

Návrat
rituálů



Zázrak
včela



Egyptské
pouštní
sklo

sféra

DIOCHI®

LEDEN – ÚNOR 2026
ROČNÍK 23 69 Kč/2,40 €



KRÁČEJTE
S LEHKOSTÍ
JAKO BUDDHA

TČM a pět bran
vitality

Autopatie
Tanec s vlastní silou

Menopauza
a cesta císařovny

Aromaterapie
pro zklidnění

Rok 2026
pod vládou
Ohnivého koně

Bioinformační preparáty
pro zimní období



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

**DIOCHI AKADEMIE**

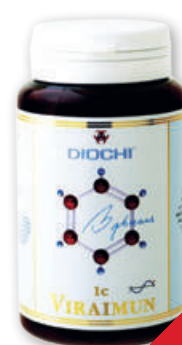
VZDĚLÁVACÍ VÍKEND KUTÁNÍ POKLADŮ DIOCHI

**5. - 7. 6. 2026****Hotel U Kata, Kutná Hora**

PŘEDNÁŠKY PÁTEK - NEDĚLE
ŠKOLENÍ O PRODUKTECH
PROHLÍDKA HISTORICKÉHO MĚSTA
RAUT – STŘEDOVĚKÁ HOSTINA
SLEVY NA PRODUKTY DIOCHI



Dárek zdarma při zakoupení do 28. 2. 2026 VIRAIMUN
do 30. 4. 2026 CASSIS

**DÁREK ZDARMA**

Rezervujte si své místo na www.diochi.cz v kalendáři akcí, nebo přímo na info@diochi.cz

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



12 Zaostřeno na hlavu



32 Stopy zdraví v české kuchyni



58 Umývání nohou



72 Egyptské pouštní sklo

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Pět bran vitality: Jak jinové orgány mluví skrze naše tělo

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Zaostřeno na hlavu

18 Trápí vás osteoporóza?

22 Cesta císařovny: Menoupauza jako výměna moci

28 Zázrak včela I.

ZDRAVÍ A KRÁSA

32 Stopy zdraví v české kuchyni: Polévka

36 BIYOND - technologie, která spojuje vědu, energii a zdraví

38 Aromaterapie: Jak esenciální oleje pomáhají zvládat nervové napětí a rozčilení

40 Akce Diochi

41 Herbář: Komonice lékařská

42 Herbář: Višeň obecná

43 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

OSOBNÍ ROZVOJ

46 Kráčejte zlehka

52 Feng ren Shui: Rok 2026 - rok ohnivého koně

56 Stihnout se nedá všechno, ale...

SPIRITUALITA

58 Umývání nohou

62 Každý člověk má nějakou víru či náboženství

66 Zimní pohádkové bytosti

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 Návrat rituálů

72 Egyptské pouštní sklo a prehistorické jaderné války

76 Od pradávných ohňů po moderní wellness

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

HOUBY JAKO MISTŘI KOMUNIKACE

Houby jsou jedním z nejzáhadnějších živých organismů v království přírody. Nejsou rostlinami ani živočichy a pod povrchem tvoří spleť myceliální sítě, které mohou mít rozměry celých lesů. Největší známý organismus na Zemi je právě podzemní houba *Armillaria Ostoyae* v Oregonu, která zabírá téměř tisíc hektarů a je stará tisíce let. Mycelium funguje jako přenosová soustava: dokáže posílat signály, rozpoznávat chemické impulzy a podporovat rostliny živinami. Někteří vědci jej přirovnávají k primitivnímu mozku ekosystému.



BOUŘE NA JUPITERU

Na Jupiteru zuří bouře, které trvají stovky let. Nejznámější z nich je Velká rudá skvrna, obří vír široký asi 16-20 tisíc kilometrů – pokud bychom do něj položili Zemi jako kuličku, pohodlně by se tam vešla. Vědci zjistili, že v joviánské atmosféře (plynný obal Jupitera) by mohly díky extrémním podmínkám pršet tekuté diamanty. Bouřková mračna rozkládají metan, vzniká grafit a pod obrovským tlakem se může měnit přímo na diamantové kapky.



REGENERAČNÍ SCHOPNOST JATER



Játra patří k nejpracovitějším orgánům lidského těla. Každou minutu jimi proteče více než litr krve, neúnavně filtrují toxiny, vyrábějí hormony i zásoby energie. Zajímavostí je jejich neuvěřitelná schop-

nost regenerace – dokážou vyrůst zpět i po odstranění části tkáně, a jsou proto spojovány s vitalitou a životní silou. Když jim dopřejeme klid, dostatek vody a lehčí stravu, regenerují překvapivě rychle.

SÍLA DRAHOKAMŮ

Drahokamy a polodrahokamy se rodí pod obrovským tlakem a teplotou v hlubinách Země. Každý krystal v sobě nese otisk geologických procesů starých miliony let. Stáří diamantů může být až tři miliardy let – jsou tedy starší než většina hor i kontinentů. Každý minerál má svůj jedinečný „řád“, tedy uspořádání atomů, který mu propůjčuje nejen barvu a tvrdost, ale i specifické vibrační vlastnosti. Proto kameny byly a jsou v mnoha kulturách považovány za nositele síly, ochrany či moudrosti.



NÁHODY, KTERÉ ZMĚNILY SVĚT

Mnohé zásadní objevy byly uskutečněny úplnou náhodou... Alexander Fleming si všiml plísně, která kontaminovala misku s bakteriemi – mikroby kolem ní samy mizely. Tak se zrodil penicilin. Podobně vznikl i teflon, když chemik Roy Plunkett hledal nové chladivo a omylem vytvořil zcela odolný, kluzký povrch. Wilhelm Röntgen zkoumal katodové paprsky, když si všiml, že poblíž ležící fluorescenční destička září, přestože je kolem ní tma. Tak přišel na svět rentgen. A Post-it lístky? Ty se zrodily díky příliš slabému lepidlu, které se původně považovalo za nepoužitelné – dokud někoho nenapadlo, že „slabé“ může být někdy dokonalé. Věda není jen o přesném plánování, ale i o otevřenosti k překvapení.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

Vladimír Durina, Roberto Carlos Gomez
Colman, Bc. Květuše Exnerová,
Matěj Liška, Jana Ďurínová

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com, midjourney.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři,

*rok pod vládou Ohnivého koně je za dveřmi a podle
znalců FENG SHUI by měl přinést změny a svěží vítr
do plachet, být plný dynamiky, změn a vášně a také
nás prověřit, zda máme otěže svého života pevně
ve svých rukou. Možná už tušíte, jakým směrem
se toužíte rozběhnout, a pokud snad ještě nevíte či
váháte, nechte se inspirovat.*

*Více o energii roku, který máme před sebou, se dočtete
v článku Jiřího Černáka. Buddhistická tradice doporučuje kráčet s lehkostí,
Blanka Neoralová radí, jak vyzrát na čas, kterého se může nedostávat
a Alexandra Němcová doporučuje pozvat do našeho života rituály.
Společenství včel v podání Lenky Adamové nám napoví leccos o láskyplné
spolupráci a pospolitosti a Lída Kejmarová nás nutí k zamyšlení, jaká je naše
víra a životní filozofie.*

*A abychom ze sedla pádícího koně nespadli, není nic důležitějšího než zdraví
– vitalita, osteoporóza, menopauza nebo močový měchýř a ledviny – to
jsou témata aktuálního vydání. Nechte se inspirovat a pro své zdraví něco
v příštím roce udělejte – samozřejmě armáda bioinformačních preparátů
DIOCHI stojí stále při vás!*

Ať se vám v novém roce cválá s lehkostí!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

Vážení přátelé Diochi,

na prahu nového roku bychom vám rádi poděkovali za vaši důvěru a podporu. Končící rok byl pro nás všechny obdobím výzev i nových možností a jsme hrdí na to, že jsme jej mohli prožít společně s vámi.



Díky vaší přízni můžeme nadále rozvíjet přírodní produkty, které podporují zdraví, energii a harmonii těla i duše. Vaše zpětná vazba je pro nás motivací i závazkem – a v novém roce chceme pokračovat v cestě inovací, kvality a hlubokého respektu k přírodě.

Do roku, který právě přichází, vám přejeme především pevné zdraví, klid, spokojenost a radost z každodenních okamžiků. Ať je pro vás novým

začátkem plným vitality a dobré energie.

Děkujeme, že jste součástí rodiny Diochi.

Přejeme vám šťastný, harmonický a zdravý nový rok 2026!

S pozdravem

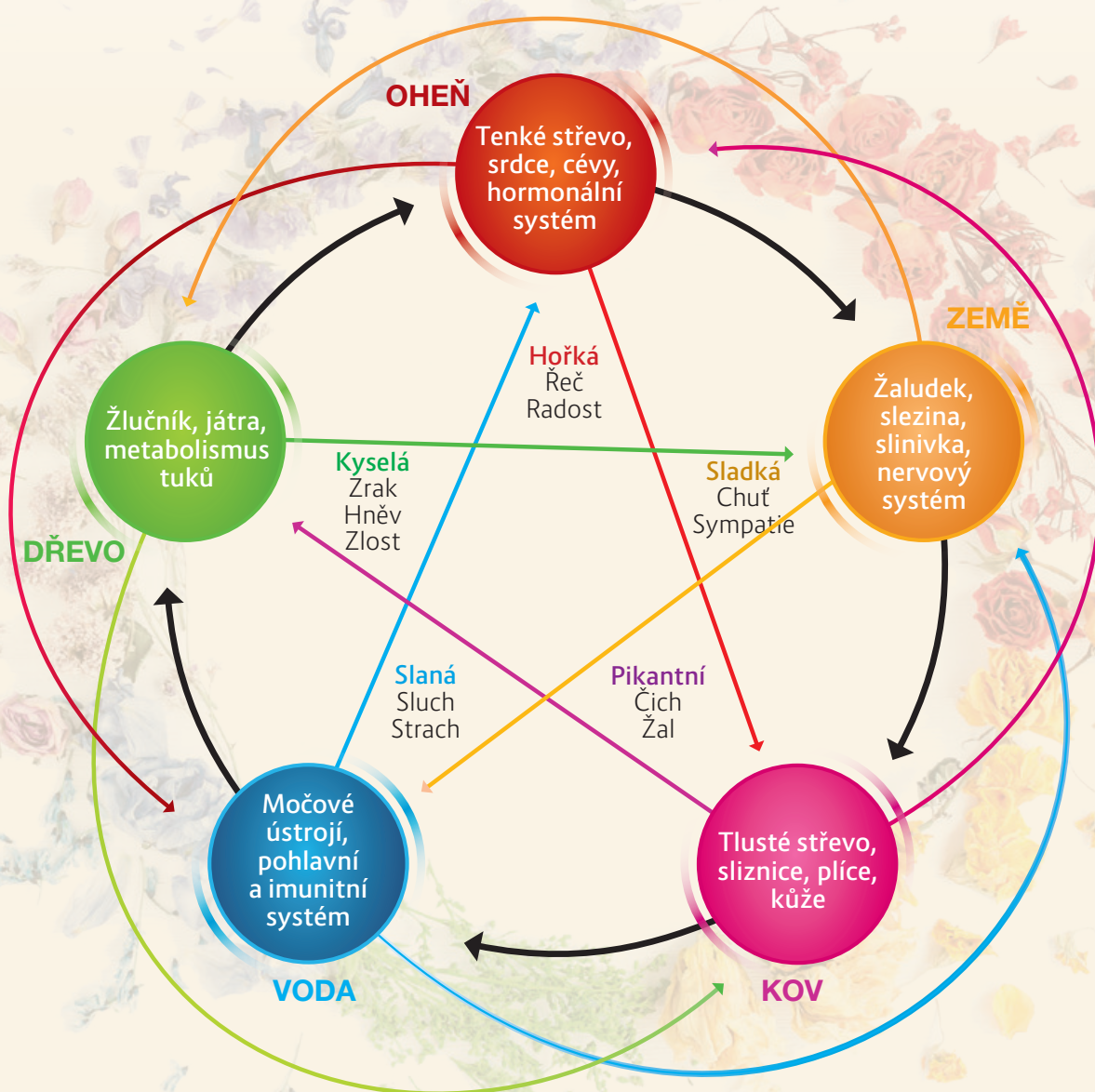
JUDr. Jaroslav Slunečko

Jednatel a ředitel firmy

PĚT BRAN VITALITY:

Jak jinové orgány mluví
skrze naše tělo

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Naše tělo je dokonalým zrcadlem vnitřního světa. Každý nádech, pohled, dotek či odraz ve skle nám může napovědět, jak se vede našim pěti hlavním jinovým orgánům – játrům, srdci, slezině, plicím a ledvinám. Tyto orgány, hluboce zakořeněné v systému tradiční čínské medicíny (TČM), nejsou pouhými fyzickými strukturami, ale i nositeli energie, emocí a vitality. Jejich kondice se promítá do pěti viditelných bran těla – do nehtů, pleti, rtů, vlasů a ochlupení. Pozorné vnímání těchto „bran“ nám umožňuje číst signály, které tělo vysílá, často dávno předtím, než se objeví nemoc.

JÁTRA - PRUŽNOST ŽIVOTA SE ZRCADLÍ V NEHTECH



V systému TČM jsou játra sídlem volného toku energie čchi a krve. Když je proudění jaterní energie

harmonické, člověk je pružný, klidný, přizpůsobivý – a stejně pružné, hladké a pevné jsou i jeho **nehty**, které jsou vnější manifestací jaterní krve. Játra jsou rovněž spojena s emocí hněvu a frustrace. Potlačené napětí a dlouhodobý stres se tak může doslova „zapsat“ do našich nehtů. Pečujeme-li o játra laskavostí, rozvolněním a dostatkem odpočinku, vrací se pružnost nejen do nehtů, ale i do života samotného.

Zdravý nehet je hladký, mírně vypouklý, jasný a lesklý, má růžově prokrvené nehtové lůžko s pŕlměsíčkem ve spodní části nehtu a není ani silný, ani tenký. Celý nehet vyrostle za 150 až 180 dní, dle toho pak lze i určit čas, kdy se co v minulosti přihodilo. Pozorování nehtů je velice cenná a spolehlivá metoda pro určení správné diagnózy. Nehtové lůžko vypovídá o síle jangu, má být zdravě růžové. V opačném případě se jedná o nedostatek krve. Pŕlměsíček ve spodní části nehtu ukazuje na sílu jin a na sílu esence ledvin. Čím více pŕlměsíčku na nehtech, tím větší je i celková vitalita a naopak.

Svislé rýhy jsou podélné a jejich přítomnost znamená nedostatek krve, nebo nedostatek jinu jater. Vodorovné rýhy jsou znakem nemoci, která už

v minulosti proběhla nebo stále ještě přetrvává a odpovídají nedostatku krve jater nebo blokádu krve a čchi. Tenké, křehké, lámající nebo vlnící se nehty jsou známkou nedostatku čchi a krve. Bílé skvrnky s bledým nehtovým lůžkem jsou znakem nedostatku krve jater a sleziny, naopak červené skvrnky představují jednoznačné horko z nadbytku. Plíseň na nehtech, odpovídá určité nerovnováze, a to podle prstu, na kterém se nachází. Nehet, stejně jako jazyk, ucho, obličej,



plosky nohou je také mikrosystémem organismu.

Jak podpořit nehty? Podporu jater přináší čerstvá zelenina, lehce kyselé potraviny a dostatek tekutin, zatímco tělu škodí přehřáté, těžké či smažené pokrmy. Dávejte přednost čerstvé zelené zelenině (zejména listové – špenát, rukola), klíčkům, jáhlům a lehce nakyslým chutím (citron, jablko, ume ocet). Z bylin vyberte jemně pročišťující

a rozproučené – např. pampeliška, měsíček, máta, ostropestřec (spíše v jarním období). K uvolnění napětí a obnovení pružnosti nehtů a těla přispívá klid, odpočinek a vědomé uvolnění emocí, zejména hněvu a frustrace.

SRDCE - ZRCADLO DUCHA NA PLETI



Srdce je v čínské medicíně považováno za „císaře“ všech orgánů. Vládne krvi, řídí cévy, a především ukrývá ducha Šen,

jiskru, která se projevuje v **pleti**. Když srdce září a krev volně proudí, pleť je teplá, projasněná, s jemným ruměncem života. **Barva pleti** odráží v TČM vnitřní stav organismu a může signalizovat nedostatky, nebo přebytky. Popelavě lesklá bílá pleť odpovídá nedostatku krve, zatímco bledá, matně bílá pleť svědčí o nedostatku čchi. Svítivě vosková bílá poukazuje na nedostatek jangu, namodralé bílá na chlad. Nažloutlá pleť souvisí se slezinou, přičemž výrazně žlutá značí nedostatek krve, čchi. Svítivě žlutá barva signalizuje vlhko a horko či přítomnost horkého toxinu, zatímco namodralé žlutá pleť ukazuje na blokádu krve. Načervenalá barva souvisí s horkem. Přemíra emocí, neklid, dlouhodobý stres či nespavost oslabují sílu srdce a promítají se do výrazu obličeje. Zdravé srdce se pozná podle pohledu, který má hloubku, jiskru a klid. Pleť tak není jen pokožkou, ale rozkvetlou zahradou, v níž se odráží stav ducha.

SRDCE CÍSAŘ VŠECH ORGÁNŮ



TROMBOSERIN Multivitamin

Unikátní komplex vitamínů
a fytolátů pro buněčnou výživu.



VENISFĚR čajová směs

Na podporu cévní soustavy,
krevního oběhu, mozku a paměti.

Doplňky stravy

PEČUJTE O SVÉHO CÍSAŘE, BUDE DOBŘE VLÁDNOUT

Jak podpořit plet? Pro podporu srdce je důležité udržovat volný tok krve a vyvážený emoční stav. K posílení srdce prospívá péče o pravidelný spánek, klidné emoce a harmonizaci životního rytmu. Do stravy zařadíme lehce sladké a červené potraviny, které vyživují krev srdce – například datle, jahody, maliny, červenou rýži, cizrnu, oves a sezam. Na zklidnění ducha a podporu spánku jsou vhodné jemné bylinné čaje – z meduňky, hlohu, levandule či květu jasmínu.

SLEZINA - VÝŽIVA A HARMONIE RTŮ



Slezina je v systému TČM zodpovědná za přeměnu potravy na energii a krev, vyživuje celé tělo a udržuje tekutiny ve správné

rovnováze. Její stav se zrcadlí ve **rtech**, které odrážejí kvalitu výživy a vitalitu celého středního ohniště. Slezina má ráda rytmus, teplo, jednoduchost a klid. Nepřiměřené přemítání, starosti či uspěchaný životní styl ji vyčerpávají, což se odrazí nejen na trávení, ale i na výrazu tváře – rty blednou a mizí z nich „chuť života“. Když se slezina posílí, rozzáří se i úsměv – a s ním i celý člověk.

Rty zdravé sleziny jsou pružné, přirozeně zbarvené a zvlhčené. Když slezina nepracuje dobře, mohou být rty bledé, suché nebo naopak oteklé. Bledé suché rty odpovídají nedostatku krve, bledé vlhké nedostatku jangu, výrazně červené horku, namodralé či nafialovělé chladu nebo blokáde krve, a nažloutlé vlhku. Opary na horním rtu ukazují na vlhko a horko v tlustém střevě či plicích, na dolním rtu v žaludku.

Jak podpořit rty? Vhodná jsou teplá, vařená jídla – polévky, kaše, dušená zelenina. Vhodné jsou potraviny žluté a oranžové barvy (dýně, batáty, kukuřice), obiloviny jako pšenice, oves či rýže. Vyhýbejte se přemíře syrového jídla, studených nápojů a sladkostí – oslabují slezinu. Z bylin vyberte zázvor, skořici, kurkumu nebo lékořici, pomáhají posílit trávení a dodat teplo. Jídlo konzumujte v klidu a pravidelně, nepřemítejte u jídla. Slezina potřebuje teplo – nejen v jídle, ale i v emocích.

PLÍCE - PODPORUJÍ RŮST OCHLUPENÍ



Plíce jsou v TČM považovány za křehký orgán, který řídí dech, pokožku a ochlupení. Jsou branou mezi vnitřním

a vnějším světem. Když jsou plíce silné a čchi proudí volně, ochlupení je přiměřené, jemné a pevně zakořeněné. Husté a silné ochlupení představuje silnou čchi plic, lesklé ochlupení ukazuje na dobrou vitalitu. Pokud však plíce zeslábnou, objevuje se suchost, nadměrné vypadávání či řídké ochlupení.

Plíce jsou spojeny s emocí smutku a melancholie. Dlouhodobý zármutek doslova „vysušuje“ – nejen plíce, ale i ochlupení. Dech je bránou, kterou lze plíce posílit – každé hluboké nadechnutí přináší nový život a prostor. Když se učíme zhluboka dýchat, pročištujeme nejen plíce, ale i mysl. Ochlupení pak znovu ožívá a získává sílu – stejně jako celé tělo.

Jak podpořit? Upřednostněte bílou a světlou zeleninu – ředkev, kedluben, květák, cibuli, česnek. Dobře působí také hrušky, které zvlhčují plíce, a rýže, která zklidňuje. Z bylin je vhodný sléz, jitrocel, plicník, bezový květ nebo lípa – podporují dech a zvlhčují sliznice. Každý den se několikrát zhluboka nadechněte – nejlépe venku. Vědomé dýchání očisťuje plíce i mysl. Vyvětrání prostoru i duše je pro tento orgán klíčové.

LEDVINY - KOŘENY ŽIVOTA A SÍLA VLASŮ



Ledviny jsou považovány za základní kořen života, sídlo vrozené esence t'ing, která určuje naši vitalitu, plodnost

i dlouhověkost. Ledviny řídí růst, reprodukci, kosti, zuby – a jejich vnější projev se ukazuje na **vlasech**.

Zdravé ledviny se projevují hustými, lesklými a pevnými vlasy. Když je esence t'ing vyčerpaná, vlasy slábnou, šediví nebo předčasně vypadávají.



U mladších lidí je to často známka nadměrného stresu, vyčerpání, nepravidelného životního rytmu nebo oslabené pohlavní energie. U starších pak přirozený důsledek úbytku vrozené síly. Vypadávání vlasů z nadbytku postihuje převážně muže a je způsobeno horkem, jež vysušuje kořínky vlasů. Vypadávání vlasů z nedostatku postihuje převážně ženy a je způsobeno nedostatkem krve, jinu nebo esence. Mastné vlasy způsobuje vlhko nebo hlen. I šedivění vlasů je způsobeno nedostatkem esence ledvin a krve jater nebo nedostatkem čchi a krve.

Jak podpořit vlasy? Ledviny oslabuje strach, chlad, ale i dlouhodobé přepínání. Když se naučíme šetřit svou energii, naslouchat rytmu dne a noci, obnovuje se síla ledvin – a s ní i síla vlasů, které jsou doslova korunou naší životní energie. Konzumujte potraviny tmavé barvy – černý sezam, fazole adzuki, mořské řasy, černá rýže, vlašské ořechy. Ledviny milují teplo a mírnou slanost (např. miso, mořská sůl). Vyhýbejte se chladu, ledu a nadměrné konzumaci kávy. Schizandra, kustovnice, ženšen jsou

tonizující byliny, které posilují esenci a vitalitu. Dopřejte si dostatek spánku, ticho a klid. Ledviny čerpají sílu z hloubky – proto jim prospívá meditace, pomalé procházky, teplé koupele a zimní odpočinek.

Pět jinových orgánů vytváří dokonalý orchestr, v němž každá část hraje svou melodii. Když je harmonie narušena, tělo nám to okamžitě sdělí – drobnými změnami, které na první pohled mohou působit bezvýznamně: suché rty, lámavé nehty, matné vlasy, zarudlá pleť. Každý z těchto signálů je však pozvánkou k návratu k sobě.

TČM učí, že vnější krása není cílem, ale odrazem vnitřní rovnováhy. Péče o pět jinových orgánů není jen o tělesném zdraví – je to cesta k jemnější citlivosti vůči sobě, k porozumění tomu, jak naše emoce, rytmus života i způsob myšlení formují tělesné projevy. Když se naučíme těmto pěti branám naslouchat, můžeme zachytit šepot těla ještě dříve, než se promění v křik. A právě v tom spočívá moudrost – nečekat na nemoc, ale vnímat její jemné předzvěsti, které se objevují v zrcadle každého dne. 🌸

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

TÉRAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

BOLESTI ZAD RYBÁŘE

Jeden den večer jsem dostal sms zprávu od kamaráda, že by nutně potřeboval termín konzultace. Kamarád je vášnivý rybář, a kvůli této celoživotní zálibě se dokonce z Třebíče přestěhoval přímo k přehradě Orlík. Zde si užívá důchodu a chytá ryby snad každý den. Shodou okolností jsem měl druhý den konzultace v nedalekém městě a vzhledem k tomu, že tam bylo ještě místo, tak jsem mu navrhl, abychom se tam sešli. Dozvěděl jsem se, že několik hodin vesloval na přehradě, svítlo slunce, bylo teplo, sundal si bundu a mikinu, během veslování se prudce ochladilo a jak byl zpocný, tak ho ofouklo, prostydl, a od té doby má veliké bolesti v bederní oblasti,



dále uvedl, že je mu pořád zima. Provedli jsme také měření na Oberonu, kde bylo patrné energetické



oslabení ledvin, dále výrazně prostudynutí pravé strany páteře, odtud zřejmě foukalo. Provedlo jsem energetické posílení pomoci Oberonu, poté uvedl, že se mu výrazně ulevilo. Doporučil jsem užívat tablety **Diocel Artrizone**, které uvolní blokádu svalstva, **kapky Diocel** na harmonizaci energie ledvin a postiženou oblast mazat krémem **Diocel Artrizone**.

TĚŽKO ZJIŠTIT PŘÍČINU

Na kontrolu přišla paní učitelka mateřské školy, věk asi 55 let, sdělila mi, že se její celkový stav výrazně zlepšil, má více energie, změnila životosprávu, nebývá tak unavená, upravilo se trávení, to byla pozitiva. Nicméně jsem se dozvěděl, že má stále problém s nohama, cítí se velice vratce, jako na spadnutí, a je si hodně nejistá v chůzi. Nyní je na nemocenské a má obavy o své setrvání v zaměstnání. Absolvovala celou řadu vyšetření se závěrem, že je to vše od bederní páteře, ale nebyly zjištěny žádné patologické změny, ani nastavena medikace. Celé se mi to zdálo podivné, zejména, když mi vysvětlovala, že chodí zešířoka a má problém s otáčením hlavy, opět kvůli vratkosti a stabilitě. Dotazoval jsem se dále a zjistil jsem, že v létě byl stav lepší, zhoršil se až s přicházejícím podzimem, dále jsem zjistil, že paní je velice starostlivá, pečlivá, horkokrevná, stále větrá,

potřebuje neustále dostatek čerstvého vzduchu a během dne nepije téměř žádné tekutiny. Provedli jsme měření na Oberonu a zde se ukázala blokáce kolem celé krční páteře a dále také možnost hustší krve. Podle čínské medicíny zde může být vliv emocí na dráhu jater a žlučníku, kde společně s působením průvanu dochází k blokáci, a navíc hustší krev ještě hůře prokrvuje hlavu a okysličuje mozek. Doporučil jsem zlepšit



pitný režim, chránit krk před působením průvanu a užívat **kapky Detoxin** 3x12 kapek a k tomu 1 tabletu **Tromboserinu** na zlepšení hustoty krve.

VELKÉ VÝKYVY V PSYCHICE MLADÉ ŽENY

Některé příběhy z poradny jsou tak neuvěřitelné, že tápu, jak klientům pomoci. Tak tomu bylo i tentokrát – dostavila se mladá energická žena, hodně mluvila, bylo cítit, že je plná emocí, podniká, stará se malou dcerku, má toho hodně.

To, co ji ke mně přivedlo, byly neskutečné strachy. Není to dlouho, co jí zemřela maminka, a od té doby má neustálý strach ze smrti, budí se v noci s obavou, že smrt se blíží a kdo se postará o dcerku. Rozumově vše chápe, chápe, že je to přirozený lidský osud, ale pochybuje o svém psychickém zdraví. Takovou situaci je velice obtížné zlepšit pomocí bylinných preparátů. Doporučil jsem jí více se snažit zůstat v přítomnosti a co nejméně myslet na minulost nebo budoucnost. K tomu jsem doporučil ráno a odpoledne užívat kapky **Levamin 2x8** kapek, aby měla dostatek energie a byla nad věcí, večer 2 kapky **Nervaminu** na zlepšení spánku a zkvalitnění odpočinku. V tomto případě nedokážu odhadnout další vývoj tohoto složitého stavu klientky.

PREKANCERÓZNÍ STAV SLEČNY

V létě se ke mně objednala mladá žena ve věku 23 let. Byla na kontrole na gyne-



kologii a byly zjištěny špatné výsledky cytologie, stav byl vyhodnocen jako prekancerózní, s tím, že další kontrola bude za čtvrt roku. Tento stav chtěla řešit spíše přírodní cestou. V tomto případě jsem doporučil k řešení dva preparáty, kapky **Sagradin** užívat vnitřně v dávce 3x10 kapek, vždy po jídle, ten má vynikající účinky na likvidaci všech patogeních činitelů, a k tomu na zavádění vždy večer používat velmi malé množství **Ozonového krému**. Ozon je známý tím, že dokáže zahubit téměř všechny choroboplodné zárodky v jeho dosahu. Minulý týden mi klientka volala a sdělila mi, že výsledky kontrolních stěrů jsou zcela v pořádku. Z tohoto stavu jsem měl upřímnou radost.



EKZÉM DIABETIKA

Dlouholetá klientka ke mně objednala svého přítele, věk 71 let, že se mu objevil nějaký ekzém. Přišli společně, bylo patrné, že schůzka byla z její aktivity, pán mi jen sdělil, že by chtěl tablety, aby měl nižší cukrovku. Klient byl menší postavy, měl poměrně výrazné vypouklé břicho. Ukázal mi ekzém, který byl na ruce, nohou, dvakrát léčený jako svrab, beze změny a se závěrem, že se o svrab nejedná. Na můj dotaz ohledně životosprávy hned podotkl, že sladké nejí, trval jsem na podrobnostech a dozvěděl jsem se následující. Od rána pečivo, dopoledne ovoce, od léta často ovocné knedlíky, každý den několik pív... Podle čínské medicíny jsou kožní obtíže odrazem horkosti a vlhkosti často způsobené stravou, mohli bychom také říci celkové překyselení organismu. Proto jsem se oběma snažil vysvětlit, co je všechno špatné a na užívání jsem doporučil tablety **Supracid**, které velice silně odkyselují a ochlazují horko jater a žlučníku, to by mělo velice brzy přispět ke zlepšení stavu.



PORUCHA CYKLU SLEČNY

Další moje klientka, také mladá žena, povoláním sestřička v nemocnici začala mít problémy se svým cyklem, menstruace se přestala dostavovat. S klientkou jsem si vykládal a během řeči jsem zjistil, že pracuje v třísměnném provozu v nemocnici, mívá občas noční směny, má studené končetiny, je zimomřivá, jí velice málo masa a někdy mívá velice nízký tlak. Nyní již celá řada z vás vidí, že tato klientka má vrozeně oslabené ledviny a také čchi. To, co nejvíc vyčerpává energii ledvin, jsem se dozvěděl, až když jsem se zeptal na koníčky - každý den intenzivně běhá, běžná denní dávka je 20 km, letos už běžela půl maraton a chystá se na maraton. Její zaměstnání, nevyvážená dietetika, velký výdej energie běháním a vrozené oslabení energie

ledvin nedovoluje, aby bylo v organismu dostatek energie pro menstruaci. Vše jsem jí vysvětlil, domluvili jsme se na skladbě stravy, doporučil jsem snížení denních dávek běhu a užívat kapky **Estrozin** pro harmonizaci ženské energie, k tomu tablety **Viraimun**, kde je Cordy-cpes povzbuzující energii ledvin, Reishi



mocně doplňující krev, a popíjet během dne ještě čaj z kustovnice, také na posílení krve. Domnívám, se, že by mohlo dojít během krátké doby ke zlepšení stavu.

KOLUJÍCÍ INFEKCE V RODINĚ

Na začátku podzimu se na pravidelnou konzultaci dostavila během září maminka se svým 9letým synem. Maminka je povoláním učitelka na základní škole, do té chodí i syn. U maminky proběhne občas nějaké nachlazení, kašel, tyto obtíže kopírují průběh u dětí ve škole. U syna dochází k občasnému velice rychlému a vysokému zvýšení teploty a CRP, bez dalších symptomů, další den je zase zcela v pořádku, bez teplot. Závěr medicíny je kolující zánět v těle, bez zřejmé lokalizace. Situaci ještě komplikuje velice složité přesvědčování o užívání jakýchkoliv preparátů, celkem schůdné jsou tekuté. Domluvili jsme se s maminkou, že oba budou užívat kapky **Dinavir** a kapsle **T CD4 Imuse-rol** na významné posílení obranných sil organismu, synovi obsah kapsle zamíchá



ráno do ovesné kaše, tím ho snad malinko ošálíme. Až čas ukáže, zda byla tato terapie úspěšná. 🍀

Leoš Poskočil

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





ZAOSTŘENO NA HLAVU

ROLAND LIEBSCHER BRACHT, Dr. Med. PETRA BRACHTOVÁ

Když nás bolí hlava tak moc, že máme pocit, jako by v ní desítky dělníků bušily a tloukly jako při bourání domu, není to nic příjemného. Každý z nás si to utrpení dovede přestavit. U někoho se bolesti hlavy, migrény a podobné potíže objevují jen občas. Jsou jako nevyžádaní návštěvníci, kteří přicházejí, kdy se jim zlíbí. Pro jiné jsou ale každodenní realitou.

Statisticky se bolesti hlavy častěji vyskytují u žen než u mužů.

Jde o velmi rozšířený problém – více než 70 procent lidí uvádí, že je bolest hlavy, ať už jakéhokoli typu, alespoň jednou v životě potkala. Občasné bolesti hlavy trápí přibližně 55 procent populace. Chronické bolesti, tedy takové, které se vyskytují alespoň 15 dní v měsíci po dobu delší než tři měsíce, patří mezi deset nejčastějších neurologických onemocnění. Tenzní bolesti hlavy a migrény jsou druhým a třetím

nejčastějším onemocněním na světě. Častější je pouze zubní kaz.

NEJČASTĚJŠÍ TYPY BOLESTI

Nejčastějším typem bolesti hlavy jsou tenzní bolesti. Jedná se o tupý tlak, který může z ramen a šíje přecházet po stranách hlavy až do čela a trvat až sedm dní. Migréna, druhá nejčastější bolest hlavy, je charakterizována středně silnou až silnou pulzující bolestí. Záchvaty migrény mohou trvat až tři dny a mohou být doprovázeny symptomy jako ztráta chuti k jídlu,

nevolnost, zvracení a závratě. V případě aury / oční migrény se mohou objevit také poruchy řeči nebo zraku, a dokonce i ochrnutí. Jednoho člověka z 1 000 postihují ty nejtěžší záchvaty bolesti v podobě clusterových bolestí hlavy. Objevují se jednostranně v oblasti očí a spánků přibližně osmkrát denně a trvají až tři hodiny. Clusterové bolesti hlavy se vyskytují převážně u mladých mužů ve třetí nebo čtvrté dekádě jejich života a střídají se s obdobími bez příznaků. Pro vyloučení nádorů jsou pro diagnózu důležité snímky mozku.

BOLESTI NA STOPE

Pro mnoho nemocných je snazší popsat, co je bolí než jaký typ bolesti mají. Z místa, kde se bolest ozývá, pak lze také vyvodit závěry o jejím typu, příčinách a možných způsobech léčby.

- ▼ Bolesti v oblasti čela: Obvykle jsou způsobeny přetížením svalů a fascií v horní části zad, krku, hlavy nebo v oblasti obličeje (oči a žvýkáci svaly). Nevyvážené, jednostranné pohybové návyky v každodenním životě vedou časem k velkému přetížení a spolu s ním i k bolestem hlavy.
- ▼ Bolesti v týle: Bolesti v zadní části hlavy jsou obvykle neškodné a tenzní. Jedná se o tupý tlak, objevuje se často na obou stranách a může se šířit po stranách až do čela. Důležité upozornění: Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, zvracení nebo příznaky ochrnutí, stejně jako poruchy řeči, chůze nebo vidění, měli byste rozhodně rychle vyhledat lékaře.
- ▼ Bolesti na spáncích: Obvykle se vyskytují jako součást primárních forem bolestí hlavy, například tenzní či clusterové bolesti hlavy nebo migrény. Často jsou vyvolány psychosociálním stresem, tlakem a napětím v oblasti hlavy a obličejových svalů. Dalšími možnými příčinami jsou špatný zrak nebo nesprávně používané zrakové pomůcky.
- ▼ Jednostranné bolesti hlavy: Bolest pouze na pravé nebo levé straně je charakteristická pro záchvaty migrény nebo pro trigeminální autonomní poruchu clusterové bolesti hlavy. Může se objevit nevolnost a zvracení a příznaky aury (citlivost na hluk, pachy a světlo). Pro clusterové bolesti hlavy jsou charakteristické především zarudlé a slzící oči. Diagnózu stanoví lékař.

KDY JSOU BOLESTI HLAVY NEBEZPEČNÉ?

Bez ohledu na to, jakou konkrétní oblast hlavy bolesti zasahují, nemusí být samy o sobě nebezpečné. Jak ale poznáte, jestli se jedná o primární, nebo sekundární typ bolesti hlavy, případně dokonce o urgentní stav? To je důležitá otázka, protože bolestivé sekundární symptomy se mohou podobat primárním bolestem hlavy. V medicíně existuje několik varovných příznaků („red

flags“), kvůli nimž bývají pacienti po pečlivé anamnéze důkladněji vyšetřeni, v případě potřeby i pomocí moderních zobrazovacích metod. Lékaře byste měli navštívit co nejdříve, jakmile:

- ▼ se objeví paralýza, poruchy smyslů, zraku a rovnováhy, slzení očí, silné závratě a horečka,
- ▼ bolesti hlavy přetrvávají déle než deset dní v měsíci,
- ▼ zaznamenáte poruchy vědomí, napří-



- klad nedostatečnou orientaci v čase, místě a ve vztahu k sobě sama,
- ▼ se bolest hlavy poprvé objeví ve věku nad 40 let,
- ▼ bolest trvá neobvykle dlouho (několik dní) a je neobyčejně silná,
- ▼ se bolest i přes léčbu zhoršuje,
- ▼ bolest vystřeluje do krku.

MIGRÉNA

Migréna je jednou z nejčastějších forem bolesti hlavy. Pravidelnými záchvaty migrény trpí mnoho dětí a přibližně deset procent všech dospělých Evropanů středního věku. Ženy jsou postiženy přibližně dvakrát častěji než muži, mají v průměru silnější bolesti a musí snášet delší záchvaty. (Pozn. red.: pro ČR se uvádí, že migrénou trpí více než milion, některé údaje hovoří až o 1,7 milionu lidí a vážnější formu má 300 000 postižených.)

Před pubertou se migréna vyskytuje ve čtyřech až pěti procentech případů, ale bez rozdílu mezi pohlavími. Tyto údaje naznačují, že hormonální vlivy by mohly hrát roli spouštěče migrény. Většina pacientů s migrénou je ve věku mezi 35 a 45 lety, s rostoucím věkem se závažnost a četnost záchvatů migrény

u žen i mužů snižuje. Typické příznaky migrénové ataky, jako jsou bolesti hlavy, nevolnost, citlivost na pachy a hluk, patří k nejznámějším projevům bolesti vůbec.

LÉKAŘSKÝ POHLED NA MIGRÉNU

Nejprve jeden důležitý fakt: Výzkumy zatím nedokázaly jednoznačně vysvětlit, co přesně se v mozku během migré-

ny děje. Existují různé hypotézy, které se vzájemně doplňují a s jejichž pomocí se lékaři snaží přiblížit k zastřešujícímu vysvětlujícímu modelu.

Lékaři se dnes shodují na tom, že v případě migrény se jedná o dočasnou funkční poruchu mozku, která má biologické příčiny. Může být vyvolána vnějšími i vnitřními podněty (spouštěcími faktory).

Četné studie potvrzují, že podněty vycházejí z mozkového kmene, který je také známý jako „centrum migrény“ nebo „generátor migrény“. Dochází zde k nadměrné aktivaci nervových buněk. Mozkový kmen vysílá prostřednictvím mezistanice nervové signály do různých oblastí mozku, především do mozkové kůry.

Pátý hlavový nerv, trojklanný nerv, také přijímá signály z centra migrény. Jeho četná nervová vlákna (C-vlákna) mají obzvláště velký počet receptorů bolesti. Trojklanný nerv je rovněž prostřednictvím jemných větví ve stěnách cév neoddelitelně spojen se všemi cévami v mozku. Pomocí těchto větví také mimo jiné řídí šířku a průchodnost cév. Pokud je trojklanný nerv silně sti-



mulován, dochází v těle ke zvýšenému uvolňování látek, které mají funkci „poslůvků“, přičemž obzvláště důležitou roli zde hraje neurotransmiter CGRP (zkratka z angl. *calcitonin gene-related peptide*). Spolu s dalšími neurotransmitery způsobuje rozšíření cév a jejich větší propustnost: Uvolňují se zánětlivé bílkoviny a další látky obsažené v krevní tekutině. Výsledkem je tzv. sterilní neuronální zánět – zánět cév s otokem mozkové tkáně a mozkových blan, který způsobuje záchvaty bolesti hlavy. Pulzující bolest je zprostředkována vláknou trojklanného nervu, jež bolest vedou.

Jaké faktory mohou vyvolat migrénu? Zaměřte se na spouštěče

Od biologických faktorů je třeba jasné odlišit klíčové podněty migrény, tzv. spouštěče. Jedná se o individuální podněty výše popsané nadměrné aktivity, které mohou být u každého pacienta s migrénou jiné. Spouštěče do určité míry „zažehnou“ biologicko-genetické faktory, které činí člověka náchylným k migrénám.

Neurologové poukazují na následující spouštěcí faktory:

- ▼ nikotin
- ▼ kofein
- ▼ některé potraviny a pochutiny, které mění koncentraci neurotransmiteru serotoninu v těle (počáteční zvýšení serotoninu v těle, následované rychlým poklesem), například

červené víno

- ▼ změny rytmu spánku a bdění („víkendová migréna“)
- ▼ velké výkyvy teploty (například vliv saunování)
- ▼ změna počasí
- ▼ nedostatek vitamínu D
- ▼ hormonální výkyvy (menstruace, ovulace)
- ▼ blikající světlo
- ▼ hluk
- ▼ stres
- ▼ úleva po stresu

Zejména v případech, že u vás záchvat migrény způsobuje hned několik klíčových faktorů, je téměř nemožné se jim všem vyhnout. Koneckonců, některé z nich stejně nemůžete ovlivnit: stres se v každodenním životě rychle objevuje, počasí si dělá, co chce, a spát každou noc stejný počet hodin není vždy možné. Samozřejmě, že obecně uděláte pro své tělo něco dobrého, pokud se vyhnete například alkoholu a potravinám s obsahem glutamátu, stejně jako mnoha výše zmíněným spouštěčům. Nemusíte však nutně změnit celý svůj život, abyste migrénu zmírnili nebo zavedli rozumná preventivní opatření.

DOPORUČENÉ METODY LÉČBY

Ke zmírnění záchvatů migrény doporučují mnozí lékaři užívání léků, a to již při prvních příznacích a ve vysokých dávkách. Z tohoto pohledu jsou na počínající bolest a mírné záchvaty správnou volbou NSAID (nesteroidní

antirevmatika, například Diclofenac nebo léky s účinnou látkou naproxen) nebo analgetika. Obzvláště oblíbená je účinná látka kyselina acetylsalicylová (ASA), kterou pravděpodobně znáte pod obchodním názvem Aspirin. Ibuprofen a analgetikum paracetamol se při mírných migrénách také často používají. Existují rovněž kombinované přípravky s kyselinou acetylsalicylovou, paracetamolem a kofeinem. Lékaři doporučují pacientům se středně těžkými nebo těžkými záchvaty migrény užívat tzv. triptany. Ty mají zmírnit bolesti hlavy i doprovodné příznaky během prvních dvou hodin, ale během fáze aury jsou neúčinné.

Transkraniální magnetická stimulace (TMS)

Pacienti, u nichž migréně předchází aura, by mohli mít prospěch z terapie magnetickými vlnami. Naznačují to výsledky americké studie. Celkem 164 testovaných osob dostalo domů speciální síťovou cívku, kterou si v případě hrozící ataky mohly samy přiložit na zátylek. Výsledek: u 39 procent testovaných osob bolest zmizela během prvních dvou hodin a do dvou dnů se již neobjevila. Ve srovnávací skupině s atrapou cívky to však bylo 22 procent.

Zdá se tedy, že terapie magnetickými vlnami může vést ke slibným výsledkům alespoň u některých pacientů s migrénou. Nejsou však známy žádné studie, které by prokázaly jednoznačnou účinnost této metody. Kromě toho jsou přístroje potřebné k terapii často velmi drahé. Než tedy investujete čtyřcifernou částku, vyzkoušejte nejprve naše cvičení. Ta jsou zdarma a ve většině případů vám mohou pomoci lépe.

Akupunktura

Akupunktura se využívá při celé řadě zdravotních potíží a onemocnění. U většiny z nich ale chybí důkazy o dlouhodobém účinku – a to platí i pro migrény. Podle jedné čínské studie může elektroakupunktura snížit počet záchvatů a zkrátit jejich trvání. Účinky léčby jsou však spíše mírné, a jestli přetrvávají i dlouhodobě, zatím není jasné. Znamená to, že jde jen o nějaké „hokus pokus“ metody? To rozhodně

netvrdíme. Přesto je důležité vědět, že dlouhodobá účinnost akupunktury při migrénách zatím nebyla prokázána. Je dobré mít na paměti i to, že pacienti ve zmíněné studii podstupovali léčbu pětikrát týdně, a to po několik týdnů. To už je docela časově náročné, co říkáte?

Botox

Od roku 2016 doporučují američtí lékaři při neurologických poruchách botulotoxin, zkráceně botox. V případě chronických migrén prý zvyšuje počet dnů bez bolesti hlavy. Doporučení vychází ze dvou studií, v nichž však byly zřetelné placebo účinky. U epizodických migrén s méně než 15 dny bolesti za měsíc nebyl zjištěn vůbec žádný přínos. Navíc je každá léčba botoxem drahá, nemluví o možných vedlejších účincích.

CO JEŠTĚ LÉKAŘI DOPORUČUJÍ?

Kromě zmíněných forem léčby doporučují lékaři a terapeuti při záchvatech migrény také obecná opatření, jako například:

- ▼ vytrvalostní sporty jako běh, plavání nebo jízda na kole,
- ▼ relaxační techniky, jako je Jakobsonova progresivní svalová relaxace, nebo
- ▼ Kneippovy vodoléčebné procedury.

Jistě jste našli svůj individuální postup, abyste záchvaty migrény snášeli alespoň o trochu lépe. To je však jen slabá útěcha, jestliže se bolest s nepěknou pravi-



delností vrací, nebo se dokonce stále zhoršuje. Pokud tedy jde o snížení četnosti, intenzity a doby trvání záchvatů, dobrá rada je drahá: bez ohledu na to, zda používáte léky, akupunkturu, magnetické pole nebo botox.

Migrénu jako komplexní onemocnění mozku nelze v současné době vyléčit. Ani naše terapie metodou Liebscher & Bracht nedokáže s mnoha jejími příčinami pomoci – v současné době toho není schopen nikdo – ani medicína. Ale: příznaky migrény můžete mít velmi dobře sami pod kontrolou!

Dobrá zpráva pro vás tedy zní: I když se záchvaty migrény čas od času objeví i v budoucnu, můžete si v rámci nefarmakologické léčby od příznaků bolesti i hlavy sami účinně ulevit. Informace a cvičení vám k tomu poskytuje vše, co potřebujete. Budete tak méně náchylní k možným spouštěčům a optimálně vybavíte sami sebe i své

tělo pro budoucí záchvaty migrény. Čím lépe se totiž během období bez příznaků normalizuje (uvolní) napětí ve vašich svazech a fasciích, tím větší je šance, že se u vás:

- ▼ sníží četnost atak,
- ▼ budou méně silné a
- ▼ po záchvatu se dříve začnete cítit lépe.

Proč? Protože všechny svaly a struktury, které působí na krční páteř, se mohou nepřímo podílet na bolestech hlavy. Pokud se na tyto struktury zaměříte pomocí našich cvičení, budete mít vy sami na tento spouštěč zásadní vliv. Platí to jak pro migrény, tak pro tenzní bolesti hlavy. 🧘

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHTOVA

HLAVA

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Roland Liebscher | Migrény | Druhá typy tenzní hlavy

KAZDA

Jednotlivé cviky, které mohou ulevit od bolesti hlavy, najdete v knize Rolanda Liebscher Brachta a Dr. Petry Brachtové *Hlava: Účinná pomoc při bolesti*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz.

INZERCE

ZKLIDNĚTE VÍTR V HLAVĚ

DETOXIN kapky

DETOXIN čaj

VISTA CLEAR kapsle



Doplňky stravy

„Přetlak“ v meridiánu jater se může projevat bolestí hlavy, závratěmi, podrážděním, třesem, různými tiky a záškuby a je zapotřebí ztlumit stoupající energii.

AUTOPATIE

aneb „Tanec s vlastní silou“

DENISA ŠLEHOEROVÁ

Ráda bych se v tomto článku s Vámi podělila o své zkušenosti s autopatií.

Co vlastně autopatie je? Je to tzv. „alternativní“ léčebná metoda, kterou vyzdvihl z hlubin věků Mgr. Jiří Čehovský a přinesl ji celému světu. Vychází z principů homeopatie, ale místo vnějších látek se používá vlastní tělesný materiál – obvykle slina, dech či prána, který se podle rady terapeuta naředí, tedy „potencuje“, následně aplikuje zpět kontaktně nebo bezkontaktně pomocí speciální lahvičky s pramenitou vodou.

Takto připravený preparát působí na jemnomotnou úroveň člověka, harmonizuje jeho životní sílu a podporuje samoléčebné procesy.

Po zhruba 20 letech zkušeností s touto metodou už zaznamenáváme pomocí četných kazuistik hromadu uzdravených lidí, viz. www.autopatie.cz, a to i z neléčitelných či smrtelných chorob.

Přesto je ale autopatie stále kontroverzní téma stejně jako homeopatie a TČM. Lékaři ji nepovažují za prokázanou léčebnou metodu, protože chybí klinické studie potvrzující její účinnost.



Z duchovního pohledu autopatie působí na spirituální úrovni, kterou současná věda neumí monitorovat! Podle zastánců autopatie jde o harmonizaci životní energie (chceme-li vitality, imunity) a návrat k vnitřní rovnováze, což se projevuje zlepšením zdraví a kvality života. Nicméně hmatatelné důkazy důležité pro západní medicínu chybí.

Není to totiž jen „léčba“, ale **tanec s vlastní životní silou**. Jemně připravená esence z vlastního dechu či sliny, prány, připomíná tělu jeho původní harmonii a otevírá cestu k vnitřnímu klidu, uzdravení a hlubšímu spojení se sebou samým.

Téma je to kontroverzní nejen pro nelékaře, ale i materialisty, tedy lidi, kteří vidí svět skrze hmotu a fakta a důvěřují jen tomu, co je hmatatelné, měřitelné a logické.

Materialistovi lze ale jemně připomenout, že i svět, který nevidíme, existuje – stačí se podívat kolem sebe. Nevidíme vlny Wi-Fi, a přesto posílají miliardy zpráv po celém světě. Nevidíme mikrovlny, ale ohřívají nám jídlo. Nevidíme digitální signál televize, který se promění v obraz a zvuk.

Stejně tak můžeme připustit, že existují jemné energie a síly, které zatím neumíme měřit, ale které mohou ovlivňovat naše zdraví a život.

Troufám si říci, že autopatie se dá chápat jako vyšší úroveň homeopatie. Zatímco homeopatie používá vnější látky k podpoře samoléčení, autopatie využívá přímo vlastní esenci člověka – jeho dech, slinu či energii/pránu. Tím se otevírá hlubší, osobnější a jemnější úroveň spojení s tělem a duší, kterou mnozí vnímají jako vyšší stupeň práce se životní silou.

Podobně léčí šamani. Ti po tisíciletí pracují s jemnými energiemi, rituály a propojením člověka s přírodou.

Od nich jsme převzali několik základních principů, které se objevují i v moderních „alternativních“ přístupech, jako je autopatie, homeopatie, ajurvěda,

TČM a mnoho dalších. Šamani nás inspirují, jak vnímat uzdravení komplexně – nejen fyzicky, ale i duchovně a energeticky.

Na závěr bych ráda poznamenala, že z mého pohledu šamanského je autopatie rituál návratu k vlastnímu duchu. Voda, do níž je vložena naše stopa (dech či slina, prána), se stává posvátným médiem, které nese vzpomínku na naši původní harmonii. Je to cesta, při níž člověk tančí vlastní píseň a znovu ladí svůj vnitřní buben, aby mohl tančit v rytmu ideálního života.

Pozn.: Před covidovou dobou začal pan Mgr. Jiří Čehovský pořádat konference pro terapeuty, ale i pro „laiky“, kde se všichni společně scházeli za účelem debaty o funkčnosti, způsobu užívání, potencování a celkově o působení autopatie. A jednou pan Čehovský vznesl otázku: „Co je důležité, aby autopatie zafungovala?“

Odpověď je jednoduchá: Aby skutečně fungovala, je důležité dodržovat postupy a zásady, které se osvědčily.

Tyto principy jsou popsány v knihách, na webu Autopatie.cz nebo v záznamech z konferencí.

Když pravidla porušíme, často se tím zpomalí náš pokrok – někdy se můžeme dokonce na čas zastavit, nebo se i vrátit zpět. Takové zkušenosti ale nejsou zbytečné. I chyby nás totiž učí, ukazují, co můžeme příště udělat lépe, a pomáhají nám růst.

Věnováno čtenářům časopisu SFÉRA, Mgr. Jiřímu Čehovskému a MUDr. Tomáši Lebenhartovi – mým učitelům. 🙏

Denisa Šlehoferová je terapeutkou homeopatie, autopatie a Cesty zvědomování (modernější metody RUS). Absolvovala autopatii u Mgr. Jiřího Čehovského a je studentkou a zároveň stážistkou MUDr. Tomáše Lebenharta v oboru homeopatie a zdravotnického minima. Je rovněž certifikovaným masérem Breussovy metody, včetně dalších „alternativních“ masáží.



TRÁPÍ VÁS OSTEOPORÓZA?

LUCIE NESTRAŠILOVÁ



Víte z kolika kostí se skládá naše tělo? A co je to vlastně osteoporóza? Lze se jí nějakým způsobem vůbec bránit? Co můžete udělat v rámci prevence?

Pokud máte jen mlhavé informace o tomto onemocnění, můžete se právě tady a teď dozvědět více.



Ne každý ví, že se v našem těle nachází 206 kostí, které jsou dokonale sestaveny tak, aby byla naše kostra v dobrém a zdravém stavu. Zdravá kostra totiž odráží náš dobrý zdravotní stav. V současné době se všichni bojí o své zdraví a dělají vše pro to, aby nebyli nemocní. Někteří lidé se zaměřují na to, jak předejít onemocnění srdce, jiní zase, jak se vyhnout cukrovce nebo vysokému krevnímu tlaku, další se pak snaží vyhnout rakovině a podstupují pravidelné screeningové testy. Málo lidí však přemýšlí nad tím, zda mají v dobrém stavu své kosti.

Co jsou to vlastně kosti?

Kosti jsou živými částmi našeho těla. Mohou totiž dýchat. Stejně jako kůže a svaly. Skládají se z tvrdé vnější skořápky a „tyče“, ve které se nachází kostní dřevina. Ta je měkká a houbovitá. Díky ní jsou kosti lehké, pevné a pružné.

Jak kosti rostou?

V našem těle existují dva typy buněk, které růst kostí regulují. Jsou to osteoblasty a osteoklasty. Osteoklasty mají schopnost rozpouštět starší buňky kostí a ponechávají za sebou malé otvory. Jedná se o kostní buňky. Pak přichází na řadu funkce osteoblastů. To jsou buňky, které tvoří kost. Ty vstupují do malých nevyplněných prostor (jamek) a vytvářejí nové kosti. Přestavba kostí je nepřetržitý proces, který probíhá celý život. V procesu stárnutí jsou staré kosti nahrazovány novými. Dalším typem kostních buněk jsou tzv. osteocyty, které poskytují našim kostem živinu.

Nejsilnější kosti máme ve věku kolem dvaceti let.

Kdy naše kosti slábnou?

Mezi 20. – 30. rokem života je cyklus růstu kostí v rovnováze. Kosti se rozkládají a jejich „obměna“ probíhá ve stejném poměru, jejich celková síla je stejná. Ale s blížícím se středním věkem jsou kosti křehčí. Většinou si toho nevšimneme, ale v tomto období se kostra začíná hrbit, občas se objeví bolesti zad. Je to proto, že jsou naše páteřní obratle slabší a hrouť se pod naší tělesnou vahou, což páteř křiví. Čím jsme starší, tím je vnější plášť našich kostí tenčí, a může tak snadněji dojít ke zlomenině kosti.

Jakou roli hraje vitamín D při růstu kostí?

Pro vstřebávání vápníku ve střevech je velmi důležitý vitamin D (přesněji jeho forma D3 – cholekalciferol). Nedostatek vitamínu D vede k nedostatku vápníku a fosforu v kostech, může způsobit křivici u dětí a osteomalacii u dospělých (kosti se stávají křehkými a mají sklon k deformaci a zlomeninám).

Co je to osteoporóza?

„Osteo“ znamená kost a „porosis“ znamená houbovitě neboli porézní. Osteoporóza je Světovou zdravotnickou organizací (WHO) definována jako absolutní úbytek kostní hmoty (při zachování poměru mezi minerální a bílkovinnou složkou), provázený poruchou stavby kosti a zvýšeným rizikem zlomenin. Nevyváženost obou procesů,

hladiny estrogenu. Ovšem dlouhodobé užívání hormonální substituční terapie může zvyšovat riziko rakoviny prsu, demence, srdečních chorob, mrtvice a trombózy dolních končetin nebo plicní embolie. U mužů kolem 50. roku věku, kdy se zpomaluje produkce testosteronu, také dochází k obtížnějšímu vstřebávání vápníku do kostí, což vede ke snižování kostní hmoty.

Tímto onemocněním trpí přibližně jedna ze dvou žen ve věku kolem 50 let a jeden ze tří mužů ve věku kolem 70 let. Ukazuje se tedy, že pohlavní hormony hrají v péči o zdraví našich kostí významnou roli.

Jaké jsou rizikové faktory osteoporózy?

Rizikovou skupinou jsou děti, jejichž



především oslabení novotvorby kosti, je nejčastější příčinou osteoporózy. Osteoporóza je progresivní onemocnění kostí charakteristické postupnou ztrátou vápníku. Osteoporóza je často nazývána „tichým zlodějem“, který okrádá kostní tkáň ještě předtím, než se u člověka objeví jakékoli příznaky. U žen se ztráta kostní hmoty zrychluje v období menopauzy.

Jaká je role hormonů při vzniku osteoporózy?

Hormony ovlivňují vstřebávání vápníku do kostí. U žen v menopauze se produkce estrogenu zpomaluje. V této fázi je funkce nových buněk kostní tvorby výrazně zpomalena a vápník se tak hůře vstřebává do kosti, což může vést až k osteoporóze. Kosti jsou slabší a riziko zlomenin je vyšší. V období menopauzy je doporučována hormonální substituční terapie, aby nedocházelo k snížení

rodiče trpěli nebo trpí osteoporózou. Častěji se s osteoporózou setkáváme u osob štíhlých a osob menšího vzrůstu. Osteoporóza se může objevit v každém věku, ale nejčastěji se vyskytuje po 40. roce věku. Nejedná se tedy pouze o riziko u osob staršího věku. Někdy toto onemocnění začíná již v dětství, ale její důsledky se objeví až později.

Dalšími rizikovými skupinami jsou:

- ▼ dívky, které trpí poruchami příjmu potravy, nebo dívky, které nadměrně cvičí
- ▼ ženy s předčasnou menopauzou nebo ženy s hysterektomií
- ▼ osoby, které trpí onemocněním štítné žlázy a jater
- ▼ lidé, kteří kouří, pijí alkohol, nadměrně pijí čaj nebo kávu
- ▼ osoby, které mají „sedavý“ životní styl
- ▼ možnými příčinami této oslabující nemoci je i špatné trávení



a nevhodná strava, nedostatek vápníku a vitamínu D

- ▼ riziko zlomenin je zvýšeno u lidí, kteří již někdy v minulosti zlomeniny měli
- ▼ k úbytku vápníku v kostech přispívá i stárnutí, dochází k tzv. senilní osteoporóze, kdy je úbytek vápníku výraznější

Jaké mohou být zdravotní příčiny, které souvisejí s osteoporózou?

Mentální anorexie, chemoterapie během léčby rakoviny, související obzvláště s rakovinou prsu a rakovinou prostaty u mužů (snížená úroveň testosteronu), onemocnění ledvin, selhání jater, štítné žlázy, diabetes mellitus.

Jaké jsou příznaky osteoporózy?

Jedná se o „tiché“ onemocnění, které se ve většině případů zjistí až při první zlomenině pacienta. Před ní jsou pacienti většinou bez příznaků. Zpočátku se člověk cítí unavený a vyčerpaný jako po nějaké těžké práci. Dalšími častými příznaky jsou bolesti zad, což může být způsobeno kolapsem obratlů. Zlomeniny se mohou objevit již jen při malém úrazu, po němž nastanou komplikace.

Které části těla mají nejčastěji sklon ke zlomenině kostí?

Osteoporóza postihuje zejména páteř a kyčle. Nejběžnější zlomeniny kostí jsou v oblasti kyčlí, žeber a zápěstí. Osteoporóza může být dokonce smrtelná. Až 25 % starších lidí, kteří

trpí zlomeninami kyčle, do roka zemře. Například osteoporóza v bederní páteři může způsobit vážné problémy zejména ženám. Zlomeniny v této oblasti se vyskytují již při takových aktivitách, jako je chůze do schodů, zvedání předmětů nebo pohyb v předklonu.

Jaká strava je doporučována v rámci prevence osteoporózy?

Strava hraje velmi důležitou roli pro zdravý stav kostí. Osteoporóze můžeme předejít tím, že budeme přijímat potravu bohatou na vápník, vitamín D a bílkoviny.

Naše strava by měla obsahovat hodně přírodních potravin, mléka a mléčných výrobků, ryby a vejce, oleje z tresčích jater, listovou zeleninu jako je špenát, zelí, fazole, hrách a všechny druhy ořechů, datle, filky atd. Vápník se nejlépe vstřebává do těla v podobě mléka, které je jeho nejbohatším zdrojem. Výborná je rovněž sója. Ta obsahuje nejen vápník, ale i rostlinné estrogenery a zdá se, že pomáhá udržovat hustotu kostí. Ovoce jako je zralá papaya a mango obsahuje fosfor, který rovněž pomáhá udržovat vápník v těle. Strava s vysokým obsahem bílkovin zase může zvýšit vylučování vápníku. Doporučováno je – pro ženy 50 gramů bílkovin a u mužů 65 g bílkovin každý den.

Pro prevenci osteoporózy má zásadní význam udržet si dobrou funkci trávicího systému. Vápník, který je obsažen

v naší stravě, je nejlepším tvůrcem zdravých kostí. Více, než když užíváme velké množství různých potravinových doplňků. Případné doplňky stravy by měly obsahovat vitamín D, který vstřebávání vápníku usnadňuje. Nadměrné množství vápníku může někdy způsobit zácpu. Pitím většího množství vody a konzumací potravin bohatých na vlákninu, jako je zelenina a ovoce, můžeme nemoci předejít.

Nejbohatším zdrojem vitamínu D je slunce. Lidé, kteří se vystavují slunečnímu záření alespoň po dobu 10-15 minut denně rovněž v rámci prevence této nemoci předcházejí. Ze stravy bychom měli úplně vyloučit kolu a další slazené nápoje.

Jaká je doporučená denní potřeba vápníku?

Muži i ženy potřebují v období středního věku až 1000 mg vápníku denně. V období po menopauze u žen a po 65. roce věku u mužů se spotřeba vápníku zvyšuje na 1500 – 2000 mg denně.

Jakou roli hraje obezita při osteoporóze?

Obezita je jedním z hlavních faktorů, které rozvoji tohoto onemocnění napomáhají. U zdravě vypadajících osob s nadváhou, kteří rádi jí nezdravé jídlo, je velmi často zjištěno, že trpí osteoporózou. Čím větší je hmotnost člověka, tím větší je pravděpodobnost, že dojde ke kompresi obratlů. Proto je nezbytně nutné, aby se vzniku obezity zabránilo.

Je v rámci prevence osteoporózy doporučováno cvičení?

Pravidelné cvičení je důležité, protože stimuluje buňky, stavbu těla a poskytuje svalům více kyslíku. Cvičení může zpomalit úbytek kostní hmoty. Pomáhá také ke zlepšení celkové kondice. Doporučován je pohyb na čerstvém vzduchu po dobu alespoň 30 minut denně, kosti tak získávají potřebný vitamín D ze slunečního záření. Ideálním pohybem je svižná chůze, při níž je pouze minimální riziko zranění.

Jak přispívá kouření a alkohol k rozvoji osteoporózy?

Kouření a alkohol potlačují činnost buněk, které tvoří kosti. Alkohol brání tělu, aby správně absorbovalo vápník. U kuřáků se zase pomaleji hojí zlomeniny.

Jaké léky nejvíce škodí kostem?

Léky, které obsahují kortikoidy. Užívají je lidé trpící revmatickou artritidou, astmatem a mnoha dalšími onemocněními. Nevhodná jsou i antacida, která se užívají dlouhodobě. Tyto léky ničí osteoblasty (buňky tvořící kosti) a zvyšují aktivitu osteoklastů (odstranění kostních buněk). Tyto léky by tedy neměly být nadměrně užívány.

Jak můžeme předcházet osteoporóze?

Osteoporóze můžeme předejít tím, že změníme své životní návyky, jako například:

- ▼ budeme konzumovat zdravou a vyváženou stravu bohatou na vápník a vitamín D
- ▼ snížíme konzumaci alkoholu
- ▼ zůstaneme aktivní
- ▼ přestaneme kouřit

Jakou roli mají při léčbě osteoporózy homeopatické léky?

Homeopatické léky mohou proces řídnutí kostí zpomalit. Rovněž pomáhají léčit kosti, které jsou poškozené či zlomené a umožňují vstřebávání nezbytných minerálů a živin, čímž dojde k zastavení úbytku kostní hmoty.

Zde mají své místo mnohé homeopatické léky, které se v boji proti osteoporóze užívají:

- ▼ **Calcarea carbonica** může být indikována, když je znatelná únava, neklid, zimnice, bolesti zad a oteklé klouby. Tyto příznaky se zhoršují, když je chladné a vlhké počasí. Pacient trpí úzkostmi, je studený, potí se ve spánku, touží po sladkostech.
- ▼ **Phosphorus** je vhodný pro lidi, kteří jsou přecitlivělí na světlo, pachy, zvuky. Touží po studených nápojích, po zmrzlíně a kořeněném jídle. Obvykle jsou vysocí a hubení.
- ▼ **Calcarea phosphorica** doporučujeme pacientům s neklidnou povahou,

mají rádi změnu, rostou příliš rychle, touží po uzených a slaných potravinách. Velmi snadno se při sebemenší fyzické aktivitě vyčerpají. Vytvářejí se jim kostní ostruhy a vápenaté usazeniny. Jejich zlomeniny se hojí extrémně pomalu.

- ▼ **Symphytum** – problémem osteoporózy je, že se zlomeniny objevují již při malých úrazech. Symphytum je lék, který se obvykle užívá k nápravě a posílení všech zlomenin. Rovněž je užíván ke snížení bolesti starých zlomenin.
- ▼ **Silicea** je doporučována nervózním, snadno unaveným a velmi zimomřivým pacientům, kteří mají tendenci se v noci potit. Mají jemný vzhled s „křehkou“ páteří. Jejich úrazy se často hojí pomalu. Mají tendenci být málo odolní vůči infekcím.
- ▼ **Calcarea fluorica** je dalším lékem, který pomáhá posilovat kosti. Užívá se například v případě podvýživy kostí. Zhoršení nastává na začátku pohybu a ke zlepšení dochází v teple. U pacienta se může objevit i strach z chudoby.

Homeopatickou léčbu osteoporózy vždy konzultujte s lékařem – homeopatem.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 

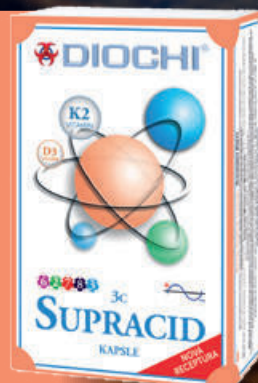
INZERCE

PEVNÉ KOSTI = DOSTATEK MINERÁLNÍCH LÁTEK



DIOCEL SUPRACID

- ▼ Minerály v koloidní formě
- ▼ Vitamín D3 podporuje vstřebávání vápníku a fosforu v těle
- ▼ Vitamín K2 podporuje distribuci vápníku v organismu.
- ▼ Fytolátky pro podporu stavu kloubů



Doplnek stravy

CESTA CÍSAŘOVNY

MENOPAUAZA JAKO VÝMĚNA MOCI

CHRISTINE LI



V první polovině života dospělé ženy podléhá růst a pokles její síly a plnosti rytmům a zákonům přírody, a je jedno, zda se žena rozhodne porodit dítě, či nikoli. Druhá polovina života ale patří jen jí. Je to dárek, luxus i výzva. Může svými silami plýtvat a investovat je do toho, co je důležité jen pro ni. Ukončením menstruačního cyklu zůstává ženě veškerá její síla. Nic už neproudí ven. Nyní má možnost a zkušenosti na to, aby uskutečnila vše, po čem sice odjakživa toužila, ale neodvažovala se toho nebo na to neměla čas. Nezbytným předpokladem je, aby tento dárek nové síly i přijala se všemi důsledky. Žena kolem padesátky je mocnou matronou, nikoli líbezným děvčátkem.

Děvčátko vyhledává lásku skrze svou poníženost, krásu, dobromyslnost a slabost. Jenže císařovna takovým děvčetem nikdy nebyla. Milovala sama sebe a rozdávala svou lásku z plného srdce. Nežebrale, po ničem neprahla — anebo jen tehdy, když zapomněla, že je císařovna. Nebude se tedy před nikým a ničím hrbít ani na vrcholu své moci. Co jiného by jí sedělo lépe než role mocné matrony?

Ale ano, i císařovna ví, co jsou pochyby. Ve chvílkách slabosti, možná už kolem čtyřicítky, se obává toho, co má přijít: přechodu, menopauzy. Trpí pověstnými „návaly horka,“ poruchami spánku, depresemi, je náládová, a jako by toho nebylo už dost, ještě začne i přibírat.

Jenže císařovna ví i to, že z těchto strachů, které jsou usilovně živeny, žije celé jedno průmyslové odvětví. Všichni mají jen jediný cíl: „Pomoci“ ženám, aby se neproměnily na mocné matrony, nýbrž aby raději zůstaly děvčátky bezmocnými, ale údajně milovanými pro svou „líbeznost“. Výrazy jako matrona – velká, mocná matka – se přinejlepším používají pro nepřitažlivé a tlusté ženy. Jenže takový strach ani odmítání by mocnou ženu, kterou císařovna prostě je, neměl vyděsit.

Pravda je: Císařovna zůstává císařovnou. Ztrátou menstruace disponuje novými energetickými rezervami. Když je chytrá, může je využít ve věku, v němž většina mužů rapidně ztrácí na síle. Může se jí

vyplnit i nejtoužebnější přání lidstva: Nevšimne si toho jen ten, kdo je tak naivní, že si plete mládí s obličejem bez vrásek. Mladí lidé se neustále rozpalují nadšením, rozpačitostí, vzrušením a námahou. Vůbec neví, kam se vši tou silou. Vůbec neznají únavu.

Od třetího desetiletí života se většina žen učí se svými silami hospodařit. Většinou je jim spíše chladno a nezřídka chybí čas i na spánek a odpočinek. Nikoli však ženě v přechodu. Podruhé se rozpaluje. Potřeba spánku u ní často dramaticky klesá. Mohla by protancovat celé noci. Jenže náhle je jí jaksi trapně. Bojí se, že by si mohl někdo všimnout, že se dostala do věku všech ježibab, babizen a protivných stařen. Do věku mezi čtyřicítkou a šedesátkou.

Tyto obavy a strach živí celé jedno propagandistické průmyslové odvětví. Místo, aby žena byla povzbuzována a všichni jí přáli štěstí k největší proměně jejího života – k druhému mládí – snaží se ji udržovat v umělé, dávno překonané minulosti. Místo aby se pustila do vlastních projektů, má s ostatními ženami soupeřit o to, která z nich nejdéle setrvá v regresivním a umělém stavu bez vrásek a s hladkou pletí. Má se zajímat o to a ptát se, jak si má udržet mladistvý vzhled, který krém jí vyhladí vrásky či jak se vypořádá s pověstným horkem. Když pak přijdou návaly horka a potu, cítí se žena nesmírně trapně. A co hůř: Záhý se naučí interpretovat

známky svého druhého jara jako symptomy nemoci!

Místo aby se ujala své moci a nespoutaně si užívala života, sklání se a deleguje vědu, ať rozhoduje o jejím těle. Kdysi sebevědomé ženy sahají pak náhle po knižních rádcích a poslušně polykají všechno, co jim lékaři předepíší.



Císařovna se rozhoduje sama. Žije podle vlastních pravidel, a ne podle předpisů nějakých autorit. Císařovna se nestydí za svou moc. Směšných konvencí si nevšímá. Císařovna si důvěřuje. Nebojí se otevřít na schůzi okno a se šelmovským pohledem prohlásit čelem k některému hezkému muži v místnosti: Jsem celá rozpálená...

KLINICKÝ OBRAZ

Existuje nekonečná řada potíží, které se v tomto věku skutečně



vyskytují: Návaly horkosti a pocení, deprese, suchá sliznice, noční pocení, poruchy spánku, pocit vnitřní prázdnoty, revmatické potíže, hluchota, svědění, vlasy bez lesku, lámavé nehty a mnoho dalšího. Jenže často se zapomíná, že v jakémkoli věku vykazují ženy tytéž nejruznější symptomy, dostanou-li se do zátěžových situací.

Při výkyvech nálad bývá subjektivní hodnocení vlastních potíží nejednou hlavním faktorem, který způsobí onemocnění. V tomto případě je to obávané zjištění, že začíná menopauza. Podle hesla: Takže jsem v přechodu, a proto je mi teď špatně.

Doba menopauzy trvá podle čínské medicíny dvacet let. Je to pomalý přechod, pozvolné opadávání produkce hormonů. Při vyvážené výživě a vyrovnaném duševním rozpoložení se děje tak pomalu a bez nepříjemností, takže si toho žena téměř nevšimne. Často se při posuzování přechodových symptomů zapomíná, že se většina žen během života setkává i s mnohem prudšími výkyvy své hormonální hladiny než během menopauzy: Puberta, nasazení či vysazení jakékoli antikoncepce, každé těhotenství, porod, potrat či přerušení těhotenství,

a v neposlední řadě i samotný menstruační cyklus vyvolávají nejruznější, z části až extrémní proměny hormonální hladiny.

Každá žena je však prožívá jinak podle toho, z jakého úhlu se na danou životní situaci dívá a jak ji pro sebe interpretuje.

Hladina hormonů v krvi mimoto kolísá při stresu, dietách, půstech, nedostatku spánku, užíváním léků a vlivem kouření. Podle toho, jak žena tyto změny sama hodnotí, vnímá je buď jako příjemné, nebo nepříjemné.

Jakmile se ovšem na tělesné jevy – a je jedno, jakého typu – nalepí etiketa Potíže menopauzy, prožívají je ženy okamžitě jako neakceptovatelné. Na rozdíl od mnoha potíží a změn v jiných fázích života, s nimiž se žena musela vyrovnat sama, nyní přichází na řadu lékař, aby on zastavil zub času.

CO SE DĚJE ENERGETICKY

V průběhu života se spotřebovává vrozená životní energie — esence, která se uchovává v ledvinách. Jakmile se spotřebuje polovina vrozené energie, spustí se u žen

důležitý šetřící mechanismus: „Nebeská voda“ vyschne, menstruační cyklus skončí. A když skončí menstruační cyklus, zůstává ženě k libovolnému využití síla, jež se cyklicky uvolňovala společně s krvácením. Pokud svou nahromaděnou expanzivní energii dřeva nevyužije, objeví se blokáda a dojde k poruchám energetického toku (jako v premenstruačním stavu), jež se mohou projevovat formou horka, podrážděnosti nebo sexuálního předráždění.

Jin a jang životní energie

Vrozená esence ve svých protikladných, a přesto neoddělitelných aspektech jin a jang se spotřebovává, jak již bylo mnohokrát zmíněno, s narůstajícím věkem. Jelikož zdraví z pohledu čínského lékařství spočívá v harmonii mezi jinem a jangem, bylo by optimální, aby se jin a jang spotřebovávaly stejnou měrou. V závislosti na pohlaví a životním stylu se to ale děje spíš v krocích za sebou a většinou také s rozdílnou intenzitou.

Zatímco se jang vyčerpává především při tvořivých, agresivních a jiných činnostech orientovaných

navenek a při tělesné práci, jin se spotřebovává nedostatkem spánku, emočním rozrušením, silnými pocity, porody, potraty a ztrátou krve.

Většina žen spotřebovává svůj jin mnohem rychleji než svůj jang. Naopak převážná většina mužů vydává více jangu a až ve středním věku, zpravidla po nějaké krizi, se zklidňuje a odkrývá v sobě nové, často tvůrčí nebo duchovní stránky. V této době dochází v mnoha rodinách k efektivní výměně moci. Muž zněžní, tělesně trochu zeslábne a zdomácní. Ženu to ovšem začne táhnout ven.

Přebytečný jang - návaly horka

Ve středním věku převažuje u žen zpravidla rozpálený jang. Ukončením menstruačního cyklu se už neodvádí nadbytečné horko, a jelikož je ve středním věku spotřebovaná velká část chladivého jinu, který vše drží pohromadě, může přebytečný jang způsobit, že se nejedna žena snadno setká s návaly horka. Srovnatelnou konstelaci, ovšem na vyšší energetické úrovni, prožívají mladí muži v době puberty. Jenže zatímco se oni, rozpálování okolním světem, sluní ve vědomí své mužnosti, ženy se pokoušejí svůj

exaltovaný stav nejraději skrývat. Návaly horka, potu a bušení srdce jsou známkou toho, že má žena ještě mnoho před sebou, ale dosud se neodvážila se do toho vrhnout. Pocit tepla naznačuje, že se jedná o energii jangovou, mocnou akční energii, asociující spíše mužské záležitosti. A tak zatímco dříve běhávali muži v chladnu jen v tenké bundičce, tu ještě kavalírsky vysvlékli a pověsili na ramena mrznoucí ženě, a ještě i v tričku nadále sálali energií, žena v přechodu se tento nový druh energie teprve učí využívat. Možná ji to dovede k tomu, že začne úplně nový život. Sebejistější a nezávislejší, sexuálně výbojnější, cílevědomější a nekompromisnější. Císařovna jde svou vlastní cestou.

Poněvadž si mnohé ženy nedůvěřují nebo si zatím nevytvořily příležitost, aby jednaly energeticky podle toho, jak to cítí, dochází právě na počátku proměny k ucpání energetických drah překypujícího dřeva, ke známé bloádě jaterního čchi, která se projevuje mimo jiné podrážděností. Jakmile však žena začne to, co se jí z nitra dere ven, i prožívat, bloádka se uvolní.

Pokud se u ženy proměna neuskuteční a ona setrvá v navyklých

vazbách a konvencích, může v ní blokávaná jaterní čchi převzít kontrolu a způsobit, že nepříjemné pocity začnou být nesnesitelné.

Nedostatek jinu: Noční pocení - ztráta esence

Ženě, která stojí ve znamení jangu (čili expanze a seberealizace), prospěje, pokud si bude chránit jin, který v ní drží všechno pohromadě. Jinak bude nadměrně ztrácet šťávy (noční pocení, krvácení, špinění, vyschlé sliznice) a dlouhodobě jí bude unikat esence. Jin se uchovává spánkem, vyhýbáním se dráždivým podnětům a zapečetováním (výraz pro nedostatek jangu).

V případě, že je jin velmi oslabený, dochází k nadměrnému nočnímu pocení. Pocení v noci se musí důrazně odlišovat od návalů horka ve dne a také čínská medicína ho léčí jinak. Návaly horka jsou výrazem přetékající jangové energie, zatímco pocení v noci, tedy v době jinu a shromažďování, poukazuje obvykle na nedostatek jinu. Noční pot si vyžaduje léčbu ve všech životních fázích, neboť je známkou toho, že tělo ztrácí svou podstatu. Slabý jin způsobuje nočním pocením ztrátu šťáv a samo se stále více oslabuje



— porucha je tedy stále vážnější. V nejhorším případě to vede k tomu, že žena „vyschne“. Na alarmující oslabení jinou ukazují rovněž trvalé, táhlé, nepřítlačné, ale spíše chronické bolesti zad, především v noci, a zvláště v oblasti pasu. Alarmující proto, že kvůli slabému jinou se může vytratit veškerá esence. Klouby změkknou a začne hrozit osteoporóza.

Mnoho potíží během menopauzy nepatří jen mezi symptomy ochabujícího jinou, ale souvisí stejně jako tělesné pocity jiných životních fází s konkrétní situací, se stravou, s myšlenkovými vzorci a okolím. U poruch, pro něž někdy západní medicína nemá více než název jako třeba menopauzální syndrom nebo vegetativní dystonie, dokáže čínská medicína rozpoznat příčiny a často je úspěšně i vyléčit.

Deprese zmíněné v souvislosti s přechodem nebo depresivní rozladěnost vznikají tehdy, jestliže se vize (a tedy expanzivní energie dřeva) nepromění v činy a jestliže se žena neprožívá. Ženy nejsou odkázány jen na

hormony. Mohou si vybrat! V Číně téměř všichni lidé, muži i ženy, užívají od nejrůznějšího věku nezřídka velmi komplikované a individuálně vyladěné směsi bylin a tonika.

Sun Simiao byl toho názoru, že člověk po čtyřicítce může užívat posilující léky, pokud mu tělo slábne, lidé po padesátce by posilující léky užívat měli každopádně a lidé po šedesátce se užívání posilujících léků zřejmě nevyhnou, chtějí-li si zachovat životní sílu.

A TOTO DĚLÁ CÍSAŘOVNA

K příznakům pozitivně prožívané energie dřeva patří tolerance, velkorysost a humor. Ženy, jež vedou naplněný život, se nezdržují tím, aby ostatním předepisovaly, co mají dělat. Jako inspirace slouží císařovně jiní ušlechtilí lidé. S nešlechtnými se nerozčiluje, neboť jim beztak chybí v srdci potřebné otvory, aby jimi zahlédli to podstatné. Císařovna nelpí na zastaralých názorech. Nehodnotí a neexistuje pro ni správné ani nesprávné, neboť všechno se stále mění. Císařovna si nehraje na misionářku! Chce jen to

opravdové, hnusí se jí život z druhé ruky. Ví, že mládí se jí nevrátí díky krémům proti vráskám, hormonálním preparátům či liftingu. Ví, že mládí a živost pocházejí zevnitř, skrze radost, spontánnost a neustálým obnovováním nápadů. K tomu je třeba, aby se zbavovala neužitečných iluzí a neobávala se ani smutku. Císařovna využívá přirozenou sílu svého věku. Rozhoduje se pro pravdu a pravdou je, že už jí není třicet a že nemá broskvovou pleť. Císařovně nejde o to, aby vypadala tak, jak se jí to předkládá v ženských časopisech. Mediálního cirkusu se císařovna neúčastní. Jí jde o intenzivně prožívaný a naplněný život. Proč by měla v padesáti vypadat na třicet? Důvodem nemohou být muži. Počet mužů, z nichž si císařovna může vybírat, se s přibývajícím věkem přirozeně zmenšuje. Odpadnou ti, kdo si hledají ženu jen jako dekoraci pro vlastní ego. Odpadnou rovněž ti, kteří si hledají mladší ženu, aby mohli profitovat z její vitality. Nepočítají se ani ti, co se bojí silných žen. A zbude jen pár „čilých“ a zámožných osmdesátníků, kteří si hledají nenákladnou společnici a pečovatelku. I ty lze však snadno

INZERCE

FYTOHORMONY – PŘÍRODNÍ POMOC



CYTONIC kapsle



ESTROZIN kapky



Doplňek stravy



ESTROZIN čaj



vytrřídit. Co nakonec zbude, to jsou muži jakéhokoli věku, kteří jsou vzácní, mají vytrřbené názory, sny, vize a nelpějí rigidně na konvencích. Takoví, co dokážou nahlédnout za fasádu a pro něž je představa vzrušujícího sexu nerozlučně spjatá s espretem a duchaplností. Tito zřídka se vyskytující muži umí ocenit šarm křehčí a už ne tak dětsky napnuté, avšak o to vnímavější pleti. Přejí si mít ženu, která se neptá na jejich příjem a na to, zda uživí rodinu. Přejí si duchovně nezávislé ženy, které žijí podle vlastních pravidel a nechávají ostatní být takové, jací jsou. Tito muži touží po ženě, která umí ocenit kvalitu. Prostě císařovnu.

Císařovna ví, že roků si už neubere. Proto svůj jin vyživuje a regeneruje. Chce přece od života všechno! Menopauza znamená proměnu, ale císařovna žila svůj dosavadní život směle a pružně a nikterak se neobává změn, když na ně přijde řada. A jinak je tomu teď. Těší se, neboť každá změna přináší nové, zajímavé zkušenosti.

Císařovna si důvěřuje. Císařovna
v přechodu znovu mládne, protože
se osvobodila od kliše a už dávno

převzala režírování vlastního života. Císařovna si věří, přestože ve svém okolí nenachází mnoho pozitivních příkladů. Právě císařovny jsou totiž vzácné.

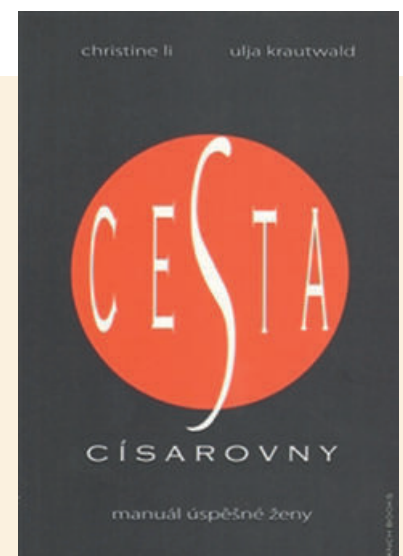
Císařovna vede vzrušující život bez spěchu a nátlaku. Hledá si jen talentované milence. Proti suché poševní sliznici pomáhá čaj a ještě lépe čaj nepomůže, neváhá muže vyměnit. A aby se podobným nepříjemnostem v budoucnu vyhnula, provede s potenciálním milým test jazyka.

Podle čeho pozná císařovna dobrého milence

Podle anket bývají muži, kteří jsou dobrými řemeslníky, hudebníky nebo umělci, přesvědčiví i v umění lásky, zatímco muži, co mají – jak se říká – obě ruce levé, se nehodí ani jako milenci. Muži, kteří rádi jedí, nebo umí dokonce delikátně vařit, se nejednou osvědčili i jako eroticky talentovaní požitkáři. Sportovci se na druhou stranu přeceňují, a tak většinou bohužel nesplní, co si od nich ženy slibují. To je mrzuté. Ani vkus při volbě oděvu není zárukou erotických schopností a odpovídajícího plamene. A ze

známých důvodů se neosvědčili ani muži, kteří nedovedou dobře líbat.

Podle čeho pozná císařovna dobrého milence, jí odhalí čínská diagnostika jazyka. (Silnější výpovědní hodnotu má už jen čínská diagnostika pulzu, ale ta je k naučení podstatně těžší.) 🚫



Více se dočtete v knize Christine Li
Cesta císařovny - manuál úspěšné ženy,
vydalo na kladatelství Anch Books,
www.anch-books.eu.



ZÁZRAK VČELA I.

LENKA ADAMOVÁ

Pro život na Zemi je včela bezesporu důležitá. Tento obdivuhodný nepatrný hmyz je považován dnes za nejdůležitější pro přírodu a hospodářství člověka. Kdyby nebylo včel, neprobíhaly by intenzivní opylovací procesy. Kvetoucí vegetace by hynula. Včely, které pocházejí z dob před mnoha milióny let, nejsou jediná stvoření, která jsou schopna opylovat květy. Ale včely se vývojově na opylování specializovaly. Jsou zázrakem, bez nichž si život člověka a jeho hospodaření na Zemi neumíme představit.

Často jsou citována slova, která jsou nejspíše mylně připisována A. Einsteinovi: „Až vymřou včely, lidstvo je přežije o čtyři roky. Bez opylení nebude úroda, zvířata pojdou hladu a lidé s nimi.“ Nejvíce je na včelách oceňována ve faktickém i symbolickém významu:

▼ **Pracovitost a píle:** Včely jsou vnímány jako vzor vytrvalosti, svědomitosti a neúnavné práce pro blaho celého společenství.

▼ **Společenství a soudržnost:** Včelí úl je symbolem organizované společnosti, jednoty a spolupráce, kde má každý

jedinec svou důležitou roli, specializaci a podíl na celku. A má též schopnost se obětovat.

▼ **Nesmrtelnost a znovuzrození.**

Včelky přes svůj krátký život dokážou přezimovat tak, že jako první vylétávají k opylování. A tím, co tvoří, pomáhají lidem ve výživě a zdraví, ve vývoji, v inspiraci, v síle.

OSUDOVÉ URČENÍ

Vývoj včel v průběhu miliónů let byl a dosud je složitý a dramatický. Z původních predátorů se stali **opylovači**.

Včely se rozrůznily do mnoha druhů. Některé z nich žijí ve společenstvích a koloniích (zejm. včely medonosné či čmeláci). Ale více než 90 % druhů včel žije samotářsky. Mezi všemi těmi včelími opylovači má však hlavní roli pro přírodu a pro nás nejnámější rod včel Apis – západní včela medonosná. Dnes je chována na většině planety. Pro tento druh budu dál užívat slovo „včely“. Staví vysoce hierarchizovanou šestiúhelníkovou voskovou hnízda zvaná úly. A produkuje med – původně jako potravinovou zásobu pro včelí kolonii. Ale med lákal další tvory, a pochopitelně i člověka, ba toho zejména. **Med**

včel je kromě mléka savců jediná potrava, kterou lze od zvířat získat, aniž bychom je zahubili. Starý výraz pro plástev medu bylo strdí. A tak vzpomeňme na slova, jež oslavují úrodnou zemi, jež „mlékem a strdím oplývá“.

Bez medu by možná člověk žít dokázal, nikoli však bez včel. Aniž člověk ještě přesně (vědecky) věděl, jak důležité včely jsou, vzdával jim hold a úctu již od pradávna. A nejen kvůli medu, vosku a dalším včelím „produktům“, které člověk užíval.

Vztahuje se k nim mnoho lidových úsloví, přirovnání, pranostik. Včely se spojovaly – a právem – s bohatým symbolickým, náboženským a esoterním významem. Pro své vlastnosti, způsob života, význam, užitek. Včely se objevují v mytologii, folklóru a umění.

Západní včela medonosná však není jediným druhem chovaným ve světě pro užitek. V tropech a subtropích Asie je rozšířena včela obrovská, resp. zlatá. V Indii je producentem většiny dostupného medu. V hinduismu je uctívána bohyně černých včel. Ve Střední Americe vyvinuli Mayové už v předkolumbovské době včelařství zvané melipokultura pro „včely bez žihadla“; a také se tam rozvinula úcta k božským včelám a jejich produktům.

UCTÍVÁNÍ VČEL

Doklady o tom, že člověk konzumoval med nejprve divokých včel a zpracovával ho, nalezneme v jeskynních malbách už minimálně od doby kamenné. Proslulé je např. 12 tisíc let staré vyobrazení *Sběru medu* v Pavoučí jeskyni ve Španělsku. Zvolna také docházelo k domestikaci včel, jak lze pozorovat na dochovaných artefaktech v Malé Asii, Egyptě, Řecku ad.

Společenství včel ať nejprve divokých či později domestikovaných vzbuzovalo v lidech velký údiv. Pospolité život včel, jejich kooperace a společné úsilí, tvar pláství, vosk i med byly považovány za **projevy a také za dary Matky Země**. Byly duchovními posly a jejich med měl božskou moc léčit a rozdávat moudrost. Včely byly uctívány jako bohyně, nebo byly s určitými božstvy spojeny. Památky uctívání včel pocházejí z dob

před několika tisíci lety a vyskytují se zejména ve starověké Mezopotámii, Anatolii, na Rhodu, minojské Krétě či v Egyptě. Duchovní význam měly také v šamanských kulturách Afriky či v Jižní Americe.

Podle Egyptanů se včely zrodily ze slz boha slunce Ra, které dopadaly na horký písek. Pro egyptské faraony byly včely královským symbolem, samotný faraon byl často přirovnáván k „Pánu včel“.

ANTIKA

Ve starověkém Řecku se stala včela symbolem bohyně Artemidy, bohyně spojené s přírodou a její čistotou, a také s léčením. Včela je řecky Melissa. Toto jméno má v mýtech nymfa, která učila, jak používat med. Melissami (včelami) se také mohly nazývat i další nymfy. Za výživu nymfám vděčil nejvyšší bůh Zeus (římský Jupiter), když ho jako malého chlapce ukryla matka Rhea před jeho otcem, přísným Krónem (římsky Saturnem). Nymfy Dia krmily medem,



a k tomu pil kozí mléko. Melissami (včelami) byly obecně také nazývány kněžky v náboženských činnostech. Zejména se však jednalo o kněžky sloužící bohyním Demetře a Persefoně, jejichž význam a souvislost s přírodními cykly přímo odkazují na Velkou Matku. Patronem včel se stal prostřednictvím svého syny olympský bůh Apollón, bůh Slunce, vědění a múz. Řekové věřili, že dítě, jehož rtů se dotkne včela, se stane velkým básníkem nebo řečníkem. Spojení včel s Matkou Zemí znázorňuje

pozoruhodným způsobem socha **Artemis z Efezu** (cca z r. 150). Je to postava bohyně s množstvím prsů, či vajec, či býčích varlat. Oč jde, to dosud není jasné či jednoznačné, a je to celkem jedno. Jde totiž rozhodně o symbol plodnosti přírody jako takové. A na zmíněné soše lze vidět také včely. Hojnost přírody se neobejde bez včel.

VESMÍRNÉ BZUČENÍ VČEL (HINDUISMUS)

Motiv **krmení boha medem lze nalézt již ve védském náboženství** Indoárjů (asi 1500 př. n. l.). Král bohů a hromovládců **Indra** přijal prý jako svůj první pokrm med. Hinduistická tradice spojuje včelu se znovuzrozením a s božstvím. Višnu bývá zobrazován se včelou na lotosu. Krišna mívá včelu na čele jako výraz jasnovidných sil. Indická včelí bohyně Bhramani Devi (paní včel i vos i sršňů a dalšího hmyzu) vydává bzučivý zvuk. Zvláštní dýchání nosem nazvané Bhramani má připomínat včelí bzučení. V pojetí hindu bzučí snad i celý vesmír. Dnes sice

víme, že charakteristický zvuk vydává včela svými křídélky, které kmitají rychlostí 200x za sekundu. Ale což to není druh vibrace, která se na různý způsob může projevovat všude? Třeba budeme bzučet vesmírem i my, když budeme požívat med. Hinduisté řadí med mezi elixýry nesmrtelnosti.

ŽIDÉ

V židovské tradici je med symbolem pro nový rok (podle židovského kalen-



dáře září-říjen) a užívá se při Roš ha-šana, novoroční slavnosti. K tradici patří podávat jablko s medem, což má symbolizovat naději, že příští rok bude „sladký jako med“. Kniha Exodus ve Starém zákoně popisuje „zaslíbenou zem“ jako „zem mlékem a medem oplývající“ (Ex 33,3). Čistý med je v židovské tradici stravování považován za košer čili povolený k jídlu, byť je produkován létajícím hmyzem. V Knize soudců (SZ) se v Samsonově hádance (14,14-18) píše, že med vzešel z lva: „Co je sladší než med, co je silnější než lev?“

Jak významná byla symbolika „mocné včely“ u Židů, pak naznačuje ve Starém zákoně „Debóřina vítězná píseň“ (Kniha Soudců, 5). Tento text je lingvisticky považován za jeden z nejstarších v židovské bibli (13. st. př. n. l.) a je znám také jako „Píseň včel“. Prorokyně Debo- ra totiž nese jméno, které v překladu znamená Včela. Sama se v Písni označuje za „matku Izraele“ (Kniha Soudců 5,7). Možná představuje včelí královnu, která chrání stabilitu země. Lze říci, že byť je

jedna jediná včelka jen nepatrné stvoření, přesto jako druh symbolizuje mocné síly Přírody a také národa Izraele.

ŘÍMANÉ

Starověcí Římané ponechali velké **množství písemností**. Včela se v nich ukazuje nejen jako symbol mnoha pozitivních vlastností. Římané ale také věnovali velkou pozornost biologii včel, včelím produktům i jejich užitku, včetně užití v medicíně či kosmetice. Texty pojednávají o organizaci včelstva, jejich důležitosti pro zemědělství, o rostlinách důležitých ve včelí pastvě, o stavbě a družích úlů, zřizování píték, družích medu podle květů, o tom, co včelám škodí, či prospívá a o mnohém dalším. I když jsou některé poznatky překonané, ukazuje se v nich hluboké sepětí antických lidí s přírodou.

Včely jako sociální hmyz skýtalý řadu **podobností s lidským společenstvím**. Mnohé vlastnosti byly ceněny nejen v antice, ale procházejí dalšími

věky až k nám. Morální hodnocení se týkalo pracovitosti včel, nebo také poslušnosti vůči autoritě. Další cenné vlastnosti byly např. dělba práce či umění předpovídat počasí. Také jejich čistota (nedotýkají se nečistých a zkažených věcí). Spisovatel Vergilius vyzdvihl vynášení mrtvých včel z úlu a přirovnává toto chování včel k pohřbu. Za největší zázrak byla považována produkce medu, substance pro lidi i bohy. S těmito schopnostmi se včely podílejí na duši světa. Podle mytologie získaly včely všechny své schopnosti jako odměnu od Jupitera (řeckého Dia) za to, že jej tajně v dětství krmily.

Zdrojem inspirace byly včely pro římské stavitelství. Římané obdivovali porce, vyváženost, pevnost, pravidelné tvary i harmonii ve „stavitelství“ včel.

ŘÍMSKÝ PATERNALISMUS

Uspořádanost včelí komunity i schopnost bránit úl byla dávana do souvislosti s paternalistickým uspořádáním, protože Římané neuctívali včelí královnu, ale **hlavní velkou včelu považovali za krále**. Neboť se domnívali, že to musí být samec, když to stvoření ostatní včely následují. Zrcadlí se v tom jejich vlastní uspořádání společnosti. Proto také nechápali reprodukci včel, ale nejen proto. Rozmnožování bylo vědeckou záhadou až do 17. století. I když se Římané mylně domnívali, že nové roje včel vznikají z těl mrtvých býčků (spojení síly a sladkosti), věnovali samotnému rojení včel mimořádnou pozornost. Znali už také selekci a výběr včel – např. výměnou královen – v tehdejší terminologii králů – ve slabých včelstvech.

Rodinné konstelace
 Probouzení
 24.1. 2026, Maitrea Praha 1
 vede Petr Jäger
 www.rkonstelace.eu

Když přeskochíme staletí, jisté formy paternalismu se projevovaly v užití symbolu včely pro pozdější heraldiku a znaky. Motiv včely se objevoval v královských rodech či u panovníků. Zvláště nápadné to bylo u císaře Napoleona I. Bonaparta (1769-1821), který nechal nahradit lilie z francouzských znaků včelami.

KŘESŤANSTVÍ

V Novém zákoně, u Matouše (Mt. 3,4) čteme o Janu Křtiteli, kterak v pustině se živil pouze kobyilkami a medem divokých včel. Je to vlastně příkladně výživná dieta. Pro křesťany je **med symbolem sladkosti Božího slova**, jak dosvědčuje např. pověst o sv. Ambrožovi. Tento milánský biskup a církevní otec (4. st.) proslul mnohými svými náhledy a díly, silným sociálním cítěním, nebo také respektem k lokální praxi církve. Legenda o něm praví, že když byl ještě malým chlapcem, usedl mu na obličej včelí roj a včelky ho krmily medem. To bylo považováno za boží znamení, které ukazovalo na jeho význam jako hlasatele „dobrého, výživného slova“, i na jeho slávu. Legenda o Ambrožovi ukazuje, jaký význam měly včely a med pro rané křesťany. Med byl ve středověku ceněn dokonce více než sůl. Také používání voskových svíček při bohoslužbách svědčí o významu včel v křesťanské víře.

Pro církev mělo včelaření také praktickou úlohu a přinášelo dodatečné příjmy. Úly se umísťovaly blízko církevních zahrad. Vlastnosti včel a jejich symbolika se dobře



Sv. Ambrož

pojila s vírou v Krista Zahradníka a Hospodáře. Proto mezi významnými osobnostmi, které se zasloužily o rozvoj včelařství, byli často duchovní. Asi nejznámějším duchovním/včelařem byl zakladatel genetiky Johann Gregor Mendel (1822 až 1884), opat ze Starého Brna. Včelaření bylo jeho celoživotní láskou. V období nejaktivnější včelařské činnosti zde měl na 50 včelstev (a nebál se pokusů s křížením). Stavba včelína se zachovala dodnes a je kulturní památkou.

VČELA JAKO SOUPUTNÍK ČLOVĚKA

Bylo by mnohé co vyprávět o včelách a jejich symbolice ve folklóru,

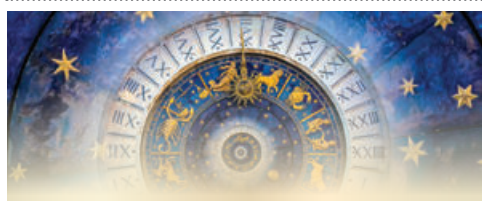
ve vyprávěních, v umění. **Nebo v moderní duchovní symbolice a ve snech.** Snad se k tomu ještě vrátíme. A to jsem ani nijak zvlášť nepřipomněla obdivuhodné až zázračné vlastnosti včel, medu a dalšího.

Nezmínila jsem také nijak blíže mnohé aktuální otázky. Je důležité vědět, že postoj k včelám v současnosti zrcadlí i současné rozštěpené tendence ve společnosti. Léčit včelstva chemicky? Nebo to nechat na přírodě? Měnit tvářnost krajiny? Modifikovat včelstva geneticky a povzbudit jejich agresivitu? (Jak se už stalo v USA?) Nebo se zaměřit na hubení největšího nepřitele včel, jako je kleštík zhoubný? Nebo lze doufat v rychlou evoluci včel? (Které žijí s některými roztoči v užitečné symbióze.) A jak řešení těchto problémů zrcadlí lidskou společnost?

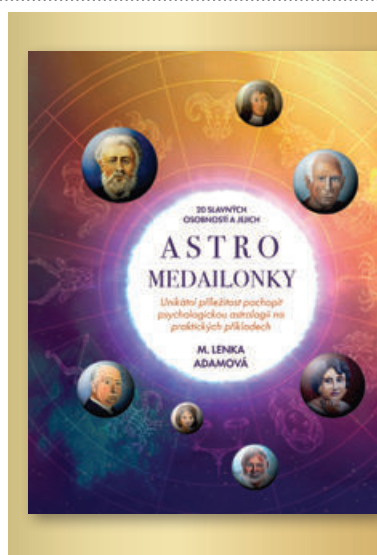
Ted' však na závěr připomenu jen krátce **prožívání včel jako soupevníka, rádce, přítele člověka.** Důležité události o rodině, hospodářství a zejména o tom, kdo o včelky pečoval, bylo nutné včelám „povědět“ do úlu. Vzpomeňme na slova Barunky z geniálního díla Boženy Němcové, když praví: „Řeknu včeličkám, že babička zemřela...“ A co vy – máte alespoň nějakou svou oblíbenou louku se včelkami? Nyní však mohou přezimovat a spát... A my též. 🐝

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



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA DESÁTÁ

POLÉVKA

EVA LEŇOVÁ

„Polívka je grunt a maso je špunt“, praví staré české rčení. Nejspíš jste je v dětství také slyšeli, i když vám to možná říkali z různých důvodů. V některých rodinách se sází na polévky, protože je to levnější varianta, jak zasytit strážníky.

V jiných je vidí jako praktické a jednoduché řešení zpracování zbytků nebo potravin, které už jsou trochu unavené. V dalších jde spíš o rychlost, něco honem ukuchtit a zbytečně se v kuchyni nezdržovat. Prostě každá domácnost to má jinak. Poměrně často jsou ovšem polévky, zvláště vývary různého typu, považované za sváteční jídlo, co se vaří hlavně v neděli a o svátcích jako typ předkrmu, který si rodina dopřává při dlouhém společném stolování. V poslední době je bohužel třeba dodat: pokud se k němu sejde.

Jen výjimečně dnes kuchařky vidí polévku jako zdraví prospěšný základ stravy, který zasytí a vyživí v kvalitě, jíž většina ostatních jídel málokdy dosáhne. Polévky jsou samozřejmě součástí téměř každé kuchyně, v moderním stravování se ovšem až příliš často vynechávají, vyměňují za saláty, případně nahrazují slaným či sladkým dezertem v roli druhého chodu jednoduchého meníčka. Je to škoda z mnoha důvodů, hlavně zdravotních. Polévku totiž malým pivem nenahradíš – i když tuto variantu cituje náš klasik v oblíbené knize i filmu Radost až do rána.

Polévky lze považovat za nejstarší vařené jídlo, které člověk zná.

Původně se potraviny vařily ve zvířecí kůži napjaté mezi kolíky, později v kamenných a hliněných nádobách, z nichž ty nejstarší jsou až 20 tisíc let staré. Proč si člověk vůbec začal vařit? Důvody, které se obvykle uvádí, platí i pro současnost: vařené jídlo je lépe stravitelné, přidáním přísad se stává chutnější, naše tělo z něj lépe využije živiny, teplou ochucenou vodu buňky lépe přijímají, a díky vaření se zpracují i suroviny, které bychom jinak museli vyhodit, ať už kvůli tomu, že jsou tuhé nebo nám prostě nechutnají. Nemusí to být jen kazící se zelenina, ale třeba i kousky masa horší kvality, tvrdá zrna travin, ze kterých se později staly obiloviny, některé kořínky a byliny s vláknitými stonky.

Dnes bychom asi těžko dokázali říct, jestli to, co naši předkové jedli, byla polévka nebo kaše. Kašovitě polévky s obilninami a cibulí nebo česnekem jsou známé ze staré egyptské i řecké kuchyně a za běžnou součást jídelníčku je historikové uvádějí i u mezopotámské civilizace. Polévka „puls“ ze směsi obilí, zeleniny a vody je považovaná za národní jídlo starého Říma pro chudý lid a vojsko. Polévky jako jednoduchý a sytý pokrm znala i byzantská kuchyně.

V Čechách se ve středověku vařily polévky ze zelí, mrkve a luštěnin, svátečněji se vařily masové vývary, které patřily mezi tradiční jídla

pro nemocné, slabé a ženy po porodu. Polévky se dělaly i z mléka, propasírovaného tvarohu nebo sýra, známá je také posilující pivní polévka. Moukou se zahušťovalo jen výjimečně. Znáмым jídlem chudých byl ještě v minulém století „oukrop“, jednoduchá polévka připravená přelitím krajíce chleba s česnekem horkou vodou. Kdo měl štěstí, přidával si do ní lžící sádla nebo chleba zalíval odvarem z nějaké zeleniny. Chlebová polévka tohoto typu je také považovaná za základ postní stravy v klášterech. Polévky se často jedly z jednoho kotlíku, ve kterém se celý den na kraji plotny vařilo všechno, co bylo právě k dispozici, obvykle s přidáním bylin. Bylinky zajišťují nejen lepší chuť a stravitelnost, ale mění polévku také na léčivý pokrm.



Tradici hustých kaší či polévek dnes dobře známe z asijské kuchyně. Taoistická medicína považuje za nejléčivější jídlo rýžovou kaši congee, připravovanou dlouhým vařením rýže v až desetinásobném množství vody s přidáním masových vývarů a různých koření podle typu nerovnováhy, kterou se kuchař-doktor snaží u člověka léčit.

V Asii jsou polévky také často hlavním jídlem, ze kterého se nejdříve sní vše husté a zapije tekutinou, co zbyde. Traduje se, že Japonci nezačínají den čajem, ale polévkou!

Sláva francouzské kuchyně se datuje od dob Kateřiny Medicejské, která na francouzský dvůr přinesla



Kateřina Medicejská

z Itálie byzantský styl vaření včetně polévek, jež se tak staly součástí také slavnostnějšího a bohatšího stolování. Francouzská kuchyně dala Evropě silné vývary – bujóny, consommé a omáčkový základ demi glace, dodnes považované za vrchol umění každého šéfkuchaře. Ve stejné době vznikly také krémové husté polévky, které se v jižních kuchyních servírují i studené. V Paříži byla v roce 1765 otevřena první polévková restaurace, kterou nám dnes připomínají různé „polévkárny“ nebo „miskárny“. V průběhu 19. století se polévky staly nedílnou součástí také (střední) evropské měšťanské kuchyně, v rámci Rakousko-uherské monarchie šířila slávu polévek instituce důstojnických jídelen. Těm vděčíme v moderní kuchyni za mnohé, což dnes může znít překvapivě. Byly nicméně proslavené svou kvalitou a hospodyňky se jimi nechávaly rády inspirovat.

V posledních letech zažívají polévky určitou renesanci mimo jiné díky popularitě kuchařských programů v médiích, ale na druhé straně i důrazu na čerstvost a sezónnost v rámci trendů zdravé výživy. A to je dobře, protože ještě koncem minulého století byly hlavně ženy pečující o svou linii přesvědčeny, že polévka jen roztahuje žaludek, a tak se jí pokud možno vyhýbaly. Není divu, že máme tolik trávicích problémů včetně poruch střev, střevního mikrobiomu a alergií na potraviny. Součástí jejich vzniku je totiž nesprávný způsob přípravy



jídel, hlavně rychlovy z masa typu steak nebo „čína“, které zatěžují zažívání a poškozují zdraví mnohdy nevhodnými kombinacemi.

Polévky jsou považovány za zdravé z mnoha důvodů. Na prvním místě je třeba uvést, že jsou vynikajícím zdrojem živin. Protože obsahují zeleninu, obiloviny a luštěniny nebo maso, představují vyvážený zdroj vitaminů, minerálů, vlákniny a bílkovin, pro člověka velmi cenný. Díky vysokému obsahu vody pomáhají hydratovat organismus, což je důležité pro zažívání, krevní oběh i správnou funkci mozku. Pro mnoho lidí, kteří z nejrůznějších důvodů nevládnou pít odborníky doporučované množství nápojů, představují polévky skvělou možnost doplnění tekutin.

Polévky také podporují trávení. Aby tělo dokázalo využívat zkonsumovanou stravu, musí mít jídlo odpovídající teplotu. Tím, že polévka zahřeje žaludek, stimuluje žaludeční sliznici a tvorbu trávicích šťáv. Proto je tak dobré začínat jídlo polévkou, a ne studeným salátem, po kterém si žaludek musí přijatou potravu nejprve zahřát, než ji dále zpracuje. Důležité je, že polévky zasytí, ale nezatěžují organismus. Mají hodně vody, ale málo kalorií a nevedou k přejídání.

Polévka před hlavním jídlem snižší celkový energetický příjem strávnicka zhruba o 20 %! Když chcete zhubnout, vsaďte na polévky.

Správně připravená polévka plnohodnotně nahradí hlavní chod. Zasytí, zahřeje, přesto kaloricky odlehčí jídelníček. Je prokázáno, že milovníci polévek přijímají celkově méně tuků a mají nižší hladinu cholesterolu, větší příjem vitaminů a obecně lepší stravovací návyky.

Bez zajímavosti není, že polévky podporují imunitu. Všichni víme, že zejména drůbeží vývary mají pověst léčivého jídla, které nejenom posiluje vyčerpané při rekonvalescenci, ale horká polévka zároveň uvolňuje dýchací cesty a pomáhá při nachlazení. Teplé jídlo obecně navozuje příjemný pocit uvolnění a pohody. Když vaříme polévku, je pro nás také velmi snadné upravit ji potřebám strávnicků. Stačí přidat nebo ubrat bílkovin, soli, zcela vynechat živočišné produkty pro vegetariány, rozmixovat zeleninu pro ty, kdo ji neradi nebo do ní schovat suroviny, nad kterými by naši strávníci jinak ohrnovali nos. Výslednou chuť snadno zjemníme smetanou nebo její rostlinnou náhražkou jako jsou ovesné vločky. Ovesná

polévka má historicky pověst jídla podávaného v sirotčincích a později dětských léčebnách, protože krom příjemné chuti je oves také jednou z nejvýživnějších obilovin. Co platí pro podvyživené děti platí také pro staré lidi a sportovce, vlastně pro každého druhého přetřísleného a vystresovaného jedince naší doby.

Za nejzdravější se dnes považují zeleninové polévky s vysokým obsahem vitaminů, minerálů, antioxidantů a vlákniny a nízkým obsahem kalorií. Je jedno, jestli ve formě čiré nebo s krémovitou konzistencí. O první místo se dělí s vývary, které navíc obsahují kolagen, minerály a aminokyseliny, posilují klouby, pokožku, imunitu a trávení a doporučují se jako prevence proti virózám i únavě. Luštěninové polévky na třetím místě jsou bohaté na bílkoviny, vlákninu a minerály, dlouho zasytí, stabilizují hladinu cukru v krvi, prospívají srdci a snižují cholesterol. Přidáme-li do polévky obiloviny, získáme kvalitní zdroj složitých sacharidů, který nám zajistí kompletní profil živin. Skvělé jsou také houbové polévky, protože houby mají málo tuku, ale dostatek bílkovin, vitaminů, minerálů a antioxidantů. Důležité je, že podporují imunitu, činnost jater, ale i nervového systému a mozku. V dnešní době populární asijské polévky obsahují probiotika,

obvykle v podobě sójové omáčky, miso pasty nebo kvašené zeleniny, posilují střevní mikroflóru a působí proti zánětům. Dokáží skvěle zasytit, a přitom jsou lehké a chutné. Polévky vůbec pomáhají s přirozenou detoxikací organismu.

Schopnosti polévek naplnit břicho, dodat sílu a zároveň léčit si vážila i středověká léčitelka a teoretička výživy (řečeno dnešním jazykem), abatyše Hildegarda z Bingenu.



Ta tvrdila, že jídlo musí vyživit tělo i ducha a přinášet harmonii. Aby bylo lehce stravitelné a nezatížilo žaludek, musí být teplé, ideálně v kašovitě podobě. Hildegarda velmi vyzdvihovala pšenici špaldu, kterou považovala za „nejlepší obilí, protože zahřívá, posiluje a dává člověku dobrou náladu“, čistí krev a zlepšuje trávení. Při nemocech, vyčerpání nebo oslabení imunity doporučovala špaldovou polévku vařenou se zeleninou a bylinkami. Polévky a vývary obohacovala o léčivé byliny jako petržel, fenykl, yzop, tymián a majoránku, které podle ní pomáhají uzdravovat tělesné šťávy a přinášejí rovnováhu v těle. Teplá polévka podle ní zahřívá srdce i duši, přinášejí radost a klid a napomáhá fyzické i duchovní pohodě.

Špaldovou posilující polévku, vývary, zelňačku, kyselo a další speciality české kuchyně učí vařit naši lektoři v rámci kurzů Akademie léčivé výživy. Jsme totiž přesvědčeni, že jídlo musí být dobře stravitelné, aby dokázalo vyživit, tím podpořit organismus, posílit imunitu a léčit. Tradiční kuchyně tohle uměla, proto je pro nás velkou inspirací. Čerpáme z moudrosti potvrzené staletími, ale sledujeme i nejmodernější výživové trendy a integrujeme je do našich programů. Tím pomáháme lidem lépe se orientovat v dnešním světě, lépe se starat o své zdraví fyzické, ale lépe se starat také o psychickou rovnováhu a duševní i duchovní pohodu. Zcela v duchu Hildegardy a dalších velkých učitelů. 🌿

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

HOŘKÉ BYLINKY ZÁZRAK PRO TRÁVENÍ



ASTOMIN kapky

Doplňek stravy

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



BIYOND

technologie, která spojuje vědu, energii a zdraví

PAVLA VOJÍŘOVÁ

Představte si přístroj, který dokáže jemně naladit vaše tělo, odstranit energetické bloky a podpořit přirozené regenerační procesy – bez bolesti, bez chemie a bez vedlejších účinků. Přesně to je BIYOND, revoluční bioinformační systém nové generace, který propojuje nejnovější poznatky z fyziky, biomedicíny a bioenergetiky.

MUDr. JOSEF PEKÁREK

vystudoval FVL UK Praha, složil atestaci z interní medicíny, poté i z gastroenterologie, následně pracoval na II. Interní klinice FNKV Praha. V devadesátých letech začal pracovat s biorezonanční metodou na přístroji Bicom, která jej plně zaujala. Postupně zkracoval pracovní úvazek lékařské praxe, než zcela přešel na současnou formu poradenské činnosti. Dnes o biorezonanci také přednáší a podílí se na tvorbě skript pro terapeutů.



▼ Co vlastně BIYOND dělá?

Každá buňka v našem těle komunikuje prostřednictvím slabých elektromagnetických signálů. Když jsou tyto signály narušeny – například stresem, toxiny nebo nemocí – vzniká v organismu „šum“. Přístroj BIYOND tento šum umí detekovat, analyzovat a následně tělu pomáhat obnovit jeho přirozenou harmonii. Pomocí speciálních senzorů a frekvenčního zpracování dokáže BIYOND identifikovat odchylky v bioenergetickém poli

člověka a následně vysílá jemné korekční signály, které stimulují samoléčebné mechanismy organismu. Výsledkem je hluboké uvolnění, zvýšení vitality a celková regenerace.

Není třeba žádných složitých příprav – stačí si jen pohodlně sednout, nechat se připojit k přístroji a během několika minut se tělo samo začne ladit do přirozené rovnováhy.

Většina lidí popisuje účinek jako pocit klidu, lehkosti a znovunabytí energie.

**PRO KOHO JE BIYOND URČEN?
TECHNOLOGIE BUDOUCNOSTI,
KTEROU MŮŽETE ZAŽÍT UŽ DNES**

Přístroj BIYOND vznikl ve spolupráci evropských inženýrů, terapeutů a lékařů, kteří hledali způsob, jak přenést vědecké poznatky o frekvencích a kvantové komunikaci do běžné praxe.

Kombinuje principy biorezonance, kvantové analýzy a biofeedbacku, a díky tomu dokáže s vysokou přesností reagovat na

aktuální stav organismu. Jeho unikátní software dokáže během několika vteřin zpracovat tisíce datových bodů a vyhodnotit, kde tělo potřebuje podporu – ať už jde o detoxikaci, stres, záněty nebo oslabený imunitní systém.

BIYOND není přístroj, který by nahrazoval klasickou medicínu – je to doplněk moderního životního stylu, který pomáhá tělu znovu slyšet samo sebe.

Pro koho je BIYOND určen?

Ocení jej každý, kdo chce:

- ♦ posílit imunitní systém a přirozenou odolnost,
- ♦ zklidnit mysl a zlepšit spánek,
- ♦ podpořit regeneraci po fyzickém i psychickém vyčerpání,
- ♦ najít rovnováhu mezi tělem, myslí a emocemi,
- ♦ nebo jednoduše žít zdravěji a vědoměji.

S přístrojem Biyond pracuje v každodenním kontaktu s klienty MUDr. Josef Pekárek z Naturcentra Salvea v Praze.

▼ Pane doktore, kde všude můžeme Biyond používat?

Přístroj Biyond se dá použít všude, protože je to vlastně terapie, která chodí s vámi... máte ji třeba na krku nebo v kapse. Přes aplikaci v mobilu se dá kdekoli zapnout, nebo dokonce použít i pro jiného člověka blízko vás nebo i mimo vás. Například když dítě ve škole bude psát písemku nebo skládat nějakou zkoušku, do režimu plánování nahrajete třeba program „Koncentrace“, přístroj mu umístíte pod tričko a dítě dostává frekvenci koncentrace, tudíž se bude lépe soustředit a testy bude zvládat lépe. Předvolby se nastavují prostřednictvím aplikace v mobilu a na jeden Biyond lze stáhnout až čtyři aplikace do jedné rodiny.

▼ Působí informační frekvence v přístroji Biyond obdobně jako informace nahrané při osobní terapii na Bicomu do čipu nebo média kapek?

Při osobní terapii na Bicomu klient může dostat čip nebo kapky s nahrávanými frekvencemi, kterými při terapii procházel, aby na něj i nadále tyto informační frekvence působily. Do čipu nebo kapek jsou informace nahrány v kratší smyčce, s Biyondem to děláme tak, že frekvence, které vytestuje terapeut jako důležité pro aktuální stav organismu, nahráváme ve stejné linearitě jako jsou programy na Bicomu. Čili pokud použít programy na Bicomu

hodinu, potom i na Biyondu nahané programy běží hodinu. Můžeme volit některý z přednastavených modulů k Biyondu, ale můžeme nahrát i frekvence některých nových ampulek z bicomových sad, které nás zaujmou a zarezonují s námi – například krásné nové ampulky „Energetické srdce“, a pouštět si je klidně každý den.

▼ Je Biyond použitelný i pro akutní fyzické potíže?

K dispozici jsou programy na fyzickou, mentální a duchovní úroveň. Kolegyně byla třeba na zahraniční dovolené u moře v cizí exotické zemi, kde je jiné podnebí a strava, a přímo na pláži ji zaskočily velmi nepříjemné střevní obtíže, lékárna byla mnoho kilometrů daleko. Biyond má dva programy na podporu střeva, takže si je několikrát v průběhu dne



pouštěla a večer byla zcela bez problémů. V základním modulu je i homeopatická cestovní lékárnička s dvaceti důležitými homeopatickými prostředky v potenci D6 a D12, které by při cestování neměly chybět, ale hodí se i pro každodenní použití. Můžete si vytvořit vlastní směsi, uložit je a mít k programům kdykoli flexibilní přístup. Nebo máme moduly pro hormonální rovnováhu, modul na pohybový aparát, které poskytují bioenergetickou podporu a stabilizaci pohybového aparátu. Pomocí Biyondu můžeme ladit i naše energetická centra, máme 7 hlavních čaker a 7 dní v týdnu – dá se například na každý den naplánovat ladění jedné čakry a zároveň k tomu i podporu frekvencí drahých kamenů, což se dělá běžně i při Bicom terapii, ale můžeme třeba i regulovat vrásky v rámci modulu s programy wellness.

▼ Jak přístroj používat pro optimální efekt?

V návodu je uvedeno, jak který program používat, i to, že pro nejlepší efekt je žádoucí pouštět Biyond 2 – 3x za den, aby se tělo na požadovanou frekvenci naladilo a naučilo se v ní zůstat. Je to jako s meditací, pro dlouhodobý efekt vám nestačí meditace jednou za čas, ale nejlépe pravidelně každý den. Když použijí slovo vibrace, pak si můžeme představit, že náš organismus navibrujeme, naladíme, a abychom si tu úroveň udrželi, je potřeba organismus stimulovat. S naším zdravotním stavem je to stejné – jsme zdraví a najednou přijde nečekaná zátěž, ať už v podobě bakterií, virů nebo stresu, a zase spadneme dolů (snížíme vibrace) a je nutné se opět vyladit, vyléčit, tedy je to něco podobného. Záleží, v jakém stavu jsme a co potřebujeme. Optimální je udržovat kontinuálně harmonický stav na všech rovinách – fyzické, mentální i duchovní, tyto roviny jsou propojené. Ale pokud například nastane v průběhu dne stav útlumu, únavového maxima, kdy by si člověk nejradši lehl a spal, a my máme důležité jednání, můžeme použít program „Síla“ v oblasti duševní rovnováhy, a přístroj doplní sílu frekvencí, která nabudí organismus tak, že za chvíli plně fungujete zase v módu běžného režimu a únavu už nepocítujete. Těch možností a kombinací je mnoho.

PŘÍKLAD Z PRAXE

MUDr. Josefa Pekárka

„Do našeho centra dochází klient, který prodělal těžkou chorobu. Je to otec čtyř dětí, v rámci práce stále cestuje, je velmi vytížený, a přestože se snaží pravidelně chodit na Bicom terapie a opravdu se o sebe stará, bojuje s časem a nemůže docházet tak často, jak by bylo žádoucí. Pořídil si Biyond, má jej stále u sebe a může ho používat každý den, je nadšený a na jeho psychickém stavu je to pozitivně znát. Na kontrolních terapiích se nechává celkově proměřit a podle toho upravit programy v Biyondu, které pak každodenně používá – což je po dlouhé léčbě onkologického onemocnění velmi povzbudivé. V této době, kdy hodně lidí jede tzv. na výkon a nemají čas nikam docházet, je Biyond velkou devizou“, říká MUDr. Josef Pekárek.

www.biyond.cz 

Pavla Vojířová www.astrologicky.cz

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



AROMATERAPIE PRO ZKLIDNĚNÍ

Jak esenciální oleje pomáhají zvládat nervové napětí a rozčilení

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

V dnešní uspěchané době se nervové napětí stalo téměř nevyhnutelnou součástí života. Ať už jde o pracovní stres, osobní nejistoty nebo neustálý tlak na výkon, naše psychika je vystavena neustálému testu. Každý z nás jej zná – ten pocit vnitřního sevření, kdy se tělo i mysl dostávají do stavu napjatého očekávání. Napětí však nemusí být vždy negativní – může být i tvůrčí silou, která nás motivuje k lepším výsledkům. Problém nastává ve chvíli, kdy se stává vyčerpávajícím, znepokojujícím nebo obtížně zvladatelným. Právě tehdy je důležité hledat způsoby, jak jej účinně redukovat.

AROMATERAPIE JAKO CESTA K UVOLNĚNÍ

Esenciální oleje představují nádherný, jemný a přirozený způsob, jak tělu i mysli nabídnout prostor k uvolnění. Jejich vůně i jemné účinky na nervový systém mohou pomoci obnovit vnitřní rovnováhu. Zatímco napětí může být pozvolné a dlouhodobé, rozčilení je jeho akutnější forma – stav, kdy se emoce zvedají jako vlna a tělo reaguje neklidem, bušením srdce, roztěkaností či podrážděností. V obou případech mohou být vůně rostlin účinným nástrojem k utišení těchto vnitřních bouří.

Podobně jako v psychologii, i v aromaterapii je důležité přistupovat ke každému člověku individuálně. Každý z nás má jinou citlivost, jinou povahu i jiný rytmus duševní energie. To, co pomáhá jednomu, může být pro druhého příliš silné, nebo málo účinné.

KOŘENY NAPĚTÍ PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Z pohledu tradiční čínské medicíny souvisí nervové napětí a rozčilení především s **játry a srdcem**, tedy s elementy **Dřeva a Ohně**. Jde o nerovnováhu v toku čchi, vitální síly, která proudí tělem. Napjatý stav

mysli a těla představuje ve své podstatě stagnaci čchi, vitální síly, která se nahromadila a „ztuhla“. Když čchi stagnuje vzniká napětí, sevření a psychická staženost. Játra, která mají na starosti volný tok čchi, přestávají plnit svou regulační funkci.

Úkolem aromaterapie je tuto stagnaci jemně rozpustit, obnovit přirozený tok energie a přinést pocit lehkosti. Vhodné oleje tak harmonizují čchi, zmírňují tlak vyvolaný stresem a přinášejí klid srdci i mysli (Šen).

SÍLA ROSTLIN A VŮNÍ

Z olejů, které uvolňují napětí prostřednictvím regulace čchi jater, vynikají zejména **heřmánek římský a pravý, čínský pomeranč a bergamot**. Jsou jako přátelská ruka, která hladí po ramenou, když je v nás příliš napětí. Jsou určeny pro ty, kteří se snadno přetěžují, např. pro perfekcionisty, workoholiky, lidi, kteří chtějí mít vše pod kontrolou.

Heřmánek pomáhá těm, kdo se vyčerpávají neustálým úsilím a přehnanou zodpovědností a kontrolou. **Bergamot** přináší odvahu „uvolnit se“ a podobně jako pomerančový olej pomáhá obnovit smysl pro humor a zasmát se. **Pomeran-**

čový olej ještě probouzí hravost, lehkost a schopnost dívat se na svět s nadhledem.

Podobně působí i **levandule a meduňka** – rozptylují napětí, zklidňují srdce a harmonizují mysl (Šen). Levandule je jemná, ale účinná průvodkyně pro ty, kdo trpí nespavostí, podrážděností nebo úzkostí. Meduňka je balzámem pro citlivé duše, které se snadno zraňují a špatně snášejí stres.

Nerolový, jasmínový a ylang-ylangový olej pomáhají těm, kdo se odcizili vlastním pocitům. Učí znovu vnímat tělo, dech a jemné radosti života.

Při napětí doprovázeném suchostí, žízní, nočním pocením či nespavostí přináší úlevu **růžový i palmarosový olej**, které chladí a vyživují energii jin srdce. Pro hlubší duševní rozrušení se osvědčuje i **nardový olej** – jeho těžká, zemitá vůně ukotvuje a zklidňuje. **Kadidlo a santal bílý** pomáhají utiřit přetížený intelekt (ji), zejména v obdobích duševního vypětí, například při studiu nebo práci pod tlakem.

Majoránka a šalvěj patří k olejům, které podporují element Země a pomáhají lidem, jejichž napětí přerůstá do vyčerpání.

Čím více se snaží, tím více energie ztrácí – a právě zde přichází sladce bylinné aroma majoránky s hluboce vyrovnávajícím účinkem.

Podobně **cypřiš** uvolňuje předmenstruační napětí a napomáhá hladkému toku čchi.

Pelargoniový olej posiluje energii jin podobně jako růže či palmarosa. Soustřeďuje vůli (či) a pomáhá při stavech, kdy nás vnitřní napětí pohání vpřed, i když jsme již unavení.

DOPORUČENÉ SMĚSI OLEJŮ PRO RŮZNÉ TYPY NAPĚTÍ

Směsi lze připravit jednoduše doma. Jako základ použijte 20 ml nosného oleje – například mandlového, jojobového nebo meruňkového (odpovídá přibližně jedné polévkové lžici). Do něj přidejte jednotlivé esenciální oleje podle doporučení a směs dobře protřepejte.

Můžete ji použít pro jemnou masáž spánků, šíje, hrudníku nebo zápěstí, případně přidat pár kapek do aromalampy či difuzéru. Pro uklidňující koupel rozmíchejte směs nejprve v lžici medu nebo mléka, aby se oleje rovnoměrně rozptýlily ve vodě.

Každou směs lze přizpůsobit podle vlastního vkusu. Pokud je vůně příliš intenzivní, snižte počet kapek, nebo přidejte další nosný olej.

Směs, které není nikdy dost – „Hněv a přílišný tlak“ – Do nosného oleje přidejte 2 kapky heřmánkového oleje, 2 kapky bergamotového a 2 kapky pomerančového. Směs pomáhá uvolnit přetlak emocí, utiňuje frustraci a vrací nadhled.

Směs pro klidný večer – „Nervozita a rozčilení“ – Připravíte ji ze 3 kapek levandulového, 2 kapek nerolového a 1 kapky bergamotového oleje přidaného do nosného oleje. Ideální při vnitřním napětí, které brání spánku a klidu.



Dokonalá směs – „Náhlé psychické trauma“ – Nosný olej obohatíte o 3 kapky levandulového oleje, 2 kapky kadidlového a 1 kapky nardového esenciálního oleje. Vhodné po silných emocionálních otřesech, pomáhá znovu nalézt vnitřní jistotu.

Směs pro každého – „Napětí a vyčerpanost“ – Posiluje po období stresu, kdy napětí přechází v únavu a prázdnotu. K přípravě potřebujete 3 kapky šalvějového, 2 kapky cypřišového, 1 kapku levandulového oleje a 20 ml nosného oleje.

AKUPRESURNÍ PODPORA:

Doplňkem k aromaterapii může být i jednoduchá akupresurní technika. Velmi vhodný a často využívaný je bod **Perikard-6**, který leží na vnitřní straně předloktí, přibližně dva cuny (cun =

šířka palce na ruce) nad středem kožního záhybu zápěstí, mezi dvěma šlachami. Tlak v tomto bodě vyrovnává tok čchi v srdci, harmonizuje a povznáší mysl (Šen). Při jeho stimulaci si podepřete předloktí jedné ruky druhou rukou a palcem jemně krouživě masírujte bod po dobu jedné až dvou minut. Účinek můžete zesílit hlubokým dechem nebo vdechováním uklidňujících vůní z připravené směsi.



Podobně příznivě působí i bod **Játra-3**, jejichž stimulace přináší úlevu při napětí a podráždění. Nachází se na horní straně nohy, mezi prvním (palec) a druhým prstem u nohy, v prohlubni mezi metatarzálními kostmi, tedy na klenbě nohy, kde při mírném stlačení cítíte lehké zatlačení, nebo bolestivý tlak. Harmonizuje tok energie v těle, podporuje emocionální rovnováhu.



Když se naučíme naslouchat řeči těla a dechu, můžeme vnímat i jemné poselství vůní. Každá z nich je klíčem k jinému druhu klidu – k uvolnění, které není únikem, ale návratem k sobě. Esenciální oleje nejsou pouhou vůní, jsou dotekem přírody, který připomíná, že rovnováha není vzdálený cíl, ale stav, který můžeme kdykoli znovu nalézt – jedním vědomým nádechem. 🌿

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



Doplňek stravy

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

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



15. 1. 2026
14 hod.
TERAPIE
17 hod.
PŘEDNÁŠKA
DIAGNOSTIKY

KARLOVY VARY, ZDŠ Tuhnice,
Poštovní ulice 19
Diagnostiky Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: karlovy.vary@diochi.cz,
tel.: +420 776 676 898

Diagnostiky zdraví Oberonem

15. 1. 2026
9-18 hod.

BRNO, Václavská 4
v prostorách Klubu Diochi,
Diagnostika přístrojem Oberon
- Leoš Poskočil
Info a objednávky: brno@diochi.cz,
tel.: +420 775 187 079

Nutno
objednat
předem

20. 1. 2026
9-18 hod.

TÁBOR, Koželužská 140
v prostorách Klubu Diochi
Diagnostika přístrojem Oberon
- Leoš Poskočil
Info a objednávky: tabor@diochi.cz,
tel.: +420 381 258 109

Nutno
objednat
předem

Diagnostiky zdraví Oberonem

5. 2. 2026
9-18 hod.

BRNO, Václavská 4
v prostorách Klubu Diochi,
Diagnostika přístrojem Oberon
- Leoš Poskočil
Info a objednávky: brno@diochi.cz,
tel.: +420 775 187 079

Nutno
objednat
předem

19. 2. 2026
9-18 hod.

BRNO, Václavská 4
v prostorách Klubu Diochi,
Diagnostika přístrojem Oberon
- Leoš Poskočil
Info a objednávky: brno@diochi.cz,
tel.: +420 775 187 079

Nutno
objednat
předem

**LEDEN/
ÚNOR**
CELÝ DEN

MĚLNÍK, Kosmonautů 3015
Diagnostiky Lenka Pavlíkové
Info a objednávky: miroslav.svoboda,
neratovice@diochi.cz,
tel.: 602 186 630

Nutno
objednat
předem



VZDĚLÁVACÍ VÍKEND V KUTNÉ HOŘE KUTÁNÍ POKLADŮ DIOCHI



DIOCHI AKADEMIE



5. - 7. 6. 2026

Hotel U Kata, Kutná Hora



KOMONICE LÉKAŘSKÁ

Zlatá bylina pro cévy a krev

Komonice lékařská (*Melilotus officinalis*), nazývaná také jako vojtěška sladká, je vytrvalá bylina z čeledi bobovitých, původem z Evropy a západní Asie, která běžně roste i na loukách a mezích. Je to dvouletá, až metr a půl vysoká bylina se žlutými květy na krátkých stopkách, uspořádaných v hroznech. Plodem jsou lusky, asi 4 mm dlouhé, vejcovité. Hlavní léčivou částí jsou květy a nadzemní části rostliny.

Komonice obsahuje zejména kumarinové glykosidy, hořčiny, třísloviny, slizy, flavony, saponiny, éterický olej. Hlavní aktivní látkou jsou cumariny a jeho deriváty, které mají vliv na cévní systém. Cumarin je látka, která při správném dávkování podporuje normální průtok krve a zdraví cév, ale při nadměrném užívání může být toxická, proto je důležité dodržovat doporučené dávkování.

Komonice se používá hlavně **při žilních chorobách, zlepšuje mikrocirkulaci krve, zvyšuje**



pružnost cév a zároveň omezuje jejich lámavost.

Pomáhá zmírňovat pocit těžkých nohou, léčí se s ní křečové žíly, hemoroidy, náchylnost k děláním modřin apod. Komonice **snižuje srážlivost krve, čehož se využívá při léčbě i prevenci trombózy a z toho plynoucích embolií.**

V neposlední řadě se komonice hodí do čajových směsí proti kašli, astmatu, bronchitidě. Uvádí se též působení protikřečové a protizánětlivé. Pomáhá i při migrénách a bolestech hlavy. Při nespavosti je podávána před spaním jako hypnotikum. Při vnějším použití se hodí na omývání vředů, běrcových vředů, hemoroidů, zánětů očních víček.

Bezpečnostní upozornění:

Nedoporučuje se překračovat doporučené dávkování kvůli obsahu kumarinu a při poruchách srážlivosti krve nebo při užívání antikoagulancií.

Díky jasně definovaným povoleným zdravotním tvrzením

EU je její použití bezpečné a vědecky podložené, pokud je dodržováno doporučené dávkování.

*V Diochi produktech ji najdete v bioinformačních kapslích **TROMBOSERIN Multivitamin**, které jsou určené pro regeneraci krve, správnou termoregulaci těla, a díky velkému množství dalších fytolátů a vitamínů i pro buněčnou výživu celého organismu.*

TROMBOSERIN Multivitamin



Doplěk stravy



VIŠEŇ OBECNÁ

Višeň obecná (*Prunus cerasus*) známá také jako kyselá třešeň, patří mezi nejstarší ovocné dřeviny pěstované člověkem. Je ceněná pro svou výraznou chuť, vysoký obsah přírodních antioxidantů i pro široké využití v kuchyni a potravinářství. Vedle toho je také předmětem výzkumu díky obsahu unikátních fytoláték.

Za její pravlast bývá označována oblast Přední Asie, Malé Asie a Kavkazu, odkud se rozšířila na Balkán a dále do Evropy. Je to strom, který dorůstá výšky až 10 m, má kulovitou korunu, kůra je hladká, šedohnědá s charakteristickými prasklinami. Kvete bílými květy brzy na jaře ještě před olistěním. Je významným zdrojem nektaru pro opylující hmyz. Plody dozrávají v červnu až červenci, mají červenou barvu, dužina je šťavnatá a výrazně nakyslá.

Višeň obecná není léčivou rostlinou v pravém slova smyslu, ale její nutriční složení a fytochemikálie jsou předmětem řady výživových studií. Plody obsahují třísloviny, kyselinu citronovou a jablečnou, draslík, vitamín C, jód, beta karoten, železo, hořčík, vápník, fosfor nebo zinek. Tyto látky pomáhají **chránit buňky před oxidačním stresem**, což je běžná vlastnost potravin bohatých na antioxidanty.

Konzumace plodů višně je vhodná jako doplněk při osteoporóze nebo

některých nemocech štítné žlázy. V lidovém léčitelství je dále zmiňován jejich mírně projímavý účinek, pročišťující působení, pomáhají při poruchách krvetvorby (obsah železa). **Obsažený vápník je užitečný pro dobrý stav kostí a zubů**, dále v menším množství pomáhají při snižování hladiny kyseliny močové, mají pozitivní vliv při bolestech páteře, při horečce, **posilují stěny kapilár či působí protizánětlivě**. Draslík je důležitý, pokud užíváte léky na odvodnění (diuretika), při jejichž užívání dochází ke ztrátám draslíku. Také jsou doporučovány **proti zánětům, parodontóze a artritidě**.

Podpora regenerace organismu

Obsahuje látky, které pomáhají chránit buňky před oxidačním stresem, podporují regeneraci organismu, zmírňují pocit svalové únavy po zátěži, proto se koncentrát višňové šťávy **doporučuje ve sportovní výživě**. Zároveň působí jako podpora kloubů a tkání, protože snižuje vnímání tuhosti kloubů.

Přirozený zdroj melatoninu

Višně patří mezi plody s vyšším obsahem přírodního melatoninu, hormonu podílejícího se na regulaci spánkového cyklu. Jejich konzumace může nepřímo **podporovat**

snadnější usínání a pravidelný spánkový rytmus.

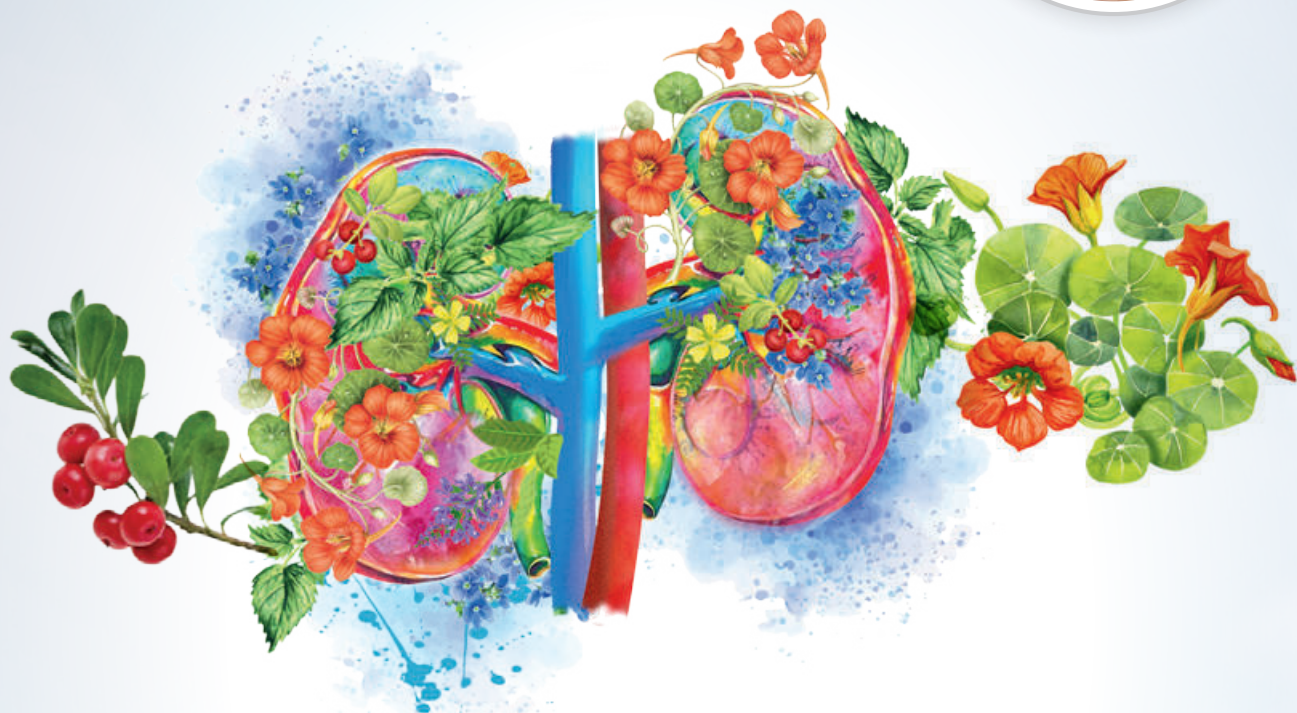
Nejčastěji se užívají čerstvé nebo mražené plody, zpracovávají se na višňové džemy, sirupy a šťávy, do koláčů jako povidla nebo jsou součástí **doplňků stravy na podporu odvodnění – hubnutí a regeneraci**. Každá forma zachovává jiné množství aktivních látek — nejvyšší koncentraci polyfenolů obvykle najdeme v kvalitní šťávě nebo v extraktu.

V Diochi produktech ji najdete v bioinformačních kapslích LIPODESTRON, které jsou určeny na regeneraci, destrukci tukových buněk, na podporu vylučování vody z těla, kontrolu tělesné hmotnosti při hubnutí, metabolismu tuků a cholesterolu.



Doplněk stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



V ZIMĚ VĚNUJTE PÉČI LEDVINÁM A MOČOVÉMU MĚCHÝŘI

V tradiční čínské medicíně (TCM) jsou ledviny a močový měchýř klíčovými orgány spojenými se zimou, chladným obdobím a energií elementu VODY.

Leden a únor jsou měsíce, kdy je tento element nejvíce aktivní, a proto je ideální čas věnovat jim zvláštní pozornost. Správná péče podporuje vitalitu, imunitu a rovnováhu v těle nejen během zimních měsíců, ale má pak vliv i na celkovou tělesnou vitalitu na jaře, kdy se dostává do popředí téma tzv. jarní únava.

LEDVINY - „ZÁSOBÁRNA ŽIVOTNÍ ENERGIE“

Ledviny v TČM nejsou jen filtračním orgánem, ale jsou považovány za zásobárnu životní esence, která ovlivňuje dlouhověkost, reprodukci, sílu kostí a zdravé vlasy. Ledviny

ukládají životní esenci, regulují vodní metabolismus, kontrolují zdravé uši, sluchu, vitalitu vlasů, ovlivňují strach a odolnost. Při vyčerpávání ledvinové životní energie mohou nastat poruchy ledvin, které se projevují jako únava, studené nohy, časté močení nebo jako slabá dolní záda.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ - ODVÁDĚNÍ VLHKOSTI A REGULACE VODY

Močový měchýř je spojený s ledvinami a zajišťuje správnou regulaci tekutin v těle. V zimních měsících je jeho správná funkce klíčová pro udržení rovnováhy

a prevenci zadržování vody. Snížení energie v dráze močového měchýře se může projevovat jako časté nebo bolestivé močení, pocit těžkých nohou, otoky dolních končetin nebo poruchy lymfatického systému.

HARMONIZACE LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE V LEDNU A ÚNORU:

Dopřejte svému tělu dostatek kvalitního spánku, ne nadarmo se dříve stmívá, dříve se v těle uvolňuje melatonin, a tak bychom měli i dříve usínat. Zima vyžaduje teplotu, výživnou stravu jako jsou polévky, dušená zelenina, teplé kaše, kořenová zelenina. Vyhněte se studeným nápojům a syrovým potravinám, které oslabují ledviny jako jsou např. čerstvé zeleninové saláty. Taktéž sauna nebo teplé koupele mohou zlepšit cirkulaci energie elementu VODY. Ledviny se neprojevují přímo samotnou bolestí, ale sníženou energii v dráze ledvin můžete zaznamenat jako bolest zad v křížové oblasti, bolest kolen, pocit těžkých nohou nebo zhoršenou kvalitou vlasů apod.

Proto bioterapeut Vladimír Ďurina pro toto období doporučuje především produkty modré řady a fytolátky na posílení imunitního systému. Ve většině diagnostik



doporučuje užívání bioinformačních produktů 3–4 měsíce, aby se tělo stačilo dostatečně detoxikovat a posílit. Zakoupením balení 3 + 1 za 50 % ušetříte za polovinu jednoho produktu.

Diocel Artrizone krém obsahuje účinné látky, které se skrze pokožku vstřebávají do krve, a proto je velmi důležité věnovat pozornost tomu, co na pokožku (největší orgán) nanášíte. Účinné látky tak



ovlivňují i stav vnitřních orgánů. Bioinformační regenerační a masážní krém s obsahem koloidních minerálů

a ozónu obsahuje kromě 14 extraktů bylin a 7 esenciálních olejů i pestrou paletu minerálů v aktivní organické formě, např. křemík a zlato. Tyto organické minerály regenerují pokožku, kosti, svaly, klouby, nehty. Obsažené fytolátky a minerály mají širokospektrální účinky. **Jojobový a makadamový olej jsou obohaceny o dezinfekční ozón**, díky němuž krém dokáže likvidovat i zánětlivá ložiska na kůži. Nanášejte ho vlhkýma rukama na bolestivá nebo namožená místa.

Vzhledem k chladnému zimnímu období a velkému náporu na imunitní systém bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje preventivně během celé zimy užívat **bioinformační kapsle VIRAIMUN**, které obsahují hned 4 světoznámé medicínální houby –



REISHI, CORDYCEPS, SHIITAKE A MAITAKE. Jsme jediná firma, u které najdete tuto kombinaci vitálních hub za tak nízkou cenu. Jedná se o extrakty hub, proto je v nich zachován přirozený obsah beta-glukanů s pozitivními účinky na imunitní systém i na další, velmi závažné zdravotní problémy, které jsou dnes označovány za „civilizační“.

„KONEC BACILŮM, čistá střeva i plíce“, tak jsme nazvali kombinaci 2 bioinformačních kapek – BAKTEVIR a INTOCEL. Intocel vyčistí trávení a střeva a Bakteviri



se postará o čistotu plic a dýchání. Střevům se říká druhý mozek a velmi významně ovlivňují kvalitu fungování imunitního systému, proto je důležité nejen posilovat plíce a dýchání, ale i střevní trakt.

Jako každý rok si lidé s příchodem nového roku dávají různá předsevzetí a jedním z nich bývá i zhubnutí a zvyšuje se obsazenost fitcenter. Přizvěte na pomoc přírodu a využijte její síly pro regeneraci svalů a navýšení energie prostřednictvím kapslí LIPODESTRON, kde vám



extrakty bylin jako je galgán lékařský, cesmína paraguayská nebo višň obecná pomohou s odvodněním a vyloučením škodlivin z organismu a zároveň podpoří spalování tuků.

Kapsle DIOCEL SUPRACID zase pomohou **doplnit minerály důležité pro kosti, svaly, vlasy a nehty** a zároveň upraví acidobazickou rovnováhu, která taktéž ovlivňuje hubnutí. Obsažená sěpiová kost, coby zásobárna minerálů, spolu s vitamíny D3 a K2 zase společně pomáhají distribuovat a vstřebávat vápník a fosfor pro pevné klouby, kosti nebo zuby. Tyto dva produkty naleznete v akčním zlevněném balíčku nazvaném „**BYLINNÉ HUBNUTÍ – odkyselení zbaví tuku**“.

Určitě znáte situaci, kdy jste nabalení jako cibule a stejně cítíte vnitřní chlad. Je zapotřebí



rozproudit krev, zlepšit průchodnost cév a mikrocirkulaci a zahřát tak organismus zevnitř. Toho docílíte užíváním extraktů bylin, které čistí krev, zlepšují její cirkulaci a zároveň i posílíte ledviny s močovým měchýřem, aby tělo dostatečně vylučovalo uvolněné toxiny. Balíček se jmenuje „**SÍLA SPRÁVNÉHO PROKRVENÍ**“, který obsahuje Diocel a Venisfér kapky. Další z možností je i doplnit palivo buněčným

elektrárnám – mitochondriím, které zajišťují „vytápění“ těla – to podpoříte metabolickými kapslemi TROMBOSERIN Multivitamin, které díky obsahu fytoolátů, vitamínů a houby Čaga umí organismus zahřát zevnitř.

I když je zima v plném proudu, je zapotřebí začít s prevencí proti jarní pylové sezóně, která nastává už



během února a začátkem března. Kdo trpíte alergickou rýmou, výtokem z očí nebo dusivým kašlem, tak víte, jak tyto projevy umí znepříjemnit život. Vitální houby jako je Hericium – korálovec ježatý a žampion brazilský mají imunitní reakce přímo v „popisu práce“. Když k nim přidáte i „antialergickou“ bylinku perilu křovitou, získáte unikátní kombinaci fytoolátů pro normalizaci cytokinových reakcí – DELTAVIR kapsle. K Deltaviru jsme přidali ještě kapsle GEROCEOL BIOENZYM, které díky humátům čistí střeva a díky obsaženým enzymům zlepšují trávení. Tato kombinace produktů se již osvědčila jako stabilizátor imunitního systému, než nastoupí pylové alergenů v plné síle.

Pevné zdraví přeje
Vladimír Ďurina – Diochi

Zbavte se připoutanosti **KRÁČEJTE ZLEHKA**

JEHO SVATOST XII. GYALWANG DRUKPA

Překlad: Petr Ondrušák



„Nenoste s sebou své chyby.
Nenoste své starosti.“

~

Buddha

Znám starý příběh o zenovém mistrovi a jeho mladém žákovi, o který bych se s vámi rád podělil.

Mistr a mladý mnich se chystali přebrodit řeku, ale než tak učinili, narazili na břehu řeky na mladou ženu, která potřebovala řeku přejít, ale byla příliš malá a křehká na to, aby cestu zvládla. A tak ji laskavý starý mistr přenesl na zádech přes řeku. To mladého mnicha velmi rozrušilo, protože měl pocit, že jeho mistr porušil vinaju, „pravidla“ mistrů. Mnich se na několik dní odmlčel, ale každým dnem se cítil více rozrušený a na svého mistra čím dál tím více rozzlobený. Nakonec si nemohl pomoci a světil se mistrovi se svými pocity. Starý mistr se smál a smál a řekl mladému mnichovi: „Opustil jsem tu ženu, jakmile jsem překročil řeku, ale ty jsi ji nesl až dosud.“

Tento příběh mi říká, že musíme poznat, kdy odhodit svá břemena. Je snazší jít po cestě, pokud nejste obtěžkáni. Možná budete muset nést jídlo a přístřešek, ale co dalšího je na konci dne opravdu potřeba?

V životě nás také tíží mnoho neviditelných, ale velmi pevných vazeb. Minulost se nás může držet, nebo stejně tak můžeme být připoutáni k našim očekáváním budoucnosti. Zoufale chceme, aby se věci děly určitým způsobem, aby odpovídaly našemu pohledu na svět, ale nikdy nevíme, co bude za dalším rohem. Tak proč se snažit vždy předpovídat budoucnost? Mohly by nás tížit obavy ze zkoušení nových věcí v případě, že uděláme chyby. Nebo máme tak utkvělou představu o našem cíli, že skončit kdekoli jinde povede ke zklamání a pocitu selhání.

Je velmi lidské starat se o určité věci v našem životě, zejména o lidi, místa a naše úspěchy. Neměli bychom si myslet, že mít připoutanost je totéž jako mít něhu a péči, jako je starost, kterou můžeme mít o syna, dceru nebo rodinu. Je velmi dobré starat se o naše rodiče, naši firmu nebo sousedy.

Důležité je začít rozpoznávat, kdy nás tato spojení podporují a umožňují nám růst, kdy nám dávají impuls

a inspiraci, a kdy náš život udržují ve strnulosti, strachu, nepohodlí nebo dokonce v nudě.

Připoutanost znamená označit někoho nebo něco a pak tomu označení silně věřit. Jakmile se pokusíme něco nebo někoho opatřit štítkem, zasunout do krabice, vytvoříme možnost ublížení a zklamání, pokud to ztratíme, pokud se dotyčný člověk změní nebo pokud si už nemůžeme dovolit dům, který jsme chtěli. Pokud dovolíme nějaké osobě, aby se stala „mojí“, můžeme snadno pocítovat žárlivost nebo vztek, když tato osoba zcela neodpovídá naší představě o tom, čím bychom chtěli, aby byla. Nebo můžeme onálepkovat sami sebe, používat své vzpomínky jako kotvy, které nám říkají, že nemůžeme dělat určité věci nebo se chovat určitým způsobem, nebo nás touhy tlačí hledat štěstí na špatných místech. Dokážeme-li se těchto připoutaností vzdát, můžeme kráčet lehčím krokem a být mnohem klidnějším člověkem. Můžeme jít, kam nás srdce táhne.

OSVOBODIT SE OD PŘIPOUTANOSTI

Jsem zpět v Hemis, svatém klášteře, kde jsem od svých sedmi nebo osmi

let strávil mnoho roků duchovními cvičeními a výukou. Ladak je místo, kde se cítím nejvíce doma. Pokaždé, když ho navštívím, cítím se tak šťastný, že jsem tady, a tak smutný, že odcházím.

I když vím, že se jedná o formu připoutanosti a není radno být připoután k ničemu na tomto světě, nemohu si pomoci. Mnoho velkých guruů a svatých dákiní požehnálo tomuto krásnému místu a zanechali mnoho svých otisků nohou, otisků rukou, stúp, paláců, soch a všemožných samovolně se objevujících svatých stop, abychom měli šanci být znovu spojeni s naší vlastní prvotní čistou podstatou.

Každý z nás potřebuje různé druhy inspirace a povzbuzení, zejména místa, památky a lidi, kteří nás mohou inspirovat k dobrým věcem a laskavosti. Jsem tak šťastný, že je tu Ladak, aby nám s tím pomohl. Chci všechny vyzvat, aby Ladak navštívili a zamilovali si ho. Je přece lepší být zamilovaný do něčeho dobrého než do něčeho špatného, že?

Jak můžete vidět z mé vlastní lásky k místu a lidem Ladaku, uvědomuji si, že jako lidské bytosti je naší





přirozeností vytvářet spojení, zvláště když nás něco, někde nebo někdo inspiruje nebo povzbudí.

Zkoumání stupně a povahy našich připoutaností k materiálnímu vlastnictví, místům, emocím, očekáváním, lidem, minulosti, našim zkušenostem, a dokonce i našemu vlastnímu egu a sebeobrazu, to vše jsou velmi užitečné kroky na této cestě.

Pochopení přichází, když si začínáme uvědomovat, zda jsou pro nás naše připoutanosti pozitivní a mají uvolněnou, radostnou povahu, nebo v nás vyvolávají znepokojivější, „uchopitelné“ emoce.

Koneckonců, na světě je tolik žádoucích věcí, že je snadné, aby vás bohatství a „dobroty“ života unesly pryč. Když budete chtít pořád víc a víc, váš život bude unášen vichřicí. A proto se musíte naučit uplatňovat skutečný smysl pro trpělivost. Nikdy nebudete schopni mít klidnou mysl, pokud budete mít silné, hrabivé připoutání. Místo toho budete mít sklon k pocitům, jako je žárlivost nebo frustrace.

Můžete se například rozčítit, když má někdo víc než vy nebo lepší pověst. Uváznete ve srovnávání, můžete být úzkostliví a plni obav, nebudete schopni jasně myslet. Maříte čas přemýšlením o druhých nebo o tom,

zda jste vy sami dost dobří, než abyste se soustředili na své vlastní činy, na svůj vlastní život.

Budete-li praktikovat nepřipoutanost ve svém nitru, budete schopni přijmout i opustit bohatství, budete méně ukotveni ve svých představách a pochopíte, že ať jste na povrchu jakýkoli typ člověka s jakýmkoli druhem života, to, co je uvnitř, se opravdu počítá.

Nemusíte se vzdát všeho, co máte, a odejít do Himálaje meditovat v jeskyni, abyste našli štěstí nebo osvětlení. Můžete cvičit oproštění se přímo zde v rámci plnosti vašeho vlastního života.

„Ztrácíte jen to, na čem lpíte.“
Buddha

Připoutanost je doslova zdí mezi vámi a tím, čeho se snažíte dosáhnout. Je to řetěz, který omezuje jak vaše myšlenky, tak činy, takže se nemůžete natáhnout a dosáhnout svých opravdových možností.

Všimli jste si, že bohatí lidé někdy chodí trochu jinak? Mají určitý způsob chůze kvůli své pýše. Nejsou příliš pružní a působí poněkud ztuhle. Když jste bohatí, je ještě náročnější se přizpůsobit. Nemůžete se sehnout, což je pravý okamžik pro demonstraci své přizpůsobivosti.

Existuje nebezpečí, že doslova žijete v manželství se svými penězi – ne se svou ženou, ne se svým manželem. Lidské bohatství tam není – jen peníze. Ale s rostoucími znalostmi a porozuměním můžete být tolerantní a flexibilní, bez jakéhokoli pocitu snobství, ať jste jakkoli bohatí.



Stejně tak, jako není nic špatného na bohatství, není nic špatného na tom mít dobrou pověst v určitém povolání. Ale musíte se naučit pěstovat trpělivost a nenechat se tím unést, nenechat svou pýchu nekontrolovaně vzrůst. Pýcha

vás zažene daleko od místa, kam patříte, a bude příčinou větší bolesti.

Zvýšení ega, slávy nebo reputace vás může přimět, abyste si mysleli, že nic jiného nepotřebujete: „Teď mám všechno, celý svět mě zná.“ Základem ale je, že potřebujete svou rodinu a její podporu, stejně jako všichni ostatní – podporu lidského doteku, lidskou péči. Cokoli jste potřebovali, než jste získali svou pověst, budete potřebovat vždy. To je velmi důležité učení pro udržení rovnováhy ve vašem životě.

Až přijde konec, tak si s sebou nebudete moci vzít nic. Majetek, pověst, vztahy a vaše tělo nakonec zůstanou opuštěné. Vše jednou skončí. Bez ohledu na to, jak dlouho spolu dobří přátelé a příbuzní žijí, jednoho dne musí odejít. Ať už vybudujete cokoli, ať už jde o firmu nebo dům, vše se jednou zhroutí. Neznamená to, že by vám to mělo

být jedno, ale nedává moc smysl se na to příliš silně poutat.

Doufám, že si nebudete myslet, že jsem pesimista. Taková je zkrátka realita, ve které jsme. A když to pochopíme, vidíme, že nemá smysl se na sebe navzájem zlobit, i když jsou tu lidé, kteří vyvolávají nepříjemné emoce, jako je hněv.

Když si dáte čas na to, abyste o tom přemýšleli, budete vědět, že nemá smysl se rozčilovat nebo roztrpčovat tolika věcmi, protože na konci prostě zůstaneme sami se sebou – nic jiného nezbyde.

Jakmile si to uvědomíte, je mnohem snazší existovat na všech úrovních, takže i když zbohatnete, můžete se sklonit při úklidu podlahy, hrát si se svými vnoučaty a sloužit druhým. Víím, že je těžké pomyslet na to, že se zbavíme všech těch věcí, které nám přináší potěšení a po kterých tak toužíme.

Kolem nás je mnoho věcí, které se zdráháme opustit a které v nás vyvolávají otázku: „Proč bych měl?“ Ale ti, kterým se podaří praktikovat nepřipoutanost ke svým věcem, tělům a egu, jsou ti nejšťastnější lidé na světě. 



Více se dočtete v knize *Každodenní osvícení*, vydalo nakladatelství Lux, www.lux-books.cz



Sbírky s křídly naděje

4.1. - 17.1.

Pomozte vytvořit důstojné zázemí pro lidi v nouzi ve výdejně **potravinové pomoci Samaritán** v Jindřichově Hradci. Potřebují pořídit nové skříně pro bezpečné a přehledné uskladnění potravinové pomoci.

Variabilní symbol: **702**

18.1. - 31.1.

Přispějte na pořízení nového automobilu pro terénní služby **Diakonie Valašské Meziříčí**. Pracovníci každý den vyjíždějí za lidmi, kteří jsou odkázáni na pomoc druhých.

Variabilní symbol: **703**

Příspěvky posílejte na číslo účtu:
27 000 000 / 0100

Každý dar má smysl. Děkuje.



Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS

na číslo **87 777** v hodnotě, kterou si sami zvolíte: **Pošlete SMS ve tvaru DMS HUSY 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490.** Nadace Divoké husy obdrží 29 Kč, 59 Kč, 89 Kč, 189 Kč, 289 Kč nebo 389 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, 90, 190, 290, 490** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč nebo 60 Kč / 90 Kč / 190 Kč / 290 Kč nebo 490 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit.

Více na www.darcovskasms.cz.

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



Vaše dary už pomáhají:

Organizaci Borůvka jsme poslali **28 000 Kč** na pořízení šicího stroje do chráněné dílny.

Naději Otrokovice na hydraulické sprchové lůžko společně posíláme **60 000 Kč**.

Chcete dostávat novinky z Nadace Divoké husy?

Ozvěte se nám na nadace@divokehusy.cz

INZERCE

2026

ROK OHNIVÉHO
KONĚ

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

Rok 2026 bude z pohledu energií opravdu velmi zajímavý. Budou nám vládnout velmi silné jangové energie. Z pohledu zvěrokruhu nám bude vládnout Kůň, což je zvíře s nejsilnějším Jangem. Energie roku jsou ohnivé a Oheň tak přináší další Jang. Letící hvězda roku 2026 je 1, což z pohledu zvěrokruhu je Krysa a jangová voda, tj. opět Jang. Takže můžeme říct, že v roce 2026 bude silná jangová energie vládnout celkem třikrát.

Velká kumulace Jangu bude opravdu velmi silná. Bude podporovat neustálou aktivitu a postup vpřed. Vlastně je to energie, která se nezastaví. Tato síla Jangu může ale velmi silně oslabit Jin. Proto bychom si v tomto roce měli Jin opravdu chránit. Jinová energie patří našemu fyzickému tělu a celkovému organismu, a tak bychom si měli dávat pozor na to, abychom náš organismus nevyčerpali.

Abychom energie roku Ohnivého Koně využili co nejlépe, musíme si uvědomit, z čeho tyto nové energie vycházejí a na co navazují. Rok 2026 navazuje na energie roku 2025. Tomu vládl silný Dřevěný Had. Jak víme, Had je velký myslitel a stratég. Když se podíváme na hada jako na zvíře (plaz), tak si uvědomíme, že má pouze tělo a hlavu. Celým tělem leží na zemi, je tedy velmi dobře spojen s realitou a fakty. Veškerá jeho energie se soustředí do hlavy, to jsou energie podporující myšlení a přemýšlení. Již toto jednoduché srovnání nám dává jasnou informaci o tom, čemu jsme se měli v roce 2025 věnovat – vymyslet cestu k cíli, jak dál postupovat, abychom dosáhli naplnění.

Had a energie roku 2025 měli definovat cestu dalšího postupu. Had měl určit, jakou cestou se vydáme, abychom cíle dosáhli.



Pokud jsme energie roku 2025 využili správně, měli bychom mít danou jasnou cestu, kudy se vydat. A právě na tuto danou cestu má navázat Ohnivý Kůň. Pokud mu tuto cestu ukážeme, bude Ohnivý Kůň vědět, kam má běžet. Pak můžeme využít jeho velkou sílu a rychlost, abychom se posunuli ke svému cíli. Proto bychom měli mít pro rok 2026 jasnou vizi, daný cíl a vybranou cestu (tu jsme měli vybrat za pomoci energií Hada v roce 2025), jak se k tomuto cíli chceme dostat. Díky síle



Ohnivého Koně bychom tak mohli cílů dosáhnout relativně rychle. Musíme však Ohnivého Koně udržet na předem dané cestě. Je to jako na dostizích. Je daná trať, je daný cíl a úkol žokeje je koně udržet na dráze a vést ho tak, aby cíle dosáhl co nejrychleji a dostih vyhrál. Kdo se zajímá o dostihy, ví, že koně je důležité vést, ale zároveň mu dát dostatečnou volnost v tom, jak bude překonávat různé překážky, protože kůň ví lépe než žokej, jak danou překážku přeskóčit.

Znamená to tedy, že bychom v roce 2026 měli mít dostatečnou volnost a svobodu v rozhodování. Neměli bychom se nechat příliš spoutat přísnými pravidly. Pokud bychom byli omezováni, nemohli bychom v plné míře využít sílu Koně. Navíc energie Jangu a Ohně jde zevnitř ven a vzhůru. Proto bychom ji v sobě neměli zadržovat. Když tuto sílu budeme v sobě dusit a nepustíme ji ven, bude nás velmi vyčerpávat a může to i ohrozit náš organismus a zdraví. Je tak důležité, abychom tuto sílu využili ke svým aktivitám a co nejrychlejšímu posunu vpřed k našemu cíli.

Pokud tuto cestu připravenou nemáme, budeme mít co dělat,

abychom sílu Ohnivého Koně zvládli. Ohnivého Koně můžeme přirovnat k divokému koni ve volné přírodě. Využívá volný prostor, je svobodný, „dělá si, co chce“, nemá žádný daný směr, naopak směr často mění. Jeho „ovládnutí“ je velmi těžké a vyžaduje hodně úsilí. Takto silné energie jsou nezkrotné a budou vyžadovat hodně naší energie, abychom je dokázali usměrnit tím správným směrem.

Když energie Koně neovládáme, budou si s námi dělat, co chtějí. Dojde k tomu, že na své cestě nevydržíme a cíle nedosáhneme. Může se tak stát, že budeme vše v průběhu roku neustále měnit. Energie Koně a Ohně jsou velmi nestálé. Víme, jak oheň v přírodě dokáže velmi rychle přeskakovat z místa na místo, a oheň se tak nekontrolovatelně šíří a dokáže vše spálit. Místo tvořivé energie Jangu tak nastane jeho ničivá síla. A tomu se musíme vyhnout.

Energie Koně také patří k energii Já. Je to opravdu velmi silná energie Já. Může se to projevit tím, že lidé budou mít tendenci prosazovat svoje Já na úkor ostatních a celku. Mohou tak silně snahy upřednostňovat své zájmy na úkor ostatních. A to se může projevit jak na individuální úrovni,

tak i na společenské či mezistátní. Můžeme tak být svědky rozpadu některých starých svazků a struktur. Může to zasáhnout i naše osobní vztahy. V rámci nich může být důležité to, co chceme my a nebudeme tolik respektovat zájmy svého partnera či rodiny. Navíc silný jangový Oheň a Kůň jsou také velmi silné sexuální energie, takže může docházet k nevěrám. Oheň je také energie ulpívání, což se ve vztazích může projevit silnější žárlivostí.

S Ohnivým Koněm bude také vládnout energie Letící hvězdy č. 1. To je energie jangové Vody a jangové Krysy. V rámci této Letící hvězdy se máme v roce 2026 soustředit na Gua 1, Gua 5 a Gua 9 z metody Ba Gua. Gua 1 znamená cestu, Gua 5 je energie našeho Já a Gua 9 je energie cíle, vize. Na tom je zajímavé to, že Gua 9 je energie Ohnivého Koně. Takže se dá říct, že energie Ohnivého Koně bude v roce 2026 dvojitá – jak na úrovni energie roku (vládne mu Ohnivý Kůň), tak také z pohledu Letící hvězdy. O to silnější energie Ohnivého Koně budou.

Gua 1 nám říká, že se máme soustředit na naši cestu. Proto bylo



v roce 2025 tak důležité, abychom využili sílu Dřevěného Hada a tuto cestu si určili. A protože vládl Dřevěný Had, měla to být nová cesta. Dřevo = zrod nového. Tedy staré cesty, staré způsoby, staré systémy apod. již nestačí a nebudou dále fungovat. Ohnivý Kůň tak má vyrazit po nové cestě do nové budoucnosti.

Pokud Školu Feng Ren Shui sledujete již delší dobu, tak si možná vzpomenete, co jsme předpovídali

pro rok 2020, kterému vládla Kovová Krysa. Říkali jsme, že Kovová Krysa otevírá dveře do nové budoucnosti a že již nikdy nebude nic jako dřív. A na to jsme se měli v následujících letech připravovat. A v roce 2026 nastává čas, kdy se na tuto novou cestu do nové budoucnosti musíme vydat.

Gua 1 nám také říká, jak bychom měli věci v roce 2026 řešit. Když si uvědomíme, co číslo JEDNA

Rok 2026



ROK DIVOKÉHO OHNIVÉHO KONĚ.

**BUDOU VLÁDNOUT NEJSILNĚJŠÍ A NEJAKTIVNĚJŠÍ ENERGIE, KTERÉ ZNÁME.
DOKÁŽEME JE ZKROTIT? UMÍME JE VYUŽÍT TAK, ABY NÁM POMOHLY
DOSÁHNOUT VŠECH CÍLŮ?**

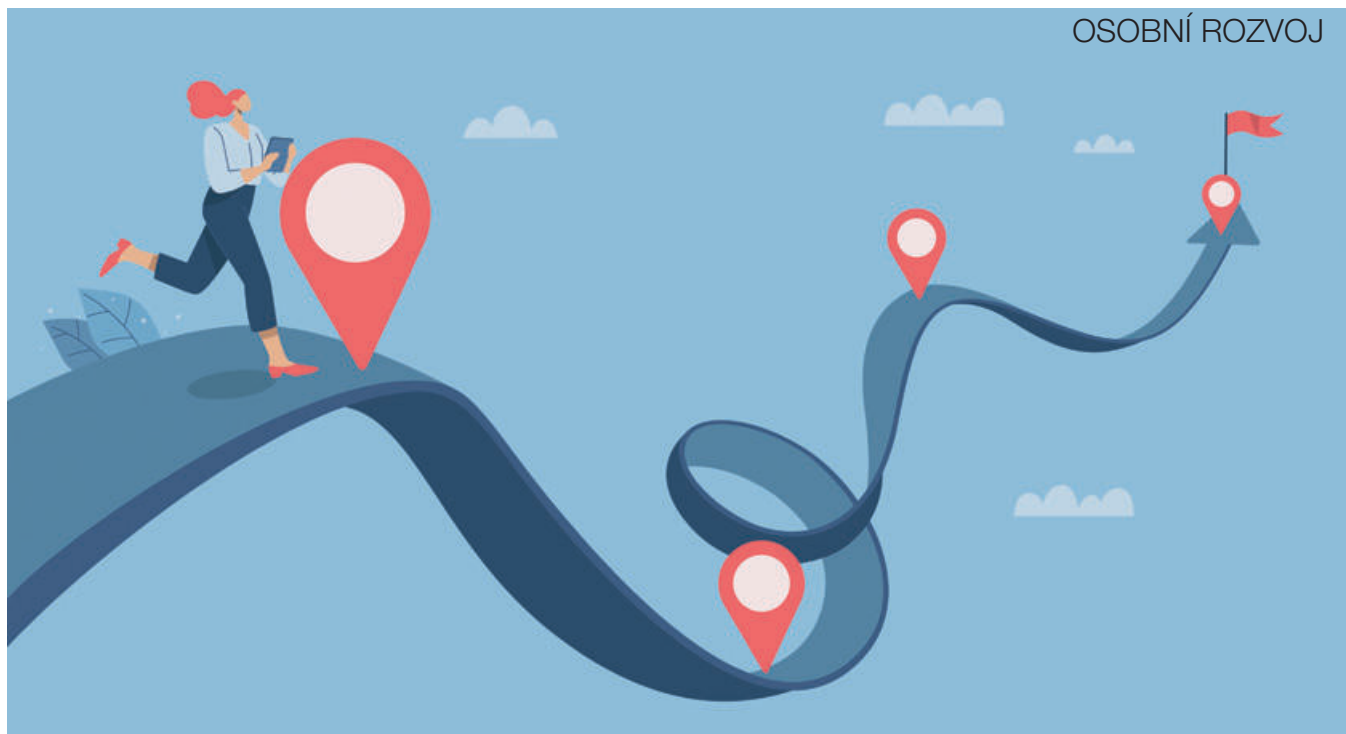
Vláda Ohnivého Koně v roce 2026 může být opravdu divoká. Kdo dokáže zkrotit splašeného koně? Kdo dokáže držet na uzdě tak silné a mocné energie? Může se nám všechno vymknout z rukou? Udržet Ohnivého Koně na uzdě nebude jednoduché. O to více se musíme na něj připravit.



Před seminářem dostanete tabulky své typologie a také číslo své Letící hvězdy.

Budeme tak moci každému z vás ukázat, jak síla Hada ovlivní právě vás, váš život. První část semináře věnujeme obecnému působení, tj. jak OHNIVÝ KŮŇ bude působit na nás všechny a ve druhé části se zaměříme na jeho individuální vliv na každého z vás. Díky tomu se můžete na OHNIVÉHO KONĚ připravit co nejlépe po svém. Celý seminář je nahráván a video si pak můžete stáhnout včetně prezentace.

Přihlaste se na stránce semináře <https://skolafengrenshui.wordpress.com/2026-rok-kone-pripravy-seminar/> nebo na skolafrs@gmail.com



vyjadřuje, pak bychom vše měli řešit JEDNODUŠE – tj. krok za krokem, po jednom. Jednoduchost tak bude pro nás v tomto roce klíčová. Proč tomu tak je? Ohnivý Kůň má obrovský záběr. Jeho energie je posilována energií Dřeva, a to hlavně Dřeva z Gua 4 a to je rozmanitost, pestrost atd. Můžeme mít tendence řešit mnoho věcí najednou. Mohou na nás stále vyskakovat různé možnosti, příležitosti apod.

Rok 2026 může být pro nás taková Odyssea. Na své cestě se Odysseus snaží dostat domů, ale do cesty mu přiházejí různá lákadla, která ho z cesty chtějí svést. A podobně na nás bude působit i rok 2026.

Proto jsme s Hadem měli určit jasnou cestu a té se máme v roce 2026 držet a jít krok za krokem k danému cíli. Kůň nám dodá rychlost a sílu, abychom toho dosáhli. Ale musíme mu držet klapky na očích, aby ho z té cesty nesvedlo nějaké lákadlo.

Gua 1 nám tak dává krásný návod toho, jak na cestě postupovat. Krok za krokem, postupně a pořád dopředu. Nezajímat se o nic, co s naší cestou nesouvisí. To musíme odmítnout, abychom si energii nevyčerpávali něčím, co pro naši

cestu není důležité. Největší pozor si musíme dávat hlavně na to, abychom z cesty nesešli a nesvedlo nás tam někam úplně jinam, i když to bude sebe víc lákavé.

Letící hvězda nám také ukazuje důležitost energie Gua 5. To je energie našeho Já. Říká nám, že vše v roce 2026 bude hlavně na nás. A protože vládnu silné jangové energie, máme být opravdu hodně aktivní. Bez naší aktivity a vlastního přičinění se nebude tolik dařit. Navíc se může stát, že nic nebudeme mít pod kontrolou a budeme ve vleku Ohnivého Koně. Řídit koně musí žokej, ne naopak.

Neměli bychom opomíjet ani sílu energie Gua 9. To je energie cílů a jejich naplnění. Bez cíle nelze zvolit cestu. Pokud se tedy máme vydat v roce 2026 na novou cestu, musíme mít cíl. A ten by měl být opravdu velmi jasný. Oheň nám dává světlo a světlo zase možnost vidět – tj. VIZE.

V roce 2026 tak musíme mít opravdu silnou a jasnou vizi. Neboli – měli bychom mít jasno v tom, co chceme. Pokud ne, nebudeme schopni energie Ohnivého Koně využít.

Energie Gua 9 je také energie naplnění. To nám říká, že naše vize nás po jejím naplnění musí naplňovat. Pokud se nám to podaří, pak se naše energie regenerují a my budeme mít silnou energii, abychom se v našem životě posunuli kvalitativně dál. Vize tedy musí mít jasné CO a PROČ. CO = čeho chceme dosáhnout. PROČ = smysl cíle. Smysl by měl být v tom, že nás to kvalitativně posune v životě dál. Např. maturita na střední škole je CO (chceme dosáhnout maturity), ale důležité je i to PROČ (protože díky maturitě se dostaneme na vysokou školu, kterou chceme studovat – to je ten smysl).

Takže až si budete určovat cíl pro rok 2026, stanovte si také jeho jasný smysl, a kam se díky tomu chcete v životě posunout.

Energie roku 2026 budou opravdu velmi siné a je důležité, abychom je zvládli. Proto jsme pro vás připravili přípravný seminář na rok 2026 – Rok Ohnivého Koně, který se koná 11.1. od 10:00 online. Přihlásit se můžete na skolafrs@gmail.com nebo na stránkách semináře <https://skolafengrenshui.wordpress.com/2026-rok-kone-pripravy-seminar/> 

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.jircernak.cz



VŠECHNO SE STIHNOUT NEDÁ, ALE...

BLANKA NEORALOVÁ

Na začátek mám dvě zprávy, jednu dobrou a jednu špatnou. Vybírám za vás první tu špatnou, ať můžeme pokračovat optimisticky.

Jakmile se poprvé nadechneme, začne nám odtikávat ČAS. Vypadá to, že ho máme takřka nekonečně, ale víte co, čas je velmi relativní. Jako děti ho máme spoustu, dlouhé prázdniny, od Vánoc k Vánocům je tak dlouho... S přibývajícím věkem máme často pocit, že se dvakrát vyspíme a zas na nás v obchodních centrech svítí vánoční sobi a hrají koledy. Žijeme v zaběhaných kolejích. Zdá se, že se náš život zrychluje. Jako na řetízkovém kolotoči začnou dny, měsíce, roky splývat, aniž bychom si uvědomovali jednotlivé dny. Pokud tedy nenastanou nějaké blahé nebo i neblahé události, ale to už je jiná kapitola.

A teď ta dobrá zpráva. Můžeme se naučit s časem lépe hospodařit.

Základem je, přestat si myslet, že čas můžeme nějak popohánět. Nemůžeme. Ani když nám na krk funí uzávěrka, ujíždí vlak, tlačí nás nespokojenost s plněním úkolů, které jsme si sami nandali. Plánování může být užitečné, jen se z něj nesmí stát úzkostná past. Všechno naplánujeme do puntíku a pak si koušeme nehty, že nestíháme splnit tu nekonečnou řadu úkolů. Večer jdeme spát s pocitem, co všechno musíme zítra...

DENÍK VDĚČNOSTI, POMŮŽE, NEBO JE TO DALŠÍ ÚKOL?



Užitečné, opravdu užitečné, je psát si „Deník vděčnosti“. Co se za ten den hezkého stalo? Můžou to být i maličkosti, milá paní prodavačka, potěší vás dítě, tramvaj na vás počká, našli jste místo na zaparkování, milý rodinný večer... Už slyším: „A kde na to mám brát čas?“ Ano, ano, ani já si ho nepíšu pravidelně. Tak alespoň před spaním zrekapituluji den a vyzdvihnu si ty hezké věci. Věřte, pomáhá to ráno vstávat s chutí.

TRPĚLIVĚ HLEDEJTE SVOJI TRPĚLIVOST

Když se pouštíte do nějakého projektu, učení se novým dovednostem, nového vztahu, dopřejte si čas a trpělivost. Postupujte malými kroky, nechte věci zrát, i když to vypadá, že to nejde moc dobře. Spěch vás jen znervózní a všechno půjde hůř.

ČLOVĚK JE A MĚL BY BÝT TVOR SPOLEČENSKÝ

Už od pravěku pralidé věděli, že je výhodnější žít v tlupách. Dělili

si práci, potraviny, společně čelili nebezpečí. V dnešní době nemáme tlupy, ale rodiny, přátele, sousedy, pracovní kolektivy, ti všichni nám dávají pocit bezpečí a sounáležitosti. Být vyobcován znamenalo jistou smrt, být dlouhodobě sám zvyšuje pocit nejistoty, úzkosti a vznik duševních poruch.

V Sovětském svazu kdysi vymysleli „efektivní práci“ a stanovili pětidenní pracovní týden. Čtyři dny práce, jeden den odpočinek. Dělníky rozdělili do pěti skupin označených barvami – žlutá, zelená, oranžová, fialová, červená, přičemž každá

shromáždění. Nic z toho z pohledu Moskvy nepředstavovalo problém, protože součástí poslání komunismu bylo podkopat konkurenční centra moci v rodině a církvi.

ZÁLEŽÍ NÁM JEŠTĚ NA SPOLEČNÉM ČASE?

Nepřipomíná vám to něco? Tehdy společnost rozděloval stát. Dnes si to děláme sami, ve jménu svobody, flexibility a výkonu. Začíná to vypadat, že vy, váš partner a vaši nejbližší kamarádi jste také přiřazeni každý k jiné barvě. Důvod, proč máme takový problém najít si v týdnu



z nich dostala jiný čtyřdenní pracovní týden a jednodenní víkend, aby se provoz nemusel zastavit ani na jediný den. Z toho podle sovětských autorit plynuly i četné výhody pro proletariát: častější volné dny a méně přeplněné kulturní instituce a obchody, protože tok zákazníků byl plynulejší. Výsledkem byla pro běžné občany Sovětského svazu likvidace společenského života. Dva přátelé přiřazení do různých kalendářních skupin se ve svém volnu takřka nemohli sejít ve stejný den.

Manželské páry měly být zařazovány do jedné skupiny, ale často tomu tak nebylo, což pro rodiny znamenalo intenzivní stres. Ze stejných důvodů byla narušena i nedělní náboženská

hodinu na důvěrný rozhovor nebo zajít se třemi nejbližšími kamarády na pivo, většinou není, že „nemáme čas“, i když si to myslíme a třeba to i sami říkáme. Čas máme, ale pravděpodobnost, že ho budou mít všichni zúčastnění ve stejnou dobu, je prakticky nulová. Máme svobodu řídit se svým naprosto osobním rozvrhem, ale přitom jsme pořád zapřaženi v práci: a tak jsme si stvořili životy, které do sebe ne a ne zapadnout.

Nikdo nás k tomuhle způsobu života nenutí. My sami jsme si ho zvolili v honbě za vyšší produktivitou, dalšími cíli, lepším pocitem z účelně stráveného času.



Digitální nomádové si volí osamělé cestování, aby měli co nejvíc prostoru na svoji práci.

Nejdřív chtějí svobodu, ale mnohdy zjistí, že volnost bez sounáležitosti začne být po nějaké době spíš tíživá než osvobozující.

CO TEDY S NAČATÝM ŽIVOTEM?

Vyrovnejte se s pocitem, že nikdy nedokážete udělat všechno.

Místo abyste se ptali: „*Jak to všechno stihnu?*“, zkuste si říct: „*Co je dneska opravdu důležité?*“

Seznam úkolů je nekonečný. Nahoře něco odškrtnete a dole naskáčí další body. Zkuste si vybírat z toho seznamu na den jen několik a ty splnit. Pocit dobře odvedené práce vám dá sílu pokračovat druhý den. A zase si vybrat jen to důležité a přesně stanovit limit na práci, na rodinu, na koníčky... Nezapomínejte, **čas v našich přesýpacích hodinách ubývá a ubývá a ubývá...** A přece ho nechcete strávit jen prací.

PŘEDEM SE ROZHODNĚTE, V ČEM NEUSPĚJETE, CO MŮŽE POČKAT.

Nemůžete zvládnout všechno. Pracujte postupně, ne souběžně, to jen

zvýší vaši nespokojenost a úzkost z nedokončených věcí. Je možné něco odsunout a dokončit jednu důležitou věc, a pak se zas věnovat té druhé. Například, máte toho hodně v práci? Vynechejte dočasně cvičení, ať vám zbyde čas na rodinu. Cvičení doženete, až pracovní tlak pomine.

NEHODNOŤTE, ALE POZORUJTE

Rozčilují vás děti, kolega, partner, partnerka a máte chuť jim důrazně vysvětlit, jak se nemožně chovají? Nebojujte hned. Zkuste se nadechnout a říct si: „*To je zajímavé, co se tu děje. Co asi bude ještě říkat, kam spěje?*“ Zvědavost nahradí nepříjemné pocity a pomůže vám lépe situaci vyřešit.

Soustředte se na to, co už jste zvládli, nejen na to, co zbývá.

V hlavě máme nasazeného brouka nebo spíš velkého tlustého červa, který nám pořád našeptává, že nemůžeme mít ze sebe dobrý pocit, dokud nemáme všechno hotové. Hotové všechno ale není nikdy, takže nikdy nemůže přijít ani ten dobrý pocit, že je hotové všechno.

Ved'te si seznam toho, co máte hotovo.

Ten je každé ráno prázdný a postupně ho plníte tím, co jste během dne

zvládli. Každá položka představuje další povzbudivé připomenutí, že jste sice mohli prožít celý den a neudělat nic ani vzdáleně konstruktivního. A najednou, koukejte, co všechno jste naopak zvládli! Jestli vám zrovna není moc dobře na duchu ani těle, dejte si maličké úkoly, uvařený čaj, zalité květiny, něco, co jste zvládli od začátku do konce. Motivační síla „malých vítězství“ je vědecky prokázána. Bude-li si takto připomínat svoje drobné úspěchy každý den, pravděpodobně jich dosáhnete víc. A k tomu další, ne tak drobné.

CO POMÁHÁ?

Připravte si tři čisté papíry. Na jednom bude ten dobře známý, nenáviděný TODO LIST, tedy seznam úkolů. (Když se na něj podívám a vidím tu řadu, řeknu si: „Dělej tudů – tudů, jako malé dítě. A den je o něco veselejší). Na druhý si přepište 3-5 úkolů na ten den. Opravdu ne víc, nebo na vás padne pocit marnosti. Tyhle vybrané úkoly udělejte. Na třetí papír si napište všechno, co jste ten den dokázali. Nejen pracovní, ale i pro sebe, svoje blízké, svůj byt, okolí... Večer to bude hezký pocit.

DĚLEJTE DOBRÉ SKUTKY. POŘÁD. MALÉ I VĚTŠÍ.

Jsou jako kamínky, které mění tok řeky. Možná pomalu, ale jistě.

Zlepšování nebo opravování společných věcí má blahodárné účinky na naši psychiku. Pomáhá budovat pocit sounáležitosti s ostatními, se světem. Chodíte kolem rozbité lavičky? Visí nástěnka v domě nakřivo? Pohozený papír u vás v domě? Všimněte si a konejte. Jsou to maličkosti, ale i ty zlepšují život vám i ostatním.

Mnoho seniorů se cítí být osamělí, nemají si s kým popovídat, svěřit se, vyprávět své zkušenosti, probrat se vzpomínkami. Když se u nich zastavíte, věnujete jim hodinu svého drahocenného času, uvidíte, ale i ucítíte společnou radost a vděčnost. Když nám bude záležet na seniorech nebo lidech, kteří potřebují pomoc, zvyšujeme šanci, že v budoucnu bude někomu záležet na nás.

Nálada lidí kolem působí i na nás. Určitě znáte jistou nevrlost, která panuje v obchodech. Skoro nikoho nebaví nakupovat běžné potraviny. I tady máme možnost, jak přispět ke spokojenější náladě. Zkuste se

usmívat, pozdravit paní nebo pana prodavače, pustit někoho před sebe, pokud má třeba jen pár věcí a vy vrchovatý nákupní vozík.

Co pak teprve doprava v autě po městě! Tam máme moře příležitostí, jak znepríjemnit anebo lépe zpříjemnit cestování ve věčných městských zácpách. Nevrazil někdo v pikosekundě na zelenou? Nechte ho dokončit myšlenku kvůli které ihned nešlápl na spojku a netrubte na něj. Bude vám vděčný. Nebo klasické pouštění při vjezdu z boční ulice, sami určitě víte, jak je nepříjemné, když kolem vás sviští jedno auto za druhým a nikdo nezastaví, aby vás pustil na hlavní.

Příležitostí, jak udělat drobnou radost někomu je spousta. Naši každodenní náladu daleko víc ovlivňuje soused a paní za pokladnou, než který politik je zrovna v čele. S kým mluvíme, s kým trávíme čas, to je naše každodenní realita. A každý kousek této nálady se vrací k nám.

Blanka Neoralová

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



S ČÍM VSTOUPIT DO NOVÉHO ROKU?

Pořád máme možnost přestat usilovat o nemožné, stát se optimalizovaným, nekonečně schopným, organizovaným člověkem, který nepromarní ani minutu svého života. Přestat věřit v mýtus efektivity a užívat si svůj život. Nemusí to být zrovna 1. ledna. Dobrý je každý z těch 365 dnů, které máme.

Užívejte si procházky lesem, hraní si s dětmi, plánování zábavy a odpočinku pro sebe a své blízké. Nic není cennější než společně strávený čas. (Nemůžu si to odpustit – bez mobilu v ruce). Nejde o to stihnout víc, ale přestat se honit.

Smysl vzniká z přítomnosti a vědomého rozhodnutí, čemu svůj omezený čas darujeme.

A úplně nakonec, vzpomeňte na Malého prince. „Já, kdybych měl minutu navíc, šel bych pomalinku ke studánce...“ Možná se tam potkáme. 🌱

INZERCE

DOSTALI JSME PŘÍRODU DO LAHVIČEK

extrakty bylin a esencí



Doplňky stravy

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



UMÝVÁNÍ NOHOU

Dr. JAN LÍPA

Bhagu v dálce spatřil Buddhu, jak přichází, a tak si rozložil sedátko a postavil na něj vodu na mytí nohou. Buddha se posadil na rozložené sedátko a umyl si nohy. Bhagu se Buddhovi poklonil a posadil se stranou...

Anuruddha pak přistoupil k Nandijovi a Kimbilovi a řekl jim: „Pojďte, ctihodní, pojděte! Náš Učitel, Požehnaný, dorazil!“

Anuruddha, Nandiya a Kimbila vyšli přivítat Buddhu. Jeden mu podal misku a roucho, druhý rozprostřel sedátko a třetí nachystal vodu na umytí nohou. Buddha se posadil na rozložené sedátko a umyl si nohy. Tito ctihodní se uklonili a posadili se stranou...¹

I.

Ježíš Kristus umýval svým učedníkům nohy (Jan 13, 3–5) a oni jemu. V hinduismu i *suttách* buddhismu nalézáme také zmínky o rituálním umývání nohou. Mnohé kulty a kultury používaly nějakou formu obřadního umývání dokonce i v prostoru k tomu určenému (ve smyslu středověkých klášterních lavarotí) před vstupem do svatyně, před modlitbou, meditací či jiným ritem. Lze zde vysledovat paralelu s ri-

II.

Podle východní mytologie jsou v nohách říše pekel, pekelné světy, tedy energetická centra, *čakramy*, v nichž jsou obsaženy složky bytosti odpovídající prožitkům těchto úrovní. Proto také mnozí východní mistři i současní jogíni doporučují vyhnout se těmto oblastem. Mnohé systémy (včetně některých jogických) se vyhýbají pekelným oblastem a varují před nimi². Avšak i pekelné světy jsou sou-

I ty je nutno zpracovat, transformovat, produchovnit.

Symboliku nohou vidíme i na sochách Buddhy. Stojící Buddha symbolizuje pevné spojení se zemí, stabilitu, odvahu, ochranu, učení a požehnání. Význam upřesňují další artefakty nebo *mudry* rukou.

Nejznámějším stojícím Buddhou je zajisté Kuan Jin – ženská čínská obdoba *Bódhisattvy soucitu* Avalókitéšvary. Jeden z Bódhisattvů symbolizuje právě pekelné světy a odvahu vítězství v nich – je jím Bódhisattva Ksitibhadra zobrazovaný stojící s kopím. Bódhisattva Ksitibhadra přinesl slib nevstoupení do nirvány, dokud nebudou osvobozeny všechny bytosti všech šesti světů *samsára* (včetně pekel!) a upřednostnění pomoci jim před vlastním vysvobozením. To bylo mylně zobecněno na všechny bódhisattvy a na ideál jako takový (Lípa 2016, 2021).

Stabilní, pevný postoj je pak základem mnoha energetických, meditačních a zdravotních cvičení (mimo jiné



tuálním omýváním mrtvého... Do této kategorie patří i křest vodou či rituální očista ve vodách Gangy jako forma očisty od hříchu, *karmy*... Umývání nohou (lat. *pedilavium* nebo také *mandatum*), toť již celé věky stará a léty ověřená praxe, duchovní praxe, symbol, jež zůstává skryt a zahalen tajemstvím. Je rituálem i hlubokým mystériem. Avšak tajemství vykřičené před davem zůstane navždy tajemstvím. Ale zkuste to tajit, dělat z toho tajnostkářství, a hned to přijde do módy a každý tomu bude takzvaně rozumět.

částí naší bytosti, našeho složeného, proměnlivého, a tudíž iluzorního já, a jako takové je nezle opomíjet a je nutno s nimi pracovat a transformovat je v rámci celé bytosti. Ostatně, je třeba si uvědomit, že pro Východ platí obecně, jak jsme uváděli jinde, např. pro Tibetany, že nechtějí mít osvětlené Západany, neboť by přišli o jisté a dobré živobytí, které mají z prodeje svých polopravd důvěřivému a duchovně vyprahlému Západu. Na duchovní cestě nelze obejít nebo přeskočit či vynechat pekelné oblasti.



dechová cvičení Ramačaraky, *tchaj-ti čchüan*, *kruhová cvičení z Chuašanských hor*, *čchi-kung* a celá řada tzv. bojových stylů od nich odvozených).

III.

Odedávna umývali žáci mistrovi nohy, na znamení úcty a pokory, ale nejen to... S touto praxí se v různých obměnách a podobách setkáváme na zdech v egyptských hrobkách, textech Nového zákona, ale i v pozdějších pracích a praktikách. Zmínky nalézáme mimo jiné v díle Krišnamurtiho (1927) i jeho současníků u nás. Vzpomeňme, jakého účinku mělo samotné prosté fyzické umývání nohou (na fyzické tělo, ale i psychiku, mysl apod.), natož jaké má

A skutečně omývání nohou je klíčem – klíčem k probuzení *kundaliní* její nezbytnou složkou – energií zdola – energií Země – transformovanou a vyzdviženou vzhůru. Je na místě zmínit se i o tajemství energie nebe – energie shora, jež se rodí na základě pozorování dechu. Obě se pak setkávají, prolínají, spojují za vzniku či lépe řečeno probuzení Hadí síly, Kundaliní šakti, Ducha svatého. Podmínkou je ovšem cílevědomá, pravidelná, bezoddyšná a oddaná, pokorná práce, již můžeme nazvat meditací.

Josef Studený (1993) uvádí cvičení pro ty, kteří nemají možnost fyzické práce o samotě, ale mají více času. Tak jako při prvním způsobu vytvoří

ní (nejen) nohou „prodýcháním“ ve vzpomínkách na Drtikola a cvičení, která od něho obdržel. Pokud pozorně čteme vzpomínky žáků na Fráňu Drtikola za současného provádění vnitřní analýzy přečteného, nezůstane nám utajeno, že mnozí z nich ani zdaleka nedosahovali úrovně svého mistra a jen nemnoho bylo těch, kteří pochopili, ještě méně těch, kteří poznali (srov. Doležal 2004, 2018; 2008, 2019). Jedním z těch nemnoha byl Evžen Štekl. V prvních vydáních původně krátkého díla *Vzpomínky na velikého Arahata* popisuje Mistr Evžen Štekl (1977) cvičení čakramů v nohách. To ovšem znamená, že v té době učil cvičení čakramů především vleže. Teprve v posledních samizdatových



skutečně zamýšlené duchovní umývání nohou na vědomí a poznání vůbec, jehož je ono fyzické umývání nohou symbolem.

Je s podivem, či spíše smutné, že dnes potřebujeme ke klíčům klíče, že při své blahosklonnosti a překypěné mysli názory, myšlenkami a vědomostmi nevidíme pravý význam klíče, neprohlédneme pravý význam tajemství. Čas od času však přijde někdo, komu se rozsvítí, svitne mu doslova na lepší časy, a tím pomáhá i ostatním. Takových bylo dosti i na našem území. Kerning, Weinfurter, Drtikol, Minařík a další. Přesto ponechali klíč nepopsaný, nebo možná i vyřkli před jinými toto tajemství, a proto zůstal klíč skrytý, ačkoli jej všichni mají téměř doslova na očích.

aspirant jógy v mysli a vědomí stav radostivosti, a je-li schopen, později třeba i blaženosti a sedíc buď na židli nebo v jógické pozici, třeba ve *svastikásaně*, začne si uvědomovat povrch nohou v jejich tvaru od palců po kyčle. Udrží je tudíž ve vědomí dva póly. Nahoře pól transcendentní, tj. *radostivost* nebo jas vědomí, který představuje jinou dimenzi kosmu, a dole nohy představující pól hmotný. Horní pól je prostředím vysokého napětí, ve kterém se kvality hmotného objektu uvědoměním proměňují. Tělo je pro ony jemné energie vysokého napětí supravodivým prostředím.

Ostatně také Fráňa Drtikol při četných příležitostech mluvil o nohách a o tom, že je třeba začínat u nich. Jára Kočí (1993) popisoval produchovně-

vydáních a prvním knižním *Síly moudrosti* (1992) je popisováno cvičení čakramů v sedu, v *ásaně*.

IV.

Podobně také autor této práce na základě své intuice, přistoupil ještě v mladém věku, po letech mantrické praxe a následné praxe bdění, k tantrické praxi umývání nohou. To je nutno vykonávat v osamění, v klidu, s uvolněním těla, nejlépe v sedě s nohama před sebou, ale je možné cvičit i v leže na zádech, je to však mnohem náročnější na udržení pozornosti. Důležité také je mít ve vědomí obě nohy najednou. Zpřítomňovat si je představou jejich tvaru. Nejprve, a to delší dobu, minimálně dva měsíce, cvičit pouze plosky, představíme si



jejich tvar a jako bychom je v představě hladili, postupně, od prstů k patě, nebo po částech. Začínáme pouze s povrchem a časem přecházíme do hloubky. Je to možné podpořit mantrou či přímo dechem, který je sám o sobě nejvyšší *mantrou*.

Toto duchovní cvičení – a právě tak je k němu nutno přistupovat – je vlastně kombinací dvou elementárních meditací. Na jedné straně bdění – pozorování dechu, kdy je mentální opora přesunuta do nohou, resp. plosek.

Teprve po čase cvičení plosek přistoupíme výše – po kotníky, lýtky a holeně, kolena, stehna... A pak? Pak už z této praxe stejně zjistíme, že pojmáme do vědomí celé tělo, že je poznáváme jeho prázdnotu, čistotu a jas a objevujeme jeho další tajemství, jak je naznačeno v textu *Tělo proniká* (Lípa 2019), včetně oněch kabbalických sefirotů, nebo chcete-li čakramů, které pak můžete bez obav začít cvičit, neboť tělo bylo pročištěno, prodýcháno, produchovněno – jste již připraveni.

Na tomto místě je však také vhodné připomenout jeden podstatný detail. Toto cvičení by mělo být spojeno s mravní převýchovou, se snahou o zušlechtnění, transformaci bytosti od Adama k Adamu Kadmonovi nebo od Ježíše ke Kristu. Ostatně právě aspekt čistoty je pro tuto praxi nadmíru důležitý. Jedině díky němu může dojít k propojení energie zdola a milosti poznání shora. Ostatně pod nohama, resp. ploskama, o čemž se pramálo ví, je uložený stejný tisíciplátečný lotos, čakram jako nad hlavou. Je to de facto jeho zrcadlová, či lépe řečeno surová, ještě nezpracovaná podoba...

V.

Umývání nohou je *tantrické* cvičení, neboť cvičíme meditaci v těle, s tělem, kombinovanou představou či řečněme imaginací, tedy vědomím. Ačkoli odpovídají pekelným oblastem, nelze je vynechat. Nelze část bytosti netransformovat a myslet si, že bez toho můžete dosáhnout osvícení. Nohy neobsahují „pohyblivé“ části, orgány a na (byť třeba i jen zdánlivě) orgány navazující čakramy. Proto jsou vhodné jako počáteční praxe na duchovní cestě a jejich praxe je důležitá z hlediska pochopení a poznání tajemství klidu a pohybu – klidu v pohybu a pohybu v klidu. Navíc právě zde platí ono hermetické „jak nahoře, tak dole“, neboť tyto čakramy jsou zrcadlením těch horních, a pod nimi je také tisíciplátečný lotos s tím rozdílem, že zatímco u onoho horního končíme, v tomto dolním začínáme, z tohoto doslova vyrůstáme. Ovšem pouze tehdy, pokud s ním vědomě pracujeme. Je nutno je používat! Pakliže ne, jsme nuceni se neustále znovu vracet na začátek a stále znovu začínat.

Proto nezapomínejte na nohy. Nohy jsou spojeny s pohybem, chůzí, ukrývá se v nich tajemství duchovní cesty, pouti, po-kroku i možnosti dojít cíle cesty, a současně klid, stabilita, síla, energie a základ bytosti – je to skála, na níž lze postavit Chrám. Tím Chrámem není nic méně a nic víc než právě lidské tělo. Povýšené, nanebevzaté

lidské tělo! Umývání nohou je hluboké mystérium. Věčná sláva tomu, kdo jej realizuje a rozluští!

Článek byl publikovaný v časopise Spirituality Studies Revue v roce 2025 a jeho reprint vychází se souhlasem vydavatele časopisu Spirituality Studies Revue a autora článku. 🌸

Bibliografie

- ¹ Upakkilésa sutta. In Madžžhima-nikája 128.
- ² Mahéšvárananda 1992.
- ♦ *Biblií svatá, aneb, Všecka svatá písma Starého i Nového zákona: podle posledního vydání kralického z roku 1613.* 1924. Praha: Britická i zahraniční společnosti biblické.
- ♦ Doležal, Stanislav, ed. 2004, 2018. *František Drtikol – Duchovní cesta*, sv. 1. Praha: Svět.
- ♦ Doležal, Stanislav, ed. 2008, 2019. *František Drtikol – Duchovní cesta*, sv. 2. Praha: Svět.
- ♦ Kočí, Jaroslav. 1993. *Cesta za Pravdou*. Praha: Orfeus.
- ♦ Krishnamurti, Jiddu. 1927. *U nohou mistrových*. Praha: Česká společnost theosofická.
- ♦ Lípa, Jan. 2016. „Frána Drtikol a jeho učení: Patriarcha českého buddhismu.“ Dingir 3.
- ♦ Lípa, Jan. 2021. *Učení Fráni Drtikola – Od čakramů k nemyšlení*. 2. vydání. Praha: Svět.
- ♦ *Madžžhima-nikája*. 2001. Praha: Dharma-Gaia.
- ♦ Mahéšvárananda. 1992. *Skryté síly v člověku*. Praha: Mladá fronta.
- ♦ Studený, Josef. 1993. *O náboženství bez předpokladů*. Nemojov.
- ♦ Štekl, Evžen. 2019. *Síla moudrosti*. Praha: Svět.
- ♦ Štekl, Evžen. 1992. *Síla moudrosti – interpretace Učení Fráni Drtikola*. Praha: DharmaGaia.
- ♦ Štekl, Evžen. 1977. *Vzpomínky na velikého Arahata*. Samizdat.

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



KAŽDÝ ČLOVĚK MÁ NĚJAKOU VÍRU ČI NÁBOŽENSTVÍ

LÍDA KEJMAROVÁ



Ať už si to uvědomujeme, anebo ne, každý člověk má nějakou víru či náboženství – a není možné, abychom v nic nevěřili. To, jak se svým životem nakládáme, odpovídá tomu, v co věříme. Jako bychom svůj život (svoji duši) „vsadili“ na určité přesvědčení, podle kterého pak žijeme a vztahujeme se k němu. Tzv. „přesvědčení ateisté“ jsou skálopevně přesvědčení o tom, že v nic vyššího nevěří – ale nejsou si vědomi, že vyznávají víru ve vědecký materialismus a redukcionismus.

Erich Fromm (v knize *Psychoanalýza a náboženství*) rozumí pojmem „náboženství“ jakýkoli systém myšlení a jednání sdílený skupinou lidí, který poskytuje jednotlivci rámec pro orientaci a předmět pro uctívání. V dějinách se nevyskytuje kultura, která by neměla náboženství v širším smyslu této definice, a zřejmě taková kultura nemůže existovat ani nikdy v budoucnu. Člověk se nemůže svobodně rozhodnout, zda chce mít „ideály“ nebo ne, ale má svobodnou volbu mezi různými ideály. Neexistuje nikdo, kdo by neměl náboženskou potřebu, potřebu orientačního rámce a předmětu uctívání.

„Člověk může uctívat zvířata, stromy, zlaté nebo kamenné modly, neviditelného boha, světce či ďábelské vůdce. Může uctívat své předky, národ, společenskou třídu, politickou stranu, peníze nebo úspěch. Jeho náboženství může přispívat k nárůstu destruktivity, anebo lásky, k ovládnutí druhých, anebo k bratrství, může posilovat jeho rozumové schopnosti, anebo je ochromovat.

Člověk si může uvědomovat, že jeho systém má náboženskou povahu a liší se od systémů světské sféry, anebo si může myslet, že žádné náboženství nemá a vykládat svou oddanost určitým údajně sekulárním cílům, jako jsou moc, peníze či úspěch, jen jako praktičnost nebo účelnost.

Otázka nestojí náboženství ano / ne, ale jaký druh náboženství. Takové, které podporuje rozvoj člověka a uvolňuje jeho schopnosti? Anebo takové, které jeho schopnosti ochromuje?“



Bohyně Nut v podobě stromu Života podává obcerstvení duši zemřelého.

Často míváme sklony k uctívání moci, úspěchu a libovolné ideologie, přičemž se jediným kritériem hodnoty a pravdivosti stává státní či skupinový zájem. Stoupenci ideologie jsou pak o její pravdivosti přesvědčeni jako všichni vyznavači jakéhokoli typu primitivního náboženství. V naší kultuře se v poslední době výrazně projevuje „kult ega, zdraví a sterilní čistoty“. Vyznavači tohoto kultu posuzují zejména podle vnějšího vzhledu, vysportovaného těla, čistotnosti a pořádkumilovnosti. V poslední době na tyto tendence navazuje úsilí o dlouhověkost (longevity) a *transhumanismus*.

VÍRA V NEEEXISTENCI „JÁ“

Jednáme podle toho, jaký příběh si naše JÁ vypráví. V současnosti jsou

dokonce na vzestupu „náboženství“, která tvrdí, že JÁ vlastně neexistuje, svět je plně deterministický, neexistuje dobro a zlo, ani svobodná vůle a svědomí. „Proroci“ této filosofie dávají rovnítko mezi pojmy „ego“ a „mysl“ – a zároveň tvrdí, že tedy ego je zdrojem špatných pocitů, tudíž by nám bylo lépe bez něj. Navrhují, že bychom se měli vzdát své mysli, čehož můžeme dosáhnout například pomocí psychedelik, hypnózou a určitými „meditacemi“. Tím se naše vědomí změní do „přijatelnějšího stavu“, ovšem jen po dobu účinkování látky nebo meditace určitého typu. Problém je v tom, že tato víra neřeší metafyziku a smysl života – tedy to, co bylo klíčové pro všechny velké náboženské koncepty v minulosti. Když je duše vytěsněna, nastává to,

před čím varoval *Jung*, rozvoj psychóz, schizofrenie a neuróz.

VÍRA V TRANSHUMANISMUS

Stoupenci *transhumanismu* si představují, že „věda“ vyřeší všechny problémy. Veškeré problémy (včetně psychických) chtějí řešit pomocí technologického pokroku. Nové lidstvo by mělo být osvobozeno od limitů současné biologie – transhumanisté věří, že překonají všechna omezení tohoto světa. Tyto tendence jednoznačně vyjadřují odpor k limitům přírody, k náboženské víře a všeho přirozeného. Nabydou-li podobu, která se bude blížit strojům, mění se aspekty jejich primární přirozenosti. V tomto důsledku se mohou měnit i atributy určující jeho obecné dobro (přirozenost stroje je totiž odlišná od přirozenosti člověka). *Transhumanismus* tak potenciálně zpochybňuje esenci lidské přirozenosti a univerzalitu morálních norem přirozeným právem z ní vyvozených.

„Robot nepotřebuje víru,
protože nežije.“
(Erich Fromm)

Transhumanisté v čele s *Rayem Kurzweilem* věří, že člověk nevyhnutelně splyne s AGI (Artificial General Intelligence) a prostřednictvím nanotechnologie dojde k odstranění nemocí. *Ray Kurzweil* v rozhovorech říká, že se to stane brzy – a že si lidé „změnu vědomí“ vlastně ani neuvědomí. Podle něj lidstvo vlastně ani nemá na výběr; lidé buďto zemřou – anebo splynou s umělou inteligencí. Odehraje se to prý ve třicátých letech tohoto století a proces „splývání“ už započal. Ke splynutí nebude nutné implantovat do těla žádné implantáty, po splynutí budou lidé v podstatě nesmrtelní.

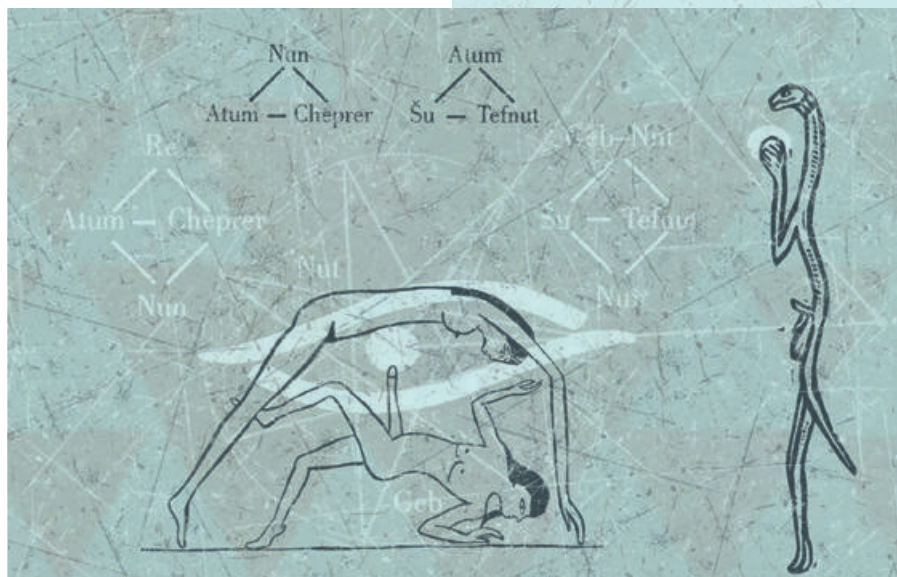
KATARSKÁ VÍRA

Je zajímavé, že v určitých ohledech má jejich víra podobné prvky jako středověká sekta *katarů* – zejména v odmítání tohoto světa, jehož omezující pravidla *kataři* záměrně popírali. Tento svět podle nich stvořil

zlý bůh, zvaný *Demiurg* (stvořitel viditelného, materiálního světa a lidského těla), proti kterému bojují. V hierarchii nad *Demiurgem* prý stojí jediný a pravý *Stvořitel* (stvořitel nehmotného, duchovního světa), jenž stvořil vše z ničeho. *Kataři* usilovali o vystoupení z přirozeného řádu. Tento svět je prý „ze své podstaty zlý“. Usilovali o to, aby se stali „čistými“ („*katar*“, z řec. *katharos* znamená čistý) – „ti nejčistší“ byli nazýváni „osvícení“. *Kataři* se považovali za „světelné bytosti“. Měli odpor k těm, kteří žili v souladu s přirozeným a ustanoveným řádem, žili v komunitách, odmítali vlastnictví, ale i manželství a plození dětí, jež považovali za špatné, neboť udržovalo „*Demiurgův* řád“. *Kataři* se dělili se na tzv. *dokonalé* (či *osvícené*), kteří žili přísným asketickým životem, a *obyčejné věřící*, kteří se řídili méně přísnými pravidly. Od běžných příslušníků sekty se ale neočekávala přísná katarská etika jako u „osvícených“. Sexuální aktivita

můžeme lépe porozumět i podstatě nejrozumnějších novodobých ideologií. Symboly nám pomáhají chápat hlubší podstatu našeho jednání i rozhodování. Mezi základní princip patří symbol plození a zacházení se sexuální energií, která stojí v pozadí celého světa.

Stvoření pořádku zjeveného světa v mýtech starého Egypta proběhlo díky oddělení. Od té chvíle Slunce vrhá světlo na tento svět. Oddělení Nebe (Nuty) a Země (Geba) je symbolický akt pro uvědomování duality: nahoře a dole, světlo a tma, dobro a zlo. Oddělení vzniklo díky dechu boha Šu (uprostřed). Vdechování atmosféry do plic a distribuce kyslíku do těla prostřednictvím krve také podmiňuje Život. Od té chvíle pohání energie duši k jejím obrazům v srdci. Pocity jsou jitrny spolu s inspirací a s tím, jak v srdci plynou představy.



byla běžným členům tolerována, ale neměla vést k plození dětí. *Kataři* paradoxně měli na jedné straně ideál sexuální abstinence, na straně druhé tolerovali libovolné sexuální praktiky, které nevedly k početí dítěte.

MÝTUS O STVOŘENÍ SVĚTA VE STARÉM EGYPTĚ

Ve své knize se zaměřuji na staroegyptské symboly, které vysvětlují určité principy, na kterých je svět i člověk založen – díky tomu

Bůh Geb symbolizuje energii, která leží za světem hmoty a která bývá tradičně vnímána jako pasivní. Na rozdíl od starých Řeků, kteří vnímali Zemi jako ženskou bohyni Gaiu, mají Egypťané mužského boha Země. Bohyně Nut představuje nebesa, ale zároveň i plodovou vodu a pokrevní kontinuitu. Nut každý den rodí Slunce, je domovem planetám a tělem hvězd. Nut je začátkem i koncem nebeského cyklu; rodí živé a přijímá mrtvé. Sarkofágy a rakve všech období

zobrazují tuto bohyni jako kosmickou matku. Zesnulého tak obejmeme svou náručí. Je to náruč té, která živí vše živé, třebaže fyzické tělo je dočasně ztraceno.

FILOSOFIE ARTHURA SCHOPENHAUERA

Ve své knize *Duše a vědomí ve starých symbolech* se snažím čtenářům představit základní myšlenky z filosofie Arthura Schopenhauera. Ten si všiml, že jádrem světa je „vůle k životu“ – a její největší koncentraci najdeme v sexuálním aktu, přestože se nám často tento akt podává jako něco, co je vlastně podřadné důležitosti, ba jako vedlejší věc, která nemá žádné hlubší konsekvence. Akt plození je ve skutečnosti to první, výchozí bod. Je to „punctum saliens“ světového vejce, hlavní věc, uzel světa. Podle něj předává dítěti „vůli k životu“ otec – a po matce dítě dostává „inteligenci“ a možnost světla poznání, které „otevřít cestu ke spáse“. Díky poznání si můžeme věci uvědomovat – a dokonce vůli k životu vědomě popírat. Transhumanisté prosazují přesný opak toho, co učí Schopenhauerova filosofie, protože ta by jednoznačně umělou reprodukcí zavrhovala: „Přivádět člověka na svět bez vší vášně, bez slasti a fyzického puzení, pouze z čisté úvahy a chladnokrevného záměru, jen aby v něm byl – to by bylo morálně velmi povážlivé jednání, které by si na sebe zřejmě vzali jen nemnozí...“ I kletba všech nepřírozených pohlavních uspokojení spočívá podle něj v tom, že jejich prostřednictvím se vychází vlastně pouze vstříc pudu, tím se „přítakává vůli“, avšak odpadá přirozený důsledek (početí, těhotenství, porod a péče) – tedy to, co by přirozeně mohlo otevřít možnost popření vůle. Transhumanisté naopak nemají ohledně volného sexu, spojeného s fyzickou slastí, žádné zábrany, čímž posilují vůli a chtění – konec konců, jejich cílem je nesmrtelnost a maximalizace slastného a bezbolestného života v této realitě.

„Útrapy porodu a hořkost smrti jsou dvě konstantní podmínky, za



nichž se vůle k životu uchovává ve své objektivaci, tj. naše podstata o sobě, nedotčena během času a umíráním pokolení je tu v neustálé přítomnosti a prožívá plody přítakání vůli k životu. To je analogické k tomu, že můžeme být bdělí ve dne jen za podmínky každodenního spánku. Zastavením animálních funkcí nastává spánek, organických smrt.“
(Arthur Schopenhauer)

Osobně se přikláním k Schopenhauerovi, v askezi vidím jedinou možnou cestu, jak se vymanit z utrpení a „slepého chtění“ v této realitě. Dobrovolná askeze – neboli postupné zřeknutí se pozemských žádostí, je z mého pohledu jedinou cestou k překonání „slepé vůle“, oslabování egoistických tužeb a dosažení osvobození. Tento postoj se pokouším podepřít nejrůznějšími argumenty a výroky slavných osobností. Tendence transhumanistického hnutí se mi jeví jako nejnebezpečnější náboženství, kterému kdy lidstvo čelilo.

Ukázka z knihy Lídy Kejmarové: **Duše a vědomí ve starých symbolech** (Bookla, 2025). Bohatě ilustrovaná knížka představuje staré egyptské symboly zejména v kontextu psychologie C. G. Junga, E. Fromma a filosofie A. Schopenhauera. Záměrem je vybít čtenáře k přemýšlení o lidské podstatě, duši a vědomí. 🌿



Lída Kejmarová

Ilustrátorka a grafička, tvoří pod značkou design21. Věnuje se výrobě a prodeji razítek a dárkových předmětů. Dlouhodobě se věnuje ilustracím, zejména technice linorytu. Zajímá se o hermetismus, mytologii, pohádky, tarot, posvátnou geometrii – a obecně o symboly starých kultur. Více na www.design21.cz



ZIMNÍ POHÁDKOVÉ BYTOSTI

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Milí přátelé, zima je v plném proudu a ta je zde reprezentována naší **zimní vílou**, která hluboce soucítí s ptáčky a jinou lesní zvěří. Určitě nezapomeneme naplnit krmítka a pověsit nějakou tu slaninku. Zejména naše děti mají radost nejen ze zimních hrátek na sněhu, ale i z dobročinnosti pro jakákoliv zvířátka. Jsou ještě plné nezkaleného citu, přímí a srdeční. Také dospělí, kteří ještě nepotlačili schopnosti vnímat jemnohmotný svět, také neztratili přirozenou radost ze

života, která v současnosti mnohým chybí. Většinou se to projevuje depresemi, protože rodiče často při výchově neprobírají s dětmi jejich vnitřní svět, ale jen vnější. A jen pro zajímavost, budoucnost si formujeme svým vnitřním světem a svými myšlenkami. Bylo by dobré se nad tím přinejmenším trochu zamyslet.

Víla sněhové vločky – určitě mnozí znáte světově známého japonského vědce a spisovatele Masaru Emoto,

který se zabýval tajemstvím vody a také tvarem vloček, který souvisí s prostředím, ve kterém vznikají. Naše sněhová vločka je různě zformovaná do šesticípé hvězdy, různých ornamentů a formátů, které si můžete pozorně prohlédnout pod lupou. Šesticípá hvězda Davidova je starý symbol židovství a Krista. Proto, když pomalu padá sníh, obzvláště ten první, děti i lidé s dětskou duší se prostě radují. V našem vnitřním světě se probouzí určitá dávná nostalgia, vzpomínka



Zimní víla



Víla sněhové vločky

Raimod mrazík a zimní víla



Andílek se skřítkem žehnají novému roku



na dar, který v sobě nosíme, ale ještě si ho plně neuvědomujeme. Mnozí si to spojují s blížícím se narozením Ježíška a svátků Vánoc – vždyť i v tomto období se objevuje šesticípá hvězda na stromkách, ozdobách apod. Šesticípé vločky na nás každopádně blahodárně působí i svou něžnou a křehkou krásou.

Někteří však v podvědomí preferují hvězdu pěticipou, což je spíše symbolem ega a hmotného světa, ale i to má svůj význam, a tak každému to jeho přejeme.

Raimod mrazík a zimní víla jsou další zimní bytosti, které vidí i děti s otevřeným vnitřním zrakem s tvořivou schopností. Některé o nich mlčí, protože se bojí, aby jim to jejich blízcí nezakázali. Tím ztrácí svůj dar vyvíjet se v tvůrčím odvětví v jakékoli formě, ztrácí svoji představivost a nápady. Proto vznikaly Waldorfské a Montessori školky, kde se děti učí hrou. Vraťme se ale k našim zimním bytostem, k Raimondovi mrazíkovi, který svou kouzelnou rukavičkou dokáže malovat mrazivé ornamenty na okna, rampouchy na střeších, vodopádech a jiných přírodních krásách. I v tomto světě vznikají lásky a jemné city. A tak vám představují další zimní vílu, která se stará o malá zvířátka a lesní plody vhodné k jejich potravě. Na obrázku vidíte veverku

a lískové oříšky. Jak příhodné v tomto období, kdy o Vánocích určitě opět bude v televizi běžet Popelka.

Andílek se skřítkem žehnají novému roku – Tento děj jsem zachytila, když se ve mně probouzelo vnitřní dítě (viz skřítek v červeném oblečku). Začíná nám nový rok, plný naděje a předsevzetí a tu naději přeji každému z nás, ať již se to týká čehokoliv. A k tomu všemu nám bude vyzařovat z obrázku požehnání andílkem a radostným vykročením červeného skřítky. Ano, pro někoho je to dětské, či pohádkové, ale věřte, že štěstí nepřichází k nikomu bez alespoň malé naděje víry v zázraky. A tak to je i v našem celém životě.

Tak to je můj svět i dětí v mém okolí a vy mi můžete klidně napsat o tom svém, nebo něco krásného namalovat a poslat na mailovou adresu Daniela.Filipi@seznam.cz. Ty krásné zveřejníme na mých stránkách a odměním. ☁

Předávám s láskou a božím požehnáním.

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



Karty přítomného okamžiku

Karty přítomného okamžiku nám nevěští budoucnost, ale pomáhají nám pochopit naši současnou situaci a případně poradit, jak z toho ven. Léčivě vyzařují, jsou jednoduché a jsou pro nás darem od Ducha svatého pro lepší pochopení životních dějů ve vývoji našeho ducha a duše ve stvoření. Karty jsou stažené z duchovních sfér akašického záznamu (Knihy života). Karty, knížky

a autorské reprodukce obrázků si můžete zakoupit v E-shopu na stránkách www.daniela.filipi.cz
Objednávky:
Daniela.Filipi@seznam.cz





NÁVRAT RITUÁLŮ

Mgr. ALEXANDRA NĚMCOVÁ

Rituály tu byly vždycky. Doprovázejí naše životy od narození po opuštění tohoto světa. Pro naše předky byly normální součástí života. Ať už to byly rituály iniciující nějakou změnu, např. vstup do dospělosti, nebo rituály spojené s uctíváním přírody. Naši předkové byli s přírodou úzce spojeni a rituály jim, mimo jiné, pomáhaly s důvěrou v přežití. Skrz rituály si zajišťovali přízeň bohů, úrodu nebo ochranu před zlými silami či nepřízní počasí.

Naše racionální společnost uvěřila, že již nic takového nepotřebuje. Myslíme si, že jsme na Zemi pány a poručíme větru i dešti. Máme nejmodernější technologie, vládne nám rychlost a pokrok. Ve 20. století jsme se odpojili od přírody a jejích zákonů a rituály ponechali minulosti.

Významné životní mezníky většina z nás vůbec neřeší, vystačíme si v pohodě se svatbou a pohřbem, a někdy ani to už neděláme. Nicméně v současné době probouzení se situace začíná měnit.

Stále více a více z nás cítí, že způsob, jakým žijeme nebo jsme žili, je neudržitelný a prázdný. Začínáme chtít od života víc, protože nám tu něco chybí. Pomalu zjišťujeme, že přírodu a naši planetu nezbytně potřebujeme, abychom jako lidstvo přežili. Je na nás respektovat její zákony, sklonit hlavu a začít se starat. O sebe, o NI. Znovuobnovit vztah mezi námi a přírodou, vrátit se k pokoře a přirozenosti. Vážít si života, který je tak posvátný.

Vyjádření úcty k životu a napojení se na přirozenost a soulad nabízím skrz rituály. Rituály v dnešní době prožívají znovuzrození. Mám z toho upřímnou radost.

Rituál je obřad, ceremonie, oslava s jasným záměrem. Je to posvátný prostor pro změnu, se kterou nám pomáhá se vyrovnat. Je to prožitek, který nám pomůže přijmout nové životní role, ztráty či změny. V rituálu jde o zastavení a zklidnění rozbouřené mysli. O spočinutí teď a tady a o kontakt s tím, co nás přesahuje – s Božstvím – Životem – Přírodou... V rituálu se podíváme pravdě do očí. Zjistíme, že ač se nám v životě děje cokoli, život je na naší straně.

S rituály jsem začala během svého prvního těhotenství v roce 2016. Cítila jsem obrovskou posvátnost v tom, že v sobě nosím nový život. Vnímala jsem zázrak ve svém těle, celé mystérium a napojení na Život – Přírodu – Božství... A to mě přivedlo k tomu, začít se s Ním propojovat.

Rituál nám pomůže uvolnit se do řeky života, cítit, že Božství je s námi a že jsme podporováni. Je to krásný, posvátný akt, který s námi hýbne. Prožitek, který se zarývá do všech buněk, až do morku kostí. A může nám pomoci manifestovat to, co si přejeme – protože nás nasměruje tam, kde chceme být.

Zpočátku jsem sledovala Měsíc a jeho fáze a dělala si zastavení na úplňky a novoluní.

Pak jsem přidala rituály Kola roku, rituály uctívající proměnu přírody (a zároveň vlastní proměnu) během roku. Před porodem jsem si pro sebe udělala Předporodní rituál, abych se na porod připravila a odevzdala se procesu.

S příchodem syna na svět přišla obrovská změna: totálně převrácený život, pocit ztráty svobody, nezkušenost, obavy. Potřebovala jsem se v tom usadit a zpracovat to. Zároveň jsem chtěla prostor, abych Božství vyjádřila díky za zdravé dítě a hezký porod. Pro tak velkou událost by mi přípitek nestačil, bylo to prostě moc velké. Kontaktovala jsem tehdy kněžku (ceremonialistku) Katku Kramolišovou a s ní jsem prošla rituálem Matky, tedy vstupu mezi matky. A neskutečně mi to pomohlo. Rituál Přivítání dítěte do rodiny a požehnání na jeho cestě jsme dělali u nás na zahradě s celou rodinou. Je to rituál, který je obdobou křtin.

Postupně jsem víc a víc prohlubovala znalosti a svou rituální praxi. Pomáhalo mi to vracet se k sobě, což jsem velmi potřebovala, když byly děti hodně malé. Časem jsem prošla také



Foto: Tereza Suchanová



výcvikem kněžek/ceremonialistek u Lilie Khousnoutdinové a Katky Kramolišové a začala provázet rituály i další ženy.

JAKÉ ZNÁME RITUÁLY?

Sezónní rituály Kola roku – to jsou oslavy měnící se přírody během roku. Vychází z pradávných, zejména keltských tradic. Podle slunečního cyklu máme jarní a podzimní rovnodennost a zimní a letní slunovrat. Například s jarní rovnodenností jsou spojovány Velikonoce, se zimním slunovratem Vánoce. Pak jsou to svátky vycházející hlavně ze sezónních zemědělských prací: Imbolc (Hromnice), Beltain (známe jako pálení čarodějnic), Lammass (Dožínky) a Samhain (Dušičky).

Příroda se během jednoho roku neustále proměňuje. Každé období má svou typickou energii a charakteristické aktivity. My, protože jsme součástí přírody, můžeme vnímat stejnou energii ve vlastním nitru podle toho, co je zrovna za období. Například zima je čas odpočinku. Máme méně energie, více se spí. V rámci možností je vhodné neklást na sebe příliš velké

nároky a být spíš v útlumu. Je to také důvod, proč novoroční předsevzetí nefungují. Zjara se energie probouzí a sílí, i naše energie roste a my se můžeme pouštět do „akce“. V létě jsme na vrcholu a s podzimem zase přichází útlum a odevzdání toho, co už nám neslouží. Takový je přirozený rytmus a řád přírody. Když se s ním sladíme, začneme cítit příjemný pocit, že jdeme ruku v ruce se životem. Vnímáme soulad a podporu. Konkrétně když ctíme zimní odpočinek, máme zjara více energie a nemusíme propadnout jarní únavě.

Rituály přechodové se týkají zásadních životních změn. Pomáhají nám vstoupit do nové životní fáze, rozloučit se a pustit starý život. Pomáhají nám zpracovat a uctít změnu. Patří sem známé svatby a pohřby, ale i spoustu dalších neméně důležitých rituálů. Jsou to například rituály Přivítání dítěte do rodiny nebo rituály spojené s dospíváním: Rituál Menarché, oslava první menstruace, kdy se dívka stává plodnou ženou či rituál pro chlapce měnící v muže. Před svatbou probíhá rituál pro nevěstu/ženicha. Jde o rituály rozloučení se svým dívčím a klučičím životem, známé jako „loučení se svobodou“. Hezký je také rituál Zno-

vuobnovení satebního slibu, který se dělá na významné výročí svatby. Patří sem dále rituály předporodní či rituál Matky. Rituál menopauzy nám pomáhá vypořádat se s ukončením plodnosti, přijmout vlastní zrání a vstoupit mezi moudré ženy.

Velký význam mají také rituály potratu, rozvodu, odchodu dětí z domova či narozeniny.

Rituály Luny jsou o vnímání cyklu měsíce. Ženy mohou vnímat spojitost fáze měsíce a svého menstruačního cyklu. Úplněk je o plnosti, hojnosti, ovulaci. Novoluní je o klidu, tichu, bytí a menstruaci.



Rituály všedního dne jsou každodenní, často opakující se činnosti. Třeba očistné koupele, ranní šálek kávy, naše zastavení přes den, rituální úklid, vaření, večerní čtení pohádek dětem nebo společná večeře.

Rituál jde udělat na cokoliv, co je pro nás nějak významné a důležité. Je jen na nás, jak si rituál připravíme a co využijeme. Zcela zásadní je však

jinak – více žensky a sebevědoměji. Náš vztah ke svému tělu se promění a může nám pomoci i s různými menstruačními potížemi. Rituál nás podpoří dál na naší cestě ženy i když už jsme dospělé, dokonce i když už nemenstruujeme.

V rituálech dochází k uvolnění napětí a stresu. Je tu prostor pro vnímání sebe a svých potřeb, pro



záměr a naše bdělá pozornost. Na rituál potřebujeme mít čistou hlavu a být plně přítomni. S tím nám mohou pomoci různé rituální pomůcky, jako jsou vykuřovadla, svíčky, tematické sošky, rituální oděv a další.

A co o rituálech říká psychologie? Jen to nejlepší! Rituály doporučuji zařadit i psychologové. Pravidelně se zastavovat má blahodárný vliv na celý náš systém. Rituály nám pomáhají zakotvit, cítit pevnou půdu pod nohama, cítit rád, což funguje proti strachu a obavám.

Rituály jdou udělat i zpětně, protože v rituálech čas neexistuje. Prožitek je zásadní pro naši vnitřní proměnu bez ohledu na čas. Například když si v dospělosti znovu prožijeme přerod dívky v ženu, dopřejeme si rituál Menarché, v podstatě přepíšeme svůj příběh ženství. Začneme se cítit

emoce a pro sdílení. Díky rituálům si ujasňujeme, co máme za sebou, kde se nacházíme a kam kráčíme. Zároveň se propojujeme s druhými lidmi, vnímáme podporu a sounáležitost.

Nicméně je třeba pamatovat, že rituál není terapie. Je to pootevření dveří, nasměrování, dál ale musíme sami...

Naši předkové žili rituálně. Dá se říct, že jde o osvědčený způsob, jak žít vědomější a spokojenější život. Spojení s Přírodou – se Živodem – s Božstvím přirozeně vede k šetrnějšímu a udržitelnějšímu způsobu života. Vede k ohleduplnosti, k respektu a spolupráci mezi námi všemi.

Osobně rituály vnímám jako koření života a cestu k naplněnému a spokojenému životu:-).

ČEKÁJÍ NÁS HROMNICOVÉ RITUÁLY

V období Hromnic, keltského svátku Imbolc, se příroda začíná velmi nenápadně probouzet. Dny se prodlužují, světlo se vrací. Objevují se první sněženky a my cítíme závan svěžího předjaří. Pro nás to znamená rovněž probouzení ze zimního spánku. Hromnicové rituály jsou spojeny s novými začátky. Imbolc je první svátek v novém roce a rozjízdí další cyklus. Nový. Jaký bude tento rok?

- ♦ Na místě je pořádně vyvětrat a vpustit do domu čerstvý, svěží vzduch.
- ♦ Vyhodit staré a nepotřebné věci, které se nám doma nahromadily a dělat prostor pro nové.
- ♦ Zajít ke studánce. Každá řeka začíná malým pramínkem... Můžeme ji oslovit, dát jablko či ořechy, vyčistit, zazpívat jí, pobýt chvilku s ní. Můžeme nabrat vodu do poháru a pošeptat jí své přání pro tento rok. Přání od srdce. Co pro sebe chcete? Jak se chcete cítit? Řekněte to vodě a pak ji vypijte s vědomím, že voda nese informaci o tom, co si přejete. A ta zpráva se dostává do těla, do každé buňky a rozlévá v celém těle... Poděkujte.
- ♦ Doma můžeme zapálit bílou svíčku za své přání nebo si vytvořit svou svíčku hromničku.

Požehnaný nový rok všem přeje
Saša. 🍀

AKCE:

31. 1. Hromnice v ženském kruhu, jógovna Hotelu pod Kokšínem, Hořehledy u Spáleného Poříčí, Plzeň-jih

Rituál Menarché zpětně, Rituál první menstruace pro dospělé ženy, 7. 3. jógovna Hotelu pod Kokšínem, Hořehledy, na místě je možné se ubytovat.

Osobními rituály provázím po domluvě různě po Čechách, zejména Plzeňsko, střední Čechy, Praha.

Kontakt: sasa@bytivkoleroku.cz
Více na <https://bytivkoleroku.cz/>

Saša Němcová

průvodkyně rituálů, milovnice přírody a posvátnosti života. Navracím sebe a druhé ke svým kořenům, k přírodě, k pravdě, k sobě.





EGYPTSKÉ POUŠTNÍ SKLO

a prehistorické jaderné války

JASON MASON

Při zkoumání artefaktů pohřební výbavy z hrobky faraona Tutanchamona v Údolí králů na sebe upoutaly pozornost také faraonovy šperky. Některé tyto ozdoby byly vytvořeny z tzv. pouštního skla, jehož částčky pokrývají na Sahaře plochu mnoha čtverečních kilometrů. Egyptologové tvrdí, že tento materiál vznikl po dopadu meteoritu – a skelnou podobu nabyl v důsledku extrémně vysokých teplot. Žádný dopadový kráter se však nepodařilo na poušti nalézt, ani s použitím sonaru či satelitních snímků.

Žlutozelené pouštní sklo bylo podrobněji analyzováno v padesátých a šedesátých letech minulého století, a výsledky zkoumání byly mimořádně bizarní. Pouštní sklo ze Sahary je totiž takřka identické se skelnou hmotou, jež byla objevena po amerických jaderných testech na raketové střelnici White Sands v Novém Mexiku. Detonace zde testovaných atomových bomb nevytvářely hluboké krátery, nýbrž v důsledku extrémních teplot zeskenatěl zemský povrch. I v egyptském pouštním skle byly zjištěny radioaktivní izotopy, které ovšem vznikají pouze při jaderném výbuchu. Inženýr „z Massachusetts Institute of Technology“ Albion W. Hart rovněž upozorňoval na zarážející podobnost afrického pouštního skla se skelnou hmotou z vojenského prostoru White Sands.

Pouštní sklo se však v Egyptě vyskytuje na mnohem rozsáhlejší ploše. Může to znamenat, že se zde odehrála detonace prehistorické jaderné zbraně, jež mohla být až deset tisíckrát silnější než americké atomové bomby testované v Novém Mexiku.



Pouštní sklo z Egypta není výjimkou. Podobně poškozené skelné povrchy vzniklé působením extrémně vysokých teplot najdeme i v Sýrii, Turecku, Indii, ve Velké Británii a v Irsku, v Ekvádoru či v Mohavské poušti na jihovýchodě Kalifornie.

Tyto podivuhodné pozůstatky nejsou pouze důkazem globálního kataklyzmatu, ale i dosti výraznou indicií o možném použití nukleární technologie ztracenými civilizacemi, které tyto vyspělé zbraně pravděpodobně použily v jaderné válce, ba i v několika jaderných válkách.

V indických hrdinských eposech Mahábhárata a Rámájana se podle názoru různých historiků píše o prehistorických atomových konfliktech. Mytická „Rámová říše“ bojovala proti „Říši z Atlantidy“ — a tato ničivá válka způsobila zánik obou mocností. Přeživší obyvatelstvo se poté propadlo na velmi nízký civilizační stupeň. Epos Rámájana například barvitě popisuje krutou bitvu prince Rámy s démonem Rávanou. Někteří indiští historikové považují bájně bytosti z eposů za bojovníky, kteří vedli ničivé války s pomocí technicky pokročilých zbraní. Mahábhárata zmiňuje katastrofální událost, jež může být považována za jadernou válku. Přinášíme úryvek z textu tohoto eposu:

„... jeden jediný projektil naplněný silou celého Universa. Bíle žhnoucí sloup z ohně a kouře, jasnější než tisíc sluncí stoupal okázale vzhůru (...) svislá exploze doprovázená stoupajícími oblaky kouře (...) oblak kouře vystoupal po první explozi a zformoval se do kruhů, které se rozšiřovaly (...) byla to zcela neznámá zbraň. Železný klín, gigantické poselství smrti, jež proměnilo celé rody na popel. Jejich mrtvoly byly

spálené tak, že padlí vojáci již nebyli k poznání. Vypadaly jim vlasy i nehty, předměty se rozpadaly bez zjevné příčiny. Ptáci zbělali. Po několika hodinách byly otráveny všechny potraviny. Aby uprchli ničivému ohni, vrhali se vojáci i se svou výbrojí do řek.“

Existují jisté důkazy o zničení dávné indické říše jadernou válkou. Ze zbytků této veleříše vznikla před více než 6 000 lety v údolí řeky Indus tzv. harappská kultura (protoindická civilizace, mohendžodárská civilizace či civilizace poříčí Indu; uváděno je, že hlavní její rozvoj byl v době 3 000 – 1 900 před n. l.). Před 4 200 lety však obyvatelstvo tuto oblast opustilo, což archeologové vysvětlují jako důsledek dlouhotrvajícího období sucha, případně jako následek prudké klimatické změny. Harappská kultura záhadně zmizela. Dodnes se nepodařilo rozluštit její písmo a porozumět jejímu jazyku (nijaký badatelský pokus nebyl totiž doposud mezinárodně uznán, ba ani potvrzen).

Vlivný britský archeolog Mortimer Wheeler (1890–1976) předpokládal, že harappská kultura byla vyvrácena indoevropskými, resp. árijskými nájezdníky ze Střední Asie. Za důkaz



Mohenjo Daro



této své teze považoval nálezy nepohřbených koster v různých částech starověkého města Mohendžodaro (Pahorek mrtvých, Mohyla Mohana/Krišny). Wheeler citoval i pasáže z indických véd pojednávající o válkách v dávných dobách. Na území Mohendžodara se každopádně nějaká katastrofa odehrála, ačkoliv ji podrobněji necharakterizuje. V dřívějších dobách se pravděpodobně úrodné povodí řeky Indus časem proměnilo v současnou poušť Thár, jež nyní tvoří hraniční území mezi Indií a Pákistánem. Někteří vědci se domnívají, že tato poušť vznikla v důsledku jaderné války, poněvadž západně od města Džódhpur v Rádžasthánu objevili radioaktivní popel. Záření je v této oblasti největšího indického státu Rádžasthán stále natolik vysoké, že ohrožuje zdraví obyvatel. Radioaktivní popel se nachází ve vrstvách usazenin na ploše přibližně pěti kilometrů čtverečních. Podle zjištění vědců, kteří tuto oblast zkoumali, se tam mělo kdysi nacházet pětisettisícové (!) město, které bylo asi před 12 000 až 8 000 lety zničeno. Jeden z výzkumníků předpokládal použití atomové bomby o stejné síle, jakou měly bomby svržené na Hirošimu a Nagasaki v srpnu 1945. V chrámových troskách ve zničeném městě údajně poslední přeživší obyvatelé zoufale prosili o milost velké ničivé světlo, jež obracelo jejich domovinu v prach a popel. Informace o radioaktivním popelu se zdají být věrohodné i v kontextu

s eposem Mahábhárata, kde se mimo jiné popisuje atomová válka a ničení měst i celých říší. Část povodí Indu se kvůli této katastrofě proměnila v poušť Thár — a město Džódhpur není od této pustiny příliš vzdálené. Otázka zní: Jsou kostry nalezené v městě Mohendžodaro staré jenom 4 500 let, anebo jsou starší? Jestliže v této lokalitě došlo k atomovému výbuchu, mohlo to ovlivnit i podíl záření v nalezených kostrách, takže mohly být považovány za mladší, nežli ve skutečnosti jsou. Není tedy vyloučeno, že jejich skutečné stáří tudíž i datum zániku Mohendžodara a Harappy, může činit až 12 000 let. Lze tedy na naší planetě předpokládat existenci pokročilých civilizací již dávno před vznikem doložených starověkých kultur.

Archeologové dnes nemohou přesně určit skutečný původ hinduismu a védské kultury. Jisté indicie totiž naznačují, že je tato kultura výrazně starší, nežli se původně odhadovalo, a že se nevyvinula v Indii, nýbrž pochází ze Střední Asie. Důkazem může být pečeť z Mohendžodara, jež se v současnosti nachází v Indickém národním muzeu. Na pečetě je zobrazena postava se zkříženýma nohama, jež podle názoru archeologů představuje přírodní božstvo proto – Šivu (Šivu Pašupatiho). Z obrázku lze také vyvodit domněnku, že jóga byla provozována již v harappské kultuře, ba i dříve. Objasnění mnoha otázek by patrně

přinesly zachované texty této záhadné kultury, avšak stále nejsme schopni rozluštit její písmo. Ve starověkém městě byla nalezena i druhá pečeť zobrazující jogína se třemi tvářemi v meditační poloze. Postavu s rohy tentokrát neobklopují žádná zvířata. Není vyloučeno, že se jedná o božstvo z rané védské historie, jež se rovněž objevuje na artefaktech z Harappy. Někteří vědci se domnívají, že období tzv. védské civilizace skončilo kolem roku 4 000 před naším letopočtem a harappská kultura vznikla později. Když harappská kultura z neznámých důvodů zanikla, odebrali se její příslušníci do Indie a vzali s sebou i své pokročilé technologie a posvátné spisy. Lidé v té době uctívali boha Šivu a znali levotočivou i pravotočivou svastiku, jeden z nejstarších symbolů na světě. Indický historik, autor a znalec archeologie Dharma Pal Agrawalis považoval moderní hinduismus za dědictví harappské kultury; upozorňoval ale i na četné zahraniční vlivy, které toto náboženství v posledních 3 000 letech výrazně modifikovaly.

Britský archeolog Ernest John Henry Mackay (1880–1943) objevil roce 1928 v Mohendžodaru pečeť s vyobrazením Šivy v podobě Pašupatiho (Pána tvorstva) a odhadoval její stáří na více než 4 000 let. Také keltské božstvo Cernunnos, „Pán zvířat“ a patrně i bůh plodnosti, byly zobrazovány s jeleními parohy. Jméno Cernunnos ovšem pochází z latiny

(Cernun-nos: „vidí nás“), tudíž je na místě připomenout, že původní keltský název neznáme. Starověká zobrazení tohoto sedícího božstva s jeleními parohy, často obklopeného hady i dalšími zvířaty byla nalezena v západní, severní i jižní Evropě, od Británie a Dánska přes Španělsko a Itálii až po Rumunsko. Nejlépe zachované vyobrazení Cernunna se nachází na kotlíku z dánského Gundestrupu). Nedíváme se náhodou na nordicko-druidského šamana a znalce védského vědění? O keltské kultuře víme, bohužel, jen velmi málo, neboť po sobě nezanechala téměř žádné písemné záznamy a její tradice byla předávána téměř výhradně ústním podáním, z úst do ucha. Slovo Cernunnos je příbuzné s galským „karnonem“, což znamená „roh“ (esperanto: karnon – maso). Setkáváme se zde s božstvem proto-indoevropské kultury, jehož uctívání v rámci magicko-religiózních druidských kultů je doloženo zejména v severní Evropě, Anglii a Irsku.

Celkově máme o náboženském, kulturním a soukromém životě druidů k dispozici pouze velice málo spolehlivých informací — a původ tohoto přírodního náboženství zůstává skrytý v šerém dávnověku. Není vyloučeno, že harappská kultura i Keltové mají společný árijský původ. Kamenné masky s rohatými postavami z Evropy a Mohendžodara i Harappa se totiž navzájem hodně podobají, ba existuje rovněž výrazná příbuznost se spiritu-



Dvě pečete harrapské kultury z Mohendžodara znázorňují rohatého Šivu Paśupatiho

ální tradicí severských druidů.

Harappská kultura s významnými městy Harappou a Mohendžodarem obývala skoro celé území dnešního Pákistánu a zasahovala částečně i do Indie či Afghánistánu. Společně se sumerskou a egyptskou civilizací se řadí mezi tři nejstarší kultury světa. Mohendžodara i Harappa ležely na území dnešního Pákistánu; v dobách

svého rozkvětu mělo každé z měst přibližně 40 000 obyvatel. První vykopávky byly zahájeny okolo roku 1870. Harappská civilizace měla vlastní písmo, budovala velká výstavná města a její kultura byla na vysokém stupni. I v tomto případě nám chybějí informace o případných předstupních a předchůdcích této kultury. Plánování měst v harappské kultuře výrazně předchlo například sídla v Mezopotámii. Nalezené artefakty, třeba šperky ze vzácných kovů, hrnčířské výrobky nebo sošky, jsou precizně propracované a vyznačují se vysokým stupněm umělecké zručnosti. Podobné předměty byly objeveny i v Sumeru nebo v předdynastickém Egyptě. Fosilní kostry z Mohendžodara prý stále vykazují silné radioaktivní záření. Vláda nechala kvůli tomu uzavřít archeologické naleziště, takže od roku 1965 je tam takřka nemožné provádět jakékoliv vykopávky, byť víme, že značná část starověkého města nebyla doposud odkryta. Mají tyto zákazy něco společného s neznámým původem harappské kultury? Snad proto, že je na kulturní úrovni předdynastického Egypta?

Podobné pokročilé kultury se vyskytovaly také ve Střední Americe, kupříkladu olmécká kultura na jižním pobřeží Mexického zálivu nebo kultura neznámých stavitelů města Teotihuacán. Jak staré jsou tyto kultury doopravdy? Indické legendy pojednávají i o městech, která se před 10 000 lety potopila do moře. Skutečností je, že na různých místech světa objevují výzkumníci potopené struktury z kamenných bloků a zdí, jejichž stáří odhadují na 6 000 až 10 000 let. Jsou skutečně města Mohendžodara a Harappa stará až 10 000 let? Byly součástí legendární Rámovy říše?

Eposy Mahábháraty a Rámájana sice popisují zánik této význačné staroindické říše před 6 500 až 4 500 lety, ač dodnes není zřejmé, kdy tato říše vznikla. Indičtí učenci datují dobu rozkvětu Rámovy říše na období před 10 000 až 15 000 lety. V současnosti již nemáme k dispozici téměř žádné stopy této dávné civilizace, která zanikla podle všeho v důsledku ničivé jaderné války nebo kataklyzmatu. Rámovu říši tvořily převážně sousedící městské státy, jejichž trosky se dodnes nacházejí

pod pákistánskou či severoindickou pouštní krajinou. Starověké texty popisují obyvatelům této říše schopnost ovládat létající stroje, tzv. vimány, a řídit výrazně tvarovaná letadla, která se velmi podobala objektům nazývaným dnes „létající talíře“. Inu, kde je původ této starověké pokročilé kultury? Anebo, nejednalo se spíše o mimozemšťany z jiné planety, podobně jako u mimozemských bohů z Egypta, kteří přistáli na naší planetě před více než 12 000 lety?

Někteří indičtí autoři považují za důvod zániku Rámovy říše gigantické kataklyzma, které zničilo bezmála celou planetu. V současnosti geologové opět a znovu nacházejí vědecké důkazy o existenci této katastrofy, jež zničila nejen Rámovu říši, ale pravděpodobně také Atlantidu a další pokročilé prehistorické kultury na území Ameriky s jedinečnými kamennými pyramidami, které nejsme schopni zrekonstruovat ani s našimi nejmodernějšími technologiemi. V posledních desetiletích se archeologové potýkají s nálezy technologických artefaktů, jež nelze zařadit ani časově, ani prostorově, a o nichž se domnívají, že mohou být staré stovky milionů let, což podporuje teorii o ničivém kataklyzmatu. Staroindické eposy líčí strašlivé bitvy dávných civilizací s použitím enormně ničivých technologických i kouzelných neboli magických (magnetických) sil, které způsobily, že se zachvěla nebesa i Země. ☸



Více se dočtete v knize Jasona Masona *Ztracené vyspělé civilizace a největší tajemství UFO! Můj otec byl MB4*, vydalo nakladatelství Anch Books, www.anch-books.eu.



OD PRADÁVNÝCH OHŇŮ PO MODERNÍ WELLNESS

Saunování a saunové rituály,
aneb když se teplo mění v zážitek

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Existují místa, kde se člověk může znovu narodit. Nejsou to paláce ani chrámové síně, ale prosté dřevěné místnosti, kde praská oheň, voní pára a člověk se pomalu svléká nejen ze šatů, ale i z tíhy všedních dní. Sauna – starobylý zázrak ohně a vody, kde se vydáváme na pouť k naší vlastní podstatě. Zdánlivě prostý akt ohřátí těla je ve skutečnosti hluboký rituál očisty, meditace a přerodu. V každé kultuře má trochu jinou tvář, ale stále stejnou duši. Finská, japonská, ruská, turecká či indiánská potní chýše – všechny spojuje stejná úcta k elementům, ticho, pot a světlo. Když se potí tělo, čistí se duše.

SAUNA SE NARODILA VE FINSKU

Saunování je staré jako lidstvo samo. Už ve starověkém Egyptě a Mezopotámii se lidé očišťovali v parních lázních. Římané postavili nádherné **thermy** jako společenská centra, kde se setkávali filozofové, vojáci i básníci.

Ale teprve ve Finsku se zrodilo to, čemu dnes říkáme sauna. První byly

jen jednoduché zemní chýše vyhřívané kamením, ale jejich účel byl posvátný. V sauně se rodily děti, uzdravovali nemocní, připravovali zemřelí na poslední cestu. Finové ji dodnes považují za místo rovnosti. Všichni jsou tu stejně zranitelní a z podstaty člověka skutečně opravdoví.

Podobné tradice jsou známé i odjinud. **Turecký hamam** z mramoru

a páry. **Japonské onseny**, to jsou horké prameny v srdci přírody. **Ruská banja** s vůní březových větvíček. Každá kultura si přidala vlastní dotek, ale smysl zůstal stejný. **Teplo očišťuje a spojuje.**

ČÍM NÁS SAUNA FASCINUJE

Vejdi do dřevem vonící místnosti, usad' se na lavici a nech na sebe

dopadat horký dech kamen. Vzduch zhoustne, dech se zpomalí, myšlenky a starosti se rozpustí jako pára. Sauna není jen místem, kde se člověk potí. Je to skutečný chrám očisty, kde dobrovolně činíme rituál návratu k sobě samému.

Saunování přitahuje ty, kteří se nebojí opravdovosti a jdou jí naproti. Lidé unavení z hluku, technologií a spěchu vejdou do ticha, které spaluje všechny přebytky myšlenky. Tělu dává regeneraci, duši inspiraci. Je návratem k jednoduchosti. V několika minutách roztaví stres, napětí a sejme z nás masku, kterou obvykle nosíme. Tady jsme volní a svobodní. To není jenom pocit. To je opravdové kouzlo sauny.

SYMFONIE TEPLA A CHLADU PŘEJE ZDRAVÍ

Pobyt v sauně má prokazatelné účinky na zdraví a psychiku. Z lékařského hlediska je pravidelné saunování malý zážrak. Výzkumy finských kardiologů dokonce ukazují, že muži, kteří se saunují 4 – 7x týdně, mají o 50 % nižší riziko srdečních chorob. Sauna trénuje srdce i cévy jako sport – jen bez pohybu. Důležitá je však míra. Ideální je absolvovat 2 až 3 kola po 10 až 15 minutách s dostatečnou hydratací a odpočinkem. V sauně zažíváme vzácné chvíle, kdy tělo mluví a duše mu naslouchá. Mnoho lidí popisuje, že právě v sauně k nim přicházejí ty nejlepší myšlenky. Finské přísloví říká, že v sauně se člověk stává lepším. A možná právě proto je sauna v dnešní době tak potřebná. Vrací nás k tomu, co je prosté, pravdivé a lidské.

SAUNA JE PROSTĚ DOKONALÁ ROVNOVÁHA MEZI FYZICKOU A DUŠEVNÍ HYGIENOU.

Říká se, že deset minut v sauně dokáže to, co hodina meditace a půlmaraton dohromady.

Saunování není jen „módní wellness“, ale **léčivý návyk**, který zlepšuje krevní oběh, spánek i náladu. Stačí otevřít dveře, usednout do horka a nechat teplo mluvit za vás. Když si ze saunování uděláme zvyk, tělo nám poděkuje. I ta nejmenší sauna toho umí hodně.

▼ Vlivem střídání tepla a chladu se zlepšuje pružnost cév a skvěle se trénuje náš oběhový systém. To významně posiluje srdce i cévy.

- ▼ Pravidelné saunování snižuje náchylnost nejen k nachlazení a zvyšuje celkovou imunitu.
- ▼ Skvělý doplněk nejen po sportu a námaze, neboť teplo působí na uvolnění svalů a kloubů.
- ▼ Saunování čistí pleť. Pokožka po sauně doslova dýchá a získává jas.
- ▼ Sauna zklidňuje nervový systém. To pomáhá lépe usnout. Harmonizuje se dech, a to ulevuje od stresu.
- ▼ Je toho mnohem víc, co funguje na naše zdraví a zlepšení fyzické kondice, ale pouze za předpokladu, že budeme dodržovat správná pravidla saunování.

SAUNOVÁ ETIKETA A DESATERO SPRÁVNÉHO SAUNOVÁNÍ

Zahřej se. Ochlad' se. Odpočiň si. Zní to srozumitelně a jednoduše, ale víme jak na to?



Chceš-li vstoupit do sauny, drž se desatera správného saunování. To platí pro každého.

- 1. Příprava na saunu.** Je to rituál očisty pro tělo i mysl, proto je důležité se před vstupem do sauny osprchovat, umýt se mýdlem a důkladně se osušit. Suchá pokožka se rychleji potí. Odložíme nejen šperky a hodinky, ale také starosti. Nejíme těsně před saunováním. Ideální je být 2 hodiny po jídle. Vypijeme sklenici vody, případně neslazeného bylinkového čaje
- 2. Zahřátí.** První vstup do sauny. Klasická finská sauna má teplotu 80–100 °C a vlhkost kolem 10 %. Začátečníkům se doporučuje začít na

nižší lavici (tam je teplota o 10–20 °C nižší než nahoře), zůstat uvnitř 8–12 minut, dýchat klidně nosem a vnímat tělo. Potíte se? Výborně. Nepotíte se? Nevadí. Tělo se učí. Základní pravidlo: jakmile pocítíte, že vám je příliš horko, vyjděte ze sauny ven.

- 3. Ochlazení.** Po každém saunovém cyklu přichází ochlazení. Můžete zvolit studenou sprchu, ochlazovací bazénky, nebo pokud jste v přirodě, tak skok do jezera či do sněhu. Důležité je začít od nohou směrem k srdci, nikdy ne opačně. Tělo zažije teplotní šok, který zpevní cévy, povzbudí imunitu a rozproudí krev.
- 4. Odpočinek.** Fáze ticha. Po ochlazení si dopřejte 10–15 minut odpočinku. Zabalte se do prostěradla nebo županu, lehněte si do relaxační zóny, popíjejte vodu nebo čaj. Tento krok je stejně důležitý jako samotná sauna. Tělo potřebuje čas, aby si srovnalo rytmus a vstřebalo účinky tepla. Poté

můžete absolvovat další 2–3 kola (zahřátí – ochlazení – odpočinek).

- 5. Po sauně.** Když skončíte se saunováním, tělo je pročištěné a otevřené. Nepřetěžujte ho, nechoďte hned cvičit ani jíst těžká jídla. Ideální je lehká večeře, dostatek tekutin a klid. Sauna má mít pokračování v nastavení klidového režimu i doma.
- 6. Saunová etiketa.** Pár jemných pravidel a doporučení. Vždy bez plavek. Textil do sauny nepatří. Brání dýchání pokožky a může uvolňovat chemikálie. Použijte ručník, prostěradlo nebo speciální saunové vybavení z přírodních materiálů (podložku, osušku).



7. **Ticho léčí.** Mluvte tiše, vnímejte prostor, respektujte ostatní. Když vstupujete, zavírejte dveře rychle, aby neutíkalo teplo ven.
8. **Hygiena před i po.** Sprcha před vstupem do prostoru sauny i po opuštění. Udržovat čistotu je součástí rituálu.
9. **Jak často se saunovat?** Začátečnickům je doporučeno 1x týdně. Pokročilí mohou i 2 až 3x týdně. Finové se saunují klidně denně, ale základem je, že tělo si musí postupně zvyknout.
10. **Co v sauně nikdy nedělat?** Ne-saunujte se nemocní. Nezdržujte se v sauně déle, než je vám to příjemné. Nezapomínejte dostatečně pít. Tělo ztrácí až půl litru tekutin za jedno saunové kolo!

Tip pro začátečníky: Pokud v horku dlouho nevydržíte a zvykáte si po-malu, vytvořte si malý osobní rituál. Soustřeďte se na vůni éterických olejů. Najděte si svůj nejoblíbenější (třeba eukalyptus, borovice, rozmarýn) a vnímejte vůni, která zklidňuje. S příjemnými vůněmi pokračujte i doma. Masážní oleje, vonné svíčky a bylinkové čaje, to jsou rituály, které tělo probouzejí a hýčkají. A nezapomeňte si po saunování připravit i diář a tužku. Zkušený saunař radí, že si po sauně vždycky napíše pár řádků do deníku. Sauna je

prý překvapivě tvůrčí prostor. Výhodou je znát i místní slovník.

SAUNOVÝ SLOVNÍK ANEB JAZYK ZASVĚCENÝCH

Saunér – mistr saunových rituálů. Ten, kdo vládne páře a vůním. Umí rozehrát horko, éterické oleje i hudbu do dokonalé harmonie.

Aufguss (čti: aufgus) – německý výraz pro saunový ceremoniál. Saunér lije vodu s esencí na kameny, rozvíří ručnickem horký vzduch a provází celý rituál hudbou či příběhem.

Löyly – finské slovo pro „ducha sauny“. Označuje páru, která se uvolňuje po polévání kamenů vodou. Fini věří, že právě löyly dává sauně duši.

Kiuas – saunová kamna, srdce každé sauny.

Saunový cyklus – jedna kompletní návštěva sauny: pobyt v horku, ochlazení a odpočinek. Obvykle se opakuje 2–3x.

Tepelný šok – přechod mezi horkem a chladem, který stimuluje cévy, posiluje imunitu a zvyšuje vitalitu.

Relax zóna – klidné místo po saunování, kde tělo regeneruje. Často s lehátky, tlumeným světlem a bylinným čajem.

Aromaterapie v sauně – používání éterických olejů (např. eukalyptus, máta, citrus, levandule) pro zvýšení účinku a prožitku.

Parní rituál – rituál v parní kabině,

často s peelingem (solným, medovým, cukrovým) nebo bahenní maskou.

Wellness kultura – filozofie rovnováhy těla, mysli a duše. Sauna je její základní kámen. Protože není sauna jako sauna, i tady máme na výběr podle osobních preferencí z celého spektra saunového světa.

MALÝ ATLAS TEPLA - DRUHY SAUN

FINSKÁ SAUNA (tradiční)

Teplota: 80–100 °C, vlhkost 10–20 %. Suché teplo, klasické dřevěné lavice, kamna s kameny.

Ideální pro: milovníky tradic, hluboké prohřátí, detoxikaci.

Nejrozšířenější typ – symbol severské kultury.

PARNÍ SAUNA (římská lázeň, hammam)

Teplota: 40–50 °C, vlhkost 80–100 %.

Jemnější, příjemná pro začátečníky.

Ideální pro: citlivější jedince, regeneraci pokožky, uvolnění dýchacích cest.

Často doplněná o peeling, bahno nebo aromatické bylinky.

BIO SAUNA (aroma sauna)

Teplota: 50–60 °C, vlhkost 40–60 %.

Kombinuje prvky parní i finské sauny, s přidavkem aromaterapie a barevného světla (chromoterapie).

Ideální pro: relaxaci, pomalejší ohřev a jemnější zážitek.

INFRASAUNA

Teplota: 40–60 °C, sálavé teplo proniká hluboko do tkání.

Netvoří páru, ohřívá tělo zevnitř.

Ideální pro: začátečníky, osoby s vyšším tlakem či citlivostí na horko.

Výborná pro uvolnění svalů po cvičení.

SOLNÁ SAUNA

(solná jeskyně s teplem)

Kombinuje teplo s mikročásticemi soli ve vzduchu.

Pomáhá při respiračních potížích a posiluje imunitu.

Ideální pro: alergiky, astmatiky, regeneraci dýchacích cest.

ZAHRADNÍ SAUNA (sudová sauna)

Venkovní varianta finské sauny – často s výhledem do krajiny nebo s možností ochlazení v jezírku.

Ideální pro: milovníky přírody, saunování v rytmu ročních období.

JAK SI VYBRAT TU PRAVOU?

Začátečníkům se doporučuje *bio sauna* nebo *parní lázeň* – mírnější teploty, plynulejší adaptace.

Milovníci tradic a silných zážitků ocení *finskou saunu*.

Zdravotně citlivější lidé nebo ti, kteří hledají regeneraci svalů, mohou zvolit *infrasaunu*.

Romantici a přírodní duše se najdou v *sudové nebo venkovní sauně pod hvězdami*.

ZAHRADA POZEMSKÝCH ROZKOŠÍ

Komu to zdravotní stav dovolí, troufám si říct, že má vyhráno. Sauna je místo, kde se propojuje naše přirozenost s léčivou silou přírody. Horko dýchá na kůži, chlad ji probouzí, dech se zklidní a člověk si uvědomí, že všechno, co opravdu potřebuje, už dávno má. Sauna je jedna ze zahrad pozemských rozkoší, kde můžeme zasévat semínka radosti ze života.

Po přečtení všech báječných možností saunování a pozitivních dopadů na tělo i ducha je třeba říct trochu smutnou zprávu, že ani sauna není pro každého.

KOMU SE SAUNA NEDOPORUČUJE?

- ▼ Kardiakům
- ▼ Lidem s vysokým krevním tlakem

- ▼ Pacientům trpícím na křečové žíly
- ▼ Ekzematikům
- ▼ Těhotným ženám
- ▼ Znat svůj zdravotní stav a poradit se s ošetřujícím lékařem je vždy prvořadou nutností!

KDO MÁ RÁD SAUNU, MÁ RÁD ŽIVOT TAKOVÝ, JAKÝ JE

Největší luxus dneška není mít víc, ale mít chvíli pro sebe. A možná právě v sauně, ve vteřině mezi dvěma nádechy, najdeme klíč k našemu zdraví a k tomu i spoustu pozitivních myšlenek. Kdo ví. Jelikož jsem si dle doporučení nezapomněla diář a tužku, mohla jsem si po sauně zapsat první malou myšlenku, která mě při saunování napadla.

*Oheň nás kdysi učil přežít.
Sauna nás dneska učí žít.*

Kdysi se lidé ohřívali u ohniště, dnes u kamen v sauně. Zůstala stejná potřeba. Být spolu, sdílet teplo, ticho a klid. Sauna je prostor, kde se nemusíme bavit, abychom si byli blízko. Stačí sedět vedle sebe a dýchat stejný horký vzduch. Ticho mezi lidmi tu není prázdné. Je naplněné přítomností. Něco tichého se mezi námi

lidmi přenáší. V ten krátký okamžik jsme si všichni rovni. Vzniká zvláštní pouto, které trvá jen pár minut, ale dotkne se v nás něčeho prastarého, probudí vědomí soudržnosti. Přesto člověk nikdy nepotřeboval být úplně sám k tomu, aby našel sám sebe a sestoupil hluboko do svého nitra. Proměnila se kulisa, ale ne podstata. Stále hledáme světlo a teplo, které nás spojí. Pradávný symbol lidské soudržnosti a života. A takovým ohništěm dneška je pro mě sauna. Ti, co do ní chodí, jsou lidé, kteří se nebojí být autentičtí. Jednoduše být opravdoví, nic si nedokazovat a nic neskrývat. S touhou žít alespoň chvíli život bez nánosů starostí a bez filtru.

Saunu jsem si zařadila do zahrady pozemských rozkoší. Není výstředností ani hříchem. Je to prostor pro návrat k sobě, pro přijetí těla bez předsudků a pro radost z jeho síly a přirozenosti. Tady se život zdá být pravdivý. Je osvobozující být prostě sám sebou. Když jsme přirození, jsme zároveň svobodní. A svoboda, to je ta nejvzácnější vůně dneška.

Sauna nás přesně v tomto duchu učí žít. 🌿

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



STEZKY Z LÁSKY

ZAPOJTE SE S NÁMI DO OBNOVY TURISTICKÝCH CEST!

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



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

WWW.STEZKYZLASKY.CZ



// REGIOJET

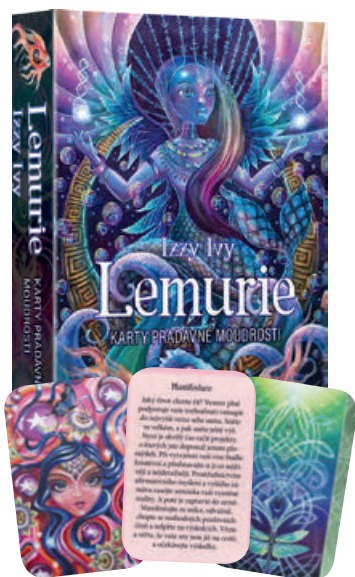


Inspirace na zajímavé čtení

Lemurie - karty pradávné moudrosti

Izzy Ivy
56 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Objeďte Karty pradávné moudrosti a propojte se se svou pravou podstatou. Každá karta je portálem do vašeho podvědomí, galaktického původu a hlubokého léčení. Prozkoumejte svět Lemurie, aktivujte své světelné tělo a čakry a nechte se vést svou duší k vyšším dimenzím.

Ego není vaše pravé já

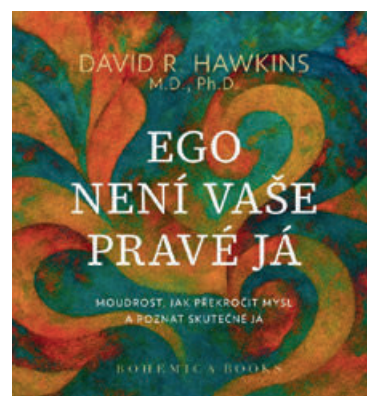
David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Vydalo nakladatelství Bohemica Books,
www.bohemicabooks.com

Moudrost, jak překročit mysl a poznat své skutečné já

David R. Hawkins ve své knize odhaluje iluzornost osobního „já“, které se snaží mít pravdu, hromadit zážitky a přežívat skrze strach, pýchu či vinu. Přesvědčivým jazykem a duchovní hloubkou ukazuje, že ego je

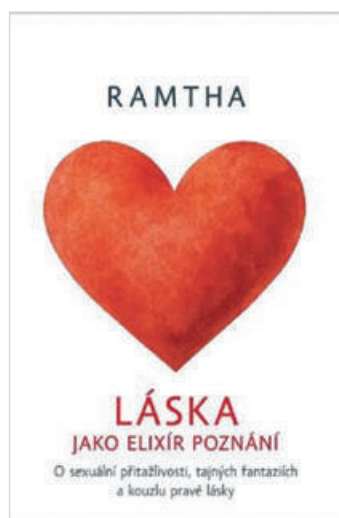
pouze naučený návyk mysli, nikoli pravá podstata člověka. Kniha čtenáře provází procesem odhalování těchto iluzí a vede k objevu skutečného „já“ – nekonečného vědomí, jehož přirozeností je láska, mír a svoboda.



Láska jako elixír poznání

Ramtha

Vydalo nakladatelství Bohemica Books,
www.bohemicabooks.com



Co když je láska primární energií vědomí – nikoli pouhým citem?

Ramtha vede čtenáře k poznání, že láska je statečnost být pravdivý, ochota odpustit, schopnost vidět druhého bez masek a zároveň chránit své hranice. Kniha propojuje duchovní vzhled s praxí všedního dne: jak „zapínat“ lásku pozorností, laskavým slovem, odvahou říci pravdu a tvořivým činem. Výsledkem je vnitřní svoboda, která se přirozeně projevuje navenek – v rodině, práci i společnosti.

Miluj svůj život - kalendář

Lucie Ernestová

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Autorský nástěnný kalendář Miluj svůj život 2026 od Lucie Ernestové spojuje jemné ilustrace a inspirativní myšlenky pro každý měsíc v roce. Je plný témat, která potěší a povzbudí. Krásný dárek pro sebe i pro ty, na kterých vám záleží.



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



Křížovky a sudoku o ceny

Albert Einstein: „Jenom život, ...“				PODNIK V TRUT- NOVÉ	JAKÝ SLOVEN.	TRÁVIT		SAVÝ PAPIR	RAJ	KREVŇÍ BARVIVO	FIALOVÝ DRAHOKAM		CYNIČTI	DRUH STŘELIVA	MOJE OSOBA	PTÁK BĚŽEC	TYFUS
POMŮCKA: AKA, MAAT, SAPA	OZDOBA	VODNÍ ROSTLINA	VADA				SLOVENSKÁ HUDEBNÍ SKUPINA					AUTEM OBKROUŽIT					
INICIÁLY HERCE SKLENČKY			HIMALAJSKÝ HOR. KRAJ GERMAN, SKÁITEK				TOTÉŽ LATINSKY ČISTIČ SKLA					BŘEVNA KRMIVO PRO DOBYTEK					
1. DÍL TAJENKY															CITOSLOVCE NÁMAHY POMSTIT		
HORNINA					STAT ZAPADNÍ ASIE CLUPITÁNÍ					NATĚLNÍK ÚČETNÍ SCHODEK						BYVÁLÝ VOJENSKÝ ÚTVAR	MZDA
MIMO- ZEMSKÁ SERIÁLOVÁ POSTAVA				POMATENEC EXPRES. OBEC U PRAHY				URČENO K MYTÍ STAČIT NA NĚCO						DOPR. PODN. HL. M. PRAHY PŘELÍŽO- VACÍ ZAKOP			
ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS			SUKNÍČKÁŘ DON ??? DOSLOVNÝ CÍZÍ VÝROK					OPĚT CÍZÍ MUŽSKÉ JMENO					ČES. HEREC JAROMÍR ??? JAPONSKÁ ZN. AUT				
PŘÍLETÍ SMĚNKY							NĚMECKÝ FILOZOF POHÁDKOVÁ BYTOST					POJIVO CÍHEL METY					
	SPZ OPAVY	JM. ZPĚV. JAHELKY MPZ SLOVINSKÁ				VČELÍ PRODUKT MPZ NAMBIE					MALÉ DÍTĚ EXPRES. JIHOMORAV. ENERGETIKA						
2. DÍL TAJENKY																	CITO- SLOVCE BOLESTI
ROZVRH ČINNOSTI					OZNAČENÍ UNIVERZITY ??? MATER					MILIARDA ZKPL.				ILONA DOMÁCKÝ			
OBUV					EGYPTSKÁ BOHYNĚ SPRAVEDL- NOSTI					INICIÁLY KOSMONAU- TA ALDRINA				POSTAVA DĚTSKÉHO SERIÁLU PAN ???			

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 9-10

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 2. 2026 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 09-10/2025 - Tajenka křížovky: „Strom nemůže růst ve stínu svých rodičů“, sudoku: 835. **Křížovka:** Malá Iveta, Bechyně; Chumchalová Renata, Zahořov; Aliová Eva, Buštěhrad; Ročková Miroslava, Praha 4; Děcká Grellethová Lucie, Bystřička; Michalusová Iveta, Ostrava. **Sudoku:** Horáková Lenka, Dolany; Novotná Zdeňka, Brno; Lesniaková Dana, Ostrava; Mádrvá Gabriela, Doloplazy; Pacáková Irena, Praha 10; Štefková Jana, Opava.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

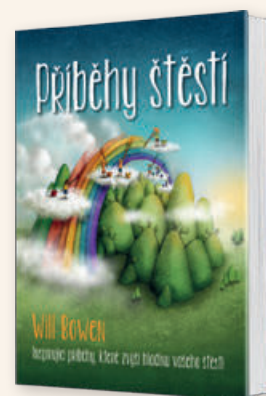
6 čísel jen za 369 Kč

Jak objednat?

☎ **Volejte:** +420 225 985 225, +420 777 333 370

✉ **Pište na:** sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému
kniha
Příběhy štěstí

v hodnotě 279 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

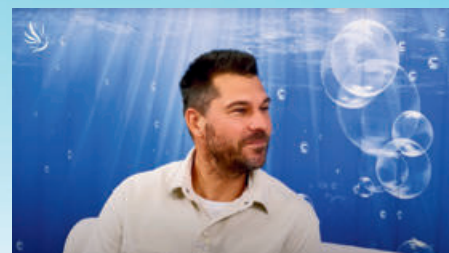
Akce - festivaly, výstavy, meditace



Věra Várady
Předpověď na rok 2026



Monika Ben Thabetová
Smích je kořením života

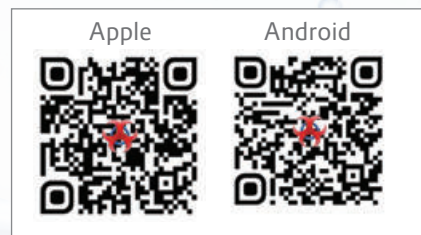


MUDr. Jan Vojáček, CFMP
Únava není normální

www.cestyksobe.cz



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!



www.diochi.cz
**ČTI, OBJEVUJ A INSPIRUJ
SE S DIOCHI.**



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

Boskovice, Kostíková Martina, prodej Mánesova 21, Po-Út: 15.00-17.00 hod,
St:15-16 hod. Jinak dle tel.dohody, na tel. 775 115 619

Brno, Ing. Radka Moudrá, Václavská 4, vchod ze dvora,
602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18,
tel.: 775 187 079

České Budějovice, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01,
budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30,
nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006

Český Těšín, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz,
Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791

Děčín, Dr. Petr Rulc, Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560, decin@diochi.cz

Karlovy Vary, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01,
karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898

Liberec, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec,
tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15
nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)

Neratovice, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11,
neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630

• **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti
Galerie MORITZ), 779 00, olomouc@diochi.cz,
Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410

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

• **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, Jana Palacha 288, 530 02, pardubice@diochi.cz,
Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499

Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701,
pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081

• **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00,
praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 733 591 185
od 1.12.2025 je Klub Diochi na nové adrese: Na Příkopě 17, Praha 1, 1. patro,
Alena Čermáková, tel.: 733 591 185, praha@diochi.cz.

Bližší info bude upřesněno během 11/2025

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 Mikulénčáková, 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, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku),
760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01,
banskabystrica@diochi.sk, Po: 8 - 17 hod., Út: 8 - 16 hod., St: 10 - 17 hod.,
Štv: 8 - 17 hod., Pia: 8 - 13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102
Po-Štv: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15 hod. (obed 13 - 13.30 hod.),
bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777

• **Košice-Kalinčiaková**, Kalinčiaková 30, 040 01 Košice,
kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10 - 17, Str. 10 - 17.30, Pia. 10 - 17 hod.,
tel.: +421 918 463 681

Dominikánske námestie 6, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30 - 17 hod., 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, trencin@diochi.sk,
Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30,
tel.: +421 917 717 737

Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka:
13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787

• **Zvolen**, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po, Út, Str, Štv: 9-17hod., (prestávka 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207

Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00,
(obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



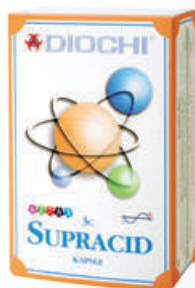
KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



DIOCHI VÍCE NEŽ JEN HUBNUTÍ

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

**odkyselení
DIOCEL SUPRACID**



..... Víte, že existují byliny, které pomáhají destruovat tukové buňky?

**destrukce tukových buněk
LIPODESTRON**



..... Víte, že dodáním dostatku minerálních látek a vitamínů začne tělo uvolňovat tuk samo?

**doplnění zásaditých vitamínů a minerálů
ŠUMÁKY, CD Flavonoidy**



Doplnění stravy

