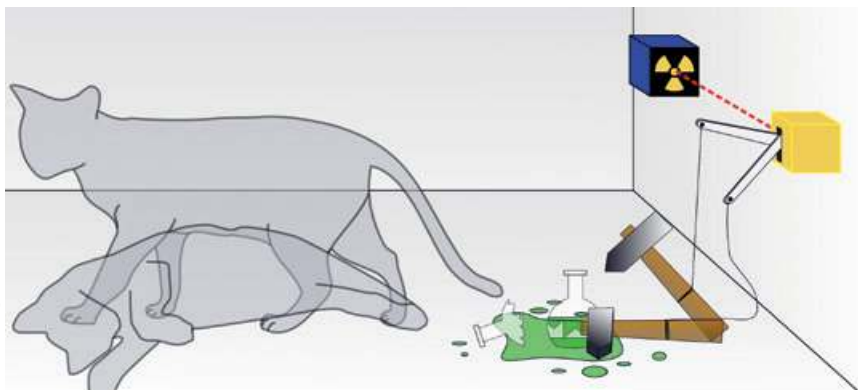
vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu



Alenka, „ale škleb bez kočky! Něco tak zvláštního jsem jakživ neviděla!“. Šklíba je sama o sobě „paradoxem“ a navíc pronáší velmi paradoxní myšlenky a odpovědi. Ví však velmi dobře, že všichni jsme potrhli. Řekla bych, že autor ve Šklíbě ztvárnil **schopnost kočky ponechat si nezávislost a takřikajíc zmizet, když se jí zachce**.

Schrödingerova kočka



KOČKY V POHÁDKÁCH A FILMECH

Připomenu nepatrné množství, neboť říkadel, písní, příběhů, úsloví, přísloví, přirovnání, také pověr o kočkách je nespočet.

- ♦ „**Kocour v botách**“ – různé verze. Kocour pomáhá svému pánovi k úspěchu, štěstí a bohatství. V pohádce kocour oplývá **mazaností, odvahou a elegantním chováním**.
- ♦ „**Zvířátka a loupežníci**“ či „Zvířátka a Petrovští“ (předlohou je pohádka bratří Grimmů „Brémští muzikanti“). Kocour je ve skupině dalších domácích zvířat. Představuje kooperaci, ale také **bojovnost, drápající rozzuřenost**. Leží na zlatácích (bohatství).
- ♦ „**Příběhy kocoura Modroočka**“ od Josefa Koláře. **Kocour je jemný, elegantní, vzdělaný a galantní**.
- ♦ „**Velká kočičí pohádka**“ od Karla Čapka – **kočka je středem pozornosti při odhalení podvodů**

- ♦ „**O pejskovi a kočičce**“ od K. Čapka – snášenlivost a **spolupráce obou, kočka se jeví důvtipnější**.

Zcela jiné vztahy představuje „kočka“ a „pes“ v americké filmové komedii (ze které však mrazí) „**Válka Roseových**“ (1989). Možná si vzpomenete na scénu, kdy paní Roseová krájí maso a kousek

hodí jako (jen jako) psu svého manžela, který sousto zmateně hledá. Zatímco ten kousek masa paní podstrčí svému kocourovi a spolu s ním se psovi posmívá, jak je hloupý. No comment.

KOČKA PSYCHOLOGICKY A ASTROLOGICKY

Můžeme tedy shrnout, že kočka či kocour představují takové vlastnosti jako mazlivost až vtíravost, potřebu pohodlí i odvalu, současně také nezávislost, individuálnost, soběstačnost. Mnoho lidí proto nemá kočky rádo, protože je považují za falešné. Neboť si kočky ponechávají jistý individuální odstup – vážou se spíše na místo, potravu, pohodlí než na

člověka. Kočky nevytvářejí tak vazalský vztah jako je tomu ve vztahu pes a jeho pán. Je však vazalství a vzájemná fixace větším výrazem lásky, než je „svobodnější soužití“? Z astrologického hlediska kočku charakterizují energie zvané Uran (nezávislost, svoboda), Venuše (partnerství či tolerance, zamilovanost, pohodlí, rozkošnictví, mazlivost) a také Mars (více či méně divokost, také sexuální spontánnost). U různých typů koček převládá tu jedno, tu něco jiného... Pokud člověk nesaší kočky či dokonce trpí alergií na ně, je asi tématem tolerování nezávislosti, či jiných „kočičích“ dispozic, nejspíš u sebe sama. Tělesným orgánem archetypu Venuše jsou ledviny. Párový orgán, kde se vyvažuje do rovnováhy pH. A my už víme, že kočka má výjimečné ledviny a výjimečný smysl pro rovnováhu. Kočkovitost je **žítí protikladů a jejich vyvažování**.

KOČKA VE SNU

Což se dozvíme i z knížky „**Psychologie snu**“, kterou napsal jungiánský psycholog Ernst Aeppli. Autor o motivu kočky ve snu píše, že se jedná o zvíře, které má napomoci si uvědomit své žensky „kočičí“ dispozice. Ženskou iracionálnost, schopnost měnit své nálady, nenechat se ovlivňovat a nepřepadat do područí, přitom být stále schopna být žensky přitažlivá, milá, poddajná a mazlivá a těšit se ze vzájemné důvěry. Ale když na to přijde, také ukázat své dráčky. A možná jde také o uvědomění si hlubších kořenů v temnějších vrstvách nevědomí, které sahají až do egyptských chrámů a tajemství. A to nemá zevšednět... ✚

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu ASTROMEDAILONKY. Minikurzy podzim 2025. Konzultace dle přání.

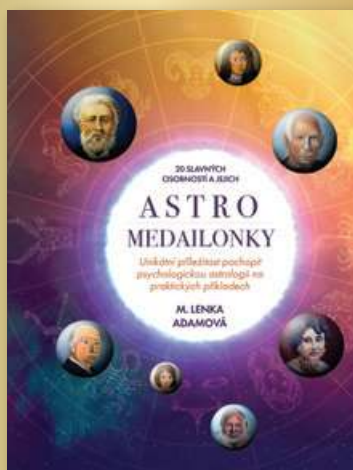


Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace,
osobně či online.
Minikurzy.

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

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



Kniha
ASTROMEDAILONKY
Lenka Adamová

20 slavných (již nežijících) osobností
- jejich psychologické portréty
s přihlédnutím k astrologii,
srozumitelně i pro laiky.

Popisky, ilustrace. Slovníček.
Např. Mozart, van Gogh, Picasso,
Einstein, Sinatra, Hemingway, aj.

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

VADÍ VÁM DIGITÁLNÍ ŠPEHOVÁNÍ?

TOMÁŠ HAVRDA



MIKROFON, KTERÝ JSTE SI NEVYPNULI

Libor si včera večer povídal v příjemné restauraci se svým kamarádem Tomášem o nové kávě, kterou ochutnal v práci. Hodinu se bavili o tom, jak skvělá byla ta ekvádorská arabica a jak by si rád koupil kávovar na espresso. Jeho telefon ležel na stole.

Druhý den ráno otevřel Libor Instagram a zůstal stát jako opařený. První tři reklamy? Kávovary se slevou, prémiová káva z Jižní Ameriky a kurz baristy...

Velké technologické společnosti vydělávají na vašich datech. Čím více o vás vědí, tím cílenější (a dražší) reklamy vám mohou zobrazovat. Vaše soukromí má hodnotu – chraňte si ho!

KDYŽ VÁS MARKETING SLEDUJE NA KAŽDÉM KROKU

Jana si včera večer před spaním ještě rychle na telefonu prohlížela bundy. Přemýšlela o nové podzimní garderobě a chvíli listovala módními e-shopy. Pak telefon odložila a šla spát. Ráno si sáhla po mobilu, aby

vypnula budík. Otevřela Facebook a první, co zde uviděla? Reklama na tu stejnou červenou bundu, kterou si včera prohlížela. Posunula se dál – další reklama na zimní oblečení. Instagram? Opět bundy, kabáty a módní značky, které navštívila předchozí večer...

Vaše data mají hodnotu – průměrný uživatel „vydělá“ technologickým gigantům stovky dolarů ročně. Personalizované reklamy vás navíc nutí utrácet více peněz za věci, které možná ani nepotřebujete.

KDYŽ SE VAŠE SOUKROMÉ EMAILY STANOU VEŘEJNÝMI

Renata si včera večer psala s kamarádkou Lucií o plánované dovolené. V e-mailu nadšeně popisovala, jak se těší na týden na Krétě – modré moře, místní jídlo a krásné pláže. Napsala také, že ještě musí koupit letenky. Druhý den ráno otevřela telefon a nevěřila vlastním očím. Instagram jí zobrazil reklamu na letenky do dané destinace se slevou, Facebook lákal na hotely na Krétě a YouTube reklama nabízela „nejlevnější dovolené v Řecku...”

Vaše e-maily obsahují nejintimnější informace o vašem životě – plány, problémy, vztahy, finance. Když je někdo čte, získává úplný přehled o tom, kdo jste a co potřebujete. To má obrovskou hodnotu pro reklamní průmysl.

DIGITÁLNÍ STOPA VAŠÍ PLATEBNÍ KARTY

Roman se včera odpoledne zastavil v lékárně pro vitamín C a nosní sprej proti rýmě. Platil kartou jako obvykle – rychle a pohodlně. Transakce proběhla hladce, dostal účtenku a šel domů. Dnes ráno si při ranní kávě otevřel telefon a zůstal v šoku. Facebook mu zobrazoval reklamy na multivitamíny, Instagram lákal na „přírodní léky proti nachlazení“ a YouTube doporučoval videa o „posílení imunity“. Dokonce dostal SMS s nabídkou online lékárny se slevou na vitamíny.

Vaše platební data prozrazují nejintimnější detaily vašeho života – zdravotní problémy, finanční situaci, osobní návyky, dokonce i vztahy. Tyto informace mají obrovskou hodnotu a často končí v rukou lidí, kterým byste je nikdy dobrovolně nedali.

KDYŽ VAŠE FOTKA PROZRADÍ, KAM JEDETE

Simona si včera večer vyfotila jízdenku na vlak do Brna, aby ji měla

jako důkaz pro účetní – cestovala služebně a potřebovala doklad pro vyúčtování. Fotku si udělala obyčejným fotoaparát v telefonu a uložila ji do své galerie. Dnes ráno si při prohlížení sociálních sítí všimla něčeho zvláštního. Instagram jí zobrazil reklamu jiného dopravce s trasou Praha-Brno, Facebook lákal na „rychlejší cestu autobusem“ a YouTube doporučoval video o „nejlevnější dopravě do Brna“. Dokonce jí přišla push notifikace od aplikace RegioJet s nabídkou slevy na stejnou trasu.



Vaše fotografie často obsahují nejcitlivější informace – kde bydlíte, kam cestujete, co kupujete, s kým se stýkáte. Každá fotka je mozaika vašeho soukromého života, kterou AI dokáže skládat do detailního profilu!

NEVIDITELNÍ POSLUCHAČI VE VAŠEM TELEFONU

Nadě zavěsila telefon a usmála se. Rozhovor s Klárou byl jako vždycky plný novinek – tentokrát překvapila Kláru zprávou o nečekaném těhotenství své sestry. Vůbec to neplánovala! O pár hodin později si sedla k počítači zkontrolovat e-maily. Hned první reklama ji vyrazila dech – „Nejlepší kočárky! Sleva 30 %!“ Zavřela ji a otevřela sociální síť.

Tam na ni vyskočily dětské plínky, kojenecká výživa a monitory dechu pro nejmenší.

TOMÁŠOVO DIGITÁLNÍ SOUKROMÍ

Podobné zážitky a frustrace jako Nadě prožíval nedávno i Tomáš. Stále více si uvědomoval, že jeho telefon zná jeho tajemství možná lépe než jeho nejlepší kamarád. Poté, co i jemu, po rozhovoru o těhotenství své sestry, začaly vyskakovat reklamy na dětské věci, rozhodl se jednat:

▼ **Ztišit své všetečné aplikace**
Tomáš si otevřel nastavení telefonu a začal procházet aplikace jednu po druhé. „Proč Facebook potřebuje mikrofon?“ zamyslel se a zakázal mu přístup. Na Androidu to šlo jednoduše – Nastavení, pak Aplikace, vybral problematickou aplikaci, klikl na Oprávnění a u Mikrofonu zvolil Zakázat. Jeho přítelkyně s iPhonem měla cestu podobnou: Nastavení, Soukromí, Mikrofon, a pak vypnula všechny aplikace, které mikrofon skutečně nepotřebovaly.

▼ **Zabezpečit si své komunikace**
„Musím najít způsob, jak mluvit, aniž by někdo poslouchal,“ řekl si Tomáš. Kamarád mu doporučil Signal – aplikaci, která šifruje zprávy tak, že je nikdo jiný přečíst nemůže. Signal dokonce dokázal automaticky mazat

zprávy po určitém čase, jako by se nikdy nestaly.

Pro důležité e-maily si Tomáš zařídil Proton Mail. Líbilo se mu, že servery jsou ve Švýcarsku, kde mají přísné zákony o ochraně dat, a že nikdo jiný než on si jeho zprávy přečíst nemůže.

▼ Stát se neviditelným v digitálním světě

Tomáš si uvědomil, že každý web, který navštíví, vidí jeho IP adresu jako otisk prstu. Nainstaloval si Proton VPN, který jeho skutečnou adresu skryl. Pro extra citlivé vyhledávání začal používat Tor Browser – prohlížeč, který jeho data posílá oklikou přes několik serverů po celém světě.

Aby si ověřil, že to funguje, pravidelně kontroloval na [Whatismyipaddress.com](https://www.whatismyipaddress.com), jakou IP adresu vidí weby. Když viděl jinou než svou skutečnou, věděl, že je v bezpečí.

▼ Ochránit si svá data

Tomáš přesunul důležité soubory z Google Drive do Proton Drive. Líbilo se mu, že pouze on má klíče k svým datům – ani poskytovatel služby se k nim nedostane.

PROVEDL I DALŠÍ ZABEZPEČENÍ SVÉHO DIGITÁLNÍHO SOUKROMÍ

Pro maximální bezpečnost si Tomáš nainstaloval IcyBear, který mu pomáhal odhalit a zablokovat nebezpečný software. Aplikace také kontrolovala, zda jsou Wi-Fi sítě, ke kterým se připojuje, bezpečné.

Svůj obvyklý prohlížeč vyměnil za Brave, který automaticky blokoval reklamy a sledovače. Stránky se načítaly rychleji a Tomáš věděl, že jeho aktivita není sledována.

Místo Googlu začal používat DuckDuckGo – vyhledávač, který si o něm nevytváří profil a nezobrazuje mu reklamy na základě jeho hledání.

TOMÁŠOVA KAŽDODENNÍ RUTINA

Tomáš si vytvořil jednoduché návyky. Jednou měsíčně kontroloval oprávnění všech aplikací – často



zjistil, že nějaká nová aplikace si vzala oprávnění, která nepotřebuje. Pro citlivé vyhledávání používal anonymní režim.

Každý týden restartoval telefon, což přerušilo sledovací procesy, které mohly běžet na pozadí. Kameru na notebooku si zakryl nálepkou a když potřeboval mluvit o něčem důvěrném, nechal telefon v druhé místnosti.

„Konečně mám pocit, že mé soukromí je opět moje,“ usmál se Tomáš, když si uvědomil, že už týden mu nevyskočila jediná podezřelá reklama. Naučil se žít digitálně, ale zůstat lidsky svobodný.

Tipy na to, jak omezit špehování Vašich digitálních aktivit:

1. Instalujte si na svůj mobil a počítač aplikaci: Virtual Private Network (VPN) – Skryje vaši IP adresu.
2. Zkontrolujte si svou anonymní

IP adresu před citlivými nákupy – ověřte si na: www.whatismyipaddress.com, že VPN skutečně maskuje vaši digitální identitu.

3. Odhlašujte se vždy ze všech účtů aplikací po každém použití.
4. Pravidelně si mažte cookies a cache ve svém prohlížeči.
5. Vypněte si personalizované reklamy na svém mobilu.
6. Používejte hotovost pro své citlivé nákupy v kamenných prodejnách, které se týkají například Vašeho zdraví.
7. Používejte vyhledávač Tor Browser pro své citlivé nákupy v e-shopech na internetu.
8. Pro ukládání svých fotek a důležitých dokumentů používejte end-to-end šifrované úložiště Proton Drive.
9. Zabezpečte si důkladně svůj mobil a svůj počítač proti pokročilým kybernetickým útokům – instalujte si do svého mobilu a na svůj počítač bezpečnostní aplikaci IcyBear.

Tomáš Havrda

Podnikový architekt. Nástupnictví nebo Přechod z majitelského na manažerské řízení.

www.linkedin.com/in/tomashavrda





BERGAMO ITÁLIE VE DVOU PATRECH

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Když se řekne Itálie, většině z nás se vybaví Řím, Florencie nebo Benátky. Ale právě mimo hlavní proudy turismu leží místa, která mají duši, půvab i osobitý rytmus – a jedním z nich je právě Bergamo.

Bergamo leží pouhou hodinu od Milána – tam kde se Alpy začínají zvedat z lombardské krajiny, dýchá na návštěvníky zcela jiný svět. Překvapí svou dvojí tvář – historickou Città Alta (Horní město) a modernější Città Bassa (Dolní město). Horní město se rozprostírá na kopci a je obeháno mohutnými benátskými hradbami, které jsou zapsány na seznamu UNESCO. Už první pohled na věže, arkády a úzké kamenné uličky dává tušit, že tady čas plyne jinak. Bergamo není jen o historii a architektuře, ale i o kráse všedních okamžiků, o ranní kávě na piazze, o výhledech, které berou dech, i o pokrmech, co voní domovskou tradicí a jinde vám je neuvaří. Jestli hledáte cestu k sobě, potřebujete si vydechnout nebo načerpat inspiraci, Bergamo je ten pravý cíl. Město plné příběhů lidí, kteří mají čas se usmát. Obě části města spojují funiculari/lanovky. Zábavný a stylový způsob, jak překonat výškové rozdíly a být jednou nahoře a jednou dole. Tady se žije s noblesou a beze spěchu.

MĚSTO, KTERÉ SE NEVNUCUJE

Tak tu stojím. Sama na kopci, mezi pahorky Lombardie. Je časné ráno a mlha se loudavě zvedá z vinic

a kopců. Tady se rozprostírá město, které má dvě krásné tváře. Všechno, co se o Bergamu říká, je pravda. To pochopíte v první minutě. Tohle město je obraz v pohybu. Barvy, chutě a tóny se zde prolínají v jedinečné harmonii, kterou lze nasát jen vlastním prožitkem. Všechno, co poutníci na cestách hledají, tak tu opravdu najdou. To je na tom všem tak vzrušující.

Bergamo je město s duší starší než většina evropských států. Původem keltské, později římské a benátské, nese v sobě stopy všech epoch, které se překrývají jako vrstvy malby na fresce. Hradby starého města, baziliky plné umění i renesanční paláce zde vyprávějí příběhy, které sahají hluboko do středověku – a přitom zůstávají neobyčejně živé.

KRAJINA MEZI NEBEM A POLENTOU

Tady je domov lahodné polenty, svěžích vín, sýrů z údolí i jedné z nejstarších italských cukráren. Jídlo tu není jen obživou – je kulturním aktem, denním rituálem i pozváním ke stolu, kde se snadno zapomene na spěch a shon. Propojení duchovního zážitku s tělesným potěšením dává mému cestování vždycky větší

hloubku a smyslnost, proto ho nikdy nevynechám a nechám se jím do velké míry i ovlivnit. Pro autentické Bergamo se musíme něčeho vzdát. Nakonec tím mnohem víc získáme.

DEN ZAČÍNÁ PRVNÍM ESPRESSEM A KONČÍ ZVONĚNÍM Z TORRE CIVICA

Pod arkádami v rohu kavárny si dám svůj první šálek espressa. Vzduch voní kávou a vznešeností starého ještě ztichlého města. Slyším, jak spokojeně přede kocour na kamenné zídce nad miskou smetany, sympaticky vrčí kávovar a barman si pološeptem propěvuje na důkaz toho, že se rozhodl sobě i okolí zpříjemnit den. Je tu ten okamžik, kdy město ještě nemá chuť ani sílu vyrábět rušno, ale slunce už kreslí světlem na dlažbu do všech uliček, kam dosáhne. Všechno se probouzí, ale nikdo nespěchá. A věž, která večer ohlašuje konec dne, teď jen nad tím vším tiše bdí. A přesně v tomhle okamžiku pochopíte, proč je Bergamo výjimečné. V tichu i zvonění, v šálku první i poslední voňavé kávy, který vždycky chutná jako okamžik, co si chcete zapamatovat, protože v něm hrajete malou mlčenlivou roli.





DO POSLEDNÍHO ZVONĚNÍ JE ČASU DOST

Zvonení z **Torre Civica**, věže, které místní neřeknou jinak než **Campanone**, je víc než jen připomínka starých časů. Každý večer, přesně ve 22:00 hodin zazní 100 úderů zvonu, jak tomu bylo po staletí, kdy se tímto rituálem uzavíraly městské brány. Teď je ráno, Torre Civica tichá, stojí si majestátně nad Piazza Vecchia jako strážkyně klidu a paměti a máte pocit, že duch města stojí přímo za vámi.

DUCH MĚSTA JE VŠUDYPŘÍTOMNÝ. JMENUJE SE COLLEONI

Colleoni v Bergamu není jen historickou postavou. Je opravdovým duchem města, který tu zůstal. V kameni, v heraldice i v příbězích, které se dodnes vyprávějí a na které se nikdy nepřestalo věřit. Nevěříte? Nechte se přesvědčit.

Bartolomeo Colleoni (1400-1475), slavný kondotiér a výjimečný vojenský stratég, je s Bergamem neoddělitelně spjat. Ač bojoval ve službách Benátské republiky, právě Bergamo si zvolil jako místo své slávy, odkazu i posledního odpočinku. Jeho jméno zde najdete všude – v kameni, mramoru i paměti národa.

Tři zlaté koule na modrém poli – nejzáhadnější heraldický znak

Nejvýraznější stopou, kterou po sobě Colleoni zanechal, je Cappella Colleoni – nádherná renesanční kaple přilehlá ke kostelu **Santa Maria Maggiore** v horním městě (Citta Alta). Její mramorová fasáda s červenobílým dekorem je tak výrazná, že si ji nelze splést s žádnou jinou stavbou. Byla postavena na jeho přání jako monumentální mauzoleum a dodnes je považována za jeden z vrcholů renesanční architektury v Itálii. Uvnitř odpočívá Colleoni pod bronzovou sochou od florentského mistra **Andrey del Verrocchia** – mimochodem učitele **Leonarda da Vinciho**.

Další Colleoniho stopou v Bergamu je samotné náměstí **Piazza Vecchia**, kde uvidíte jeho erb s třemi koulemi – jeden z nejznámějších a zároveň nejzáhadnějších heraldických znaků v celé Itálii. Najdete ho na jeho mauzoleu, na portálech, dlažbě i na veřejných budovách. A možná vás napadne stejná otázka, jako mě a další tisíce lidí před námi. **Co ty tři koule znamenají?**

MOC, ODVAHA, ŠTĚDROST

Oficiálně jde o tyto tři symboly, protože tři koule se v heraldice často vykládají jako odkaz na sílu či

vítězství. Připomínají dělové koule, což by vypovídalo o úspěšné vojenské kariéře Colleoniho. Někteří badatelé tvrdí, že erb navazuje na symboliku Medicejských, kteří používali podobné znaky. Jiní jdou ještě dál a poukazují na původ slova „colleoni“ – možná odvozené od „coglioni“, tedy varlat – což dalo vzniknout slavné legendě.



Podle ní měl slavný Colleoni tři varlata. A protože v renesanční Itálii byly plodnost a mužnost považovány za atribut síly, Colleoni tento „dar“ hrdě proměnil v erbovní znamení. Ať už pravda, či nadsázka, legenda přetrvala a všichni bergamští ji znají a nemají důvod nic vyvracet. Navíc přidají ještě zajímavost. „*Na bráně z Bergama do Benátek chtěl Colleoni mít umístěn erb. Benátská republika to zakázala. Když slíbil obrovskou finanční částku městu, ustoupili, ale na místo tří koulí byla na bráně zobrazena tři srdce. Dnes jsou tam ale opět tři koule, jak jinak.*“ Tady je odpověď, čemu sami bergamští věří. Podle nich erb Colleoniho rozhodně znamená sílu a odvahu, slávu i se špetkou renesanční drzosti, ale hlavně osobní značku muže, který dobře věděl, jak se zapsat do dějin. Než se spočítají všechny Colleoniho koule ve městě, určitě vám i mírně vyhládne. Není nic jednoduššího než najít dobré místo u stolu v tradiční trattorii. Pokud víte, kde ji hledat.

TRADIČNÍ KUCHYŇ BERGAMA SE POZNÁ PODLE VŮNĚ

Je poctivá, rustikální a hluboce zakořeněná v jednoduchosti venkova. Nepostrádá ani eleganci městských stolů, neboť odráží celé bohatství

Lombardie. Syté polévky a krémová polenta jako základ každé prostřené tabule, horské sýry výrazné chuti. V kuchyni se hojně používá máslo, ne olivový olej, a pokrmy voní šalvějí, rozmarýnem i pomalu taženým vývarem. Místní gastronomie ctí sezónnost, domácí poctivou přípravu a chuť tradice, která se předává z generace na generaci jako rodinný poklad. Při hledání té pravé kuchyně se vyplatí dát na vlastní nos – vůně totiž neklame. Odér rozpouštějícího se másla, pomalu tažených silných vývarů, pečeného masa nebo čerstvé šalvěže se line z kuchyně jako neviditelný průvodce po městě, který nás dovede ke stolu, kde se vaří tak, jako za starých časů.

STŮL BERGAMA

Když máte místo u stolu, stačí si správně objednat. Chcete-li stylově zapadnout mezi místní, objednejte si **Casoncelli alla bergamasca** – ručně dělané těstovinové raviolky plněné masem, sýrem a bylinkami, přelité máslem, šalvějí a slaninou – ikonický bergamský pokrm. Jako hlavní chod zvolte **Polentu taragna** – krémovou směs kukuřičné a pohankové mouky s horským sýrem a máslem, podávanou třeba s dušeným masem,

klobáskou nebo houbami. A nakonec něco sladkého: **Polenta e osei** – slavný bergamský dezert a sladký vtípek místní cukrářské tradice, který vypadá jako malý žlutý polentový pahorek, na který se slétli cukroví ptáčci, ale ve skutečnosti je to neuvěřitelně jemný dort plněný krémem a čokoládou s chutí marcipánu. To vše ideálně zapijete sklenkou vína z údolí **Valcalepio**. Příště si dejte **Coniglio al Valcalepio** – králíka dušeného ve víně, což je další typické regionální jídlo zdejšího kraje. A jestli neochutnáte **Torta Donizetti** s kandovaným ovocem, sladké pečivo pojmenované po slavném hudebníkově, tak neodjíždějte z města. Víte, že **Stracciatella z La Marianna** – zmrzlina s křupavými čokoládovými vločkami prý vznikla právě tady, přímo u dolní stanice lanovky v roce 1961? **Každé sousto chutná jako legenda. Buon appetito!**

Umění a dobré jídlo si spolu rozumí, tak si ráda za opravdovým uměním do galerie zajdu. Ale až po kávě, dezertu a nezbytné siestě.

Galerie Accademia Carrara v Bergamu patří k nejstarším a nejvýznamnějším obrazárnám v Itálii. Je intimní, přehledná a noblesní. Byla založena

roku 1796 **hrabětem Giovanem Carrarou**, bohatým mecenášem a milovníkem umění. Ve sbírce více než 1800 obrazů jsou skutečné poklady od mistrů zvukných jmen. **Sandro Botticelli, Giovanni Bellini, Vittore Carpaccio, Rafael Santi, Tizian, Lorenzo Lotto, Gianbattista Tiepolo**. Na rozdíl od velkých galerií (jako Uffizi ve Florencii nebo Brera v Miláně) působí Carrara komorně a přívětivě. Tady si vychutnáte každý obraz bez zmatku a tlačenic, při dobrém světle a tichu. Galerie se nachází v Dolním městě a je tak ideálním zakončením dne. Tady si uvědomím, že pohled na ručně malovaný obraz je důkazem lidské jedinečnosti a schopnosti tvořit hodnoty, které přetrvávají staletí. Umění je naše zrcadlo, které nikdy nelže.

MÍT ČAS A NEMÍT PLÁN, TO JE IDEÁLNÍ VÝBAVA NA VÝLET DO BERGAMA

Mohu potvrdit, že všechno podstatné a pozoruhodné se vám do cesty postaví samo. Hlavní náměstí Piazza Vecchia nemůžete minout. Není nic krásnějšího, než právě tady posedět se šálkem espressa a pozorovat tep života. Tohle náměstí je srdcem Bergama. Všechny památky se mění v úžasně příběhy. Staré domy s těžkými vraty, do kterých někdo kdysi dávno vtiskl znamení rodu, je vyprávějí. Určitě se zastavíte u renesanční Fontány Contarini a budete dlouho obdivovat nádhernou Baziliku Santa Maria Maggiore, v jejímž interiéru se snoubí baroko s gotikou.

Výhledy z věže i hradeb si neodpustíte, protože jsou dechberoucí a každý cestovatel ví, že život se neměří jen nádechy a výdechy, ale vzácnými okamžiky, které nám vzaly dech. Moderní Città Bassa, středověké Città Alta. Stačí sednout na lanovku a nechat se přenést v čase do kamenného města na kopci, které je jako vystřižené ze starých mědirytin. Úzké a stinné dlážděné uličky, vůně z kavárny a tymián na stráni pod hradbami. Až budete stát na hradbách nad městem jako z pohádky a podíváte se dolů do údolí z té majestátní výšky, budete lapeni. Jsem si tím jistá. Bergamo je tak opravdové, zemitě krásné a plné příběhů. V tom je jeho největší síla. Bergamo mě obohatilo o vůně neznámých ulic, úsměvy cizích lidí, chutě,





které nejdou pojmenovat a chvíle, které si zapsalo tělo i duše. Stane se to nenápadně, tiše a navždy. Každá cesta je jako klíč, který odemyká nová okna v našem vnímání světa, lidí i sebe samých. Když cesta začne vést dovnitř, změní i nás.

Z TURISTY POUTNÍKEM

Pohled na cestování očima poutníka je jiný než pohled turisty. Je pomalejší,

niternější a hlubší. Poutník necestuje kvůli zážitkům, ale kvůli proměně. Nehoní se za památkami, ale za smyslem. Každý krok je pro něj modlitbou, každé setkání znamením, každá cesta zrcadlem jeho nitra. Poutník vnímá krajinu nejen očima, ale i srdcem. Vidí

krásku v polorozbořené zdi, v náhodném rozhovoru, v tichu kostelních zvonů v pauze mezi hodinami. Putování je způsob, jak se vrátit k sobě samému, jak slyšet vlastní myšlenky i mlčení. Očima poutníka je svět posvátným místem – ne kvůli tomu, co nabízí, ale co odhaluje. Každá cesta totiž vede dovnitř a k tomu neexistuje žádný turistický průvodce po cestách.

Poutník není někým, kdo si svět bere, ale kdo se mu klaní.

Očima poutníka je svět posvátný – ne kvůli tomu, co nabízí, ale co odhaluje. A nezáleží na tom, kde zrovna stojíte. Všímejte si toho, co vás potichu volá. Nechoďte jen tam, kde jsou všichni. Cesty nejsou od toho, abychom jimi projeli, ale abychom se na nich proměnili.

A právě tuto tichou proměnu přeji i vám.

Až se vydáte do Bergama, nechte město, aby vás (s)vedlo. Svede to totiž mnohem lépe než sebelepší průvodce.

Otevře se brána příběhů, které jste ještě neslyšeli.

A pak už jen naslouchejte... ✚

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



INZERCE

// REGIOJET

Jed'te s námi **na letiště do Katovic nebo Krakova**

100 low-cost letů denně

Praha

Brno

Ostrava

Katovice

Krakov

spoj každé
2 hodiny



Inspirace na zajímavé čtení

Karty posvátné kreativity

Chris-Anne
Kniha a 44 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Průvodce pro ty, kdo jdou za svými sny a nebojí se zázraků, pro všechny, kdo hledají inspiraci, povzbuzení a expanzi vědomí – ať už v životě, či v tvůrčích projektech. Uskutečněte svůj velký posvátný sen! Symboly a texty na těchto jedinečných kartách vás podpoří v rozvoji kreativity, mapování cesty vaší duše a plánování dalšího projektu. Povzbuzující texty a otázky k zamyšlení vám pomohou získat nadhled ve výzvách, kterým čelíte, a znovu se spojit s magickou silou kreativity, aby se mohl rozvíjet tvůj tvůrčí duch. Každodenní inspirované činy vás povedou k životu naplněnému smyslem a radostí.

Toxická produktivita

Israa Nasirová

Vydalo nakladatelství Jota, www.jota.cz

Úspěch nikdy nebude úplný bez vnitřního naplnění.



Už celá desetiletí nás sociální tlak nutí šplhat výš, neustále se překonávat a zlepšovat, dosahovat dalších a dalších úspěchů – jenom tak se konečně budeme cítit úspěšní, naplnění, spokojení... možná dokonce i šťastní. Náš život se proměnil v nikdy nekončící honičku za dalším cílem, za další odškrtnutou položkou na seznamu úkolů. Jenže nic není zadarmo: za to vše platíme svým duševním i fyzickým zdravím. Jsme opravdu šťastnější? A bude to vůbec někdy dost?

Brát ohled na vlastní emoční pohodu je důležitější než neúnavně podávat čím dál větší výkon. Nechte se vést k zamyšlení nad tím, jaké jsou vaše motivace a jestli i vaše pojetí produktivity nepotřebuje přehodnotit.

Geniální potraviny

Max Lugavere a Paul Grewal

Vydalo nakladatelství Melvil, www.melvil.cz

Jídlem proti špatné náladě, únavě, mozkové mlze a demenci



Kručí vám v mozku? Začněte ho krmit pořádně!

Olivový olej, avokádo, borůvky, hořká čokoláda, vejce, divoký losos, hovězí z pastvy, tmavá listová [zelenina](#), [brokolice](#), [mandle](#). Seznam deseti geniálních potravin není tajemstvím, tak proč ho neprozradit rovnou. V knize se toho totiž dozvíte mnohem víc:

- ◆ Čím přesně jsou pro vás geniální potraviny prospěšné a proč vám právě ony pomůžou k lepší duševní i tělesné kondici.
- ◆ Jak úpravou jídelníčku ztlumit příznaky ADHD, úzkostí a depresi a snížit riziko demence a Alzheimerovy i Parkinsonovy choroby nebo odbourat tuky tzv. biochemickou liposukcí.
- ◆ Že jsme ve srovnání s našimi předky fyzicky značně zchátrali. Ti totiž běžně mívali kondici vrcholových sportovců.
- ◆ Jaké jsou příčiny mozkové mlhy a únavy a jak se jich zbavit.
- ◆ Že stárneme tak rychle, jak rychle produkujeme inzulin – a proto se musíme o jeho uvolňování začít pečlivě starat.

Magické rostliny

Maia Toll

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

*36 léčivých rostlin a jejich poselství
Spojte se s magií a moudrostí přírody!*

Příroda kolem nás je plná tajemství, která čekají na to, až je objevíme. Vydejte se na cestu plnou magie a nechte se vést léčivými rostlinami a jejich hlubokými poselstvími. Objevte, co vám příroda chce sdělit – od fyzických léčivých účinků až po duchovní vedení. Magické rostliny jsou ideální pro každého, kdo hledá spojení s přírodou a intuitivní vedení. Tento jedinečný balíček obsahuje:

- ◆ 36 krásně ilustrovaných karet a podrobnou bohatě ilustrovanou barevnou příručku.
- ◆ Praktické rituály a intuitivní vedení pro silnější spojení s přírodou.
- ◆ Inspirativní vhledy pro obohacení každodenního života.



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



Křížovky a sudoku o ceny

Octavia E. Butler: „...“					ODĚV MINIS- TRANTŮ	ŠVÝCARSKÉ MĚSTO	ŘÍMSKÝCH 1900	DRUH NÁBYTKU	DOSAHOVAT TRŽBY	STARO- GERMAN		KŘESLO VLÁDCE	VEŘEJNÁ OBCHODNÍ SPOLEČ- NOST	ZŮSTAT ZASTAR.	INDONÉSKÝ OSTROV	INSTITUT KLINICKÉ A EXPER- MEDICINY
POMŮCKA: AAM, ALEA, ATTA, EVIL	ČESKÝ SVAZ TĚL VÝCHOVY ZKR.	ZNAČKA VÝTAHU	INFRA- ČERVENÝ ANGL. ZKR.	KATEDRA ŽURNALIS- TIKY ZKR.			ODPLATA				PŘÍVLAST. ZÁJMENO					
ČESKÁ OBCHODNÍ INSPEKCE ZKR.				ZNAČKA CERSTEDU INIC. REŽIS. DAŇKA			KLÁVESA NA POČÍTAČI ŠKODLIVINY V OVZDUŠÍ				MODERÁTOR TV SOUΤÉŽÍ PLETIVO Z RAKOSÍ					
1. DÍL TAJENKY																
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			MARME- LÁDA NEŽNĚ SE TISKNOU				CITRON ZASTAR. VYSÁVAT KOBEREK						BÝV. NIZOZ. JEDN. OBJ. ŽENSKÉ JMÉNO			
VSTUPNÍ ZKR.				ZLO ANGLICKY OBEC OKR. HRADEC KR.				SLOSOVÁNÍ OSAMĚLÝ				INIC. HERCE TRÁSKY ZNAČKA LYŽÍ			NEZVĚŠO- VAT SE	STAV BEZ SVĚTLA
	FRANCOUZ- SKÁ PŘED- LOŽKA	PŘÍSLOVCE ČASOVĚ VYTVORIT OPIS		VÝROBCE NOTEBOOKŮ VÝROBCE KLOBOUKŮ				DOLNÍ KONČETINA ZAPADOČES. OKR. MĚSTO						INIC. FYZIKA TESLY ČEPOVAT (PIVO)		
DOSA LETU						VÝCHOD ANGLICKY VPUŠT DO KANALIZACE				ŠPRYMEM VÝKAL						
ZÁVĚREČNÁ ČÁST LITE- RÁRNÍHO DÍLA							PRACOVAT S PLUHEM TOUŽEBNĚ PŘÁNÍ				ZNAČKA HOŘČICE OTCOVĚ ZASTAR.					
	2. DÍL TAJENKY ZDE															CHEMICKÁ ZNAČKA TANTALU
VÝZVA K ZAHÁJENÍ SOUBOJE				KOSTKA LATÍNSKÝ				VEN ANGLICKY				DOPIS KNIŽNĚ				
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				NĚMECKÝ FILOZOF IMMANUEL ???				VESNICE MN. Č.				ROD TRO- PICKÝCH MRAVENČŮ				

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 05-06

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 10. 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 05-06/2025 - Tajenka křížovky: „je poznat sám sebe v někom jiném“, sudoku: 984. **Křížovka:** Pechlátová Helena, Prachatice; Dubská Stanislava, Jičín; Varkočková Eva, Ostrava; Pučeglová Blanka, Kaplice; Becková Oldřiška, Holýšov; Zaňková Lenka, Praha 9. **Sudoku:** Ticová Zdena, Ústí nad Labem; Polášková Věra, Chrástava; Vaňurová Kopsová Světlana, Kladno; Balcarová Petra, Hradec Králové; Zemková Libuše, Smiřice; Popelová Věra, Trutnov.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

6 čísel jen za 369 Kč

Jak objednat?

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

✉ Pište na: sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému
knihu
Otevři se lásce

v hodnotě 257 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



Tomáš Pfeiffer

Poselství duchovních mistrů 2



Hana Sar Blochová

Jak najít cestu ke svobodě?



Robin Čumpelík

Inovace republiky na ostro

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 Hevácová, Jana Palacha 288, 530 02, pardubice@diochi.cz,
Po 16–19, St: 11.30–16, Čt: 9–14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701,
pisek@diochi.cz, Po–Pá: 7–17.30, So: 8–11, tel.: 737 484 081
Praha 1, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00,
paha@diochi.cz, Po, St: 14–18, Út, Čt, Pá: 9–13, tel.: 224091330
Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka,
Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po–Pá: 9–17, So: 9–12,
tel.: 728 036 738
Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulenčáková, vedoucí Sféra Klubu Diochi
Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody,
tel.: 608 811 708, 602 779 362
Tábor, 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®



 **DIOCHI**®



PŘÍRODNÍ ESENCE

NĚŽNÝ, ALE SILNÝ ZÁZRAK PŘÍRODY



Doplňky stravy

Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR.
www.diochi.cz, tel.: 222 764 004