



Japonské
umění
IKIGAI



Jarní
tradice



Svět
tarotu

Sféra

DIOCHI®

BŘEZEN - DUBEN 2026
ROČNÍK 23 69 Kč/2,40 €



MARKO
POGAČNIK
Geomancie
a živé linie
Země

Bioinformační
preparáty
na období jara

MUDr. Tomáš Lebenhart
Ájurvéda
a naše střeva

Těhotenství
podle TČM

Síla
aromaterapie

Gregg Braden:
Aktivujte své
sebeléčivé schopnosti



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



AKADEMIE 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 30. 4. 2026 CASSIS

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



DÁREK ZDARMA

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** Těhotenství v rytmu pěti prvků**32** Stopy zdraví v české kuchyni: Luštěniny**62** Posvátná samota**69** Kakao a jeho prvorozené děcko čokoláda**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Od početí k porodu: Těhotenství v rytmu pěti prvků**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** „Věnováno tlustému střevu“**16** Zapomeňte na biohacking – začněte chodit**18** Člověk a sebeléčivé schopnosti**22** Jemná síla spirální stabilizace**24** Proč játrům škodí stres a cukr?**PŘÍRODA****32** Zázrak včela II.**ZDRAVÍ A KRÁSA****32** Stopy zdraví v české kuchyni: Luštěniny**36** Aromaterapie – Když vůně konejší: esence pro miminka a jejich maminky**40** Jak vyzrát na jarní únavu**41** Akce Diochi**42** Herbář: Komonice lékařská**43** Herbář: Višeň obecná**44** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Síla myšlenky**50** Tarot, aneb Karty, jejichž svět vám vstoupí do duše**54** IKIGAI: Jak vnést do svého života více radosti, smyslu a naplnění?**56** Lásky je přenáděrná věc**SPIRITUALITA****60** Marko Pogačnik a síť LifeLoveNet**62** Posvátná samota**66** Vzestup lidského vědomí v době strojů**PRO VOLNÉ CHVÍLE****69** Kakao a jeho prvorozené děcko čokoláda**74** Přírodní bytosti: Léčivé stromy a byliny**76** Velikonoční tradice**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

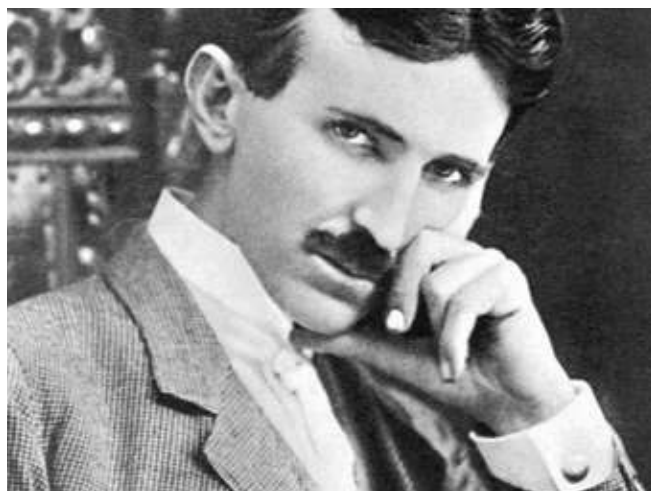
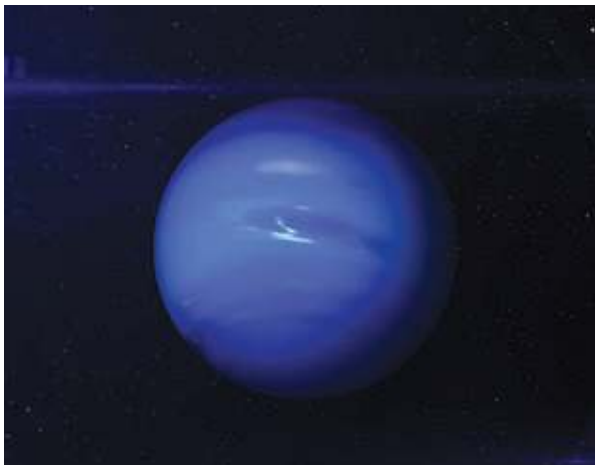
ŽRALOCI A DLOUHOVĚKOST

Žralok grónský patří mezi nejzáhadnější obyvatele oceánů a je považován za nejdéle žijícího obratlovce na Zemi. Vědci odhadují, že někteří jedinci mohou být starší než 400 let. Tento žralok žije v chladných a hlubokých vodách severního Atlantiku, kde se pohybuje velmi pomalu a má extrémně nízký metabolismus. Právě pomalé tempo života je pravděpodobně klíčem k jeho dlouhověkosti. Žralok grónský tak představuje fascinující příklad toho, jak mohou mít extrémní podmínky vliv na délku života.



MYSTERIÓZNÍ NEPTUN

Neptun je nejvzdálenější planetou sluneční soustavy a zároveň je i jednou z nejzáhadnějších. Je téměř třicetkrát dál od Slunce než Země a panují na něm nejrychlejší větry v celé sluneční soustavě – jejich rychlost může přesahovat 2 000 km/h. Neptun má také intenzivní modrou barvu, způsobenou přítomností metanu v atmosféře, který pohlcuje červené světlo. Zajímavostí je i jeho vnitřní teplo: planeta vyzařuje více energie, než kolik přijímá od Slunce, což dodnes fascinuje astronomy a naznačuje, že její vnitřní struktura skrývá dosud ne zcela pochopené procesy.



VIZIONÁŘ NIKOLA TESLA

Génius Nikola Tesla už na přelomu 19. a 20. století pracoval s myšlenkami, které předběhly svou dobu o desítky let – zabýval se například bezdrátovým přenosem energie, dálkovým ovládáním či globální komunikací. Mnohé z jeho objevů byly dlouho nepochopené nebo připisované jiným vědcům, přesto zásadně ovlivnily vývoj elektřiny a technologií. Tesla věřil, že věda má sloužit lidstvu, a jeho životní příběh dodnes inspiruje jako symbol kreativity, odvahy a schopnosti posouvat se mimo hranice běžného poznání.



TAJEMNÉ MASOŽRAVKY

Masožravé rostliny jsou fascinujícím příkladem toho, jak se příroda dokáže přizpůsobit extrémním podmínkám. Většinou rostou v půdách chudých na živiny, a proto si potřebné látky doplňují lovem hmyzu. Každý druh má vlastní „strategii“ – mucholapka podivná se rychle zaklapne, láčkovky lákají kořist do kluzkých nádob a rosnatky ji zachytí lepkavými kapkami. Přestože působí dravě, masožravky nejsou pro člověka nebezpečné. Jejich sofistikované mechanismy lovu spíše připomínají jemnou, téměř inteligentní spolupráci mezi rostlinou a okolním světem. Masožravé rostliny nerostou jen v tropech – překvapivě je můžeme najít i v české přírodě. Nejznámější jsou **rosnatky**, které rostou na rašeliníštích a horských loukách.

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

Zvládněme rychlé jarní energie na jedničku



Už je to tady! Jaro! Nastal čas intenzivních, dráždivých a pulzujících energií. Je tu doba nových začátků, umocněná navíc silou jedničky, která numerologicky odpovídá vibraci letošního roku. Silná rozpínavá energie nutí stromy nasadit pupeny, ptáky naklást vejčka, včely vylétnout z úlu. Radujeme se z prvních sněženek, krokusů nebo tulipánů. Silné energie nutí i nás k větší aktivitě, ale někdy jednoduše nestíháme...

I v tomto vydání Sféry přinášíme inspiraci, rady a tipy, jak prožít jaro co nejradostněji a samozřejmě ve zdraví. Jaru podle tradiční čínské medicíny odpovídají játra, právě těm věnujeme několik stran. Jaro je také obdobím nového života a zrození – pojďme se podívat na těhotenství a porod pohledem tradiční čínské medicíny. Bolí vás záda? Možná vás zaujme metoda Spirální stabilizace, kterou zprostředkovala Olga Formanová. Poštouchnutí, abyste začali věřit samouzdravujícím schopnostem svého těla, najdete v článku Gregga Bradena. Ájurvédský pohled na naše střeva přináší MUDr. Tomáš Lebenhart a zkušenosti ze své poradny terapeut Leoš Poskočil.



Nechť vás nutí k zamyšlení i článek o japonském umění IKIGAI, v tomto vydání se dotkneme i síly myšlenky, posvátné samoty nebo odkazu Stanislava Grofa. Samozřejmě nechybí osvědčené rady a tipy bioterapeuta Vladimíra Ďuriny, abyste ten jarní příliv zvládli na jedničku!

Krásné jarní dny plné slunce a rozkvetlých květů!

Srdečně

Hana Němcová
šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,
Ing. Radka Moudrá, Vladimír Nerud

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

VYDAVATEL NENESE ZODPOVĚDNOST

za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com, midjourney.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

OD POČETÍ K PORODU

Těhotenství v rytmu pěti prvků

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Těhotenství je v tradiční čínské medicíně považováno za jedno z nejpřirozenějších, ale zároveň nejposvátnějších období v životě ženy. Nejde pouze o biologický proces, ale o hlubokou proměnu, která zasahuje tělo, mysl i ducha. Tradiční čínská medicína vnímá těhotenství jako dynamický tok energií, které se mění v rytmu pěti prvků – Dřeva, Ohně, Země, Kovu a Vody. Každý z nich se v určité fázi těhotenství stává dominantním a ovlivňuje vývoj plodu i stav matky. Tento článek přináší pohled tradiční čínské medicíny na vývoj nového života a na to, jak chápe těhotenství od početí až po porod.

Dnes, kdy je těhotenství často vnímáno především optikou medicínských postupů a technologií, nabízí tradiční čínská medicína jiný, doplňující pohled. Zdůrazňuje celistvost ženy, propojení těla a emocí a význam prevence. Vnímá těhotenství jako období, kdy je obzvláště důležité naslouchat vlastnímu rytmu, podporovat přirozené procesy a vytvářet harmonické prostředí pro matku i dítě. Tento přístup může být inspirací i pro moderní ženu – připomíná, že těhotenství není jen biologický stav, ale také jemná energetická cesta, která si žádá péči, klid a respekt.

POČETÍ JAKO SPOJENÍ JING - ESENCE ŽIVOTA

Podle tradiční čínské medicíny vzniká nový život spojením dvou esencí Jing – matky a otce. Jing je nejcennější substance v těle, základ fyzické vitality, růstu a reprodukce. Kvalita Jing obou rodičů ovlivňuje konstituci dítěte, jeho sílu, odolnost i predispozice ke zdravotním potížím.

V okamžiku početí se aktivuje prvek **Vody**, který je spojen s ledvinami – orgánem uchovávajícím vrozenou esenci. Ledviny jsou v tradiční čínské medicíně považovány za „kořen života“, a proto se jejich energie stává klíčovou po celou dobu těhotenství. Voda symbolizuje hloubku, potenciál a tichý růst – přesně to, co se odehrává v prvních týdnech vývoje embrya.

PRVNÍ TRIMESTR: VODA A DŘEVO - ZROD A TVAROVÁNÍ

Voda (1. měsíc)



V prvním lunárním měsíci se formuje základ embrya. Proto se doporučuje klid, pravidelnost a vyhýbání se extrémům. Emoce jako strach či šoky jsou spojeny s ledvinami a mohou podle tradičního výkladu narušovat harmonii Vody. Nejvhodnější strava je v této fázi jemná, teplá a jednoduchá – symbolicky podporuje „zahřívání hnízda“, tedy prostředí, ve kterém se nový život vyvíjí.

Dřevo (2.–3. měsíc)



Dřevo představuje růst, expanzi a dynamiku. V této fázi se vytvářejí základní struktury těla a začíná rychlý vývoj orgánů. Dřevo je spojeno s játry, která v tradiční čínské medicíně řídí volný tok energie čchi. Proto se klade důraz na emoční stabilitu – hněv, frustrace či dlouhodobé napětí mohou narušovat harmonii jater, a tím i vývoj plodu. V textech tradiční čínské medicíny se často zdůrazňuje, že těhotná žena by měla „chránit svou duši“, vyhýbat se stresu a obklopovat se klidem.

DRUHÝ TRIMESTR: OHEŇ A ZEMĚ - RŮST, VÝŽIVA A STABILITA

Oheň (4.–5. měsíc)



Oheň je spojen se srdcem, radostí a duševní pohodou. V této fázi se podle tradiční čínské medicíny rozvíjí krevní oběh plodu a posiluje jeho vitalita. Plod začíná přijímat vodní energii Ledvin do svých cév, poté přijímá také

čchi a krev. Srdce v tradiční čínské medicíně „ukrývá ducha Shen“, proto je důležitá psychická rovnováha matky. Nadměrná radost, stejně jako smutek či úzkost, může narušovat harmonii Ohně. Doporučovaná strava je lehká, výživná a pravidelná. Doporučuje se střídmost – ani hlad, ani přejídání. Vždy je dobré snažit se o vyrovnanost a psychickou harmonii, dostatečný odpočinek i přiměřený pohyb. Blahodárně působí poslech hudby a čtení.

Země (6. měsíc)



Země symbolizuje výživu, stabilitu a zakořenění. Je spojena se slezinou a žaludkem, které v tradiční čínské medicíně zodpovídají za tvorbu čchi a krve. V této fázi se vytvářejí kosti, šlachy a svaly. Proto se klade důraz na kvalitní, teplou a dobře stravitelnou stravu. Země nemá ráda vlhko, chlad ani těžká jídla – ta mohou vytvářet hlen Tan, který zatěžuje organismus matky.

TŘETÍ TRIMESTR: KOV A NÁVRAT K VODĚ - ZRÁNÍ A PŘÍPRAVA NA POROD

Kov (7.–8. měsíc)



Kov je spojen s plícemi, kůží a ochranou těla. V této fázi se podle tradiční čínské medicíny rozvíjí povrchová energie Wei čchi, která bude po narození chránit dítě před vnějšími vlivy. Kov miluje řád, rytmus a čistotu – proto se doporučuje pravidelný režim, dostatek čerstvého vzduchu a jemný pohyb.

ŽENSKÉ BYLINY, KTERÉ FUNGUJÍ

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

MOCHNA HUSTÁ



ESTROZIN čaj
unikátní směs 17 bylin



ESTROZIN kapky
lihový extrakt 15 bylin + 5 esencí

Doplňky stravy

KONTRYHEL OBECNÝ

HLUCHAVKA BÍLÁ

JETEL LUČNÝ

Návrat k Vodě (9. měsíc)

Poslední měsíc těhotenství se energeticky vrací k prvku Vody. Ledviny dodávají sílu k porodu a podporují růst vlasů a ochlupení plodu, což je v tradiční čínské medicíně považováno za známku dozrávání. V této fázi se zdůrazňuje klid, teplo a ochrana před chladem. Voda symbolizuje hlubokou přípravu na přechod – porod.

Tradiční čínská medicína chápe přípravu na porod jako proces postupného posilování životní síly čchi a zklidňování ducha. Klade důraz na dostatek odpočinku, teplo a pravidelný, nenáročný pohyb, který podporuje volný tok energie v těle. Velkou roli hraje také dech – pomalé, hluboké dýchání pomáhá ukotvit mysl, uvolnit napětí a připravit tělo na rytmus porodních vln. Čínská medicína zdůrazňuje, že žena by měla v závěru těhotenství šetřit své síly, vyhýbat se chladu a nadměrnému vyčerpání, aby mohla do porodu vstoupit s dostatkem čchi i vnitřního klidu.



TĚHOTENSTVÍ A EMOCE JAKO ZRCADLO PĚTI PRVKŮ

Tradiční čínská medicína považuje emoce za jeden z nejvýznamnějších vlivů na těhotenství. Každá emoce je spojena s určitým orgánem: strach – ledviny (Voda), hněv – játra (Dřevo), radost – srdce (Oheň), přemítání – slezina (Země) a smutek – plíce (Kov). Nadměrné nebo dlouhodobé emoce mohou narušovat tok čchi a ovlivňovat vývoj plodu. Proto se klade důraz na harmonii, klid a vyrovnanost. Pět prvků tvoří dynamický cyklus,

který se v těhotenství neustále proměňuje. Tento cyklus ukazuje, že těhotenství není jen biologický proces, ale i energetická cesta, která odráží rytmus přírody.

Emoce jsou v těhotenství přirozené a jejich kolísání je normální – tělo i mysl procházejí velkou proměnou. Tradiční čínská medicína proto doporučuje jednoduché způsoby, jak jednotlivé emoce harmonizovat. Strach spojený s prvkem Vody lze zjemnit teplem, klidem a pomalým, hlubokým dýcháním. Hněv a napětí Dřeva uvolňuje volný, nenáročný pohyb, procházky nebo jemné protažení. Oheň a jeho nadměrná radost či neklid se zklidňuje tichými rituály, meditací nebo poslechem uklidňující hudby. Přemítání spojené se Zemí se harmonizuje pravidelností, teplou stravou a vědomým odpočinkem. A smutek Kovu se uvolňuje hlubokým dechem, pobytem na čerstvém vzduchu a jemným rozhýbáním hrudníku. Tyto drobné kroky pomáhají udržet tok čchi plynulý a podporují vnitřní rovnováhu ženy i dítěte.

POROD, PŘIROZENÉ VYÚSTĚNÍ CYKLU PĚTI PRVKŮ

Porod je v tradiční čínské medicíně chápán jako okamžik, kdy se energie Vody (ledviny) a Ohně (srdce) musí dostat do rovnováhy. Staré texty doporučují tři jednoduché zásady: **dobře spát, bolest vydržet a pomalu rodit.** Nejde o návod, ale o filozofii – porod je proces, který má svůj rytmus a nelze jej uspěchat.

NEJČASTĚJŠÍ TĚHOTENSKÉ A POPORODNÍ POTÍŽE

Tradiční čínská medicína nahlíží na těhotenské i poporodní potíže jako na projevy nerovnováhy v toku čchi, krve či tělních tekutin. Každá potíž může mít více příčin a vždy se posuzuje v širších souvislostech – podle konstituce ženy, jejího životního stylu, emocí i aktuální fáze těhotenství. Proto se klade velký důraz na prevenci a podporu harmonie. Základními pilíři jsou teplo, pravidelnost a dostatek odpočinku. Jemný pohyb, vyvážená strava, klidné prostředí a péče o emoce pomáhají udržovat plynulý tok energie



a mohou zmírnit či předejít mnoha obtížím. Tento rámec umožňuje lépe porozumět tomu, proč se některé potíže objevují a jak je lze podpořit.

Těhotenská nevolnost se zvracením začíná kolem 6. týdne a trvá až do 13. týdne, někdy i déle. Nejobvyklejší příčinou může být nedostatečnost sleziny a žaludku, která se projevuje zvracením čirých slin (ihned po jídle), nechutenstvím, ztrátou chuti v ústech, špatným trávením, únavou, nespavostí. Další možnou příčinou je nerovnováha mezi játry a žaludkem projevující se zvracením kyselých hořkých tekutin, napětím na hrudi, zíváním, psychickou nepohodou, hořkostí v ústech, závratěmi. Těhotenskou nevolnost způsobuje i stagnace vlhkého hleny ve středním ohništi s nevolností a zvracením vodových hlenů s chyběním pocitu žízně, pocitem plnosti na hrudi, nechutenstvím, lepkavým a mastným pocitem v ústech.

Nedostatek nebo ztráta mateřského mléka může mít

důvod v nedostatečnosti krve, která se projevuje buď žádnou či slabou sekrecí čirého řídkého mléka, ne bolestivými či neoteklými bradavkami, nechutenstvím, bledostí, únavou. Nebo příčinou potíží bývá stagnující čchi jater s žádnou či jen velmi slabou sekrecí mléka, otokem a bolestivostí bradavek nebo tuhým, koncentrovaným a mazlavým mlékem, nechutenstvím, psychickou nepohodou, vnitřní hořkostí.

Těhotenství v pojetí tradiční čínské medicíny je hlubokým, komplexním a harmonickým procesem. Každý měsíc, každá změna a každá emoce má svůj význam. Pět prvků poskytuje rámec, který pomáhá pochopit, jak se nový život vyvíjí v souladu s přírodními cykly. Tradiční čínská medicína nezdůrazňuje výkon, ale rovnováhu. Neřeší jen tělo, ale i mysl a prostředí. A především připomíná, že žena a plod jsou „na jedné lodi“ – jejich energie se vzájemně ovlivňují a společně tvoří příběh nového života. 🌸

Mgr. Petra Strmisková

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





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

V listopadu proběhla v Třebíči po několika letech přednáška pana Ďuriny s diagnostikami pro zájemce. Přednášky se také zúčastnila paní, která od dospívání trpí revmatoidní artritidou, nejvíce byly postiženy klouby rukou a kolena, ta byla nejhorší. Dlouhá léta zkoušela různé preparáty, výsledky však nebyly přesvědčivé, již několik let dostává injekce biologické léčby, které její stav mírně pozitivně upravují. Po přednášce si nechala udělat také diagnostiku, kde ji byly doporučeny preparáty, přesnou skladbu nevím,

nicméně největší dávky 3x2 kapsle denně byly stanoveny u **Alfa Artrizonu**, který působí na klouby. Po 14 dnech si paní přišla zakoupit další balení tablet Alfy a byla nadšena změnami na kloubech, které byly na první pohled viditelné – klouby byly zcela bez otoku a již nebyly červené a teplé. Je to úžasné, že lze takovým způsobem ovlivnit i dlouholeté chronické stavy.



KAMÍNKY V MOČOVÉM ÚSTROJÍ

Mám dlouholetého klienta ze Znojma, dříve jsme řešili problémy zapříčiněné zvýšenou úrovní stresu, následovalo období s oslabenými ledvinami. Tento klient je cílevědomý a svědomitý, vždy užívá doporučené preparáty, a to i opakovaně delší dobu, aby mohlo být dosaženo maximálního účinku. Asi tak před rokem mě kontaktoval pouze mailem – podstoupil pravidelné vyšetření a byla mu sdělena diagnóza ledvinový kámen. Obrátil se na mě s dotazem, zda existuje nějaký

preparát, který by mohl pomoci. Neváhal jsem a ihned doporučil **kapky Diocel** ve vyšším dávkování, upozornil jsem klienta, že je důležité kapky užívat dlouhodobě, řádově měsíce. Potom už jsme nebyli celý rok v kontaktu, v podstatě jsem na naši komunikaci zapomněl. O to více mě potěšil mail, ve kterém mi děkoval za doporučení, že na kontrolním vyšetření ledvin již nebyl nalezen žádný kámen – opět se ukázala síla a možnosti preparátů DIOCHI.



TRÁVICÍ OBTÍŽE STARŠÍHO MUŽE

Na doporučení kolegyně z práce mě navštívil muž ve věku okolo 60 let, vysoký, velmi štíhlý, již od prvních chvil našeho setkání bylo jasné, že je velmi hodný, empatický a svědomitý. Ke mně ho přivedly trávicí obtíže, podráždění celé oblasti pod pravou lopatkou až po pravé podžebří v přední straně, dále uváděl časté průjemy se žlutou stolicí, někdy říhání a sníženou chuť k jídlu. Dále se budil okolo půl jedné v noci, stav se zhoršoval při zvýšené úrovni stresu. Tyto obtíže trvaly řádově několik měsíců, byl na několika vyšetřeních a jeho stav vyhodnotila ošetřující lékařka jako problém, kde je příčinou stav páteře a zad. Z pohledu všech symptomů a citlivosti povahy klienta bylo zřejmé, že příčina je ve stavu žlučníku, který ovlivňuje potlačované emoce. Vysvětlil jsem mu, jakou roli emoce hrají, doporučil úpravu dietetiky, užívat kapky **Detoxin** a během dne



popíjet **Detoxin čaj**. Při naší další schůzce mi sdělil, že po nasazení Detoxinu došlo během několika dnů k okamžité úlevě. V momentě, kdy kapky dobral, stav se začal vracet, takže pokračuje v užívání i nadále.

PROBLÉMY SE SRDCEM SE ZRCADLÍ NA OBLIČEJI

Na výše uvedené přednášce byla také žena, věk 56 let, v posledních měsících se více zadýchávala při chůzi do kopce, nebo při zvýšené námaze, dále měla více chladné končetiny a často měla mírně promodralé rty, všechny tyto symptomy podle čínské medicíny svědčí o bloádě krve v horní



polovině těla, oblasti srdce. Také byla na diagnostice u pana Ďuriny, který doporučil užívat **kapky Venisfér** ve vyšší dávce, dále tablety **Vista clear**, šumivky **Cassis** a pít **čaj Venisfér**. Všechny preparáty si žena zakoupila a již během užívání prvních balení došlo ke zlepšení prokrvení, snížení a dušnosti a zvýšení celkové životní energie.

ČASTÉ NUCENÍ NA MOČENÍ

Na konzultaci se dostavil 60letý muž s tím, že se postupně zhoršuje stav, kdy má urgentní potřebu na močení, nejen v noci, ale i během dne, což začíná být velkým

problémem, protože, pokud by nebyla na blízku toaleta, hrozil stav úniku moči. Při konzultaci jsem se dozvěděl, že má stále ledové nohy, spává v ponožkách, dále často pociťuje chlad v bedrech, každý den snídá jogurty, dopoledne si pravidelně dává banán, večer měl často zeleninové saláty i v zimním období. Z pohledu TČM se jedná o velice výrazně oslabenou energii ledvin a také o oslabení okruhu země – trávení, tomu také odpovídalo poměrně velké břicho klienta. Snažil jsem se mu vysvětlit souvislosti, jak je důležité zcela změnit dietetiku, nahřívát záda a plosky nohu suchým teplem. Na užívání jsem doporučil kapky **Androzin** v maximální dávce 3x20 kapek a k tomu tablety **Viraimun**, které obsahují houbu Cordyceps,



ta mocně doplňuje energii ledvin, v dávce 2x2 tablety. Vzhledem ke svému stavu by potřeboval v užívání pokračovat, zatím se ale na kontrolu nedostavil.

ZÁHADNÉ BOLESTI NA LEVÉ STRANĚ TĚLA

Opět na doporučení se ke mně objednal klient s problémem, který již trvá několik měsíců. Najednou se začaly objevovat bolesti od zad směrem dolů na levé straně, největší však byly v oblasti bérce, lýtky a kotníku. Prodělal všechna možná vyšetření se závěrem, že problém souvisí s bederní páteří. Udělal jsem podrobnou diagnostiku a pátral jsem i v časové ose. Z měření Oberonem vyplývalo prochlazení zad i levé nohy. Dále klient uváděl, že teplo stav zlepšuje a vzpomněl si, že během léta jezdil ráno do sousední vesnice na motorce, a přitom mu táhlo na nohy. A to byla přesně příčina jeho stavu – chladem

a větrem zde vznikla energetická blokáda, která se právě projevuje bolestivostí.

Proto jsem mu doporučil užívat kapsle **Alfa Artrizone** 3x1 tableta, postiženou oblast mazat krémem

Diocel Artrizone, dále jsem doporučil zakoupit si infra lampu a postiženou oblast nahřívat. Včera se mi klient ozval, že jeho stav je o 50 procent lepší a dotazoval se, zda má pokračovat v užívání preparátů – samozřejmě ano.



KOŽNÍ PROBLÉMY TROCHU JINAK

Diagnostikám a řešení různých obtíží se věnuji již dlouhá léta, právě u kožních problémů jsem měl vždycky vynikající výsledky, většinou jsem použil preparáty z čínské medicíny k těmto problémům určené. V říjnu mě navštívila moje klientka se svojí 16letou dcerou, přivedl je suchý a velice silně svědivý ekzém spíše v horní polovině těla, ve velké míře i kolem očí. Dívka byla až hubená, velice bledá, potichu mluvila, oblečená převážně v černé barvě. Probrali jsem dietetiku, doporučil jsem tabletky z TČM a odešly. Do týdne volala maminka, že stav je ještě horší, s tím jsem nepočítal.



Hned další den přišly znovu na konzultaci, při diagnostice byla ještě

více přetížena játra. Šli jsme do ještě větší hloubky a zjistil jsem, že slečna měla před časem stavy, kdy chtěla spáchat sebevraždu, dále byla řešena porucha příjmu potravy, přešla na novou školu, trpí strachy a úzkostmi. V té chvíli bylo jasné, proč nedošlo k zlepšení, i když ve stravě dělaly vše skvěle. Ihned jsem doporučil nasadit kapky **Detoxin** a večer **Nervamin** na uvolnění energie a zlepšení stavu jater, postižená místa mazat **krémem Detoxin** a doporučil jsem také vyhledat psychologa. Asi tak za tři týdny mi maminka psala a děkovala, že stav je výrazně lepší, slečně našli psycholožku, ta jí vyhovuje a vše se lepší. Tehdy jsem zjistil, jak velký může mít psychika vliv i na stav pokožky.



KAŠEL A DUŠNOST

Nový klient ve věku kolem 70 let přišel s tím, že měl před několika měsíci zápal plic, který byl přeléčen antibiotiky a od té doby má stále kašel se zabarvenými hleny a více se zadýchává. Provedli jsme diagnostiku Oberonem a zde se zobrazila ještě velice výrazně oslabená jedna strana plic po prodělaném zápalu plic, což často bývá, ale byla zde stále naměřena přítomnost patogenních činitelů, které zřejmě způsobily předchozí



zápal plic. Klientovi jsem doporučil dlouhodobě užívat kombinaci kapek **Bakteviru** a tablet **Astofresh**, po 2 měsících byl u mě na kontrole, jeho stav se postupně upravuje, ale ještě je třeba vytrvat.

KVASINKY A JEJICH PŮSOBNÍ

Volala mi naše kamarádka s dotazem, zda ji mohu poradit s problémem. Když přišla, tak jsem se dozvěděl, že již dlouhou dobu řeší opakované kvasinkové infekce, zatím bez úspěchu, dále, že to je více než jeden rok, co má kruhové skvrny na kůži na zádech, někdy svědivé, které mají tendenci se zvětšovat. Také v tomto případě jsme provedli přeměření na Oberonu, výsledkem bylo oslabené trávení a dále jak v trávicím traktu, tak i řezu pokožky byla

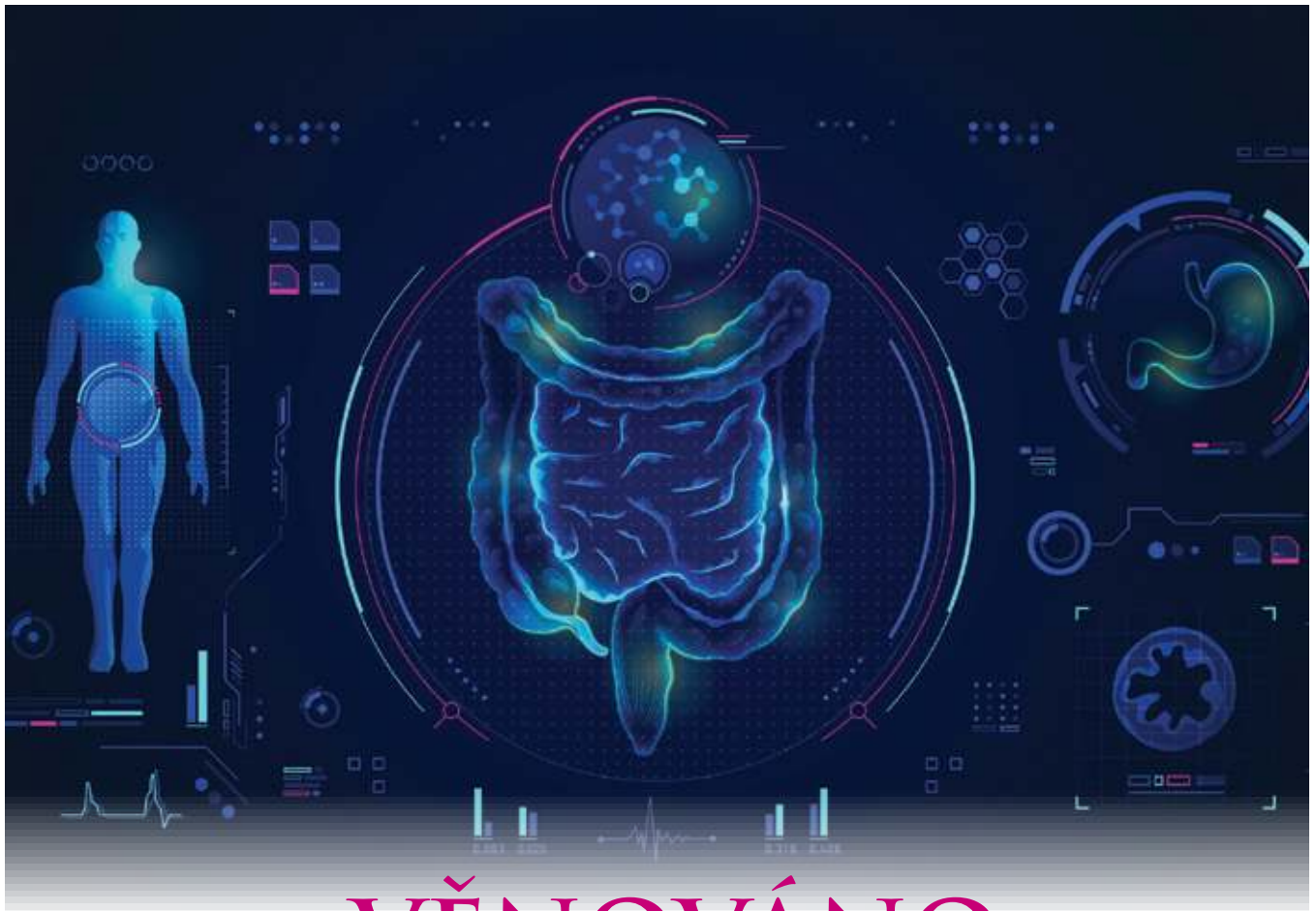


naměřena dlouhodobá přítomnost kvasinkové infekce. Kamarádce jsem vysvětlil, jak je v tomto případě důležité upravit dietetiku, protože cukr a mléčná bílkovina vytváří hlen, který je živnou půdou pro všechny patogenní činitele, zdá se, že jsem zde našel pochopení, což je velice důležité. Abychom tento proces podpořili, doporučil jsem užívat kapky **Sagradin**, které likvidují vše, co v těle nemá být, a k tomu použít ozonový krém **Diozon**, ten ve velice malém množství 2x týdně zavádět do gynekologické oblasti po předchozím ověření citlivosti sliznice a také natírat pravidelně na oblast zad. Náhodně jsme se potkali na náměstí a sdělila mi, že se celkově stav zlepšuje. 🌿

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.





„VĚNOVÁNO TLUSTÉMU STŘEVU“

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Tak svištíme, drazí čtenáři SFÉRY – o tlustém střevu, jakožto i jeho tenkém kamarádu, potažmo celém trávicím (gastrointestinálním systému, rusky pro zajímavost piščevaritelněj systéme) toho bylo na pohled i omak na superkvalitních stránkách tohoto magazínu o zdraví sepsáno tlusté kvantum zajímavých informací, a to z různých úhlů pohledu tradičních i netradičních medicínálních systémů... Přesto jsem si dnes pro svůj text zvolil toto (ne tak lehký vyčerpatelný) téma. Rád bych se s vámi podíval na tento mocný a důležitý orgán s jistou ambicí komplexního i lehce poetického a symbolického úhlu. I navzdory premise, že už o něm prakticky víte vše. No, uvidíme...

Dovolte mi začít zvesela. Zvesela i skončíme. Tento biologický vtípek jsem slyšel vyprávět Jaroslava Duška. Lehce jsem ho pro publikum Diochi upravil – myslím, že se mu mnozí zasmějete i podruhé:

„Tělesné orgány se dohadují, kdo z nich je důležitější. Srdce rytmicky upozorňuje, že právě ono neúnavně a neustále rozvádí krev po celém těle ke všem orgánům a přináší jim živiny, kyslík, energii, a naopak žilním systémem od nich odvádí toxiny a zplodiny meta-

bolizmu. Čtyři minuty dovolená a končíte, přátelé, ještě dodá. Citlivý mozek to vyloženě naštvě. Ale vždyť já to všechno – i to srdíčko přes své nervy řídím! Vše se děje přes moje impulzy, víte. Každý blbej svěrač maká na můj povel. To se zase naježí svalstvo

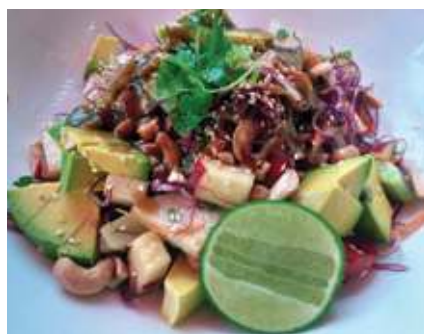
a pohrozí křečemi. Ledviny si unisono přisadí: A kdo to tady pro vás všechno čistí, co? A filtruje a odděluje čistý od špinavého, a to posílá pryč? Játra se vztekají: O čištění něco víme, tak se zklidněte. Bez naší soustavné detoxikace a dalších pro vás nepochopitelných chemických zázraků – a my to klidně řekneme naplno: bez neustálého „odprasování“ jste všichni v kýblu. Skelet kroutí hlavou: Beze mě se tady jen povalujete. Plíce si jen povzdechnou: A co kyslík? Utáhnu kohouty a co jako? Také různé hormonální žlázy si řeknou své, slinivka to celé nemůže strávit a tváří se dost kysele. Žaludek křičí: Kdo je středem všeho? A pošle cvičně něco kyseliny do jícnu. Tenké střevo se také pohne k vyjádření. Vše pečlivě analyzuje a rozhoduje o každém molekulárním pohybu, vy blbci. FBI, CIA, KGB i MOSAD by se u mě mohli učit! Imunitní systém si jen pro sebe něco šeptá a spiklenecky se usmívá... No a prdel už ty kecý nemůže poslouchat a zahlásí nahoru: Jestli toho nenecháte, tak to tady na pár dní zavřu a vodevřu, až bude klid! A bylo... všichni se tak trochu lekli, malinko si klekli a v těle člověka se rozhostil opět klid a mír... “

Naše geniální tělo, všechny orgány, systémy, tkáně a buňky jsou v dokonalé souhře a příkladné spolupráci. Tím si budme jisti! Přesto má každá část v tomto biologickém božím aparátu svou jedinečnou roli. Pohledme na tlusté střevo. Již jen jeho obrovský vnitřní povrch (odhaduje se na cca dva tenisové kurty) budí respekt. Na této ploše mezi mořem pohyblivých výchlípek sliznice, tzv. klků bují život! Žije zde – tedy v nás a s námi a pro nás – někdy i proti nám (o tom rozhoduje naše myšlení a životospráva) na 30 tisíc druhů mikroorganizmů! Náš biom – tedy unikátní složení bakterií je udržován sestavou laktobacilů, tedy bakterií mléčného kvašení. Ne každý (včetně samotných lékařů) ví, že jejich jedinečný „vzorek“ je uchováván v přívěsku slepého střeva, tzv. apendixu, jenž je mimochodem považován za tělesnou a biologickou zbytečnost.

Tato problematika je nedozírně složitá, a tak pro praktické zjednodušení si uvedme ještě řád bifidobakterií, jež v podstatě přeměňují mléko na kefíry a živé jogurty. Nejproslulejší kmeny pocházejí z Bulharska, Turecka a Gruzie. Učené se jim říká probiotika. Z řečtiny – bios = život, tedy pro život. Světově proslulá je bulharská kyška. Zatímco tzv. prebiotika jsou výživou pro tyto život udržující bakterie, jedná se hlavně



o vlákninu. Ta je hlavně v zelenině. Známa korejská kvašená zelenina kimchi je opravdovým pokladem pro naše tlusté střevo, a tedy i naše celkové zdraví. Je výjimečná také tím, že obsahuje jak probiotika, tak prebiotika. Kvasný proces probíhá za aktivní enzymatické přítomnosti zázvoru a chilli papriček a jeho součástí je i kvašené zelí. Velmi doporučuji denně alespoň co do hůlek



naberete:). Nejlépe po večeri. Dostanete je ve všech vietnamských restauracích a bufetech do kelímku pěkně. Další poklad, který si můžete opatřit, je houba mléčného kvašení kombucha. Je rozšířena po celém světě. Je ovšem třeba vědět, jak ji udržovat při životě. Kolují jednoduché návody. Dlouhodobě ji lze přechovávat na sucho uzavřenou v nádobce v lednici. Tyto dvě potraviny opravdu nepodceňujeme a doprávejme si je. Naše tlusté střevo bude v zásadní pohodě a bio-rovnováze a pak je možno sem tam i dietně zhrušit a užít si onu gastronomickou slast. Za mě to patří k životu jako sex – se občas pěkně napapat...

Další střevní pohlazení a ochranou může být čerstvá papája, papaná v tropech, tam kde roste.

Ayurvédské zdroje uvádějí, že není na světě lepší potravní prevence nemocí tlustého střeva včetně obávané rakoviny než papája.

Přiznám se, že během pobytů na Srí Lance (2x 4 týdny v roce) téměř denně „sežeru“ během dopoledne, tedy na lačno mezi jídly, jednu zralou papáju, až mi teče oranžová šťáva po břiše a po nohou. Je to vskutku „gastroerotická“ záležitost ©. Někdy si místo papáji dopřeji velké do červena uzralé mango. U nás si toto ovoce ale nekupujte, není živé. A dokonce i kdyby bylo, není vhodné v našich klimatických podmínkách konzumovat tropickou stravu. V tropech ano. Ale do prázdného žaludku, prosím. Jinak zkvasí a bude vás prohánět směrem k toaletám... Navíc vám prozradím (opět ayurvédská informace), že je vhodné, alespoň občas rozkousat i ony černě nahořklé pecičky. Jeden z nejsilnějších protiparazitárních přírodních prostředků v tropech.

Ale zpět k tlustému střevu. Je několik známých mořských řas (např. spirulina, chlorella), jež mohou posloužit přechodně jako střevní očista. Také rostlinné oleje za studena lisované jsou velkým zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin nezbytných mimo jiné k vstřebávání vitamínů A, D, E, a K. Ta probíhá převážně ve sliznici tenkého střeva a játrech. Některé střevní bakterie syntetizují některé důležité hormony, jako např. 5-hydroxy-triptofan, jež je prekursorem serotoninu – „hormonu štěstí“. Mozek se na jeho produkci podílí

mnohem menší měrou, než se všeobecně soudí. Dá se tedy směle říci, že tlusté střevo je hlavním orgánem, kde se utváří naše nálada a psychika vůbec. Tento úžasný a nedoceněný orgán je též hlavním imunitním centrem. Vždyť operuje s tolika mikroby. Nutno poznamenat, že zdaleka nejde jen o bakterie. Kvasinky! Plísňe! Doslova pohroma civilizace. Tam mají trvalé bydliště. Pokud je živíme sacharidy (např. pšeničnou moukou, bramborami, běžnou rýží) a mléčnými nekvašenými výrobky – nesmíme zapomenout ani na pivo a alkohol vůbec, přemnožují se a putují (kolonizují) další části těla včetně mozku, kde svými enzymy ovlivňují chuťové centrum a vytváří nám falešnou chuť na sladké. Nejsou tedy hloupé. Jak na ně? Za prvé je přestat podporovat a živit! Léčebně se mi osvědčuje zejména oreganový olej. Je značně agresivní na ústní sliznici, tak je vhodné si 2x denně po jídle nakapat 3-4



kapky na lžičku s troškou bio kokosového oleje a spolknout. Dlouhodobě. Další excelentní metoda, jak je značně umrav-

nit, je autopatie pomocí vlastní vařené sliny. Jsou i homeopatické prostředky, např. Nosoda Monilia albicans 15 nebo 30. Jiný název je Candida albicans. Obecně na ně platí alkalizace tělesného prostředí. Třeba i obyčejná soda. Vše, co zvyšuje pH – měřit nejlépe v čisté slině. Mělo by se pohybovat nad 7,5. Kvasinky potřebují k životu kyselé prostředí. Je prokázáno, že i meditace zvyšuje pH a samozřejmě vhodná skladba stravy a dobrá nálada. Zde bych rád zmínil zásadní produkt DIOCHI pro kondici tlustého střeva – BAKTEVIR, INTOCEL a pro snížení acidity SUPRACID DIOCEL. Dalším nebezpečím pocházejícím ze střeva jsou parazité. Zde to je složitější. Je spousta přírodních látek vypuzujících střevní parazity, ale problém, je že přemnožení parazitů také umí kolonizovat jiné orgány – včetně mozku. Tomu ovšem vědecká medicína příliš nevěří a tuto nebezpečnou oblast opomíjí. A poslední dobou se postupně prokazuje, že parazité jsou nějakým způsobem spojeni s rozvojem zhoubných procesů. Existují i alternativní názory, že rakovina jsou v podstatě parazitární útvary. Tyto teorie podporují terapeuti specializovaní na parazitární frekvenční diagnostiku s následnou chemickou cílenou léčbou. Mnohdy tímto způsobem vyřeší onkologickou diagnózu. Je o tom sepsáno mnoho knih... Mějme ovšem na zřeteli,

že pokud je naše imunita v pořádku, nemůže se jakýkoliv patogen přemnožit tak, že by mohl ohrožovat život nositele.

Že je tlusté střevo úzce propojeno s psychikou, o tom mohou svědčit Crohnova choroba a ulcerózní kolitida nebo i dráždivý tračník. Všechny tyto nemoci se dají léčit léčením psychiky, sám mám mnoho takto vyléčených případů. Sliznice tlustého střeva je protkána jemnou sítí senzitivních a vegetativních nervů, jež jsou přes míchu spojeny s mozkovými centry. Tedy i s naším podvědomím a psychikou, emočními stavy a dispozicemi. V tomto pozoruhodném orgánu je z psychosomatického pohledu uloženo vnímání minulosti. Vše, co je v tomto orgánu, patří logicky ven a rychle. Pokud si někdo v hlavě drží nepříjemnou minulost, jeho tlusté střevo jednou vážně onemocní. Pozor na to! Dělá to většina civilizovaných lidí. Nežijí v přítomnosti...

Nuže a na závěr: Naše tělo je, jak už bylo řečeno v úvodu, velmi citlivé a inteligentní. Každý orgán specificky vnímá emoční energie, jenž mu psychosomaticky přísluší. Je realita, že občas řekneme nebo si jen pomyslíme: „Já se poseru“ nebo „Seru na to“. Bacha, přátelé, tlusté střevo to slyší... Tak vše dobré v tomto roce a samou radost! 🍀

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

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



KDYŽ STŘEVA FUNGUJÍ - PLÍCE DÝCHAJÍ

DEVIRAL Plus kapsle

BAKTEVIR kapky

DiNAvir kapky

Doplňky stravy

INZERCE

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



Zapomeňte na biohacking **ZAČNĚTE CHODIT**

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Utrácíme tisíce za suplementy a technologie, ale ignorujeme nejzákladnější pohyb, pro který bylo lidské tělo stvořeno. Chůze není módní ani „sexy“, ale má silnější dopad na metabolismus, mozek i psychiku než většina zázračných řešení – právě proto, že je obyčejná.

CHŮZE: ZÁKLAD PRO ZDRAVÍ TĚLA I MOZKU

Chůze nevyžaduje žádné složité vybavení, žádné členství v klubu, jen pravidelný pohyb vlastníma nohama. Chůze je nejlevnější, nejdostupnější a nejpřehlíženější „lék“, který máme. Vážně – nic tak dramaticky nezlepší zdraví nás, kteří celý den sedíme, jako obyčejná chůze. Je to jednoduchá fyziologie: tělo se konečně hýbe, krev obíhá, svaly pracují, mozek se okysličuje. A to všechno nestojí nic!

CHŮZE VENKU PROSPÍVÁ JEŠTĚ VÍCE

Pobyt na čerstvém vzduchu a slunečním světle posiluje účinky každého kroku – zvyšuje energii, náladu a cel-

kové zdraví. Už kolem 7–8 tisíc kroků denně prudce klesá riziko předčasného úmrtí. Ne 20 tisíc, ne maraton – prostě běžná porce pohybu, kterou zvládne každý. Lidé, kteří chodí pravidelně, mají výrazně menší riziko deprese, cukrovky i demence. A ano, chůze doslova mění mozek – zvyšuje se neuroplasticita a snižuje hladina stresových hormonů. Tím „běžným“ krokem dáváte mozku signál, že nejste v ohrožení, ale v pohybu. Nervový systém se uklidní, trávení se rozjede, tělo konečně dýchá a funguje.

Denně ujít 8–10 tisíc kroků dokáže podle metaanalýzy z *JAMA Internal Medicine* snížit riziko úmrtí až o 49 %. U lidí kolem 60 let se výrazné zdravotní benefity objevují už při 6 000 krocích denně — víc je fajn, ale hlavně

efekt nastává mnohem dříve, než byste čekali. Naopak sedavý život je dnes větší riziko než obezita: lidé, kteří sedí více než 8 hodin denně, mají srovnatelně vysoké riziko úmrtnosti jako těžcí kuřáci.

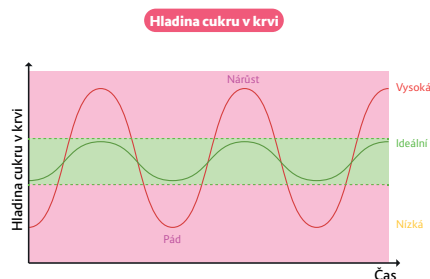
CHYTRÉ NÁPADY CHODÍ S VÁMI

Chůze není jen o srdci – už 20–30 minut svižné chůze denně zvyšuje objem hipokampu, části mozku odpovědné za paměť a učení. Jinými slovy: venkovní procházka udělá víc než hodina na běžícím pásu v posilovně. Pobyt venku navíc snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu až o 15–20 %, což vysvětluje, proč tolik lidí „vychodí“ špatnou náladu. Nietzsche i Einstein věděli, co dělají, když

se procházeli – chůze podporuje divergentní myšlení (přicházení s novými nápady) i analogické myšlení (tvorění smysluplných spojitostí). Studie ze Stanfordu ukázala, že kreativita se během chůze zvyšuje až o 60 %.

Takže pokud nemáte nápad, nehledejte ho na internetu. Jděte se projít.

CUKR POD KONTROLOU



A metabolismus? Ten chůzi miluje. Zvláště krátké procházky po jídle. Není třeba šlapat hodiny, obrovsky prospěje i jen ale 10–15 minut klidné chůze po hlavních jídlech. Právě tyto „obyčejné“ procházky snižují postprandiální glykémii účinněji než jedna dlouhá vycházka denně. Pro lidi s inzulinovou rezistencí, prediabetem nebo únavou po jídle je to jeden z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších nástrojů, jak dostat cukr v krvi pod kontrolu. Mechanismus je přitom jednoduchý a krásně fyziologický: svaly při chůzi spotřebovávají glukózu bez nutnosti vysokých dávek inzulínu. Tělo si cukr „odklidí“ samo, přirozeně, bez stresu. Inzulinová citlivost se zlepšuje, výkyvy energie se zmenšují a mizí typická odpolední mlha v hlavě.

Na rozdíl od intenzivních tréninků chůze nezvyšuje hlad, nerozhodí hormony a nevede k večerním nájezdům na lednici. Naopak – pomáhá stabilizovat chuť k jídlu, snižuje chuť na sladké a podporuje metabolickou flexibilitu. Tělo se učí spalovat, ne panikařit. A možná nejdůležitější: chůze po jídle není další povinnost, ale návrat k tomu, co lidé dělali tisíce let přirozeně. Najíst se. Pohnout se. Ne sednout si na osm hodin.

MŮŽE KAŽDÝ!

A nejlepší část? Chůze je udržitelná. Žádné „dneska nemůžu“. Nevadí únava, nevadí věk, nevadí kondice. Jde jen o to obout boty a jít. Dát tělu to, co evolučně potřebuje: každodenní, nekonfliktní, nízkointenzivní pohyb. Dělá nás lehčími, klidnějšími, chytřejšími — a hlavně zdravějšími, než byste čekali od něčeho tak obyčejného.

Věčný argument, že „nemám čas“? Je to mýtus. Každý má desetiminutové okno. I jen tři krátké procházky během dne – a metabolismus reaguje jako po jedné velké tréninkové jednotce. Po jídle pomůže chůze snížit postprandiální glukózu až o 30 %. Deset minut chůze udělá pro hladinu cukru víc než jakýkoli „zdravý“ doplněk stravy. A jako bonus: chůze po ránu venku stabilizuje cirkadiánní rytmus, tedy spánek, energii i hormony.

JAK CHODIT?

Nejde o výkon. Jde o pravidelnost. Stačí chodit každý den. Do práce, z práce, po obědě, večer se psem nebo bez psa, s manželem nebo se sousedem. Rychle, pomalu, s kočárkem, v dešti, v parku, okolo domu. Prostě jděte. Chůze funguje vždy a pro všechny. Pokud letos potřebujete jeden jediný návyk, kterýlepší celé vaše zdraví? Začněte chodit. A samozřejmě pokračujte zítra a pak každý další den celého roku. 🌍

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



INZERCE

PŘIDEJTE K POHYBU BYLINKY A KILA PŮJDOU DOLŮ

LIPO (LIPIDY) = tuky + DESTRON (DESTRUKCE) = rozklad

LIPODESTRON

*Unikátní směs bylin v bioinformačních kapslích pro destrukci tukových buněk a regeneraci svalů**

- * Cesmína paraquayská pomáhá vylučovat vodu z těla, kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí, metabolismus tuků a cholesterolu, pomáhá osvěžovat tělo a podporuje normální činnost svalů a působí jako antioxidant
- * Galgán lékařský pomáhá normálnímu trávení, zdravá náhrada kofeinu
- * a další bylinky



Doplněk stravy



ČLOVĚK A SEBELÉČIVÉ SCHOPNOSTI

GREGG BRADEN

„Jsme směsicí prachu a božství.“

HUSTON SMITH (1919–2016)
Americký náboženský badatel

Před našima očima se odehrává odvěký boj.

Neuvidíte ho v televizním zpravodajství ani se o něm nedočtete v novinách. Nemluví se o něm při televizních politických debatách ani při tiskovém brífinku prezidenta. Tento boj je přestrojen za nejrůznější aféry ve světě. Je neustálý a neúprosný.

Lze jej definovat zeširoka jako odvěký boj dobra a zla, nakonec v něm však jde o cosi, co leží nad všemi známými souboji protikladů. Cílem tohoto boje je ovládnutí moci, která leží uvnitř nás.

Uvnitř každého z nás. Tato moc je klíčem k prožívání radosti, úspěchu a léčení. Je to moc, která nás osvobozuje od pocitu malosti, bezvýznamnosti a slabosti. Nakonec je tato moc tím, co rozhodne o budoucím osudu celého našeho druhu.

Moc, o níž hovořím, by se dala popsat jediným slovem – božství. Přesněji řečeno, jde o moc našeho lidství, která nám umožňuje projevat božství v každodenním životě. O tuto moc v tom odvěkém boji jde.

CO JE TO BOŽSTVÍ?

Ve staré hinduistické tradici existuje jediné slovo označující tajemnou sílu. V angličtině nemá přímý ekvivalent. Toto slovo zní *átman* a znamená „věčné božství“. V západní tradici se slovo *átman* sice příliš nepoužívá, mluví se v ní ale hodně o božství, a lidem ze Západu tudíž zní slovo božství známě. Je známé historicky hlavně z náboženství a je spojováno s náboženskou výchovou či duchovní praxí, nicméně pohlédneme-li hlouběji, zjistíme něco nečekaného a pro mnohé lidi překvapivého. Skrývá

se v něm totiž vztah mezi námi a současným světem extrémů.

Definice slova božství (v originálu „divinity“): Božská síla či moc. Síly či moci, jež jsou univerzální nebo překračují lidské schopnosti.

Když se nad touto definicí zamyslíme, objevíme dvě dobré zprávy. Zaprvé, když nějakou situaci *překračujeme* (*transcendujeme*), je to víc než ji jenom přežít. Znamená to vystoupat nad ni a triumfovat nad její výzvou. Když ji takto překračujeme, stáváme se čímisi více, čímisi vznešenějším, než jsme zprvu byli, když jsme oné situaci začínali čelit.

Zadruhé, *lidské schopnosti* jsou vše, co si myslíme, že dokážeme, včetně všech omezení dneška i minulosti. Dost často se však stává, že omezení, která pro sebe přijímáme, vůbec nejsou pravdivá. Jsou to pouze omezení *vnímaná*, na něž jsme si zvykli a naočkovali se teoriemi o nich.

Všichni jsme naočkovaní názory, které panovaly v rodině, společenskými konvencemi a dalšími informacemi, jež nám byly předány ve školních třídách a učebnicích. Na jejich základě pak přijímáme omezení své výkonnosti, schopnosti léčit sebe sama a moci představitosti. Tato omezení mnohdy nejsou skutečná. Dokonalým příkladem je naše schopnost dosahovat vyšších stavů mozkové činnosti, které vedou k vyšším stavům vědomí a vnímání. Těchto stavů jsme schopni dosahovat podle vlastní volby.

KDYŽ HRANICE NEJSOU HRANICEMI

Ještě v devadesátých letech dvacátého století uznávaly univerzitní učebnice a vědecké práce pouze čtyři stavy vědomí, kterých může lidský mozek dosáhnout. Tyto stavy vědomí – zahrnující různé druhy bdělého i spánkového vědomí – se zakládaly na snímání mozkových vln na elektroencefalografu (EEG), který měří elektrickou aktivitu mozku. Od stavu nejnižší frekvence do frekvence nejvyšší (v té době známé) to byly ve stručnosti tyto stavy: delta (hluboký spánek, 1,5–4,0 Hz), théta (REM spánek a hluboká meditace, 5,0–8,0

Hz), alfa (bdělé uvolnění, 9,0–14,0 Hz) a beta (aktivní pozornost, 15,0–40,0 Hz). Věřilo se, že v rozmezí těchto čtyř uznávaných stavů je maximální možná frekvence lidského mozku 40 Hz při stavu beta.

V té době si byli vědci absolutně jisti tím, že by lidský mozek vyšší frekvenci nevydržel a že 40 Hz je horní hranice jeho přirozeného výkonu. Tato předpokládaná hranice byla tištěna do učebnic a lékařských časopisů a všeobecně se přijímala jako přirozená mez. Teprve



když v laboratoři měřili mozkové vlny tibetských mnichů při meditaci a 40 Hz bylo překročeno, museli vědci a vědecké komunity připustit, že je lidský mozek schopen pracovat i za touto uznávanou hodnotou.

Mniši nepoužívali žádné podpůrné prostředky, rostlinné preparáty, chemické látky ani neměli nasazena sluchátka, jež by jim do mozku pumpovala elektronické zvuky. Přesto demonstrovali, že jsou schopni změnit frekvenci svého mozku na dvojnásobek dříve přijímané hranice a dosáhli zarážejícího stavu s frekvencí 80 Hz. Musel proto být definován nový stav a muselo mu být vymyšleno jméno. Tak byl rozpoznán stav *gama* o frekvenčním rozmezí 40–80 Hz.

Když se pak tyto výsledky ověřovaly, museli dokonce i skeptici uznat, že schopnost mnichů překročit to, co bylo považováno za neměnnou hranici člověka, není pouhá chyba ve výpočtech.

Vědecká komunita byla nucena přijmout fakt, že se u lidského mozku mylí – nebo alespoň u některých jedinců. Když se pak vědci mnichů ptali, jak to dokázali, mniši popisovali, že použitím nového druhu meditace mohou překročit i tuto novou hranici a tak posunout lidské možnosti dokonce i za stav *gama*, do nové, neprozkoumané oblasti.

S použitím pouhé změny dechu, zaměření a uvědomění mniši následně dokázali překročit novou hranici stavu *gama* až na 100 kmitů za sekundu neboli 100 Hz. Jejich meditační techniky pak i tuto zarážející hodnotu ještě zdvojnásobily až k ohromujícím 200 Hz. Tento stav se nyní nazývá *hypergama*.

V této době se uvádí, že *hypergama* je stav maximální frekvence lidského mozku, nicméně se vši pravděpodobností bude tato hranice překročena znovu, protože se budeme učit přizpůsobovat mozek změnám života způsobem, o kterém teprve začínáme tušit, že je možný.

Zde tedy máme příklad toho, co je to božství. Je to naše schopnost *překračovat* hranice lidství, které jsme přijali nebo sami na sebe v minulosti nasadili.

TAJEMSTVÍ VŠECH TAJEMSTVÍ

V našem božství tkví tajemství všech tajemství. Právě projevováním své božské podstaty probouzíme mimořádnou sílu, jež je velmi vzácná, krásná a tak mocná, že na světě existují bytosti a organizace, jež zajdou do jakéhokoli extrému, jen aby před námi přítomnost této síly zatajily.

Během staletí byly založeny tajné společnosti, jejichž cílem je udržet znalost této moci – našeho lidského božství – stranou, aby byla k dispozici pouze vybraným jedincům.

Abychom byli rozptýleni a naše pozornost odlákána od té naší složky, která toto tajemství obsahuje, byly proti sobě poštvány celé národy. Armády ničily jiné armády, města byla srovnávána se zemí, hroutily se bankovní systémy, byly vypuštěny nemoci, byly zlikvidovány různé společnosti, bylo technicky ovlivňováno počasí a byly vytvořeny lži o našem původu, o našem vztahu ke světu a k Bohu a o našem osudu. To vše ve



snaze odvrátit naši pozornost od pravdy o mimořádné moci, která je v nás. A úsilí o naše rozptylování pokračuje i dnes. Ve chvíli, kdy čtete tyto řádky, se toto úsilí projevuje přímo před zraky lidstva ve světových událostech.

Ne všechny události, které jsou určené k tomu, aby nám bránily v poznání naší moci, ovšem pocházejí z okolního světa. V mnoha případech pocházejí rozptylující síly z našeho vlastního nitra. Vědomě a někdy na úrovni podvědomí si v životě vytváříme těžkosti, které zakrývají pravdu o naší posvátné moci. Vytváříme si složité vztahy, finanční tíseň, zdravotní problémy, profesní selhání, a dokonce i život ohrožující situace, které mají zaměstnat naše vědomí a odvést naši pozornost od zjevení převratného tajemství, které všichni neseme ve vlastní existenci. Jednou z největších ironií života je, že právě tato rozptylování a tyto těžkosti se stávají lekci a našimi nejlepšími učiteli. Slouží jako katalyzátory probuzení posvátné moci, která nám byla před velmi dávnou dobou svěřena.

Skrze biologické procesy v našich buňkách, specializovaných neuronech a DNA jsme všichni propojeni s čímsi, co existuje mimo naše fyzické tělo. Jsme přesně vyladěni na bezčasou část nás samých, která je zdrojem naší radosti, představivosti, tvořivosti, inovace a našeho léčení.

Tato podstata je sice občas brána jako samozřejmost, avšak teprve nedávno její existenci uznala věda a také roli, kterou hraje v našich životech.

Ve vědecké práci z roku 2024 zveřejněné v časopisu *Journal of Alternative and Complementary Medicine* se náš vztah k této moci popisuje následovně:

„Existují přesvědčivé důkazy o tom, že fyzické srdce je propojeno s informačním polem, které není vázáno klasickými hranicemi času a prostoru.“

Moderním jazykem řečeno, tento volně přístupný, recenzovaný článek říká, že biologický systém lidského srdce funguje jako přímý kanál – duchovní horká linka – k poli informací, vědomostí a schopností, které není omezeno fyzikálními zákony, jak je dnes chápeme.

To, že máme schopnost mít k tomuto poli přístup skrze médium našeho vlastního těla – skrze naše čisté lidství – nám dává mimořádný potenciál božství. A přesně proto představuje takové nebezpečí pro naši existenci, necháme-li svá přirozená těla splývat s technologiemi počítačových čipů, umělou inteligencí, nejrůznějšími genovými terapiemi a nanočásticemi. Pokud přijmeme do těla digitální technologie, bude toto posvátné propojení blokováno a bude nám zamezen přístup k našemu nejvyššímu potenciálu, neboť nám bude zakryta moc našeho božství.

ROZPOZNÁNÍ BOŽSTVÍ

Božství nejsou jenom myšlenky. Je to víc než to, čemu věříme. Naše božství je více než vědomá mysl. Leží i za naší myslí podvědomou. Božství je výrazem

té naší části, která je známa jako *nadvědomí*. Právě tato naše část je trvalá, starobylá a bezčasá.

Naše nadvědomí je zdrojem přímého vědění. Je klíčem k naší hluboké intuici, tvořivé představivosti a k našemu projevu. Právě v něm začíná naše sebepřijetí a naše sebeláska a díky sebepřijetí a sebelásce zde také mohou začít nejhlubší stavy uzdravení.

Božství je onou naší starobylou a bezčasou částí, kde začíná přímé vědění, představivost, tvořivost, sebepřijetí a sebeuzdravení.

K ujasnění rozdílů mezi jemnými stavy vědomí se často používá anonymní citát, který zní: „*Nadvědomá mysl je duše, zdroj, láska, vaše autentické já. Podvědomá mysl jste vy. A vědomá mysl je to, co děláte.*“ Projevy božství vidíme ve světě kolem sebe každý den života. Občas se dějí nečekaným způsobem.

PŘÍKLADY BOŽSTVÍ

V roce 2018 jsem měl příležitost navštívit ceremoniál předávání cen Grammy, který se toho roku konal v New Yorku. Během představení a doprovodných programů po ceremoniálu jsem měl možnost setkávat se se zpěváky, autory písní a hudebníky, kteří byli nominováni. Využil jsem toho, že se nacházím v blízkosti tolika talentovaných lidí, a když jsem s nimi hovořil, každému jsem položil stejnou otázku: „*Když jste tvořili tu úžasnou píseň nebo psali ten působivý text, kde jste tu hudbu a ta slova vzali?*“

Všichni umělci mi bez zaváhání odpovídali totéž. Všichni mi vysvětlili, že slova a hudba nepřišla *od nich, nýbrž skrze ně*.

Když jsem pracoval pro firmy, měl jsem podobné rozhovory také s vědci a techniky. Když třeba nějaký počítačový vědec vytvořil skvostný a efektivní software, který lidem zjednodušil život, nebo když matematik sestavil výstižnou rovnici pro řešení nějakého problému, obvykle to vzniklo tak, že se cele odevzdal procesu, odstoupil stranou a nechal přijít inspiraci. Totéž platí i o malířích, sochařích a spisovatelích, s nimiž jsem během let také mluvil o tom, jak vypadá jejich vnitřní tvořivý proces.

U všech je patrné, že inspirace k největším projevům a výtvorům začíná v místě, které je více než běžnými vědomými myšlenkami. Přichází odkudsi nad námi – z našeho božství, které se takto dává poznat a projevuje se představivostí, vizemi a inovacemi. A přesně proto se o naše božství vede boj.

Ačkoli jsou naše hudební, filmová či technická díla skvělá, naše božství je více než inspirací k jejich tvorbě či k řešení matematické rovnice. Božství je podstatou naší pravé přirozenosti. *Projevy našeho božství jsou tím, co nás osvobozuje od strachu*. A strach je patrně nejcenějším zbožím, pokud jde o odvážný boj dobra se zlem a o pokusy ovládat jedince, rodiny, komunity, společnosti a celé národy.

BOŽSTVÍ JE TOTÉŽ CO SVOBODA

Božství nás osvobozuje od strachu, který nás udržuje v pocitech malosti, bezvýznamnosti a bezmoci. Božství nám umožňuje stát se největším projevením našeho lidství a žít nejlepší, nejvyšší a nejmocnější verzi sebe.

Když ji žijeme, nacházíme svobodu milovat beze strachu. Nalézáme vědění, které nám říká, že máme v životě možnost volby. Nalézáme moudrost podle těchto voleb jednat, takže můžeme přijmout své největší dary a svůj mimořádný potenciál. Objevujeme sílu k následování toho, pro co jsme se rozhodli, a schopnost stát se tou nejlepší verzí sebe sama.

Jestliže své božství projevujeme bez zábran, stáváme se méně zranitelnými

vůči strachu, který nám podsouvají druzí, a nakonec i méně podléháme jejich moci a ovládnutí. Může jít o strach ze vztahů v domácnosti, který nám brání činit zdravá životní rozhodnutí. Může jít o strach v rámci firemní struktury vedoucí k ničivým rozhodnutím nebo o strach z konkurenčního plánu politického oponenta a toho, jak nás ovlivní. Ve všech těchto případech nám naše božství dodává moc, abychom žili v radosti, svobodě a svrchovanosti a mohli svět měnit, když vidíme, že změny potřebuje.

Klíčem k triumfu v boji za svobodu je myslet a žít mimo rámec starých představ, co to znamená „vyhrát“ a „prohrát“. Právě vidění života tímto způsobem nás drží na místě, zápasící v neustále se opakujícím konfliktu. Cesta k triumfu vede přes pozvednutí se nad mentalitu „vyhrát/prohrát“ k žití našeho božství v každodenním životě.

Právě tehdy, když milujeme beze strachu, odpouštíme bez očekávání, ctíme svá těla tím, že jim poskytujeme nejlepší možnou výživu, a když se učíme důvěřovat vrozené inteligenci svého imunitního systému (a dalších systémů těla), právě tehdy *triumfujeme nad útlakem*, který vidíme kolem sebe, namísto toho, abychom se pokoušeli *proti němu bojovat*.

Když oslavujeme své božství a žijeme jako nejlepší verze sebe sama, transcendujeme polaritu dobra a zla a můžeme projevovat, co to znamená být čistým člověkem.

Indický filosof Hazrat Inájat Chán v devatenáctém století výstižně dvěma větami vystihl vztah mezi naším lidstvím a naším božstvím. Nejprve uznal skutečnost lidských omezení, která vnímáme, takto: „*Lidství – omezení božství*.“ Těmito třemi slovy nám předává takřka univerzální pojetí, že my, coby lidé, jsme omezeným projevením božství.

Druhá část jeho výroku perfektně řeší záhadu tohoto vztahu, když praví: „*Božství – lidská dokonalost*.“ Zde nám připomíná, že když žijeme pravdu své pravé podstaty, pozvedáme se do sféry božských vlastností, které odhalují plnost toho, co znamená být člověkem.

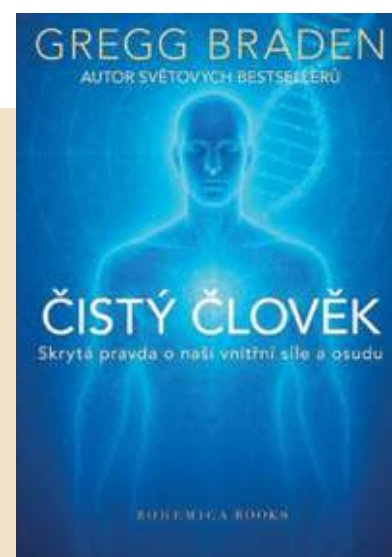
Těmito šesti stručnými slovy je naše božství popsáno jako víc než jen jedna z našich částí, kterou se můžeme v určitých chvílích rozhodnout projevít, nebo ne. Kdepak! Božství *jsme my sami*. Jsme to my sami, ve své úplnosti. Je tím, co nás činí dokonalými.

Díky přístupu ke svým božským schopnostem, jako jsou představivost, intuice, empatie, odpuštění a soucit, otevíráme bránu nejplnějším projevením fyzického a duchovního uzdravení a projevu toho, co znamená být člověkem.

BOŽSTVÍ ZAČÍNÁ NAŠÍM PŘÍBĚHEM

Své božství přijímáme tím, jak sami o sobě smýšlíme, tedy jak smýšlíme o svém příběhu. Některým lidem slovo *příběh* připadá jako nesouvisející s realitou všedních dní. Když se však podíváme hlouběji, zjistíme, že je to naprosto obřádné. Je zřejmé, že náš osobní příběh není žádná od života odtržená teorie.

Naše přemýšlení o sobě je zásadní součástí života a vytváříme si jím cestu k plnosti a zdraví. To nás činí úplnými. Žijeme, vybíráme si partnery, uzdravujeme svá těla, nalézáme duchovní hodnoty a určujeme vlastní politiku – a to vše vychází z toho, jak jsme se naučili ve vztazích a životě sami sebe vnímat a sami sebe si vážit. 🌀



Více se dočtete v knize Gregga Bradena: *Čistý člověk*, vydalo nakladatelství Bohemica Books, www.Bohemicabooks.com

JEMNÁ SÍLA SPIRÁLNÍ STABILIZACE

OLGA FORMANOVÁ

Dlouhodobá a chronická bolest zad dovedla mnoho lidí, a i mě samotnou, k hledání cesty, jak páteři zkusit ulevit a hledat jiné možnosti, než je operace. Tím objevem se pro mě stala metoda Spirální stabilizace MUDr. Richarda Smíška. Když jsem ji poprvé vyzkoušela, překvapilo mě, jak rychle může tělo reagovat, když dostane impuls, který respektuje jeho přirozenost. Postupně jsem začala lépe vnímat držení těla, dech i drobné návyky v běžném pohybu. A protože mi metoda přinesla úlevu, začala jsem se jí věnovat více.

CO JE SPIRÁLNÍ STABILIZACE?

Spirální stabilizace, často a dříve označovaná zkratkou SM systém (S-stabilita a M-mobilizace), je rehabilitační metoda vytvořená českým lékařem MUDr. Richardem Smíškem na konci 70. let. Dnes na jeho práci navazují i jeho dcery a metoda se úspěšně využívá v rehabilitaci i při prevenci.

MUDr. Smíšek pracuje v rámci této metody s aktivací spirálních svalových řetězců, které po obvodu obepínají tělo. Můžeme si je představit jako stuhý, které jsou spirálovitě „omotané“ kolem těla. Tato dynamická opora pomáhá páteři při správném cvičení doslova vyrůst vzhůru – dochází k jemné trakci a odlehčení plotének. Na rozdíl od silového tréninku se zde pracuje s plynulým, řízeným pohybem a se souhrou celého těla.

Cvičení probíhá s elastickým lanem, které poskytuje lehký odpor. Cvičí se převážně ve stoje. Během cvičení se aktivují hluboké svaly trupu, které drží páteř stabilní, zároveň se uvolňují přetížené partie a zlepšuje se koordinace. Metoda se opírá o jedenáct základních cviků, které lze postupně rozšířit o pokročilejší varianty.

JAK METODA PŮSOBÍ NA TĚLO?

Každý cvik má obvykle dvě fáze. První, nadechovací a uvolňovací část, kdy se jemně protahují svaly podél páteře. Druhá fáze je aktivní a děje se ve výdechu. Jemné a pomalé tažení lana a dodržení přesně daných principů vyvolá zapojení spirálních svalových řetězců, které stabilizují trup. Tím dochází k podpoře regenerace plotének, ke zlepšení držení těla a k posílení středu těla.



Spirální stabilizace, www.spiralstabilization.com

Pravidelné cvičení přináší lidem několik typických pocitů a změn. Mnozí zažívají úlevu od chronické bolesti zad, ať už v oblasti beder, křížce, hrudní či krční páteře. Díky pravidelnému posilování hlubokého svalového korzetu se zlepšuje držení těla, tělo se narovná, ramena a pánev se usazují do přirozené polohy. Dalším benefitem může být koordinace pohybu, který je plynulejší, chůze je stabilnější.

PROČ SPIRÁLNÍ STABILIZACE FUNGUJE?

Účinnost metody spočívá v její celistvosti. V jednom cvičení se propojuje stabilizace, mobilizace, protahování, posilování, koordinace i dechová práce. Nepotřebujete tělo „lámat“ ani přetěžovat – naopak, vše vychází z jemného a vědomého pohybu, který podporuje elasticitu svalů a správnou funkci páteře.

Důležitým momentem je aktivace správných svalových skupin ve správný čas. Tělo se učí pracovat efektivněji: zkrácené svaly se protahují, oslabené se zapojují, trup se narovná a dech se prohlubuje. Díky tomu se páteř přirozeně odlehčuje a klouby jsou méně namáhané. To umožňuje nejen zmírnit bolesti, ale také dlouhodobě předcházet problémům s páteří a klouby.

PRO KOHO JE METODA VHDNÁ?

Spirální stabilizace je díky své jemnosti i variabilitě vhodná prakticky pro každého.

Cvičení pomáhá zejména těm, kdo trpí chronickými bolestmi zad či kloubů, vadným držením těla, skoliózou, plochými nohami, nerovnostmi pánevního pletence. Je vhodná po úrazech, při degenerativních změnách páteře, po operacích disků či vybočeních plotének.

Pomáhá také při kompenzaci jednostranné zátěže, při dlouhém sedavém zaměstnání, po těhotenství či u žen po porodu, kdy může pomoci s obnovením stability pánevního dna a středu těla – a tedy i s návratem k pocitu jistoty v pohybu.

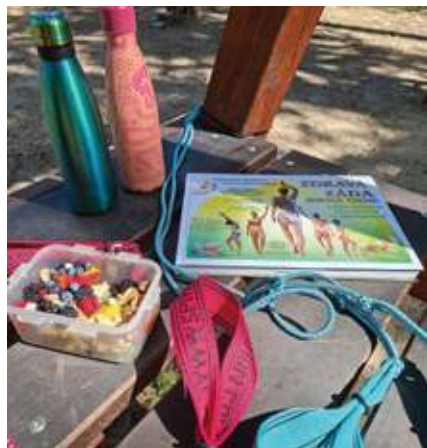
Metoda pomáhá kompenzovat jednostranné zatížení a špatné návyky – například dlouhé sezení u počítače nebo jednostranný pohyb u sportovců (například tenistů, golfistů aj.).

ZKUŠENOSTI Z PRAXE

Často už po několika týdnech pravidelného cvičení lidé popisují úlevu od bolesti, vol-

nější krok, pocit větší stability a narovnání celého těla. Pánev se uvolní, ramena se snesou, krk se natáhne, dech se prohloubí.

Spirální stabilizace není cvičení o výkonu. Není to ani klasická posilovna. Je to návrat k přirozenému pohybu, který tělo instinktivně zná, jen na něj v průběhu let zapomnělo.



Cvičit se dá všude

JAK ZAČÍT?

Před zahájením cvičebního režimu je potřeba konzultace s ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem. Z vlastní zkušenosti doporučuji začít několika individuálními lekci, kde lektor nastaví správnou techniku. Právě detaily rozhodují o výsledku.

Lektor podle anatomie těla, stavu a symptomů či na doporučení lékaře navrhne nejvhodnější startovní sestavu. Poté je možné pokračovat buď formou skupinových lekcí, nebo samostatně doma. Certifikovaného lektora si můžete najít podle svého bydliště na stránkách Rehabilitačního a vzdělávacího centra Smíšek <https://www.spiralstabilization.com/terapeuti/>.

K cvičení vám postačí elastické lano a ideálně balanční podložka pod kolena,

dále prostor na cvičení, který by měl být min 1,5 m, abyste mohli roztáhnout ruce. Ideální je začít s několika základními cviky denně (stačí 5–10 minut), a postupně navýšovat délku podle pocitu a doporučení lektora. Pravidelnost je klíčová.

Dobrym pomocníkem může být i Spiralista, mobilní aplikace pro cvičení metody Spirální stabilizace, která je dostupná na tomto odkazu: <https://spiralista.com>. Zájemci v ní najdou přehledné video cviky s instrukcemi. Je vhodná pro pravidelné domácí procvičování a podporu péče o záda.

Moje tipy pro citlivá záda na každý den aneb co mě osobně pomáhá:

- 1. Krátké ranní protažení 5-10 minut**
(Spirální stabilizace, jóga, čchi-kung, cokoliv vám dělá dobře a můžete)
Ráno jsou záda přirozeně ztuhlejší. Stačí pár minut jemného protažení páteře, prodloužení výdechu a vědomé narovnání. Tělu to připomene jeho přirozenou osu.
- 2. Aktivní chůze**
Chůze je nejpřirozenější regenerace pro páteř — kyčle se hýbou, páteř se odlehčuje a hluboké svaly pracují. 15–20 minut svižné chůze denně vám velmi prospěje. Vyměňte jednu cestu do práce za pěší procházku.
- 3. Mikropauzy během dne**
Dlouhé sezení zatěžuje záda, protože ochabují důležité svaly, zatímco jiné se přetěžují a zkracují. Každých 30 minut si dopřejte krátkou pauzu na narovnání a snížení napětí v bedrech i šíji. Občas si zadřepujte v kuchyňce v práci, když čekáte na kafe.

4. Nohy pevně na zemi

Kvalitní sed = paty na zemi, pánev mírně nakloněná dopředu, hrudník volný a hlava nevysunutá dopředu. Malá úprava, která vám udělá velký efekt.

5. Dech

Hluboký výdech aktivuje stabilizační svaly trupu. Kdykoliv na něco nebo někoho čekáte a vzpomenete si, prodlužte výdech a dovozte, ať se žebra přiblíží k sobě. Pomůže to zklidnit nervový systém i záda.

6. Pro dobré spaní 10 minut cvičení

Spirální stabilizace

Záda milují rovnováhu. To znamená protáhnout zkrácené partie (bedra, flexory kyčlí, hrudník) a aktivovat oslabené (břicho, hýždě, mezilopatkové svaly). Několik vědomých cviků denně stačí. Stres se rád usazuje v bedrech, šíji i trapézích...

7. Životní péče

Dodržujte pitný režim (ideální je čistá voda nebo si dopřejte šálek dobrého bylinného čaje), skutečné jídlo, laskavost k sobě i ostatním, túry v přírodě, dobré čtení a vše co máte rádi.

Mým přáním je naučit zájemce cvičit tak, aby si doma sami mohli posílit, protáhnout a zrelaxovat svoje záda, a to jim zkvalitnilo jejich běžný život. Když tělo začne fungovat přirozeněji, přinese to lehkost nejen do pohybu, ale i do celé vaší každodennosti. A právě tuto spokojenost bych si přála dopřát každému, kdo hledá harmonii ve vlastním tempu a způsobem, který je pro něj příjemný a udržitelný. 🌿

Olga Formanová

je certifikovanou lektorkou metody Spirální stabilizace MUDr. Richarda Smíška, více info na www.olgaformanova.cz.



KLOUBY JAKO ZAMLADA



ALFA ARTRIZONE
vnitřně



DIOCEL ARTRIZONE
zevně

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



PROČ JÁTRŮM ŠKODÍ STRES A CUKR?

Dr. med. KURT MOSETTER

Stres má řadu negativních účinků na naši fyzickou i duševní pohodu. Metabolické procesy a vliv stresu nyní intenzivně zkoumá relativně nový vědní obor psychoneuroendokrinologie.

TĚLO, MYSL A DUŠE JAKO JEDEN CELEK

Již poměrně dlouho je známo, že trvalý stres může způsobovat potíže, jako jsou bolesti hlavy a zad, migrény, gastritida, syndrom dráždivého tračníku, ale také úzkostné poruchy, deprese či problémy se soustředěním a spánkem. Stres může oslabit i imunitní systém, což se projevuje častými infekcemi. V této souvislosti se často hovoří o psychosomatických

potížích neboli potížích způsobených psychickým stresem.

Nové vědní obory psychoneuroendokrinologie a psychoneuroimunologie zkoumají vzájemné vztahy mezi psychickými aspekty a endokrinními funkcemi, respektive mezi metabolismem a imunitním systémem. Zajímavé je, že tento přístup je v mnoha ohledech v souladu s názory tradičních lékařských systémů, jako jsou tradiční čínská medicína (TCM) nebo ájurvéda.

Tělo a psychika jsou vnímány jako celek, v jehož rámci je třeba zohlednit mnoho interakcí.

STRESOVÁ OSA: CO SE DĚJE V METABOLISMU PŘI STRESU

Reakce těla na akutní stres je v podstatě pozůstatkem z dob, kdy byli lidé často vystaveni velkému existenčnímu nebezpečí, jež na ně číhalo všude kolem. Jestliže pravěký člověk uviděl šavlozubého tygra nebo jiné nebezpeč-

né zvíře, musel buď utéct, nebo bojovat – podle toho, co v té chvíli skýtalo větší naději na záchranu života. Fyzická reakce na spouštěče stresu probíhá ve třech fázích.

1. poplašná fáze: Jakmile mozek spustí poplach a ohlásí bezprostřední nebezpečí, zajistí, aby tělo dostalo dodatečnou energii a během několika sekund se uvolnily určité hormony. Nejprve se uvolní peptid kortikotropin, poté začnou nadledviny vylučovat stresový hormon kortizol, který uvede celý organismus do stavu bdělosti. Následují takzvané pohotovostní hormony acetylcholin, adrenalin a noradrenalin, jež nám na krátkou dobu zajistí vrcholnou fyzickou formu: rozšíří se nám žíly, zvýší se krevní tlak a puls, svaly se více prokrví a připraví k akci a zrychlí se dýchání, aby byly všechny orgány dostatečně zásobeny kyslíkem. Adrenalin také zajišťuje mobilizaci cukru uloženého v játrech, abychom mohli na hrozící nebezpečí reagovat co nejrychleji. Tato reakce organismu na stresory se také označuje jako aktivace osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny (HPA osa), zjednodušeně řečeno naší „stresové osy“.

Tento archaický mechanismus má své opodstatnění i dnes, například v nebezpečné situaci v silničním provozu, nebo když se lékař musí rychle rozhodnout při operaci nebo když je třeba najít řešení v projektu. V takových případech lze energii pozitivně uvolnit a vybit. Pak se můžeme opět uklidnit. Krátká období stresu, kdy musíme zvládnout obtížnou situaci, jsou sice vyčerpávající, ale mohou nás posílit, dovedeme-li je do pozitivního konce. Jiná situace však nastává, pokud jsme pod neustálým stresem. Zde můžeme rozlišit dvě fáze v závislosti na délce trvání stresové situace a našich individuálních zdrojích.

2. fáze odolávání: V této fázi se organismus snaží přizpůsobit dlouhodobé stresové situaci, tedy chronickému stresu, a vyrovnat se s přetrvávajícím tlakem. Často se objevují typické stresové příznaky, jako je vysoký krevní tlak nebo napětí.

3. fáze vyčerpání: Nyní se přetížení projevuje ještě více a výkonnost klesá.

Imunitní systém se oslabuje a zvyšuje se náchylnost k patogenům. V této fázi také stoupá riziko úzkostných poruch, příznaků vyhoření nebo deprese. Na metabolické úrovni probíhá následující proces: při neustálém stresu spotřebovávají nervové buňky v mozku výrazně více cukru a bílkovin. V důsledku toho mozek vyvolává chuť na bílkoviny a cukr a my doslova prahne po tabulce čokolády nebo po čemkoli, co slouží jako „potrava pro nervy“. Zklidnění, k němuž poté skutečně krátkodobě dochází, nás přivádí do začarovaného kruhu a z dlouhodobého hlediska může způsobit velmi problematickou inzulinovou rezistenci. Kromě toho během stresu spotřebováváme nadměrné množství bílkovin, což může vést k nedostatku aminokyselin. Při nedostatku aminokyseliny tryptofanu dochází k nedostatku hormonu štěstí

Pokud jíme příliš mnoho pizzy, těstovin, hranolků, sendvičů se sýrem či uzeninou nebo pijeme džusy, koktejly, sladké limonády, pivo či jiné alkoholické nápoje, naše játra si s tím už nedokážou poradit. A pokud si tato jídla plná cukru a škrobu dopřejeme až večer a pak se při sledování televize zakousneme do chipsů, játrům nezbývá nic jiného než přeměnit přebytečné sacharidy na tuk.

Nebojte se, nechceme vám znovu zakazovat konzumaci sacharidů. V zásadě je glukóza skvělá věc, jestliže chceme tělu rychle dodat energii. Pokud se věnujete náročnější turistice nebo jiné fyzické aktivitě a cvičení, jídlo bohaté na sacharidy vám sotva uškodí, protože tělo pak může sacharidy rychle spálit. Máte-li však nedostatek pohybu, což je bohužel v dnešní době spíše nor-



serotoninu. Při nedostatku aminokyseliny tyrosinu pak produkujeme méně dopaminu (rovněž hormon štěstí).

PŘÍČINY ZTUČNĚNÍ JATER

Cukr způsobuje nemoci a nadváhu

Játrům samozřejmě neprospívá konzumace příliš velkého množství tuků – zejména pokud jde o „špatné“ tuky, tedy nasycené mastné kyseliny, nebo dokonce nezdravé transmastné kyseliny, nicméně hlavní příčinou ztučnělých jater je však v dnešní době cukr a škrob, tedy potraviny, které se skládají ze sacharidů.

ma než výjimka, měli byste jíst s mírou a večer co nejméně. Kromě toho jsou obecně lepší sacharidy s dlouhým řetězcem než sacharidy s krátkým řetězcem.

Z ČEHO SE SACHARIDY SKLÁDAJÍ

Věděli jste, že cukr, kterým si sladíte cappuccino nebo který používáte při pečení koláčů, se skládá ze stejných dílů glukózy a fruktózy? Glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr) jsou nejběžnější jednoduché cukry, jež tvoří všechny sacharidy, které můžeme využít. Na tom, zda použijete bílý, nebo hnědý cukr, nezáleží. Fruktóza má asi 2,5krát sladší chuť než glukóza, a proto má výrazně vyšší

sladivost než glukóza. Čím je daný druh ovoce sladší, tím více fruktózy v poměru ke glukóze obsahuje. V ovocných šťávách je obsah fruktózy ještě vyšší a také cukrovinky obsahují mnohem více fruktózy než glukózy.

POZOR NA OVOCNÝ CUKR!

Ovocný cukr – zní to tak neškodně. Člověk si při tom vybaví zdravé ovoce, které mu přece nemůže uškodit. Navíc se fruktóza již dlouho doporučuje jako sladidlo pro diabetiky, protože téměř nezvyšuje hladinu cukru v krvi, a tělo proto neuvolňuje žádný inzulín. Fruktóza je však ve velkém množství pro játra toxická a může přinejmenším přispět k jejich ztučnění. Proto je nezbytné konzumovat fruktózu s mírou a vyhýbat se ovocným šťávám, koktejlům, hotovým jídlům a podobně. Označení fruktózy jako „vhodné pro diabetiky“ bylo proto právem opět zakázáno.

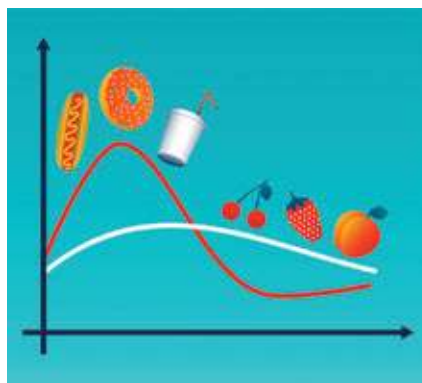
FRUKTÓZA JE PRO JÁTRA JED

Zdánlivou výhodou vyšší sladivosti fruktózy je to, že výrobek slazený fruktózou obsahuje méně sacharidů (a tedy kalorií). To zní přece skvěle. Má to ale i obrovskou nevýhodu, jež byla dlouho zcela přehlížena: pro náš trávicí trakt je mezi glukózou a fruktózou velký rozdíl. Zatímco glukóza se v celém těle (v mozku, svalové tkáni, později v tukové tkáni) snadno zužitkuje, s fruktózou je to mnohem těžší. Při

vstřebávání glukózy hraje klíčovou roli hormon inzulín, který zajišťuje stálou hladinu cukru v krvi.

Fruktóza je však metabolizována nezávisle na inzulínu, a proto končí přímo v játrech. Proto se fruktóza dlouho považovala za ideální sladidlo pro diabetiky. Jestliže je spotřeba fruktózy umírněná, játra si s ní poradí. Pokud jí však konzumujeme příliš mnoho, játra přeměňují fruktózu přímo na tuk. Při tomto procesu vzniká také velké množství kyseliny močové, což zvyšuje riziko vzniku dny. Fruktóza tak zatěžuje játra ještě více než glukóza. Mezi zdroje fruktózy patří:

- Ovocný cukr = fruktóza v ovoci
- Řepný či třtinový cukr = 50 procent glukózy a 50 procent fruktózy
- Limonády a slazené nápoje = extrémně vysoký obsah fruktózy, protože obsahují fruktózový sirup
- Kukuřičný sirup (HFCS = *high fructose corn syrup*) = 45 procent glukózy a 55 procent fruktózy



RYCHLÉ A POMALÉ SACHARIDY - GLYKEMICKÝ INDEX

Vzhledem k rozdílné rychlosti, s níž tělo vstřebává a využívá různé typy sacharidů jako zdroj energie, se sacharidy označují také jako rychlé (monosacharidy a disacharidy) nebo pomalé (polysacharidy). Rychlé sacharidy se také nazývají sacharidy s vysokým glykemickým indexem (GI nebo GLYX), zatímco pomalé sacharidy mají GI nízký. GI tedy udává, do jaké míry sacharidy způsobují zvýšení hladiny cukru v krvi.

Protože sacharidy s krátkým řetězcem způsobují rychlý vzestup hladiny cukru v krvi, slinivka reaguje rychlým uvolněním inzulínu, aby ji opět snížila. Tato rychlá protiregulace způsobí, že krátkodobá hyperglykémie (vysoká hladina cukru v krvi) se rychle změní v hypoglykémii (nízkou hladinu cukru v krvi), což vede k vlčímu hladu a chuti na sladké. U sacharidů s dlouhým řetězcem není tato reakce tak dramatická, hladina krevního cukru nestoupá tak rychle, uvolňuje se méně inzulínu a riziko silné protiregulace je menší.

INZULINOVÁ REZISTENCE - ZAČAROVANÝ KRUH

Když hladina cukru v krvi stoupá, slinivka břišní uvolňuje tělu vlastní hormon inzulín. Jak přesně však tento hormon působí? Inzulín zajišťuje, že

CUKR LZE NAHRADIT A JÁTRA REGENEROVAT

INZERCE



DETOXIN kapky

Unikátní směs bylin na podporu jater a žlučníku.



DIAFLEX biobalzá

Obsahuje stévii, která pomocí působení steviol-glykosidů pomáhá regulovat uvolňování inzulínu a tím nezvyšovat hladinu cukru v krvi.



Doplňky stravy

se buňky otevírají a vstřebávají cukr z krve. To je nezbytný krok, aby cukr v buňkách mohl být využit k výrobě energie. Je to důležité také proto, že příliš mnoho cukru v krvi poškozuje malé cévy. Pokud jsme však zkonsumovali příliš mnoho cukru a nevyužili jej při cvičení či jiném pohybu, buňky již nemohou vstřebávat víc a nereagují na inzulín. Co tedy udělá slinivka břišní, jestliže nadále dostává signál, že hladina cukru v krvi je příliš vysoká? Zvýší svou produkci a uvolňuje ještě více inzulínu. Chvilí to funguje, což znamená, že se buňky opět otevrou a hladina cukru v krvi klesne. Čím déle však přetěžujeme tělo tím, že jíme více jídla, než kolik spotřebujeme energie, tím více tlačíme náš metabolismus na hranice jeho zpracovatelských a výkonnostních možností. Slinivka břišní musí produkovat stále více inzulínu, aby měl vůbec nějaký účinek. I několik hodin po jídle je koncentrace inzulínu v krvi stále příliš vysoká, což znamená, že velká část cukru, který zkonsumujeme, se v játrech přemění na tuk a uloží se. A pak nastane problém: v játrech se nakonec aktivují geny, jež spouštějí tento mechanismus, i když přijímáme mnohem méně kalorií. Lidé, jejichž metabolismus již nereaguje citlivě na inzulín, ukládají v játrech čtyřikrát až pětkrát více tuku než ostatní lidé, přestože sacharidy tvoří méně než polovinu jejich celkového příjmu kalorií. Vzniká tak začarovaný kruh. Tím se také vysvětluje, proč v případě inzulínové rezistence selhává každá dieta, jež se zaměřuje pouze na snižování kalorií, případně je založena na nízkotučných výrobcích. Nicméně pro zdravý metabolismus a hubnutí kvalitní tuky potřebujeme.

CO INZULINOVOU REZISTENCI JEŠTĚ ZHORŠUJE

Nedostatek pohybu a stres: Existující inzulínovou rezistenci může zhoršovat náš životní styl. Příliš málo pohybu a příliš mnoho stresu jsou klíčové faktory, které spolu se stravou s příliš vysokým obsahem sacharidů negativně ovlivňují metabolismus inzulínu.

Chronické svalové napětí: Jestliže se svaly nemohou uvolnit, vede to k velmi vysoké nepřetržitě spotřebě energie – a to i v noci, kterou bychom správně měli využít k relaxaci a regeneraci. To

vede k celkové negativní energetické bilanci, buněčnému stresu, inzulínové rezistenci, bolesti a psychickému vyčerpání.

METABOLICKÝ SYNDROM

Metabolický syndrom je takzvaná nemoc z blahobytu, jejíž příčinou je kombinace přejídání a nedostatku pohybu. Lékaři jej také nazývají „smrtícím kvartetem“ rizikových faktorů, přičemž rozhodujícím spouštěčem je inzulínová rezistence: v důsledku inzulínové rezistence nebo ve spojení s ní

- Zvýšená hladina cukru v krvi nalačno: horní hranice je 100 mg/dl (miligramů na decilitr). Může již být přítomen i diabetes, ale nemusí. Je-li hladina krevního cukru nalačno stále v pořádku, může zátěžový glukózový test naznačovat počátek inzulínové rezistence.
- Zvýšená hladina triglyceridů (krevních lipidů): více než 150 mg/dl nalačno, stejně jako snížený HDL cholesterol: pod 50 mg/dl u žen a pod 40 mg/dl u mužů.
- Zvýšený krevní tlak: více než 130 mmHg (systolický) nebo více než 85



se současně objevuje **nadváha (obezita)** s výrazným viscerálním tukem, **vysoký krevní tlak, zvýšená hladina lipidů v krvi a poruchy metabolismu cukrů a tuků**. Každý z těchto faktorů sám o sobě zvyšuje riziko cévního onemocnění (aterosklerózy). Možnými důsledky jsou mozková příhoda a srdeční infarkt.

Metabolický syndrom navíc často vede ke vzniku cukrovky 2. typu, která může mít za následek poškození nervů a orgánů. Každá z těchto poruch také podporuje ztučnění jater. Jakmile se všechny spojí, jsou játra takřka pod tlakem ze všech stran. Neexistuje žádné pevné pořadí nebo posloupnost těchto onemocnění, ale lze říci, že metabolický syndrom je téměř nevyhnutelně spojen se ztučněnými játry. Pokud se u člověka sejdou alespoň tři z následujících faktorů, je diagnostikován metabolický syndrom:

- Nadváha: BMI 25 a více.
- Nadměrný obvod pasu: více než 88 cm u žen a více než 102 cm u mužů.

mmHg (diastolický); stanoveno při několika měřeních nebo při dlouhodobém měření krevního tlaku. 🌐



Jak dostat svá játra do rovnováhy se dočtete v knize Kurta Mosettera a Reinera Mosettera *Revoluční devítidenní kúra k léčbě jater*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz

ZÁZRAK VČELA II.

LENKA ADAMOVÁ

Včela medonosná, tedy ta, kterou asi „běžně“ známe a která je nejrozšířenější, byla uctívána v kulturách dávnověku, starověku i středověku. O tom jsem psala v minulém čísle Sféry (Včela I). Novověké bádání potvrdilo, že věčné základy pro uctívání včel jsou víc než reálné. Připomenu, že včely opylují asi 80 procent kvetoucích druhů vegetace.

Jako kdyby byly k tomuto poslání stvořeny – bez včel by příroda hynula. Už v dávné minulosti vzbuzoval obdiv sociální život včel, jejich specializace, spolupráce a loajalita v rámci celku.

Obdivovaná byla jejich pracovitost a organizace práce, byť ještě nebyly známy „vědecké detaily“ o schopnostech, instinktech, komunikaci a „fungování“ včel. Dnes o nich víme mnoho podrobností – a přesto včely dost nechráníme. Anebo nechráníme dost přírodu, pro kterou byly včely stvořeny? Anebo se naopak o včely samé staráme jednostranně „až příliš“, a to k jejich škodě? Samé otázky. Náš vztah k včelám je vlastně velkým symbolem našeho vztahu k nám samým, zda se dokážeme sami respektovat jako celek a zda dokážeme respektovat své sepětí s přírodou.

VČELÍ VLOHY

Včelí čich je silnější než ten psí. Mají specifické vidění a vynikající orientační smysl. Vnímají polarizované světlo i magnetismus země, do paměti si ukládají jakési mapy a souřadnice. Létají na vzdálenost několika kilometrů. Za den uskuteční řadu letů a snůšek do úlu z tisíce květů. Letové schopnosti jsou pozoruhodné. Nezatížená včelka létá rychlostí až 60 km/hod., plně zatížená včelka až 25 km/hod. Malý aerodynamický zázrak. Mává křídly (ve kterých

jsou žilky s nervy) rychlostí 180–200 mávnutí za sekundu! Je jako rozkmitaná struna, která vydává bzučivý zvuk. Můžete si ho evokovat bzučením prudce roztáčeného dřívka – čaranga – což je tzv. „australský telefon“, dnes spíše hračka.

VČELÍ SPOLEČENSTVÍ

Včelí úl je organizovaný jako hodinky. Každé včelstvo má jednu královnu, desítky tisíc dělnic, množství trubců. Jaké jsou jejich úkoly? **Královna** si nejprve musí své místo „vybojovat“ mezi dalšími

narozenými královničkami, a vyhrává ta nejsilnější. Královnu krmí dělnice výživnou bombou – mateří kašičkou. Mezi svými „dvorními dámami“ královna vyčnívá plodným zadečkem. Po každém „zásnubním“ tanci s trubci královna v sobě uchovává sperma a snáší oplodněná vajíčka, až 2000 denně. Žije z včel nejdéle (2–5 let). Je schopna opakovaně bodat (na rozdíl od dělnic, jež mohou bodnout jen jedenkrát). Královna má také důležité organizační poslání: vylučuje feromony, které napomáhají sociální soudržnosti kolonie. Feromony potlačují reprodukční schopnost dělnic, a naopak aktivují říjné trubce.

Dělnice jsou buď létavky – ty sbírají pyl a nektar a s nimi se setkáváme mimo úl – nebo **mladé dělnice, tzv. mladušky**, které pracují výhradně uvnitř úlu a mají spoustu činností, proto je jich v úlu většina. Starají se o přinesenou snůšku, o larvy, o krmení matky. Vyrábějí pomocí žláz na zadečku z medu a pylu voskové šupinky a z nich staví pláсты. Mladušky se starají o opravy úlu, o úklid a ventilaci. Asi po 20 dnech věku se mění na létavky a dalších asi šest týdnů létají ven pro nektar, vodu, pyl a propolis.

VČELÍ PÍLE

Včela se pohybuje v okruhu pár kilometrů a sosáčkem nasává z rostlin nektar a sbírá pyl. Nektar přinesený do úlu je obohacen enzymy a prostřednictvím zahuštění a odpařování se mění v med. Kolik by nalétala včela k nasbírání 1 kg medu? Asi 280 000 km – to je jako kdyby 7x obletěla zeměkouli. **Jenže jedna včelka za celý svůj život vyrobí stěží lžičku medu.** Život létavé včely trvá maximálně 6 týdnů. V úlu je tak 30 až 50 tisíc dělnic v postupných generacích. Jen přezimující (dlouhověké) včely žijí sice v úlu déle, od podzimu do jara. A pokud přežijí, mohou brzy zjara vylétnout.

A CO NEBOŽÍ TRUBCI?

Další kastou v úlu jsou **trubci**. Nemají žádné žihadlo. Rodí se z neoplozených vajíček královny. V úlu je trubců několik stovek. Jejich

úkolem je oplodňovat královnu. Ti, kterým se to v příslušné sezóně podaří, však poté umírají vyčerpáním. Zbylí trubci pomáhají udržovat termoregulaci v úlu. Ale i oni to mají „spočítané“. Dělnice je s končící sezónou – před příchodem podzimu – přestanou pouštět k zásobám. A tak neboží trubci posléze hynou vysílením mimo úl. Nejsou totiž schopni si obstarat potravu. A tak se stali symbolem „požívačným“, ba líných samců, kteří plní jen jednu funkci. A vlastně ani to ne. Trubcem může být nazván hanlivě muž ve smyslu



líný člověk, povaleč, lenoch, příživník, hlupák... takový nějaký trouba. Jenže!

Včelí trubci, byť jsou žraví už jako larvy, a k potravě přímo nepřispívají, přesto její tvorbě napomáhají. Svými feromony totiž trubci stimulují dělnice k intenzivnější práci a shromažďování větších zásob. Včelstva s větší populací trubců vykazují vyšší výnos medu a lepší využití okolních zdrojů. Jsou to takoví motivující „pašové“ v době, kdy se daří. Ale když se nedaří – např. mají včely nedostatek bílkovin – se mohou stát trubci či larvy trubců náhradní potravou... Sebezáchovné mechanismy se mohou zdát kruté – a nejen u včel. Ale mají chránit společenství... Analogii nalezneme i u lidí. V krizi se mohli stát rituálními oběťmi králové, mladí lidé, děti... To je historicky za námi. Ale jaké oběti jsme schopni my ve prospěch celku? Jaké sebeomezení

jsme schopni přinést? Moderní lidé se často cítí jako dělnice, ale žijí jako trubci.

VČELÍ SUPERPOTRAVINA

Že jsou včely superopylovači, to víme, a příroda si to užívá. Med včely potřebují nejen pro stavbu voskových pláství, ale také jako zdroj energie zejména pro přezimování. Ale k čemu slouží včelám pyl? Je nezbytnou bílkovinnou součástí jejich výživy, kterou potřebují včelí plody, vylhlé včely i dospělci. Samotné včelstvo

spotřebuje několik desítek kilogramů pylu ročně. Od jara do podzimu včely vylétávají pro pyl, který se zachytává na chloupkách po celém jejich těle. Na posledním páru nohou má létavá včela ostny, kterými stírá pylová zrna z těla a vytváří jakoby košíček. S pylovými košíčky, které jsou barevné podle toho, co kvete, se včela vrací do úlu, kde pylové kuličky předá do plástové buňky. Jde o tzv. rouskový pyl, který mladušky v úlu stlačí a zalijí vrstvou medu. Tím pyl obohatí a konzervují, a v buňce pak probíhají další úžasné procesy, např. mléčné kvašení. Vznikne **tmavší plástový pyl – perga – označovaný také jako včelí chleba**. Tuto bílkovinnou potravu, plnou vitamínů, enzymů a minerálů konzumují včely celý rok. A jasně že si toho všimli opět také lidé a perga se stala doplňkem stravy.



navrhování nových počítačových technologií.

UŽITEK NEBO RESPEKT?

Včely ovšem nejsou jen pokojná stvoření. Kromě rozrušení při stresu, rojení ad. mohou být i dobyvačné či loupeživé. Není-li dost snůšky, nebo i z jiných důvodů mohou přepadnout jiné včelstvo. Mohou při tom šířit zvlášť nebezpečného agresora, kterým je kleštík včelový. Decimuje včelstva jako parazit, a navíc šíří zhoubné virózy. Při svých výpravách pak mohou včely dál šířit tohoto parazita. Jak se tomu bránit? V zásadě jsou dvě protikladné cesty. Jedna cesta je v podstatě alopatická. Bránit parazitům prostřednictvím chemie, léků, a tak docílit přežití včelstev k produkci medu.

Ale je také jiný přístup. Nebránit včelstvu zbavovat se slabých nebo nemocných. Nezachraňovat případně včelstvo jako takové. Posilovat přirozenou odolnost včel v podmínkách, které jsou jim přirozené. Respektovat původní potřeby včel. Např. včely, které se živí medem, jsou vitálnější a odolnější, než když jsou živěny náhražkovým cukrem (a med je prodán). Zdraví včel pomáhá pastva na vegetaci bez chemických postřiků. Dostatek píték (včely potřebují hodně vody). Atd.

DALŠÍ UŽITEČNÉ INSPIRACE

Úžasné vlastnosti má nejen med a pyl, ale také propolis. Je to lepkavá směs pryskyřic z pupenů spojená s voskem, kterou včelky užívají k zateplení netěsností v úlu. Propolis má antibakteriální účinky. A tak, když se do úlu dostane nevídaný drobný živočich, včelky ho ubodají a propolisem mumifikují, aby se zabránilo tlení. Protizánětlivý a léčebný účinek propolisu lidé rozpoznali a začali užívat už před tisíci lety a zastánci přírodní léčby ho mohou užívat nadále.

Inspiraci rovněž poskytuje včelí stavitelství. Šestiúhelníkový tvar buněk pláství, někdy zdvojený, a postupně vrstvený je novodobě lidmi hojně „napodobován“. Prostřednictvím tvarů tzv. voštin (název je odvozen od slova vosk), které se tvarově podobají plástvím. Voštiny jsou hojně užívané pro lehké a pevné sendvičové konstrukce, ve stavitelství, v letectví, v obalech a jinde.

VČELÍ KOMUNIKACE

Je jedna z nejpozoruhodnějších. Zprávy třeba o nálezích potravy si předávají pomocí vůně feromonů, hluku, doteků žihadel a svým pohybem. Nejvýznamnější jsou v tomto ohledu tanečky, které

svým družkám včely předvádějí. Je to symbolická komunikace, kdy pohyby zastupují konkrétní sdělení a významy. Představme si to jako znaková gesta, která užívají lidé. Včelí tanečky jsou pozoruhodně rozvětvenou mluvou. Roli hraje typ a tvar tance, jeho délka, vibrace při něm atd. Ale jak včely rozumí sdělovaným informacím, když mohou být pokaždé různé? Bohatost informací je přitom u včel nadmíru efektivně zpracována úsporným množstvím neuronů. Vědci to nazvali „elegantním nervovým systémem“. Což prý poskytuje inspiraci pro





VČELA V PŘÍMĚRECH A V UMĚNÍ

Včela se stala duchovním a náboženským symbolem, jak jsem o tom psala v předchozím článku. Objevuje se v různých lidových obrazech. Můžeme být „pilní jako včelička“. O někom lze říci: „Úsměv medový, jazyk jedový“. Roztomilý je aforismus: „Kdyby lidská hloupost kvetla, včely by nestíhaly“. Nebo existuje řada doporučení: „Tak jako má člověk svého lékaře, měl by mít svého včelaře.“ Nebo: „Kdo čaj s medem ráno pije, nestoná a dlouho žije.“ Vždyť „sklenice medu – půl lékárny doma.“

O včelách je velké množství naučné i populární literatury. A také něco beletrie. Víte, že včelařem byl Sherlock Holmes z detektivních příběhů Sira Conana Doylea? Ve vztahu k včelám mohu zmínit z české umělecké produkce televizní dramatický seriál „Kukačky“ o záměně dětí ve dvou

rodinách (2023). Jedna z postav se zabývá včelařením, které symbolizuje řád a harmonii s přírodou v protikladu k rodinnému chaosu.

Včely jsou námětem některých populárních písní. Nejen té o Máje. Můžete si ale poslechnout píseň „Včely“ s roztomilým textem Jaroslava Uhlíře.

VČELA JAKO SYMBOL

Velcí i malí živočichové mohou symbolizovat určité životní nebo psychické situace. Sny o včelách se vyskytují vzácně a mají převážně pozitivní význam. Včely nám však mohou vytvořit synchronistické zážitky. Pozorujeme třeba jejich rojení. Někde se o nich hovoří. Vidíme je zakomponované do uměleckého díla. Včelka nás může i bodnout. Můžeme se jich obávat na letní dovolené. Můžeme s potěšením pozorovat barevné úly nějakého včelaře. Oslovují nás včelí produkty. Napadají nás různé příklady. To vše může být podnět k rozjímání o sobě a své životní situaci. Může to být impuls k meditaci o nás samých a našem přístupu k životu. Jaká témata a otázky to mohou být?

Spolupráce a týmová práce. Nakolik jsme ji schopni? Jak naplňujeme svou sociální roli? Jaké společenství

potřebujeme pro svůj život? Jak prospíváme svému společenství? **Tvořivost.** Jaké hodnoty utváříme a jakých „pokladů“ dosahujeme? Jak poctivá a osobní je hojnost v našem životě? Jaký náš projekt potřebuje „opylovat“? **Příčinnivost a úsilí.** Jak jsme odolní a trpěliví při dosahování výsledků své činnosti? Kolik energie jsme ochotni investovat do svého projektu? Jak přivýkáme dalším úkolům či nárokům? **Komunikace a vztahy.** Jak jsme v komunikaci otevření a sdělní, aniž bychom druhé komunikačně přetěžovali? Jaké máme porozumění pro druhé? **Emocionalita.** Cítíme důvěru ke svému okolí? Nebo se cítíme ohroženi či ve stresu? Jak na to reagujeme? Jsme podrážděni nebo dokonce agresivní? Co léčivého na nás působí – a jak léčivě působíme my? Umíme se těšit ze „sladkosti“ života a druhých lidí? Umíme sladce potěšit? **Celistvost.** Jak jsme otevření v praktickém životě svým instinktům a intuici? Co je naší komplexní výživou? Jak vnímáme svou souvislost nejen s lidmi, ale také s přírodou, ba kosmem? Jak naplňujeme svým životem, že je v něm vyšší moudrost, moc a určení, než jsme my sami?

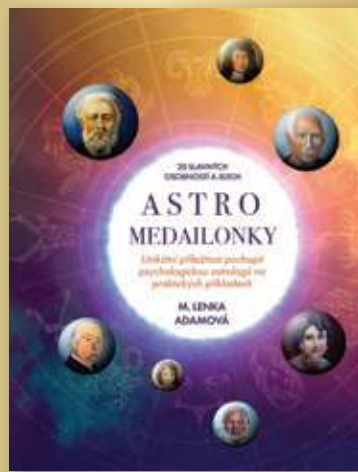
„Být včelou“ neznamená pozbytí osobní autonomie a osobní sílu, ale ctít také společenství a pomoci druhým. ☘

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 JEDENÁCTÁ

LUŠTĚNINY

EVA LEŇOVÁ

Jídla, která byla dlouhou dobu považovaná za stravu chudých, se poslední dobou těší stále větší pozornosti. Jedním z důvodů jejich obluby jsou jejich zdravotní přínosy. Obvykle také odpovídají moderním výživovým trendům, které prosazují sezónnost, lokálnost, jednoduchost, tradici, zodpovědnost a udržitelnost.

Jsme konzumní civilizace, která sice žije v dostatku a má sklony k přejídání, to ale automaticky neznamená, že jsme dobře vyživení. Naše strava nám často nedává dostatek živin, protože se neskládá z kvalitních potravin, náš jídelníček je nevyvážený, náš životní styl uspěchaný, vyvolávající stres. Jednou z cest ven z tohoto nepříznivého stavu je nechat se inspirovat běžnou stravou našich předků. Ti jedli obvykle prostě a z našeho pohledu chudě, používali ovšem kvalitní suroviny a uměli je uvařit.

Základ stravy chudých dlouhou dobu tvořily luštěniny. Hrách a kroupy nebo čočka na kyselo jsou konec konců stejnou českou klasikou jako notoricky známá masitá jídla měšťanské kuchyně. Sušené plody luštěnin se používají po celá staletí, podobně jako obiloviny. Nacházíme je už v kuchářkách starých Římanů, znaly je staré východní civilizace a zmiňuje se o nich i bible. Důležitou potravinou byly hlavně během válek, neúrod a hladomorů. Luštěniny jsou také klasickým postním jídlem. Nejčastěji se konzumovaly v podobě kaší, polévek nebo luštěninových „přídatků“ do obilných kaší.

Po 2. světové válce vedlo průmyslové zemědělství k útlumu pěstování luštěnin, zejména domácích odrůd. Ve 21. století nicméně dochází k renesanci zájmu o ně díky důrazu na zdravou výživu, udržitelnost a rostlinné bílkoviny. Obnovuje se pěstování tradičních druhů i starých nekomerčních odrůd. Luštěniny jsou klíčové v debatách o udržitelném zemědělství, oceňovaná je jejich schopnost vázat dusík a zlepšovat úrodnost půdy. Mají navíc výrazně menší ekologickou stopu než živočišné zdroje bílkovin.

Krom skutečnosti, že luštěniny patří spolu s obilovinami k tradičním potravinám našich předků, by pro nás důvodem k jejich častější konzumaci mohl být nízký obsah tuků, a navíc hlavně v podobě nenasycených mastných kyselin. Jsou také vynikajícím zdrojem minerálních látek a některých vitamínů. Obsahují až 30 % bílkovin, tedy více než maso. Makrobiotika a další výživové směry, které se vyhýbají živočišným produktům,

proto považují luštěniny za jejich významný zdroj. Konzumace luštěnin se nedoporučuje spíš výjimečně, hlavně lidem se speciálními dietami, těm, koho trápí pálení žáhy, nemocným s hepatitidou, cirhózou či s peptickými vředy. Nastávající a kojící maminky by je neměly konzumovat příliš často ani ve velkých porcích.

Pro luštěniny je typický vysoký obsah tzv. antinutričních látek. Proto je u nich opravdu důležitá správná příprava, která ovšem není nijak složitá. Teorie i praktické hodiny vaření základních surovin důležitých pro lidskou výživu patří k hlavním tématům seminářů nabízených Akademií léčivé výživy, ať již v podobě sezónních online diskuzí, online kurzu Základy léčivé výživy nebo celoročního cyklu přednášek. Lektori Akademie si dobře

Z vlastní praxe se s vámi podělí také o příběhy těch, komu změna stravování pomohla vrátit zdraví.

Věděli jste například, že se luštěniny doporučují diabetikům a jako prevence srdečně cévních onemocnění? Obsahují totiž hodně tzv. komplexních sacharidů, vstřebávají se proto relativně pomalu, takže po jídle nedochází k prudkému vzestupu hladiny cukru v krvi, a pocit nasycení, ale i slušná hladina energie nám vydrží delší dobu. Z tohoto důvodu se také radí zařazovat luštěniny častěji v době, kdy se snažíme nějaké to kilečko shodit. Bílkovina obsažená v luštěninách navíc pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a opravdu vysoký obsah vlákniny podporuje zdravé trávení.



uvědomují, jak důležité je, aby lidé rozuměli teorii spojené s výživou, ale získané informace si mohli vyzkoušet v praxi.

Není nad to sám si porovnat chuť luštěniny nenamočené, namáčené přes noc, naklíčené, fermentované, ale i konzervované nebo v její zelené formě přímo na talíři. Cesta za zdravím prostřednictvím jídla je stejně dobrodružná jako poznávání cizích krajů.

Naši lektori jsou na ní zkušenými, oddanými a nadšenými průvodci.

Pro ty, kdo si cení zdravotních přínosů luštěnin, ale nejsou jejich velkými fandami, máme špatnou zprávu. Není moudré dávat přednost jen jednomu druhu, který vám chutná. Neexistuje totiž jedna „nejzdravější“ luštěnina – různé druhy vynikají v různých ohledech a odborníci doporučují luštěniny střídat. Obvykle se za nejlépe stravitelnou luštěninu považuje **čočka**. Snadno se vaří, stačí ji namočit hodinu předem, loupanou nemusíte máčet vůbec. Má vysoký obsah železa, dost vitamínů skupiny B a bílkovin. **Cizrna** je bohatá na bílkoviny, vlákninu, hořčik a zdravé tuky. Má neutrální, téměř oříškovou chuť a dají se z ní



dělat vynikající pomazánky a saláty, takže ji většina lidí snáší skoro stejně dobře jako čočku.

Fazole jsou obecně velmi bohaté na vlákninu a tmavé fazole (černé, červené) obsahují navíc antioxidanty a stabilizují hladinu krevního cukru. **Hrách** máme rádi, protože je celkem dobře stravitelný, skvěle zasytí a odborníci jej považují za vyvážený zdroj bílkovin a vlákniny. **Bob zahradní** obsahuje látku L-dopa, která podporuje zdraví mozku a může pomoci při Parkinsonově chorobě. Podporuje imunitu, zdraví kostí, srdce, pomáhá při anémii a díky vláknině a bílkovinám je vynikající i při hubnutí.

Sója se často uvádí jako zdroj **kompletní bílkoviny** (všech esenciálních aminokyselin), ale řadě lidí nemusí vyhovovat chuťově. Patří navíc vedle kukuřice k nejvíce geneticky upraveným plodinám vůbec a o kvalitě produktů dostupných v našich obchodech může mít mnoho z nás své pochybnosti. Sója se obecně také považuje za problematickou pro děti v pubertě a lidi s hormonální nerovnováhou nebo poruchami štítné žlázy. Hlavním důvodům je relativně vysoký obsah fytoestrogenů a jejich nepředvídatelné účinky na lidský organizmus. Stejně jako u většiny potenciálně

rizikových surovin určuje nicméně její škodlivost dávka, správná příprava a vhodná kombinace s jinými potravinami.

Mnoho lidí se luštěninám vyhýbá kvůli nadýmání, to se ale výrazně zlepšuje namáčením, při kterém se odpaří také výše zmíněné antinutriční látky, hlavně lektin. Další metodou jejich přípravy je šokové vaření (přilévání studené vody do vařících luštěnin). Před vařením je také můžeme opražit nasucho a zbavit slupky. Vaříme je neosolené, s osvědčenými bylinkami pro lepší trávení jako saturejka, bobkový list či bazalka. Z východní kuchyně známe praktický tip přidávat do vaření řasu kombu, kurkumu nebo mletý koriandr.



Chceme-li luštěniny naklíčit, stačí je nechat o něco déle namočené, potom vodu slít a luštěniny udržovat při pokojové teplotě dva až tři dny pod pokličkou s tím, že je každý den znovu propláchneme. Díky naklíčení se luštěniny stávají velmi dobrým zdrojem vitamínu C a získají na chuti i stravitelnosti. Považené luštěniny (a některé druhy již po několika hodinách máčení) lze jíst ve formě salátů, dáváme ovšem přednost kaším a polévkám, což jsou konzistence, které trávicí trakt snáze zpracuje. Při potížích volíme stravitelnější odrůdy – například červenou čočku. Luštěniny jíme po malých porcích a pouze občas, jíme je společně s dušenou zeleninou či zeleninovým salátem a nejíme je společně s dalšími zdroji bílkovin (uzeniny, vejce).

Již naše babičky považovaly za ideální kombinaci luštěnin a obilovin (když ne v jednom jídle, raději se aspoň během jednoho dne). Společně nám umožní lépe využívat obsažené látky, přičemž za ideální se považuje třetina luštěnin ke dvěma třetinám obilovin. Hrách si přímo říká o kroupy nebo chleba, k čočce se hodí rýže, ale i chleba, k bobu je vhodné celozrnné pečivo obecně, podobně jako k cizrně. Kvůli vstřebávání vitamínů se doporučuje přidávat k luštěninám

tuky, ať už v podobě olejů, semen, ořechů nebo třeba avokáda. Přidání zeleniny a bylinek zvyšuje obsah antioxidantů a vitamínů. Stravitelnost zlepšuje příprava luštěnin s kořenovou zeleninou, hlavně mrkví a petrželí, zelenina s obsahem vitamínu C zase podporuje vstřebávání železa.

Z hlediska pěstování je u nás jednoznačně nejběžnější luštěninou hrách, který se používá od neolitu dodnes. Jeho předností je vysoká výnosnost, dobrá skladovatelnost a široké kuchyňské využití. Podle legendy pochází hrách dokonce z rájské zahrady. Druhé místo zaujímal ve středověku a raném novověku bob obecný. Čočka se pěstovala méně, je náročnější, bývala oblíbená v klášterech a měšťanských rodinách. V jižnějších krajích se od římských dob konzumuje také cizrna, místně nazývaná římský hrách. Fazole si svou cestu na náš stůl našla postupně v průběhu 19. a 20. století. Z dalších částí světa k nám přibýly luštěniny poněkud exotičtější, nicméně velmi chutné a v kuchyni oblíbené, jako africké červené fazole, „fazolky“ mungo, adzuki nebo sójové boby.

V české kuchyni rozhodně vede hrachová kaše, dříve klasické venkovské jídlo, často podávané se sádlem, cibulkou nebo uzeninou. Oblíbená je i hustá hrachová polévka, někdy s krupkami. V některých regionech se hrách používá do bylinkových nádivek. Současná kuchyně nabízí i hrachové pomazánky a různé drobné pochutiny. Skoro stejně oblíbená je čočka, nejběžněji na kyselo s octem, cibulkou, obvykle doplněná vejcem či uzeninou. Velmi tradiční je novoroční čočková polévka – abychom měli dostatek peněz. Chutný, levný a výživný pokrm je čočka s rýží nebo kroupami. V moderní kuchyni najdeme spíš čočkové saláty.

Na kyselo se připravují i fazole, místně s kysanou smetanou nebo mlékem, podobně jako fazolová polévka. Naprostou klasiku domácí

kuchyně 19. – 20. století tvoří fazole s uzeným. Dnes se fazole uplatňují v tzv. fusion kuchyni, která kombinuje etnické recepty a nejnovější výživové trendy. Do moderní kuchyně se vrací také bob, který můžeme použít i jako přílohu nebo ve směsi s obilovinami. Chutná je také bobová kaše nebo saláty. Původní české recepty z ciziny se nám nedochovaly, inspirací ze Středomoří, Středního východu a severní Afriky je ovšem v současné literatuře dostatek. Oblíbené jsou různé pomazánky, saláty, ale i úprava formou kari a opečené kuličky ciziny jako zdravý mls.

Luštěniny jsou chutné, levné, je možné je dlouho skladovat, jsou snadno dostupné, velmi zdravé a představují skvělou náhradu rafinovaných druhů potravin. Můžeme být jen rádi, že se na naše stoly zase vrací. 🌱

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

KONEC PŘEKYSELENÍ I NADÝMÁNÍ

DIOCEL SUPRACID kapsle
minerály, vitamíny K2, D3

ASTOMIN kapky
hořčiny

Doplňky stravy

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



AROMATERAPIE

KDYŽ VŮNĚ KONEJŠÍ: esence pro miminka a jejich maminky



Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Období těhotenství, porodu a prvních měsíců života dítěte patří k nejcitlivějším etapám v životě ženy i celé rodiny. Přináší radost, hluboké emoce a nové začátky, ale také únavu, nejistotu a fyzickou i psychickou zátěž. V tomto článku se podíváme na to, jak mohou esenciální oleje a jemné terapeutické masáže podpořit maminky i jejich děti v těchto náročných obdobích. Dozvíte se, jak aromaterapie pomáhá v těhotenství a při porodu, jak může zmírnit poporodní obtíže a jak jednoduchý, vědomý dotek podporuje zdraví, klidný spánek a pevné pouto mezi rodičem a dítětem.

TĚHOTENSTVÍ JAKO OBDOBÍ ZMĚN A ZVÝŠENÉ CITLIVOSTI

Těhotenství je časem hlubokých hormonálních, fyzických i emočních proměn. Tělo ženy se přirozeně přizpůsobuje vývoji nového života, což s sebou často přináší zvýšenou únavu, výkyvy nálad, přecitlivělost, nervozitu, nespavost či nevolnosti. Mnoho žen se v tomto období potýká také s nedostatkem energie, častým močením nebo pocitem vnitřního neklidu.

Esenciální oleje mohou v těhotenství představovat jemnou, ale účinnou podporu. Jejich vůně působí přímo na limbický systém mozku, který ovlivňuje emoce, paměť a stresové reakce. Správně zvolené oleje dokážou navodit pocit uvolnění, bezpečí a vnitřní rovnováhy. Mezi nejčastěji doporučované patří olej z **mandarinky červené** a **heřmánku pravého**. Oba jsou známé svými zklidňujícími účinky, jsou šetrné a při správném použití vhodné i pro citlivé období těhotenství. Pomáhají zmírnit napětí, podpořit kvalitní spánek a ulevit od psychického přetížení, které si mnoho nastávajících maminek ani neuvědomuje.

POROD, INTENZIVNÍ ZÁŽITEK PLNÝ EMOCÍ

Porod je jedním z nejsilnějších životních zážitků. Je to okamžik, kdy se prolíná fyzická námaha s hlubokým emočním prožitkem. V posledních fázích těhotenství a během porodu se v těle ženy začíná intenzivně uvolňovat hormon oxytocin. Tento hormon hraje klíčovou roli nejen při samotném porodu, ale také při vytváření pevného pouta mezi matkou a dítětem. Oxytocin podporuje pocity důvěry, snižuje úzkost a navozuje pocit štěstí a klidu.

Navzdory přirozeným biologickým mechanismům však mnoho žen během porodu zažívá strach, napětí nebo zahlcení emocemi. Aromaterapie může být v těchto chvílích cenným pomocníkem. Esenciální oleje jako **levandule**, **neroli**, **kadidlo**, **santalové dřevo** či **heřmánek** pomáhají zklidnit dech, uvolnit tělo

a zmírnit vnímání bolesti. Některé porodní asistentky a zdravotníci je využívají jako součást podpůrné péče, aby ženám pomohli cítit se bezpečněji a více propojené se svým tělem.

POPORODNÍ OBDOBÍ A EMOČNÍ ROVNOVÁHA

Po porodu se žena ocitá v nové životní roli, která je krásná, ale zároveň velmi

jedním z nejcennějších olejů – působí uklidňujícím způsobem nejen na matku, ale i na dítě, což má pozitivní vliv na celkovou atmosféru v rodině.

SÍLA DOTEKU, MASÁŽ PRO MIMINKA INSPIROVANÁ BOWENOVOU TERAPIÍ

Jedním z nejpřirozenějších způsobů, jak dítěti poskytnout pocit bezpečí,



náročná. Hormonální změny, fyzické vyčerpání a nedostatek spánku mohou vést k tzv. poporodnímu splínu, který podle statistik zažívá až 80 % žen. Projevuje se smutkem, plačtivostí, podrážděností nebo pocity nejistoty.

Esenciální oleje mohou i v tomto období pomoci zmírnit intenzitu emocí a podpořit psychickou stabilitu. Jemné, uklidňující vůně podporují relaxaci, usnadňují odpočinek a vytvářejí pocit domácí pohody. **Heřmánek pravý** je v tomto směru

je dotek. Jemná masáž pro miminka, vycházející z principů Bowenovy terapie, je jednoduchá technika, kterou mohou rodiče snadno zařadit do každodenní péče. Tuto metodu vytvořil australský terapeut Tom Bowen a dnes je využívána po celém světě rodiči, zdravotníky i pečovateli.

Bowenova terapie pracuje s jemnými, přesně vedenými pohyby, které stimulují autonomní nervový systém. Ten reguluje základní tělesné funkce, jako je dýchání, trávení, srdeční činnost, spánek a reakce na



stres. U novorozenců a malých dětí, jejichž nervový systém je teprve ve vývoji, má tato jemná stimulace velmi pozitivní účinky. Pomocí jemných, ale účinných pohybů, které zaberou jen několik vteřin, můžete miminku pomoci zmírnit nepříjemné příznaky. Účinky Bowenovy terapie byly zkoumány i odborně. Studie provedené v Austrálii pomocí lékařské termografie ukázaly, že po aplikaci terapie dochází k okamžitému i dlouhodobému snížení stresové zátěže organismu. Termografie umožňuje sledovat změny v infračerveném záření, které

tělo vyzařuje, a nepřímo tak hodnotit stav nervového systému. Výsledky potvrdily, že jemné terapeutické doteky mohou mít překvapivě hluboký vliv na celkovou rovnováhu těla.

KLIDNĚJŠÍ MIMINKO, LEPŠÍ SPÁNEK CELÉ RODINY

Masáž pro miminka obsahuje několik jednoduchých pohybů, které se provádějí velmi jemně a pomalu. Pomáhá zmírnit koliku, střevní křeče, plynatost i bolesti spojené s růstem zubů. V kombinaci s vhodně

nařazeným esenciálním olejem z heřmánku pravého navíc podporuje klidný a hlubší spánek.

Nedostatek spánku patří mezi největší výzvy rodičovství. Odhaduje se, že novopečení rodiče v prvním roce života dítěte přijdou o stovky hodin spánku, což může mít dopad nejen na jejich zdraví, ale i na bezpečnost a psychickou pohodu. Pravidelný večerní rituál masáže se tak může stát důležitým nástrojem, jak navodit klid, uvolnění a pocit jistoty.



MASÁŽ JAKO RITUÁL BLÍZKOSTI A LÁSKY

Masáž není jen technikou pro zmírnění obtíží. Je především způsobem, jak posílit vztah mezi maminkou a dítětem. Vědomý dotek, klidný hlas a plná pozornost vytvářejí prostor, ve kterém se dítě cítí přijímané a v bezpečí. Rodiče

INZERCE

PŘÍRODNÍ ESENCE - něžný, ale silný zázrak přírody

INGREDIENTS:

- MÁTA
- KARDAMOM PRAVÝ
- BADYÁNÍK OBEČNÝ
- EUKALYPTUS
- BEDRNÍK ANÝZ
- GREP (SEMENA)
- CITRONOVNÍK
- FENYKLOVNÍK OBEČNÝ

PRODUCTS:

- DIOCHI ASTOFRESH
- DIOCHI ASTOFRESH TANEY

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

často popisují, že díky pravidelné masáži se jejich děti lépe uklidní, jsou spokojenější a celkově lépe prospívají. Stejně důležitý je však i přínos pro samotné rodiče. Masáž pomáhá zpomalit, naladit se na potřeby dítěte a posílit rodičovskou jistotu. Vůně esenciálních olejů se postupně stávají součástí rodinných vzpomínek a vytvářejí atmosféru klidu, ke které se lze znovu a znovu vracet.

VŮNĚ A DOTEK JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST PÉČE

Aromaterapie a jemná masáž nejsou náhradou lékařské péče, ale mohou být její cennou doplňkovou součástí. Nabízejí jednoduché, přirozené a laskavé způsoby, jak podpořit zdraví, emoční rovnováhu a vzájemné propojení v rodině. V období, kdy je vše nové a někdy i nejisté, mohou právě tyto malé rituály přinést pocit stability, klidu a důvěry v přirozenou moudrost těla.

VHODNÉ ESENCIÁLNÍ OLEJE, KTERÉ POMÁHAJÍ ZMÍRNIT PORODNÍ BOLESTI A USNADNIT POROD

Bergamot zklidňuje napětí a úzkost, odstraňuje únavu a harmonizuje duši, *heřmánek pravý* zklidňuje nervové napětí a zmírňuje obavy, *heřmánek římský* zklidňuje a ulevuje od napětí. Použít lze i *kadidlo*, které pomáhá podporovat dýchání během porodu, *levanduli* na uvolnění napětí, neklidu, úzkosti, obav a stresu. *Červená mandarinka* uvolňuje a zklidňuje, *nard* podporuje vnitřní rovnováhu a navozuje klid. Pomoci zklidnit matku pomáhá *neroli*, *pelargonie růžová* i *vonná* zmírňuje křeče. Na uvolnění stresu a napětí využijeme *santalové dřevo* a *šalvěj muškátová* zmírňuje obavy, neklid, napětí a stres.

TIP na Směs pro podporu spánku

Naředte olej z heřmánku pravého o síle maximálně 1 %, 1 až 2 kapky čistého esenciálního oleje na 30 ml nosného oleje. Tuto směs používejte podle potřeby jako masážní olej pro podporu spánku. Pomůže vám také zklidnit dítě při potížích, jako je kolika, střevní křeče, plynatost, bolesti spojené s růstem zubů a plenková vyrážka. Stačí použít jen malé množství směsi. 🌸



Mgr. Petra Strmisková

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



Sbírky s křídly naděje

1. - 7. března

Pomozte pořídit typy **pro spolek Rozrazil z Kamenice** a vytvořit tak jedinečné zázemí pro letní prázdninový pobyt lidí s mentálním a kombinovaným postižením.

Variabilní symbol: **707**

8. - 14. března

Přispějte organizaci **Piafa Vyškov** uhradit náklady na vodiče koní pro hiporehabilitaci handicapovaných dětí a podpořte tak jejich léčbu i radost z pohybu.

Variabilní symbol: **708**

15. - 28. března

Podpořte nákup muzikoterapeutických pomůcek **pro Domácí hospic Křídla z Kosovy Hory** a pomozte přinést úlevu i klid pacientům.

Variabilní symbol: **709**

Příspěvky posílejte na číslo účtu:
27 000 000 / 0100



QR Platba

Vaše dary už pomáhají:

Dětskému klubu Jonáš v Kašperských Horách jsme společně poslali 24 954 Kč na celoroční plavání dětí.

Charitě Česká Lípa jsme přispěli 60 000 Kč na pořízení speciálně upraveného auta, které dětem na vozíku umožní cestu do školy.

Chcete dostávat novinky z Nadace Divoké husy?

Pište na **nadace@divokehusy.cz**

DMS: Pošlete SMS ve tvaru DMS HUSY 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč na číslo **87 777**

Trvalá podpora: Pošlete SMS ve tvaru DMS TRV HUSY 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč na číslo **87 777** a částka vám bude automaticky odečítána každý měsíc, dokud se neodhlásíte.



Každý dar má smysl.

Děkujeme, že pomáháte tam, kde je to potřeba!

INZERCE



JAK VYZRÁT NA JARNÍ ÚNAVU

MUDr. LUCIE KOZÁKOVÁ

Dny se prodlužují, světla přibývá, sluníčko svítí častěji, ale my přesto pociťujeme nedostatek energie, únavu, malátnost až nezáměr o dění kolem nás. Říkáme tomu jarní únava.

Dlouhé zimní období, kdy se člověk nechce opustit teplo domova, se podepisuje na naší tělesné a duševní kondici. Zimní období představuje pro organismus vyšší nárok na dodávku energie, živin, minerálních látek a vitamínů. Tělu začíná chybět vitamín D, který se tvoří z jeho provitaminu působením slunečního záření na pokožku. K únavě také přispívají dlouhodobě nízké teploty. Mnozí z nás kvůli nízkým teplotám a nevlídnému počasí tráví více času v interiéru. V zimě také saháme po energeticky vydatnějších potravinách, takže na jaře může přibýt nějaké to kilo váhy navíc.

Probudme tělo ze zimního odpočinku zařazením pohybových aktivit. Chůze, nejpřirozenější forma pohybu, se pokládá za účinný způsob v boji s permanentní únavou. Benefity násobí pobyt na čerstvém vzduchu. Sluneční záření aktivuje tvorbu hormonu serotoninu a vitamínu D, který příznivě ovlivňuje stav kostí a zlepšuje imunitu. Dopřejme si také klidný a dostatečně dlouhý spánek, aspoň sedm hodin denně.

Pestrá a odlehčená strava je klíčem proti únavě. Vitamíny skupiny B, obsažené v luštěninách, kvasnicích, sýrech

a celozrnných obilovinách jsou důležité pro správné fungování energetického metabolismu. K očistě těla patří i omezení konzumace živočišné stravy, masa, mléčných výrobků a vajec.

Jaro je období nejvyšší aktivity jater. Játra jsou nyní zatížena více než kdy jindy, více než jakýkoliv jiný orgán. Jarní strava a tradiční jarní očista jsou proto zaměřeny právě na povzbuzení činnosti jater a žlučníku, který s játry spolupracuje.

Činnost jater pak můžeme podpořit „homeopatickým detoxem“:

♦ **Taraxacum 5 C** (Pampeliška), **Chelidonium majus 5 C** (Vlaštovičník), **Carduus marianus 5 C** (Ostropestřec), **Solidago 5 C** (Zlatobýl) – pro lidi, kteří trpí záněty močových cest + podporuje činnost jater)
Rozpusťte od každého léku 5 granulí ve 3dcl čisté vody v malé PET lahvi a popíjejte protřepaný roztok během dne, druhý den připravte vždy čerstvý, takto po dobu 1 měsíce.

Další homeopatické léky, které pomáhají s příznaky únavy:

♦ **Kalium phosphoricum 9 C** – únava projevující se bolestmi hlavy, poruchami paměti, přecitlivělostí na hluk, závratěmi a nespavostí.

♦ **Phosphoricum acidum 9 C** – výrazná únava fyzická i psychická, lhostejnost, ospalost, sklony k depresím
Dávkování: 2x denně 5 granulí

K dosažení většího efektu je vhodné doplnit léčbu o Schüsslerovy tkáňové soli, které optimalizují množství minerálů v těle, hlavně hladinu fosforu, který je nutný pro tvorbu ATP



v mitochondriích, tedy zdroje energie pro všechny živé buňky.

♦ **Sůl č. 3 Ferrum phosphoricum** – podpora imunity, krve tvorby, harmonizace hladiny železa v buňkách

♦ **Sůl č. 5 Kalium phosphoricum** – snižuje nervové napětí, zmírňuje únavu a vyčerpání

♦ **Sůl č. 7 Magnesium phosphoricum** – pro celkové uvolnění, klidnější spánek
Pro rychlejší efekt zvolte „horkou“ formu, do sklenice horké vody rozpusťte 5 tablet od uvedených solí a horké/teplé postupně vypijte, ráno a večer.

Nenechte se jarní únavou zaskočit!
Zdroj: www.svethomeopatie.cz

INZERCE

Jarní únavě dejte stopku

INTOCEL kapky

DETOXIN kapky

Doplněk stravy

UNIKÁTNÍ BIOINFORMAČNÍ PRODUKTY NA PODPORU JATER, ŽLUČNÍKU A STŘEV.

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

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



4. 3. 2026 13-16.30 hod. TERAPIE 17 hod. PŘEDNÁŠKA	NYMBURK , Tyršova 2/17, Moštárna, Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> pí. Prekslová, tel.: +420 723 521 865	Nutno objednat předem
11. 3. 2026 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN , Hotel Piast, Nádražní 208 Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> M. Liška, tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573	
12. 3. 2026 16 hod.	OSTRAVA , lékárna Apavar, Jurečkova 16 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812	Nutno objednat předem
17. 3. 2026 16 hod.	BOSKOVICE , Komenského 307/55, salonek hotelu Slavie Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> M. Kostíková, boskovice@diochi.cz, tel.: +420 775 115 619	
19. 3. 2026 17 hod.	PROSTĚJOV , Kas centrum, Komenského 6 Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> M. Bedřichová, prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738	
24. 3. 2026 14-17 hod. DIAGNOSTIKY 17.30 hod. PŘEDNÁŠKA	PÍSEK , Esence života, Chelčického 54 Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> H. Graslová, pisek@diochi.cz, tel.: +420 734 484 081	
30. 3. 2026 14-18 hod. DIAGNOSTIKY	PRAHA , Na příkopě 17 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185	
31. 3. 2026 10-13 hod. DIAGNOSTIKY	PRAHA , Na příkopě 17 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185	
9. 4. 2026 10-14 hod. TERAPIE 14-17 hod. DIAGNOSTIKY	BRNO , Václavská 4, v prostorách Klubu Diochi Terapie a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079	Nutno objednat předem

14. 4. 2026 17 hod.	PRAHA 1 , Francouzský institut, Štěpánská 644, přednáškový sál, 5. patro Velká jarní přednáška Vladimíra Ďuriny VSTUP ZDARMA (pro každého dárek - vitamín Citrus zdarma) info@diochi.cz, tel.: 222 764 004	Nutno objednat předem
15. 4. 2026 10-15 hod. TERAPIE 15 hod. DIAGNOSTIKY	TÁBOR , Koželužská 140, v prostorách Klubu Diochi, Terapie a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109	Nutno objednat předem
16. 4. 2026 10-15 hod. TERAPIE 15.30 - 16.30 hod. DIAGNOSTIKY 17 hod. PŘEDNÁŠKA	ČESKÉ BUDĚJOVICE Přednáška Vladimíra Ďuriny KD Metropol, salonek 203, 17.00-18.30 Diagnostiky na adrese polikl. U tří lvů 4, II. patro <i>Info a objednávky:</i> budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006	Nutno objednat předem
27. 4. 2026 14-18 hod. DIAGNOSTIKY	PRAHA , Na příkopě 17 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185	
28. 4. 2026 10-13 hod. DIAGNOSTIKY	PRAHA , Na příkopě 17 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185	
29. 4. 2026 17 hod.	PRAHA , Na příkopě 17, Klub Praha Přednáška Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185	

Diagnostiky zdraví Oberonem

3. 3. 2026 14. 4. 2026 celý den	TÁBOR , Koželužská 140 v prostorách Klubu Diochi Diagnostika přístrojem Oberon Leoš Poskočil <i>Info a objednávky:</i> tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109	Nutno objednat předem
5. 3. 2026 19. 3. 2026 2. 4. 2026 16. 4. 2026	BRNO , Václavská 4 v prostorách Klubu Diochi, Diagnostika přístrojem Oberon Leoš Poskočil <i>Info a objednávky:</i> brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079	Nutno objednat předem
BŘEZEN/ DUBEN CELÝ DEN	MĚLNÍK , Kosmonautů 3015 Diagnostiky Lenka Pavlíková <i>Info a objednávky:</i> Miroslav Svoboda, neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630	Nutno objednat předem



BRUSNICE BORŮVKA

Malý plod s velkou léčivou silou

Brusnici borůvku (*Vaccinium myrtillus*) známe nejčastěji jako lesní plod, který hojně roste v našich lesích. Méně však je už známo, že rozhodně patří mezi ty nejcennější. Nejen že chutná v koláčích, smoothie nebo jen tak čerstvá, ale její léčivé vlastnosti byly známy lidem po staletí. Malé modré plody skrývají opravdovou sílu pro zdraví. Borůvka pochází z Evropy, severní Asie a Severní Ameriky, kde rostla volně v lesích, rašeliništích a horských oblastech. V Evropě byla známá už v tradičním lidovém léčitelství – sbíraly se nejen plody, ale i listy.

Starověké prameny zmiňují její použití při **trávicích problémech, průjmech a zánětech**. V českých i slovenských lidových léčebných praktikách se borůvkové listy a plody používaly jako **přírodní lék na cukrovku a zrak**. Borůvky jsou spojovány s **podporou zrakových funkcí**, což potvrdily i moderní studie na účinky antokyanů obsažených v plodech.

Borůvka obsahuje celou řadu **účinných látek**, mezi které patří:

- ♦ **Antokyany** – silné antioxidanty, které podporují cévní systém, snižují oxidační stres a chrání buňky.
- ♦ **Třísloviny** – pomáhají při průjmech a zánětech trávicího traktu.
- ♦ **Vitamíny C, B, provitamin A, dále draslík, železo, hořčík, fosfor, zinek, chrom, měď**



a mangan.

- ♦ **Organické kyseliny a flavonoidy** – působí protizánětlivě a podporují trávení.

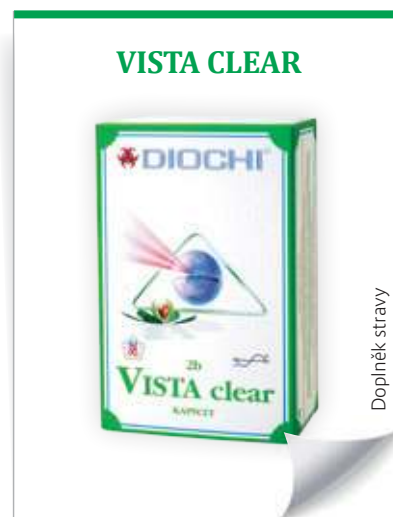
Mezi hlavní zdravotní benefity jednoznačně patří podpora zraku, protože antokyany zlepšují noční vidění a ochraňují sítnici, dále antioxidanty působí jako ochrana cév a srdce – zlepšují pružnost cév a snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění. Dále je brusnice podporou trávení, protože listy a plody pomáhají při průjmech a zánětech střev. Některé studie uvádí, že extrakty z borůvky mohou podporovat regulaci hladiny krevního cukru a snižují zánětlivé procesy v těle. Borůvky mají nízký glykemický index a jsou vhodné i pro **diabetiky**.

Borůvky se užívají jako čerstvé i sušené plody, dále se sbírají

čerstvé, mladé listy na přípravu čaje, nebo se užívá ve formě extraktů v kapslích.

Brusnice borůvka není jen sladký lesní plod, který si můžete vychutnat v koláči nebo smoothie. Je to **léčivá rostlina s bohatou historií**, která chrání oči, srdce i játra, podporuje trávení a působí protizánětlivě. Ať už ji zařadíte do jídelníčku čerstvou, sušenou, jako čaj nebo doplněk stravy, borůvka je skvělým přírodním spojencem pro vaše zdraví a vitalitu.

V *Diochi* produktech ji najdete v zelené řadě, která je určena na harmonizaci jater a žlučníku v kapslích **VISTA Clear**.



OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Léčivý zázrak pro játra a žlučník

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) je rostlina, která v posledních letech získává stále větší pozornost díky svým účinkům na zdraví, zejména na játra. Přestože se může zdát jako obyčejný bodlák s purpurovými květy, jeho příběh, účinky a zajímavosti jsou fascinující. Ostropestřec mariánský pochází z jižní Evropy, severní Afriky a Blízkého východu. Historicky byl znám již ve starověku – římský přírodovědec Plinius starší jej zmiňoval jako léčivou rostlinu pro játra a žaludek. V lidovém léčitelství se používá po staletí: klíčovou částí jsou semena, ze kterých se získává výživný olej nebo sušený prášek.

Název „mariánský“ má náboženský původ – podle legendy Marie prý položila svá plátna přes rostlinu a tím vznikly typické bílé skvrny na listech, které dnes ostropestřec charakterizují. Tento motiv se stal symbolem ochrany a léčivé síly.

Hlavní aktivní složkou ostropestřce je **silymarin**, komplex flavonolignanů s výraznými **antioxidačními a detoxikačními vlastnostmi**. Silymarin chrání a regeneruje játra, podporuje tvorbu nových jaterních buněk a snižuje poškození způsobené toxiny, alkoholem nebo některými léky. Silymarin hojně využívá i farmaceutický průmysl pro výrobu léků na léčení jater a žlučníku.

Mezi hlavní zdravotní benefity patří:

- ♦ **Ochrana jater** – prevence poškození jaterních buněk
- ♦ **Podpora a regenerace jaterních buněk při poškození nemocí**
- ♦ **Antioxidant** – snižuje oxidační stres v těle

- ♦ **Podpora trávení** – stimuluje tvorbu žluči, ulehčuje trávení tuků a zmírňuje žlučňkové potíže
- ♦ **Snížení zánětů** – pomáhá při zánětlivých procesech v játrech i trávicím traktu

Některé studie naznačují, že ostropestřec může mít i mírný účinek na **snížení hladiny cholesterolu a cukru v krvi**, i když tyto účinky vyžadují další výzkum. Dále se uvádí, že pozitivně působí na **poruchy krevního oběhu**, prospívá při **nízkém krevním tlaku**, **tonizuje cévy**, příznivě ovlivňuje onemocnění srdečně-cévního (kardiovaskulárního) systému, pomáhá i při **migrénách a závraťích**. Posiluje organismus, léčí různé druhy **alergií**, jako například **kožní kopřivku a sennou rýmu**, osvědčuje se při **astmatických záchvatech** a odstraňuje **nevolnost při cestování (kinetóza)**. Ostropestřec mariánský je víc než jen „bylina pro játra“. Je to **historicky prověřený doplněk stravy**, který kombinuje antioxidační účin-

ky, podporu trávení a celkové zlepšení vitality organismu. Ať už ho zařadíte do jídelníčku jako semena, olej, nebo jako kapsle s extraktem, může se stát vaším spojencem pro zdravou jaterní funkci a celkovou pohodu.

V Diochi jej naleznete v bioinformačních kapkách **DETOXIN**, které jsou přímo určené na játra a žlučník. Dále je i v kapslích **INTOCEL**, který regeneruje střevní trakt.



Doplněk stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Jarní číslo časopisu Sféra vychází koncem února, kdy je paní zima stále v plné síle. Stejně však už netrpělivě vyhlížíme první jarní paprsky a těšíme se na nástup jara, a tím i příchod nové energie. Z ještě skoro zmrzlé země začínají vylézat sněženky, bledule a hlásí příchod nejkrásnějšího ročního období. Jaro patří podle tradiční čínské medicíny elementu DŘEVA, je to období plné změn, růstu a rozmachu. Příroda se začíná probouzet a energie čchi uložená v kořenech začíná šplhat nahoru. V cestě jí však mohou stát překážky v podobě toxinů, které bude zapotřebí vyplavit. V tomto období přebírají vládnoucí žezlo od ledvin a močového měchýře játra a žlučník.

Element DŘEVO má v energetice těla na starost meridián jater a žlučníku, proto je v tomto období potřeba zaměřit pozornost na jeho detoxikaci a harmonizaci. Zároveň je dobré podívat se na to, v jakém stavu je v těle element VODA, což jsou ledviny a močový měchýř, který vládne po celou zimu. Pokud je tato dráha v důsledku

zimy vyčerpaná, má sníženou energetiku, pak s příchodem nového jarního impulsu očekávejte jarní únavu a postupně i další zdravotní potíže, které se mohou projevit jako alergie. Vše totiž souvisí se vším a vše je v každém organismu propojené. Ledviny jsou polaritou mínus, játra polaritou plus. Jakmile jsou vyčerpané

ledviny, budou vyčerpaná i játra, která s ledvinami souvisí. Energie na jaře je nejsilnější, a proto pokud jsou játra zatížená zimní nestřídmou stravou, nedostatkem pohybu nebo z jiného důvodu, pak se začínají projevovat zdravotní problémy. První viditelnou známkou nerovnováhy je tzv. jarní únava a první příznaky alergií.

V březnu je nejvíce ohrožen žlučník, v dubnu játra. Oba tyto meridiány se podílejí na procesu trávení a jejich stav je možné pozorovat i na psychické úrovni. V případě nerovnováhy chybí sebejistota, motivace, nastupuje únava, agresivita a nespokojenost.

JAK TEDY UDRŽOVAT MERIDIÁN JATER A ŽLUČNÍKU V KONDICI?

■ Zelená řada produktů Diochi je sestavena právě na podporu elementu DŘEVA a harmonizaci jater a žlučníku. Proto jsme pro vás připravili jarní kúry, které pomáhají vyčistit střeva a posílit játra. Tuto kombinaci najdete v balíčku „**STOP JARNÍ ÚNAVĚ**“



který obsahuje **INTOCEL** a **DETOXIN** kapky. Byliny v Intocel kapkách uleví střevnímu traktu a byliny v Detoxinu zase játrům a žlučníku.

■ „**STOP PYLŮM**“ to je název balíčku dvou produktů, které pomáhají, aby se alergie vůbec nezjevily. **INTOCEL** kapsle obsahují humáty, dračí krev a byliny čistící střeva, a když k nim přidáte ještě byliny v **DEVIRAL Plus kapslích**, získáte silného bojovníka proti všem potížím, které z nečistých střev vyplývají. Zdravá střeva, to je



základ imunity a volného dýchání, protože podle TČM jsou střeva spojena s plícemi.

■ Ačkoliv si to mnohdy ani neuvědomujeme, přemírou cukru, bílé mouky a zpracovaných potravin vytváříme v organismu vynikající prostředí pro vznik plísní a nežádoucích toxinů, a ty bývají i příčinou alergií. Proto pan Ďurina spojil přípravek **SAGRADIN** a **DiNAvir** kapky do balíčku „**NA PLÍSNĚ SE SAGRADINEM**“ a doporučuje ho na likvidaci těchto nežádoucích jevů.



■ Jako čtvrtý balíček je připravena kombinace **hydrogelu DIOLIFT** a **ESTROZIN** kapek, která říká, že budete mít pleť jako miminko a nazvali jsme ji „**Krása začíná uvnitř**“. Byliny v **DIO-LIFT** hydrogelu vyživí a krásně vypnou pleť a **ESTROZIN** kapky vyladí hormonální systém, který určuje, jak svěží

a mladickou pleť budete mít. A **NEJEN PLEŤ!** Ženské bylinky v **Estrozin** kapkách nastartují celý hormonální systém.



Vzhledem k tomu, že bylinné kúry je zapotřebí absolvovat alespoň 3–6 měsíců, jsou připraveny i množstevní balíčky 3 + 1 za 50 %, které vám vydrží na 4měsíční kúru a zároveň šetří vaši peněženku.

■ Protože je potřeba posílit játra a žlučník, připravili jsme množstevní akce na produkty zelené řady **DETOXIN** kapky, **VISTA CLEAR** kapsle a **DETOXIN** krém. **DETOXIN** kapky jsou primárně určeny na regeneraci jater a žlučníku. Obsahují totiž „jaterní a žlučnickové“ byliny, které jsou velmi známé právě jako ochránci jater. Určitě znáte ostropestřec mariánský, smetánku lékařskou (pampelišku) nebo řepík lékařský. **DETOXIN**



kapky celkově obsahují 15 extraktů bylin a 7 přírodních esencí, a to už je pořádná síla.

■ **VISTA CLEAR kapsle** jsou taktéž zaměřeny na meridián jater a žlučníku, a protože tato dráha má na starost i oči, obsahují vysoký podíl brusnice borůvky, která je známá pro své skvělé účinky na problémy se zrakem. Kapsle VISTA CLEAR 3 + 1 za 50 % najdete pod názvem „**ZRAK JAKO OSTŘÍŽ**“. Dráha jater vede kolem kyčelních kloubů, proto pokud cítíte bolest v kyčlích, určitě začněte užívat kapsle Vista clear, a doplňujte účinné látky, které tuto dráhu podpoří.



■ **DETOXIN krém** obsahuje bylinky, které taktéž působí skrze kůži na játra a žlučník, proto je tento krém určený na suchou, ekzematickou a psoriatickou pleť, jejíž původ hledejte v játrech. Stejně tak i alergické autoimunitní reakce lze vystopovat při snížené energii v meridiánu jater a žlučníku.

■ **„VOLNĚ DÝCHEJTE S DEVIRALEM“**
Nejčastěji na jaře se rozjíždějí alergie, projevující se problémy s dýcháním a spouštěči bývají jarní pyly. I na toto téma bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje extrakty bylin, jako je řepík lékařský, kuklík městský a hřebíček. Tuto kombinaci najdete **v kapslích**



DEVIRAL Plus a jsou určeny na dýchací potíže, ať už způsobené nachlazením, nebo alergiemi.

■ **„VITAMÍNY A FLAVONOIDY V AKCI“**, tak jsme nazvali množstevní balíček 3+1 za 50 % na kapsle CD Flavonoidy, které obsahují vysoký podíl vitamínu C, B2, D a extrakt černého bezu. Dopřejte svému tělu alespoň jednu tabletu denně a ucítíte příval energie, které vaše tělo potřebuje.

■ **„VYMĚŇTE SLADKÉ LIMONÁDY ZA VITAMÍNOVÉ PITÍ“**

Tímto heslem označujeme akci



šumivých tablet CITRUS 2 + 1 za 50 %, kdy třetí kus získáte za polovinu ceny. Pokud dáváte přednost sladkému pití, měli byste zpozornět. Cukr totiž přispívá k tvorbě prostředí vhodného pro toxiny, plísňe i bakterie. Vyměňte tedy sladké pití za vitamínové, určitě vám za to tělo poděkuje a nastartuje se energie v těle.

*Přejeme hodně zdraví
Vaše Diochi*

VELKÁ JARNÍ PŘEDNÁŠKA V PRAZE

bioterapeuta **VLADIMÍRA ĎURINY**
14. 4. 2026 od 17.00 hod.

VSTUP ZDARMA

Francouzský institut, Praha 1, Štěpánská 644,
přednáškový sál 5. patro

(pro každého dárek - vitamín Citrus zdarma)
Info a objednávky: info@diochi.cz, tel.: +420 222 764 004





SÍLA MYŠLENKY

VLADIMÍR STREJČEK Th.D.

Možná si někdy neuvědomujeme, jak je důležité, na co myslíme a o čem přemýšlíme. Jak víme z kvantové fyziky, myšlenky jsou vibrace. A právě síla vibrací myšlenky, v co věříme, nebo co si přejeme, může mít velmi rozhodující vliv na celý náš život. Jestliže v něco silně věříme, potom energie, kterou myšlenkami vytváříme, je vysílána do prostoru. Protože se energie neztrácí, tak i energie našich myšlenek přitahuje k sobě to, co je v této energii uloženo. Uloženo našimi myšlenkami, slovy, činy, a hlavně také vírou. Aby k něčemu takovému docházelo, je třeba, abychom splnili určitá, možná dokonce neviditelná pravidla. I přání mají svá pravidla, aby mohla být uskutečněna. Je důležité, jak ke svým přáním přistupujeme, s jakou náladou a s jakou vytrvalostí.

Indický duchovní mistr Paramahansa Yogananda v knížce „Být úspěšný v životě“ dává velmi jednoduchý, ale jasný návod, jak dosáhnout toho, na čem chceme pracovat:

„Nikdy se nenech ničím odradit, protože tím oslabuješ dosažení svého cíle. Jestliže ti tvoje vědomá mysl řekne, „nejsem schopen to udělat“, tvoje podvědomá mysl uloží tento přístup do svého vědomí. A když v budoucnu budeš opět chtít něco dokázat, potom se mohou tato podvědomá negativní slova opět objevit a ovlivnit tvůj přístup. Proto je třeba přeměnit tyto myšlenky v pozitivní a také s jasným rozhodnutím dosažení úspěchu.“

Ze zkušenosti víme, že naše myšlenky vytvářejí skutečnost neboli realitu, ve které každý den žijeme. Jestliže si však myslíme, že to, na čem pracujeme, se

nepovede, nebo to sami zpochybňuje, potom si vlastně sami blokuje energii nadšení, která by nám pomohla dosáhnout našeho cíle. Všichni víme, jakou má sílu, když děláme něco, co máme opravdu rádi. Dáme do naší snahy všechnu naši soustředěnost, radost a nadšení. Většinou naše rodina a přátelé vědí, že když začneme pracovat na něčem, co máme rádi, je těžké nás od toho dostat pryč. Jinými slovy: zcela a úplně se sjednotíme v naší myslí a srdci s tím, co právě vytváříme, nebo o čem právě přemýšlíme či plánujeme.

Jeden moudrý člověk, který v životě dosáhl mnoho svých cílů, se řídil třemi jednoduchými pravidly, které doporučoval ostatním. Tato tři pravidla uveřejnil časopis Newsweek v roce 2004 a ta jsou:

- ▼ Musíte mít rádi, co děláte. Nikdy jsem neviděl nikoho, kdo by uspěl, když neměl rád zaměstnání, které dělal.
- ▼ Nikdy a za žádných okolností se nesmíte vzdát. Nesmíte ani pomyslet na to, že byste se vzdali toho, čeho chcete dosáhnout.
- ▼ Sebevědomí, jistota a odvaha jsou velmi důležité. Avšak sebevědomí a odvahu nevyvinete jenom slovy. Musíte v to, co chcete udělat, opravdu věřit.

Samozřejmě, že z naší strany vyžaduje takový přístup silnou vůli a rozhodnutí, že to, co chci dokázat, za to opravdu stojí. Že ve svém nitru intuitivně cítím, že je to správná věc, kterou bych měl uskutečnit, a tedy jí věnovat svou pozornost a úsilí. Dokonce i Ježíš nám svými slovy dává velmi podobný návod, když říká: „*Neboť každý, kdo prosí, dostává a kdo tluče, tomu bude otevřeno.*“ (Lukáš, 11, 9-10). Ježíšovo slovo „prosít“ můžeme také chápat jako žádost, přemýšlení, anebo i rozhodnutí. Ten, kdo se k něčemu rozhodl, tak začne „dostávat“ myšlenky, nápady a rady, jak své rozhodnutí uskutečnit. A potom jestliže budeme „tlouci“ nebo můžeme říci, že se nevzdáme, ale budeme ve svém rozhodnutí vytrvalí, potom svůj cíl uskutečníme neboli, nám bude „otevřeno“. Jedna jednoduchá věta

může obsahovat návod pro celý život. Světově známý autor Dr. Wayne Dyer ve své knize „*10 tajemství úspěchu a vnitřního klidu*“ doporučuje, abychom měli také mysl otevřenou. Důvodem je, že někdy jsme si příliš zvykli dělat to samé, nebo přijímat myšlenky a někdy i dogmata, které nás mohou omezovat. Wayne Dyer říká:

„Bud'te otevřeni nejruznějším myšlenkám a naslouchejte jim s otevřenou myslí. I když se mohou na začátku zdát bláznivé. Osvobod'te svou mysl od toho, co jste byli naučeni si myslet. Otevřete mysl všem možnostem.“

Ve skutečnosti bychom nikdy o něčem neměli říci, že je něco nemožné. Jen si představme, že bychom žili v 15. století a nějaký vizionář by si s námi přišel povídat o své vizi mobilního telefonu, teplé vody přicházející z podtrubí až domů, operačních pokojů v nemocnici, televize, rádia, raket a satelitů. Nebo dokonce o překonání gravitace, kdy člověk letěl na Měsíc. Mysleli bychom si v 15. století že je něco takového možné? Asi by takový člověk byl prohlášen za blázna, anebo dokonce i upálen na hranici. Pět set let později víme, že toto vše je pro nás skutečnost. Bez těchto všech vizionářských věcí si již dnešní život ani neumíme představit. Proto bychom neměli říkat o nějakém nápadu, že je to nemožné. Spíše bychom měli říci: „Budu o tom přemýšlet“.

Avšak nejen mysl je částí člověka, ale také jeho duchovní část, která je stejně důležitá. Ta se většinou projevuje vnímáním srdcem nebo intuicí. Můžeme říci, že intuice je ve skutečnosti jiskra boží energie v naší duši. Jestliže se naučíme jí v tichu meditace naslouchat, potom nám může být velmi dobrým vodítkem a rádcem. Intuice je vlastně malý zárodek univerzální moudrosti v nás, který můžeme odkrývat a spolupracovat s ní. Nositel Nobelovy ceny za fyziku Albert Einstein řekl:

„Intuice je posvátný dar. Intelektuální mysl je věrný služebník. Vytvořili jsme společnost, která oslavuje služebníka a zcela zapomněli na posvátný dar intuice.“

Albert Einstein tak vlastně poukazuje na moudrost duše, která v nás může růst, jestliže necháme její semínko vzklíčit a budeme jej v tichu meditací opatrovat. Intuice je ve skutečnosti jemná vibrace naší duše, nebo i srdce, které nám může ukazovat lepší cestu nebo nový směr. Vibrace mají velmi důležitou roli v našem životě a je na nás, jak je budeme vědomě používat.

V egyptské knize Kybalion se můžeme seznámit s některými velmi praktickými hermetickými zákony. Čím více budeme do jejich moudrosti pronikat, tím více je můžeme používat v každodenní praxi. O principu polarity a síle vibrační myšlenek říká Kybalion tato slova:

„Princip polarity učí schopnost transformovat nežádoucí situaci na situaci žádoucí. V každé situaci je přítomen také její opak. Tento princip pracuje tak, že zvýšíte své mentální nebo duchovní vibrace na vyšší úroveň, a tím tak přitáhnete změnu, která je pro vás lepší. Jako příklad můžeme uvést, jestliže si děláte starosti ohledně peněz, vaše myšlenky se točí okolo nedostatku.“

Následkem toho nedostatek přitahujete. Proto je třeba změnit myšlenkové vibrace představou, která přitahuje prosperitu.“

Tento návod o síle vibrační můžeme používat v jakékoliv situaci se nacházíme. Můžeme použít naši vnitřní mentální sílu myšlenek a koncentrovat se na to, čeho chceme dosáhnout. Opět zde hraje roli naše rozhodnutí a koncentrace soustředění se na cíl, kterého chceme dosáhnout. Stačí si jenom uvědomit, že myšlenky v harmonii s intuicí mají velkou sílu nám pomáhat v našem životě. Je zcela na nás, jak je budeme používat a mít z jejich praktikování uspokojení a radost. 🌿

Vladimír Strejček pracoval několik let jako Kvakerovský pastor (farář) v kostelích a také jako kaplan hospice v USA. Učil světová náboženství. Následuje duchovní učení Paramahansi Yoganandy a zajímá se o mystiku a duchovní nauky.



TAROT

aneb Karty, jejichž svět
vám vstoupí do duše...



RENATA PETŘÍČKOVÁ

Co je na tarotových kartách tak fascinujícího? Jednoznačně jsou to hluboké významy jednotlivých karet podpořené obrázky. Tak barvitými, že často jako by vystupovaly až plasticky na povrch a vstupovaly přímo do vaší duše.

K výkladu karet toho mnoho nepotřebujete. Karetní sadu, jež bude blízká vašemu srdci, bude se vám prostě a jednoduše líbit, trochu informací o jednotlivých významech a hodně vnitřního klidu. Základním kamenem je alespoň v hrubých obrysech znát významy jednotlivých karet, které jsou obecně dané. Poznat jejich charakteristiku, jejich osobnost, zkrátka to hlavní sdělení, kterým „voní“.

O tom může být napsáno mnoho stran, ale v hlavě se vám nakonec každá tarotová karta složí do úhledného balíčku spojeného s množstvím obecných informací, a hlavně s neopakovatelnou emoční a pocitovou stopou. A na tu se, dle mého mínění, nabaluje celý výklad.

Pak už pracuje intuice...

Karetní sada, kterou jste si pro své cesty do moudrého světa tarotu vybrali, vás jistě nadchla. Svou uvolněností, svou noblesou nebo přímočarostí či zajímavými detaily. A právě tenhle balíček karet je vaší přítelkyní či přítelem, který vám má co říct. A to zejména proto, že se jeden druhému líbíte a souzníte spolu. Mezi klasiku patří jednoznačně Rider Waite tarot a samozřejmě Crowleyho tarot.

UČÍME SE DÍVAT

Každá karta má nějaký základní význam, jehož se autoři obrázků většinou drží a který v různých obměnách ztvárňují. A pak je tu spousta detailů a drobných rozdílů, které vystupují z karet zdánlivě nenápadně. Nepodstatný detail na kartě, například směr, kterým letí zobrazený pták, na něhož se dívá hlavní postava, může v některých významech hrát zásadní roli. Podporují představivost a objevují se i snahy začlenit tarot do klasických psychologických terapií, protože minimálně umí navést na stopu řešení a vůbec umožňují si problém plasticky představit.

OBRÁZKY ROZVÍJEJÍ INTUICI A HLUBOKÉ VNÍMÁNÍ

Je užitečné naučit se dívat na tarotové karty, dívat se a vnímat je z obrázků?

Řekla bych, že ano. I pro každý všední den nám rozvoj jemnocitu a smyslového zachytávání drobností kolem sebe, jemných tónů v lidských povahách, archetypech, v přírodě či v symbolice dává bohatší rozhled.

Rozvíjíme tak něco, co je nám přirozené – proto nemusíte mít strach, že vám to nepůjde. Půjde!

TAROTOVÉ KARTY JAKO NÁŠ OSOBNÍ TERAPEUT

Tarotové karty umí duši člověka rozebrat na jemnočinitele a navíc nejsou svázány konvenčními pravidly. Někdy i zcela netradiční řešení může být pro vás tím pravým. Může být branou do vašeho podvědomí. Princip jejich fungování vám každý vysvětlí trochu jinak. Každý ho i vnímá jinak. Jsou rovněž tací, kterým je srdečně jedno, JAK karty fungují, hlavně ŽE fungují.

Pro mě jsou tarotové karty spojnicí s jakýmsi všeobecným informačním polem kolem nás. S tím vším, co nevidíme, čeho se nemůžeme dotknout, ale co ovlivňuje naše energie a životní cesty.

Při výkladu je třeba se do tohoto pole ponořit s nejvyšší pokorou a touhou pomoci sobě či jiným. Informace začnou přicházet v podobě, která je pro vás přijatelná – mohou to být pocity, obrazy, vjemy. Někdo jiný vidí slova nebo logicky poskládané myšlenky.

Důležité je zažívat při výkladu radost a pocit vděčnosti.

Tímto způsobem vzniká zcela přirozeně i bariéra, přes kterou nepřijdou informace, které mohou vám či osobě, které karty vykládáte, ublížit či by ji odvedly od její přirozené cesty. V takovou chvíli se při výkladu začnete cítit špatně nebo k výkladu jako takovému pocítíte přirozený odpor.

Nastavení hranic, za které již nemáte jít, je velmi důležité u výkladů pro sebe i u čtení pro ostatní. Pak se nestane, že budete nahlížet někam,

kam vám není dáno, nebo že někomu nepříjemně ovlivníte jeho další život výkladem, protože mu rozhodíte psychiku něčím, co neměl vědět.

Zamilujte se do svých karet, necht' se stanou vašimi důvěrníky...

K VYŘEŠENÍ OTÁZKY ČASTO STAČÍ JEDNA KARTA...

„Dovýklady“, ačkoliv je doporučuji, jsou jako koření: malé množství dochutí, ale když vám ujede ruka, vznikne něco nepoživatelného. Chcete tím jen rozvinout či poodhalit informaci. Vložte jednu, dvě karty... víc ne. Podle pocitu. Pokud nadále výklad nechápete, do balíčku už nesahejte, vraťte se k první vyložené kartě.



Často je karta, která je nejméně pochopitelná, v celém výkladu NEJDŮLEŽITĚJŠÍ.

HLEDEJTE SOUVISLOSTI SAMI. DÍVEJTE SE...

Výklady si pište, zapisujte si i rozložení karet, významy a pocity z karet v tu chvíli – lépe si uvědomíte souvislosti a můžete se k nim i později vrátit.

Vydejte se tedy na tu báječnou cestu, která v 78 kartách dokáže obsáhnout úplně všechno, co lze v lidském životě zažít a pocítit. Lásku i beznaděj. Radost a smutek. To všechno v nich můžete najít.

SEZNAMOVÁNÍ S KARTAMI

První krůčky s taroty musí být nenásilné. Noste je chvíli u sebe, dívejte se na ně, listujte jimi, nechte je, ať si



na vás zvyknou a ať si na ně zvyknete vy. Povídejte si s nimi, obdivujte jejich obrázky, a ještě než se začnete do příručky, zkoušejte vníknout do každé karty a jejich symbolů sami.

Tajný tip!

Existují dva úžasné způsoby, jak se více propojit s tarotovými kartami.

Denní karta: tahejte si ráno denní kartu. Jaký bude můj den, co se mám dnes naučit, jaké budou moje výzvy, co mě čeká? Výsledek si запиšte nebo si kartu nechte někde stranou. Na konci dne se k výsledku vraťte a zkuste význam karty porovnat s vaším průběhem dne. Stalo se to? Kde jsou souvislosti?

Noční sny: poněkud děsivé, ale někdy fascinující. Nemusí to fungovat u každého a nemusí se to podařit napoprvé. Jedna karta pod polštářem prý zajistí sny na chtěné téma. Prý to funguje, já si však myslím, že to fungovat bude pouze tehdy, má-li pro vás dotyčná karta nějaké důležité sdělení. Jinak to asi projde nepovšimnuto.

Je to fascinující dobrodružství, při kterém je dobré zůstat nohama na zemi. Pozorně vnímat svou energii.

Nerozdávat tu, kterou nemáte. Nelpět na výsledku. Nezneužívat karty a nechť z nich za každou cenu vymámit odpověď. Pak matou a nevykládají správně. Jsou někdy moudřejší než člověk a utnou své informace dřív, než by mohly někomu ublížit.

Taroty jsou jako žena. Tajemná a moudrá. A podle toho k nim s úctou přistupujte.

ZPŮSOBY VYKLÁDÁNÍ

MINULOST – PŘÍTOMNOST –
BUDOUCNOST



Výklad, kterým snad každý začíná, je jednoduchý:

1. Minulost (minulé vlivy)
2. Přítomnost (co se děje nyní, co je viditelné)
3. Budoucnost (v případě, že výchozí podmínky zůstanou takové, jaké jsou nyní zamýšlené).

Toto je výklad, který se používá pro rychlé vyložení asi nejčastěji. První karta osvětluje minulost situace, na kterou se ptáme, nebo v mnoha případech ukazuje na to,

co současnou situaci zavinilo, z čeho vzešla přítomnost. V minulosti můžeme také najít zásadní informaci o tom, kde se stala chyba. Je to takový pevný podstavec událostí v tomto přítomném okamžiku.

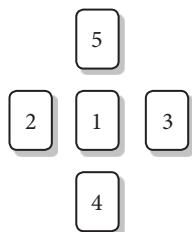
O tom potom mluví druhá karta v pořadí. Vyjadřuje to, co současnou situaci charakterizuje, jak se v ní cítíme, kam chceme posunout řešení a co je nám nepohodlné. Vždy zase záleží na jednotlivých kartách.

Budoucnost je potom třetí kartou směřována tam, kam se pravděpodobně dostane, pokud neuděláme něco zásadního. Jestliže vše zůstane naplánováno tak, jak máme v tuto chvíli. Jak silné to jsou tendence nebo jestli tam je hodně prostoru pro vůli a práci na změně tohoto směřování, nám mohou dovysvětlit další vytažené karty.

K tomuto výkladu se dají na každou ze tří zmiňovaných pozic doložit další karty. Můžeme se ptát konkrétněji. Co přesně bylo příčinou chyb, minulých událostí... co mohu udělat, aby se to zlepšilo? Co může pomoci ovlivnit budoucnost? Otázky si pak můžete klást podle toho, jak budete cítit směr a jaké informace vám budou vyvstávat na povrch.

VÝKLAD BEZ OTÁZKY

Pro chvíle, kdy tak nějak nevíme, coby... kdy nemáme jasně definovanou otázku, ale zřetelně cítíme, že nás něco trápí. Chceme se s tarotem poradit, ale neumíme se jasně zeptat. Na takové všeobecné „cosi“ je vhodný následující výklad. Vychází z toho tříkartového na začátku, ale mírně ho rozvíjí:

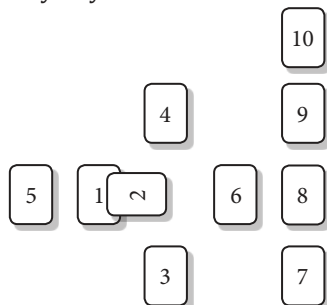


1. Přítomnost (hlavní téma, které se tímto ukazuje)
2. Minulost (odtud toto téma vychází)
3. Budoucnost (směr, kterým situace, která se ukazuje, spěje)
4. Moje základna (pozice, na které tazatel stojí, kterou vnímá)
5. Zisk (tohle pro sebe mohu udělat, to je téma ke zpracování).

Tímto výkladem se nám objasní, co přesně je původcem našich neidentifikovatelných starostí, objasní se jejich minulost, základy, uvidíme také linii, která směřuje do budoucna a také na páté pozici následky nebo výsledky toho, kam míříme.

KELTSKÝ KŘÍŽ

Ten je tak starý a tak známý, že by byl hřích ho opomenout. Z různých knih i zdrojů můžete získat různé pojetí jednotlivých pozic, takže to, co najdete tady, se nemusí shodovat s pozicemi, které najdete v jiných knihách nebo na internetu. Dá se použít na jakoukoliv situaci, kterou řešíte, vztahy, obecné výklady nebo výklady s výhledem do budoucna:

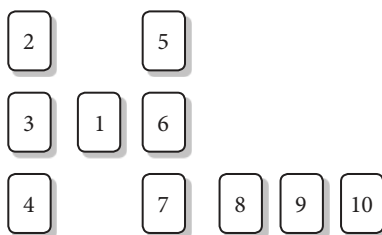


1. Tazatelova současnost (karta představuje vaši pozici, současnost)
2. To může vadit (karta je napříč přes číslo 1 a ukazuje na to, co nás oslabuje nebo co v dané situaci může vadit)
3. Na tom to stojí (to je základní karta celého výkladu, na ní stojí základ problému)
4. Minulost (minulé vlivy, z čeho vzešla současná situace)
5. Kratší budoucnost (budoucnost, která bude následovat v řádu dnů, týdnů)
6. Naše přání, úsilí (karta ukazuje na to, jak bychom si představovali výsledek, o co usilujeme)
7. Jak se tazatel vidí (takto se v tuto chvíli vidíte nebo se tak cítíte)
8. Vlivy okolí (takto vás může ovlivňovat okolí nebo to jsou vlivy ostatních lidí)
9. Naděje, obavy (co může škodit, či naopak dodávat sílu)
10. Delší budoucnost (výsledek celé situace, kam spěje, nebo budoucnost, která se projeví v řádu týdnů či měsíců)

V tomto výkladu je dobré se dívat na jednotlivé linie – především sledovat linii kratší a delší budoucnosti v závislosti na tom, co si přejeme (pozice 6), nebo se zaměřit na to, jaká je základní karta tohoto výkladu (pozice 3). Skoro je dobré si kartu z třetí pozice vzít do ruky a položit si ji postupně ke všem dalším pro lepší porovnání. Lépe pak uvidíme realnost našich tužeb, propojí se další řešení a uvidíte, jak nejlépe v dané situaci jednat.

VÝKLAD NA VZTAHY

Nejjednodušší výklad na vztahy je založen na třech rovinách – duše, mysl a realita.



Vlevo je ON, vpravo ONA (nebo pokud to cítíte naopak, tyto sloupce nejsou pevně dány) a trojice

následujících karet představuje náznak budoucnosti:

1. Ukazatel vztahu v tuto chvíli (zásadní informace o stavu vztahu nebo o důvodu, proč se tito dva lidé sešli)
2. Jak vnímá v hlubším smyslu vztah on (i tady se často projevují nevědomé informace, důvody, proč se ti dva přitahují)
3. Jak rozumově smýšlí o vztahu on (jak se tedy může projevovat na komunikační úrovni)
4. Jak se projevuje v realitě (tato karta poskytuje obraz toho, jak vztah vypadá navenek)
5. Jak vnímá v hlubším smyslu vztah ona (jaký záměr či hlubší smysl pro ni vztah má)
6. Jak rozumově smýšlí o vztahu ona (jak může vypadat jejich komunikace nebo její myšlenky)
7. Jak se projevuje v realitě (tak dle jejího pohledu vztah vypadá navenek)
- 8., 9., 10. Náznak budoucích událostí a souvislostí.

V tomto výkladu se ukáže, jak si v těchto třech základních rovinách oba rozumí, kde se rozchází a kde naopak panuje shoda. Podle třech posledních karet naznačujících tendence do budoucna pak můžete odhadnout, jestli a kde má vztah slabá místa, a zaměřit se na tyto problémy potom konkrétněji. 🌸



Více se dočtete v knize *Svět tarotu*, vydalo nakladatelství Synergie Publishing, www.synergiepublishing.com



Ostrov Okinawa

IKIGAI

JAK VNĚST DO SVÉHO ŽIVOTA VÍCE RADOSTI, SMYSLU A NAPLNĚNÍ?

ZUZANA ZEIDLEROVÁ

IKIGAI je původem japonský koncept hledání smyslu života. Do češtiny můžeme toto slovo přeložit jako žití smyslu, důvod k bytí/žití, „mít hodnotu pro život“ nebo důvod proč každé ráno vstát z postele. Jednoduše by šlo říct, že pokud žiju své Ikigai, vnímám svůj život jako více smysluplný a naplněný.

Nejvíce je toto slovo spojené s **japonským ostrovem Okinawa**, který je považován za jednu z tzv. modrých zón. Vědci a demografové takto nazývají oblasti, kde se vyskytuje mnoho případů vysoké dlouhověkosti



Kromě vyvážené stravy, přiměřeného fyzického pohybu, nízké míry stresu, a pěstování dobrých vztahů, zejména v rámci různých komunit a společenství, je jednou z důležitých ingrediencí tajemství dlouhověkosti lidí žijících na Okinawě také znalost a žití jejich osobního Ikigai. Tedy nějaké vášně, která jim dává pocit užitečnosti, a přináší do jejich života více radosti, naplnění a smyslu.

V evropském pojetí je koncept Ikigai známý spíše jako vyobrazení do tzv. Ikigai diagramu, který se znázorňuje čtyřmi tématickými kruhy, a právě místo, kde se tyto kruhy prolínají, představuje naše Ikigai. Tento diagram nám může pomoci lépe

pochopit tuto filosofii a také si lépe zmapovat:

CO MILUJEME A CO NÁS BAVÍ

- ▼ Co dělám tak rád/a, že u toho ztrácím pojem o čase?
- ▼ Co bych dělal/a i tehdy, kdybych za to nedostával/a žádnou odměnu?
- ▼ U čeho mi proudí radost a energie?
- ▼ Na co jsem si jako dítě nejčastěji hrál/a?
- ▼ Jaká jsou moje oblíbená místa a co tato místa spojuje?

V ČEM VYNIKÁME/CO NÁM JDE PŘIROZENĚ

- ▼ Za co mě moje okolí chválí a oceňuje?

- ▼ S čím se na mě ostatní obracejí, abych jim pomohl/a?
- ▼ Pro jaké rady si ke mně chodí?
- ▼ Co na sobě nejvíc oceňuju já sám/sama?
- ▼ V jaké oblasti mám hodně znalostí a zkušeností a baví mě se v ní neustále vzdělávat?

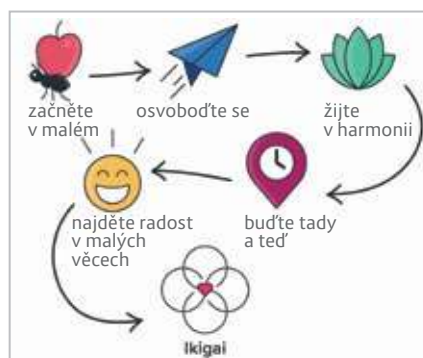
CO SVĚT POTŘEBUJE/ CO PŘINÁŠÍME SVĚTU

- ▼ Kterí lidé mě inspirují?
- ▼ Jaká témata mě tzv. „zvedají ze židle“?
- ▼ Kdybych měl/a kouzelnou hůlku, co bych ve světě/svém okolí změnil/a?
- ▼ Jaké hodnoty jsou pro mě v životě důležité?
- ▼ Proč každé ráno vstávám z postele?
- ▼ Čeho chci v životě opravdu dosáhnout?

ZA CO MŮŽEME DOSTAT ZAPLACENO/CO NÁS VYŽIVÍ

- ▼ Jaké pocity chci mít při své práci?
- ▼ Které obory mě lákají?
- ▼ Co musí moje práce splňovat, aby mi to dávalo smysl?
- ▼ Kde/při čem se opravdu cítím na svém místě, že takhle to má být?
- ▼ Kdybych věděl/a, že nemůžu selhat, zkusil/a bych...

Propojením všech těchto oblastí do smysluplného celku zmapujeme a postavíme základní stavební kameny nás samých a našeho života. Žít své Ikigai znamená žít v SOULadu se sebou, cítit ve svém životě více pocitů radosti, užitečnosti, smyslu a naplnění, dělat to, co miluju, využívat to, co mi přirozeně jde, být přínosem pro druhé a dostávat za to energii nazpět.



Všechny tyto oblasti procházím podrobně se svými klienty v rámci **Ikigai koučinku**, což je ucelený sebepoznávací a transformační proces. Hluboková introspekce a taky nádherná, tajemná a objevná cesta

k sobě, k hlubšímu sebepoznání, sebepřijetí a znovuoobjevení toho, kdo opravdu jste.

Moje Ikigai mantra zní.... **OSVĚTLUJU CESTU TĚM, KTERÍ CHTĚJÍ ŽÍT V SOULADU**. Pokud byste se i vy chtěli vydat na cestu ke svému Ikigai, více si na všechny tyto oblasti „posvětit“ a vytvořit si svůj vlastní Ikigai diagram, bude mi radostí a potěšením být na této cestě vaším partákem a průvodcem. V rámci Ikigai koučinku nabízím jako bonus zdarma také konzultaci **astrotypu** (typologie osobnosti, která vychází z čínské kosmologie), takže získáte velmi unikátní a silné sebepoznávací spojení. 🌸

Zuzana Zeidlerová je milovnice hor, kopců, vyhlídek, koček, kaváren a taky různých sebepoznávacích metod a nástrojů. K hlubšímu poznání a pochopení sebe sama provází i své klienty a podporuje je v tom, aby našli svou vlastní cestu, po které mohou jít s větší lehkostí, nadhledem a důvěrou.



RODINNÉ KONSTELACE S VŮNÍ JARA

21.3. 2026, Maitrea Praha, vede Petr Jäger



www.rkonstelace.eu

LÁSKA JE PŘENÁDHERNÁ VĚC



RAMTHA

Jeden básník v sedmnáctém století napsal, že láska je přenádherná věc – a to vskutku je. Čemu ale říkáte láska? Viděl jsem mnohé z vašich definic lásky, avšak vůbec nevíte, o čem mluvíte. Láska není o první pečeti (čakře), vyspání se s někým, kopulaci. To není láska, to je chuť, žádost. Mnozí z vás si žádostí vytvořili zodpovědnost za děti, a přitom jste ani neměli příležitost zažít lásku jako přenádhernou věc.

Mnoho z vás žije v násilných vztazích. Vážně se domníváte, že láska je, když milujete někoho, kdo vám nadává? Že si to zasluhujete? Kdepak, láska nenadává, není nejistá a není o žádosti těla. Platí však, že skutečná kopulace přijde uprostřed květu lásky. Potřeba společnosti druhého, žádostivost a láska – to jsou tři naprosto odlišné věci.

V jistém smyslu jsme láskou povoláni v bytí. Jsme „vmilování“ do života.

Je však sex nutně také láska? Není. Je to chemické uspokojení. Láska je však vznešený, zlatý zážitek, který transcenduje chtivost. Jakmile ji naleznete, můžete mít sex v podobě vášnivě jednoty, jednoty, kterou nesdílíte pouze sexuálně, nýbrž i duchovně. Je to lidské sdílení, nikoli zvířecí. Neopíráte se o partnera, nýbrž jste oba silní a schopní kráčet a definovat reality, které buď propojíte, nebo necháte samostatné. Každopádně jde o partnerství vznešenosti na všech rovinách.

Být člověkem znamená, že jsem rouchem, které přes sebe nosí Bůh.

Láska je přenáděrná věc a nezačíná mezi vašimi nohama. Je to cosi, co začíná ve vaší duši. Pouze tam. Je to cosi, co jako vyleštěné zrcadlo umožňuje odraz vás samých, ať má barvu měděného rozbrěsku, nebo stříbra měsíce. Nádhera tkví v tom, že jsme schopni interagovat s dokonale odrážejícím zrcadlem. Pohlédneme do něj a odraz v něm shledáme krásným, uspokojivým, vzrušujícím či podnětným. Nebo se zamilujeme do odrazu, který má v očích zaslíbení nového rozvíjení, nového dobrodružství, nového uvědomování. Nebo se do zrcadla zahledíme, dotkneme se ho a odraz nám jde s dotykem naproti. Pohybujeme prstem a odraz jím pohybuje stejně. Zahneme prstem do strany a odraz učiní totéž. Když se k němu otočíme zády, otočí se zády také – ale hned se podívá, jestli se díváme. Láska je přenáděrná věc, ať je zrcadlo měděné, nebo stříbrné jako rtuť, či jako půlnoční modř. Vždy je v něm odraz.

A je to vlastně odraz nás samých. Když se do zrcadla zahledíme, vidíme jinou

bytost. A ta bytost vystaví svůj odraz, se kterým se setkáváme na zrcadle. Usmívá se a my se usmíváme. Její oči tančí a naše též. A když se setkáme celým tělem a dotkneme se, pak nás odděluje pouze to, že jde o iluzi našeho vlastního odrazu. Pak jsme v nádheře.

Co to znamená? Odraz v zrcadle není nikdy neupřímný. Odraz v zrcadle nikdy nelže. Nikdy se nepohne sám od sebe. Když se na něj díváme, hledí přímo na nás. A dokonce, když se obrátíme zády, ale otočíme se, zda tam stále je, také se po nás ohlédne. Nemá minulost ani budoucnost. Je naším partnerem v přítomném okamžiku naší



radosti, kdy oslavujeme nějaké prapůvodní nebeské místo.

Jestliže obraz v zrcadle máme rádi, nekopulujeme s ním. Ani ho neznáme silně. Nezneužíváme ho. Jsme jím fascinováni. To je nádhera. A máme-li u někoho pochyby, zda je zrcadlem on, nebo my, pak je to tím, že jsme velmi blízko a našli jsme lásku. Nalezli jsme totiž svou radost, nahotu, slávu, krásu a štěstí.

Lidé si však pletou, co vztah doopravdy je. Nikdy by vztah neměl stát na sexualitě.

Pokud je vztah pouze o sexu, musíme si uvědomit, že jde pouze o chemické děje a nic dalšího za tím není. Až příliš mnoho z vás miluje lidi kvůli tomu, jak vypadají, a není spokojeno s tím, jací jsou. To je ovšem sebeklam. Mnozí

z vás jsou s druhým šťastni v posteli. Chvilíčku před orgasmem jako by ve vztahu bylo možné všechno. Jenže pak orgasmus přejde – a je ještě možné všechno? Jen vzácně, neboť pokud lidi milujete pouze kvůli sexualitě, jste blázen a oni také.

Milovat druhou osobu znamená milovat sebe sama takové, jak se vidíme v zrcadle, a nikoli milovat nějakou část jejího těla, která povzbuzuje určitou část našeho těla. To by mistr nikdy nedělal.

Láska je přenáděrná věc. Největší láska je podstata nějaké osoby, která námi pohne způsobem, jakým nás nic

jiného dosud nepohnulo, podstata, která uchvátí naši mysl a je naším ideálem. Je to osoba, u které, ať ji objímáme sebevíc a dojdeme v jejím poznání sebehloběji, stejně nenajdeme konec. Zdá se nám, jako bychom se v ní chtěli ztratit, že její okamžik je naším okamžikem, a že když jsme odloučeni, stejně ta nádhera a euforie jednoty stále zůstává. Pak jsme vskutku našli partnera na nejvyšší úrovni sebe sama. To je vskutku láska.

Odraz vynáší na povrch to nejlepší z nás, nikoli to nejnížší.

Odraz nás volá k tomu, abychom byli co nejkrásnější, nejtřpytivější a nejvytříbenější, nikoli v té nejnížší kvalitě, úpadku, slabosti a strachu. Do zrcadla se přeci nedíváte kvůli tomu, abyste viděli tyhle věci. Chcete vidět sebe.



Mnoho z vás sestupuje na nejnižší roviny a nazývá je láskou. Jestliže jste však mistry Velkého díla, musíte být mistry všech oblastí života. Tělo je posvátná věc. Není na prodej. Bydlí v něm Bůh. Nemělo by být lacině využíváno pro orgasmus. Má být udržováno posvátné pro cosi nádherného. Nepokukujte po tom, s kým se vyspat, jen proto že jste nadrženi. Změňte úhel pohledu. Otočte to. Zkuste svůj odraz zahlédnout v bláznivém stádu lidí. Možná se nebude podobat ničemu, co byste čekali. Můžete pohlédnout na nejkrásnější ženu na světě – jestliže však nemá podstatu, nemá nic. Můžete pohlédnout na nejmladšího, nejmužnějšího muže světa – ovšem nemá-li Ducha, za chvíli je ničím.

Máme milovat vlastní odraz.
To máme milovat.

Je vás mnoho, kteří lpíte na lidech, a přitom se s nimi setkáváte jen v posteli. Po zbytek dne jste spolu na nože. To není láska. Je to sexuální závislost. Potom žijete podle viny a povinností a jen čekáte na jednu chvilku, kdy spolu budete kopulovat. To je jediné, na čem se shodnete. Vše ostatní je v rozporu. Svému zrcadlu tohle neděláte. Neděláte to ani svému odrazu. Jste nešťastní, nazlobení, urážíte. To vše, protože nerostete. Vaše jediná komunikace s vlastním odrazem jde skrze sexualitu. Růst uvázl.

A tak toho člověka nenávidíte, ale zároveň milujete. Rádi ho nenávidíte.

Jste rádi, když je mu mizerně. Rádi na něm nacházíte vinu. Rádi na něm vidíte nedostatky. Stěžujete si na něho. Jediný způsob, jak se políbit a být spolu, je v posteli. Jinde v životě to nejde. Tohle není vztah založený na lásce. Tohle není láska, ta přenáděrná věc. Je to vztah zrozený z viny a sexuálních potřeb. To je chyba. A udělali jste ji všichni. Už do toho znovu nevstupujte. Pokud hubujete člověku, se kterým žijete, děláte to proto, že nemůžete hubovat sobě. Máte nedostatek, jste oškliví, uvízlí, ubozí a nemůžete se rozejít, protože je to vaše jediné vybití.

Láska se tedy neodehrává jen v posteli. Je brzy ráno. Je v nádhře odpoledne. Je v ospalosti odpoledne i ve zlaté hodině. Je to tiché šeptání světla ve zlaté hodině. Láska je vše.

Ženy, žijete se svými muži, poněvadž víte, jak je dostat do postele a co použít, abyste je tam dostaly. Domníváte se však, že je to tam udržít? Jste bláznivé, poněvadž pokud jedinou cestou, jak muže získat, je vaše sexualita, mohu vám garantovat, že přijdou jiné ženy ještě chytřejší než vy a použijí tytéž nástroje. A najednou máme problém – nevěru. Vidá se s jinou a vy jste si myslela, že vás miluje. Nemiloval. Zpracovala jste ho a chytla. Co jste od toho vztahu čekala?

Vždycky se najde někdo lepší než vy. Cožpak to nevíte a žijete ve snu? Jestli

je toto základem vašeho vztahu, potom vskutku samy sebe nemilujete – to vám pravím. Zneužíváte nástroje řemesla, které je staré jako základy světa. A nikam dál jste se nedostaly, žádný další vývoj. Jediná vaše starost je udržet muže, aby se nedíval na jinou ženu, aby nešel s jinou do postele, aby přinesl peníze a byl vám věrný. Co máte k nabídnutí? A hlavně – jakého muže jste si chytla? Možná za to nestojí, možná není hoden ničeho z vás. Tohle není láska, coby přenáděrná věc. To je přenáděrná past.

A muži – proč jste ve vztahu vy? Protože vás žena sexuálně vzrušuje, nicméně zbytek času vám v životě dělá zmatek? Kolik svého života jste ochoten obětovat pouze kvůli kopulaci? Stojí to za to, nebo se bojíte, že ji dostane někdo jiný? Inu, pak bude mít v životě stejný zmatek jako jste měl vy! Nechcete se o něj podělit? O co jde? V čem je problém? Klidně nechte zmatek, ať se šíří.

Jestliže jste ve vztahu kvůli sexualitě, potom se nesnažte předstírat nic víc, neboť ona vás vždycky zklame, a kromě toho, vy pokaždé zklamete sám sebe. Není to totiž základ pro jednotu. Jak to zjistíme? Zkuste sexuálně abstinovat po 60 dní a uvidíte, jak bude vztah pokračovat.

Nechci však, abyste cítili vinu, pokud ve vztahu zůstáváte jen pro tohle. Proč ale neříct, jak to je? To by bylo bezvadné. To by bylo mistrovské. Nehrajte nic na

druhého člověka, protože ho jen využíváte. A neřkejte někomu, že ho milujete, když ho nemilujete. Nejlepší odpověď na to je: „Nevím, co k tobě cítím, protože nevím, co cítím sám k sobě. A pokud tě využívám a jediný způsob, jakým tě mohu ve svém životě mít, je v posteli, pak tomu neříkám láska. Nenazývám to láskou ani k sobě, ani k tobě. Lhal bych, kdybych tvrdil něco jiného. I když jsem mizerná duše, stejně cítím, že to jde mé vnitřní morálce proti srsti.“

Bezúhonnost začíná už v mládí. A láska je přenáděrná věc. K nalezení takové lásky je zapotřebí spravedlivého života. K nalezení takové lásky je zapotřebí spravedlivého, morálního života. Chce to bytost, která není ochotna prodávat tělo ani duši za jakékoliv pohodlí. Je zapotřebí bytosti, jež miluje vlastní duši, Ducha i tělo, které obývá a které je v jejích očích čisté. Možná se takovému

ruku a v zrcadle vidím odraz, nebo jsem já odrazem zrcadla? Pokud to budete dělat, naleznete integritu ve všech sedmi pečeti. Naleznete čistotu ve všech sedmi pečeti. Naleznete upřímnost. Potom budete milovat to, čím jste, a ani to nepůjde jinak. Možná vás nikdo neocení, ale na tom nezáleží, jde o vás. Je to pro vás.

Krásu nelze spatřit očima, obdobně jako ani láska není vidět očima. Je to stav bytí, který souvisí s naší duchovní podstatou. Hovořím o duchovní stránce, charakteru, o víně, které naplňuje sklenici – nikoli pouze o sklenici.

Rád bych, abyste znali lásku, o níž mluvím. Nikdy ji nepoznáte, dokud se nepodíváte na to, kým jste.

Někteří z vás žijí již dlouho v manželství, z něhož se vytratila vášně. Láska, ta pře-

se dopustili na druhých lidech – jsou semenem nemoci a nakonec budete vydáni napospas vlastní zkáze.

V den, kdy se otevřeme, budeme volně dýchat a odpustíme svým dlužníkům, v den, kdy odpustíme těm, kteří se proti nám provinili – odpuštění neznamená, že je znovu přijmeme do života, nýbrž že se na ně přestaneme dívat pohledem minulosti – v onen den umožníme minulosti, aby si oddechla a nezabírala drahocenné nové okamžiky. Obnovíme život, staneme se novým člověkem, znovu objevíme sebe a znovu se zrodíme způsobem, který nám dosud nikdo nedovolil.

Budu šťastný, když si vědomě řeknete:

„Chci poznat lásku, tu přenáděrnou věc. Mohu být zvířetem, ale narodil jsem se jako muž nebo jako žena. Chci poznat kvalitu sebe sama. Chci ji znát a umět za ní jít a žít ji bezvadně.“



člověku bude vysmívat celý svět, avšak existují v něm také jiní mistři, kteří jsou na vznešené cestě a cítí to stejně.

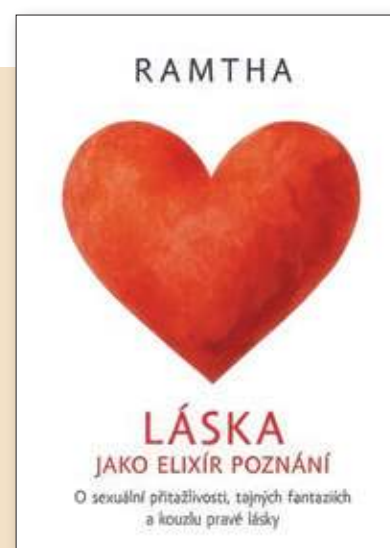
Chcete-li mít nejlepší vztah, nezakládejte ho na oblíbenosti před lidmi ani na tělesnosti, nýbrž na tom, že si v sobě uklidíte – vyklidíte všechny milence, všechny ženy a muže. Dejte je stranou, ačkoli vaše zvyky křičí, že někoho chcete.

Naučte se být tanečníkem v zrcadle, praktikujte to, naučte se to. Dostanete se do stavu, kdy nepoznáte, zda jste zvedli ruku vy, nebo zrcadlo. Zvedl jsem

náděrná věc, se ztratila a je překryta povinnostmi a problémy, rodinou a odlišnostmi v názorech, přáteli a problémy s penězi a tak dále. Pak je tedy vašim úkolem všechno to odloupat a znovu objevit, co vás na počátku svedlo dohromady. Znovu objevit jemnou, překrásnou lásku, čistou. Mít starosti – to umí každý. Ne každý však miluje a je milován.

Ctnost je v jistém smyslu těžká cesta, ale stojí za to. Ctnost je poctivost. Ctnost je jasnost. Znamená to nikoho nevyužívat. Znamená to nikomu nelhat. Jde o to být pravdivý sám k sobě. Všechny viny, které v sobě chováte – a všechny věci, které jste udělali, všechna zneužití, kterých jste

Neshánějte partnera jen proto, abyste žili život, kde kromě postele nefunguje nic. Važte si sami sebe. Přemýšleli jste někdy o tom, že byste si měli vážit sami sebe? Jedinečný koncept! A láska? Inu, pokud budete mít opravdu štěstí a zasloužíte si ji, najdete ve svém životě, v zrcadle, tanečníka, který s vámi bude tančit... Tak se staň. 🍷



Více se dočtete v knize *Láska jako elixír poznání*, vydalo nakladatelství Bohemica Books, www.bohemicabooks.com

PROPOJENÍ SE ŽIVOTEM

Marko Pogačnik a síť LifeLoveNet

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ

Na konci září 2025 se k městečku Poreč na Istrii (Chorvatsko) sjeli lidé, kteří spolupracují v rámci sítě LifeLoveNet. Stovka účastníků, mužů i žen, pocházela z různých zemí, včetně Česka. Přivedl je zájem o naši živou planetu a její vývoj. Kdo je Marko Pogačnik, který síť se svými spolupracovníky před lety založil, a jaký je jeho pohled na náš svět?

Marko Pogačnik (narozen 1944) je slovinský umělec a geomant, známý svojí prací pro živou Zemi – Gaiu. Je to neuvěřitelně aktivní a tvořivý muž. Od jara do podzimu vede geomantické semináře po celém světě, přes zimu napíše knihu z právě prožitých zkušeností a téměř každý rok postaví někde ve světě nebo i u nás s přáteli geopunkturní instalace – stély s vytesanými znaky zvané „kosmogramey“.

Stély působí v krajině na tělo Země stejně jako akupunkturní „jehly“ na tělo lidské. Jsou to místa vytvářející dialog s živou Zemí, jejím vědomím a jejími různými bytostmi.

Máme je i v Česku a na Slovensku. Marko je autorem mnoha knih o geomancii – energetické práci se Zemí a její jemnomotnou sférou. Díky Radomilu Hradilovi, Ivetě Šugárkové, Bohumilu Macháčkovi a dalším je většina knih (i knihy Markovy dcery Any) přeložena do češtiny. Jedinečnost Markovy práce spočívá v celostním propojení intuitivního a praktického, snového i jasného přístupu.

Geomancie byla ve starověku uznávanou vědou: podle jejích poznatků se umísťovala do krajiny lidská sídla, svatyně a chrámy, ochraňovaly se vodní zdroje a stezky. Navazoval se kontakt s Duchem i duchy místa, s elementárními bytostmi žvlů, stromů, rostlin, vod. Člověk tehdy ještě věděl, že není jedinou inteligentní

evolucí na světě a nepovažoval se za vrchol vývoje. Starověcí moudří lidé věděli, že lidský kolektiv je jenom jednou z mnoha evolucí a jeho mírumilovný, harmonický život závisí na spolupráci s dalšími evolucemi, a to jak aktuálně vtělenými, tak aktuálně nevtělenými, přebývajícími v energetické podobě. Velmi rozšířenou představou např. bylo, že duše našich zemřelých odcházejí do jiné reality, ba dokonce do jiných vesmírů, a nám se vyjevují jako hvězdy (tzv. astralizace předků). Člověk žil v těsném sousedství a přátelství nejen se světem předků a potomků, ale i se světy jemnomotných bytostí (vlí, draků, andělů, elfů, strážců míst, duchy zvířat a rostlin...).

Markova práce na tuto dávnou moudrost navazuje. Zároveň ale ze své vysoké



úrovně vědomí Marko popisuje jiné světy a reality jasně, srozumitelně a pečlivě, s akademicky střízlivou, analytickou kvalitou. Tyto reality jsme naučeni považovat za imaginativní až snové, nereálné, pohádkové, dětské, fantazijní. Marko dokazuje, že člověk jako bytost, která má duši, nikdy neztratil touhu spojovat se se světem „za“ fyzickou plání – a bytost našeho těla po tom touží. Jako děti vnímáme les jako živý, jako dospělí mluvíme na své domácí mazlíčky, a přitom se ve společnosti tváříme, že zvířata duši nemají a stromy jsou již za svého života mrtvý kus dřeva. Marko není esoterik, je to praktik pracující se Zemí a milující Zemi, vnímající její mnohočetné úrovně a světy. Jeho práce je strukturální, tj. na úrovni přenastavení základního paradigmatu, náhledu na naši realitu a její interpretace.

Pro mne bylo nejdůležitější zprávou, že Země, aby lidstvu ulehčila kontakt s energetickým světem, vytvořila jakousi „mezivrstvu“ v podobě éterické sféry, kde jsou mimo jiné mnohé duše našich drahých předků a přátel, a ze svého (hmotným tělem nesvázaného) pohledu nám mohou být nápomocnými „lodivody“ v bouřlivých vodách transformace planety a lidstva.

Radost ze setkání na Istrii byla veliká. Kde jinde se vám poštěstí být na solidních seminářích znovunavázání vztahů s elfy či draky, novinek z Atlantidy či práce s předky? A spolupracovat na tom se spoluúčastníky, muži i ženami, kteří

jsou odpovědní a uzemnění? Každé ráno jsme cvičili s Markem jeho cviky Gaia Touch na propojení s jemnohmotným světem (a sami se sebou). Pravidelná měsíční meditace – jakési „žhavé zprávy z pole Gaii“ – byla vedena jejich autory, Markem a členy týmu: Ying Li, Teou Golob a Haro Wijnsouwem.

Istrie byla vybrána, protože byla rozeznána jako jedno z míst, kde se rodí nová duše Země. Celý den byl věnován společnému putování velké skupiny po čtyřech silových místech Istrie. V měsíčeku Vršar jsme společným pohybem a záměrem obnovovali proudění a propojení mezi energetickými proudy „zdola“ a „shora“ (jak se říkalo ve sta-

rověku, „spojení dvojice nebe a země“), ve starém románském klášteře Kloštar jsme odpojovali staré programy, jimž zhusta jako lidstvo propadáme, a otevírali všechna naše srdce – osobní, kosmické, esenciální. U Limského kanálu a jeho dračí energie jsme se propojovali s draky – „anděly země“ (jak říká Marko), a v ruinách středověkého městečka Dvigrad („Dvě města“) jsme harmonizovali starou křivdu, kdy lidé porušili smlouvu s elfy, obyvateli druhého města, a vstoupili chamtivě do jejich prostoru. Ti potom odešli do jiné sféry, nyní však znovu potřebujeme navázat respektující spolupráci.

Po skončení první části setkání cca polovina účastníků zůstala a dále putovala a pracovala na mnoha místech. Společný čas byl intenzivní a krásný. Na konci první části jsme „zasadili“ nový Strom Života, tak, aby byl připraven pro novou Duši Země a pro nás všechny, kdo chceme spolu s Gaiou otevřít nové možnosti láskyplného soužití všech bytostí v našich světech. Děkuji za to.

Více o Marku Pogačnikovi na jeho webu:

<http://www.markopogacnik.com/>

Měsíční meditace síť LifeLoveNet

překládané i do češtiny najdete na webu:

<https://www.lifenet.si/cs/> 

Terezie Dubinová - Kořeny ženské spirituality:

Návrat a transformace starověké moudrosti
Ilustrace akad. mal. Zuzana Kadlecová

*Dávná moudrost oživená v moderní ženské síle
Jak došlo k patriarchálnímu převzetí moci? Kam se ztratila úcta k bohyním? Co představují v ženské psyché a proč jsou důležité? Jaký byl původně kulturní vztah k ženským tématům celistvosti světlého i temného pólu, moudrosti těla a krve, spojení s přírodou? Kde a kdy se změnil a jak nás to dnes brzdí v osvobození se od vědomých i nevědomých programů, kulturních vzorců a individuálních i rodových zranění? Kniha Terezie Dubinové se vrací do minulosti, aby osvětlila přítomnost a inspirovala budoucnost.*



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

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



POSVÁTNÁ SAMOTA

Dr. JAN LÍPA

*Samota je nebezpečná. Je návyková. Jednou si uvědomíš,
kolik je v ní míru a nechceš už zápasit s lidmi.*

C. G. Jung



I.

Dnes se mnoho lidí obává samoty. Bojí se toho, že buď jsou a zůstanou sami, nebo že jim samota reálně hrozí. Samota se však netýká jen dlouhodobého života, života bez vztahu, rodiny či příbuzenstva, ale také samota a osamělost v každém jednotlivém okamžiku života. Takzvaní normální lidé se bojí, že zůstanou se svým egem sami. A je to skutečně kardinální problém. Neumějí si s vlastním egem poradit. Za normálních okolností by jim v tom pomáhala komunikace s jinými, ale právě této ztráty se obávají. Nemusí to být tím, že by neměli partnera či rodinu, ale dnes jim tuto komunikační potřebu nahrazují sociální sítě a elektronika obecně. Stačí však nemožnost připojení, což se dnes netýká jen starších lidí, a přijde strach ze samoty. Tento strach je daleko horší než samota sama.

Pro zajímavost, tibetské kláštery řádu Drukpa Kagjü pozůstávaly z oddělených komor většinou od sebe i vzdálených, připomínajících spíše jeskyně a fungující jako poustevny, kde mniši vykonávali svou praxi zcela o samotě, odděleně od jiných. Ostatně, celá staletí, ba možná i tisíceletí, se duchovně hledající (pozor, nejedná se o duchovně strádající) všech kontinentů a civilizací uchýlovali do opuštěných míst, osidlovali sami a jednotlivě nedostupná území, uzavírali se do samostatných komůrek či vykonávali individuální pouti, které jim sloužily jako duchovní cesta samotná. Nebáli se samoty, ale brali samotu jako dar. Jako cestu, či přinejmenším prostředek, k poznání sebe sama. Znali nebo alespoň tušili její význam. Proto ji dobrovolně, s pokorou a pokáním (pokořením sebe sama, tedy ega) vyhledávali. Nejedná se však pouze o samotu vnější, fyzickou, kterou si mohou lépe dovolit neženatí a nezadaní, a čas od času rádi dopřejí naprosto všichni lidé, ať už vědomě či podvědomě, ale i o onu samotu vnitřní, k níž nepotřebujete žádné vnější podmínky. Tato vnitřní samota je prezentována osamocněním od myšlenek, tedy *nemyšlením*.

II.

Shora naznačený rozdíl mezi duchovně hledajícím a duchovně strádajícím spočívá v přístupu k duchovnu, či lépe k osobní spiritualitě jako takové. Zatímco duchovně hledající se pod vlivem touhy po pravdě, osvobození, nirváně či třeba Bohu, rozhodne a nastoupí praktickou cestu k tomuto cíli, která pochopitelně spočívá právě v individuálním, samostatném přístupu, duchovně strádající nepřekoná strach,



kterým ho jeho ego přemáhá, a místo nastoupení duchovní cesty volí náhražky ve formě duchovní společnosti, společenství, přátel a komunikace o duchovní cestě místo její praxe samotné, náboženství místo spirituality. Nejen ti tzv. normální lidé, ale i tito se obávají samoty. Samotná touha, ať už je rázu fyzického, psychického, nebo duchovního, tedy jako touha po pravdě či osvobození, nirváně, je sama o sobě strádáním. Musí však být dostatečně intenzivní na to, aby člověka přiměla k uchopení veškeré odvahy či nalezení intuice a překonání strachu z ega a začátku

duchovní praxe. Čistota podmiňuje intuici. Čím silnější je čistota a intenzita touhy po pravdě a sama intuice na počátku hledání, tím kratší je vyhledání samo a dřívější nalezení. Doba strádání u takového člověka je pak relativně krátká oproti duchovně strádajícím, nalézajícím a hledajícím smysl ve vnější komunikaci. Avšak ani tato nemusí být zcela marná, pakliže se nestane dlouhodobou nebo trvalou záležitostí na celý jeden či více životů. Může se stát přechodnou fází nebo odrazovým můstkem pro samotné nastoupení duchovní

cesty. Nutno však zdůraznit, že tato fáze u mnohých trvalou zůstává, a duchovní cestou není. Nelze z ní dokonce ani činit náboženství nebo na základě náboženství takto postupovat. Není známkou duchovní vyspělosti, ale právě naopak.

III.

Pokud vám však samota působí strach a obavy, nejste ještě připraveni. Samota sama by měla přinášet uklidnění, klid a mír, jak zmiňuje Jung. To však nezjistíte, dokud ji nezačnete zažívat. Samota pomáhá cestě k sobě, k nalezení sebe



sama, pravdy, tím, že eliminuje vnější rušení, a současně zintenzivňuje vnitřní prožitek i poznání. Praxe samoty či lépe praktikování o samotě je tedy zcela nezbytné. Jak by bylo možno praktikovat meditaci – *mlčení* – bez samoty? A totéž platí i o vnitřní analýze, introspekci, popisované v knize *Učení Fráni Drtikola – Od čakramů k nemyšlení*. Jak, kdy a jak často tak činit je sice do určité míry individuální, je však zapotřebí k této praxi přikročit a neopouštět ji. S časem může člověk sice meditaci provádět i při vnějším rušení, a nakonec bude v meditaci celých 24 hod denně, přesto je třeba se do ticha samoty vracet. Ostatně právě v samotě můžeme ticho a klid prožívat v maximální míře a po čase si této praxe „vychutnávat“ jako samotného ovoce duchovní cesty. Když jí takzvaně přijdeme na chuť, není pro nás v ní nic rušivého, naopak je neskonale krásná a sama se k nám vrací a my do ní. Samota však může být také tvůrčí. Právě v samotě a o samotě přichází intuice, napadají nás řešení problémů, ale i umělecké náměty, právě v samotě tvoří umělci i vědci. Ostatně i to je vnitřní analýza a její výsledek. Introspekce, umění a umělecké sklony jsou pak rozvíjeny cvičením čakramů, stejně jako samo

bdění. Jak můžeme dokázat na konkrétních případech, např. jednoho z našich přátel, J. K.

Kardinálním problémem je, jak jsme již výše zmínili, setrvat sám se sebou, vydržet s vlastním egem. Jenomže právě toto je uzlem, který je třeba rozetnout. Pokud tak neučiníme, bude se zvyšovat rušení egem přes city, pocity, obavy, strach apod. Existují extrémní praxe, které dnes mnozí podstupují třeba i na zkoušku, jako je uzavření „ve tmě“, ale právě zde je nepřipravený člověk (a může se to stát i duchovně usilujícímu) konfrontován sám se sebou a výrazné složky jeho bytosti

jsou zintenzivněny natolik, že sám se sebou, či s některými zvyrazněnými složkami ega, nevydrží, případně získá velice negativní zkušenost, jež ho může dokonce i vzdálit od duchovního snažení. Jiní využívají přemýšlení a vnitřní monolog sám se sebou v obavě ze samoty a k jejímu „překonání“. To ovšem není správný přístup. Nemluvě o tom, jak zdůrazňoval Mistr Evžen, že celá současná společnost utíká před sebou na dovolenou, do dalšího víru dění a další společnosti. Tzv. normální (duchovně neusilující) člověk není zvyklý bojovat s vlastním egem a nevydrží s ním o samotě. Problém spočívá v tom, že samota



není záležitosti žádného rozvoje ega, vlastností, zkušeností apod., ale právě boje s ním a vede k jeho eliminaci.

Je zde nezbytně nutná morální průprava spočívající v dlouhodobé snaze o vlastní zušlechťení, o rozvoj morálnějších vlastností, o dobro celku. K tomu lze použít příkázání obsažené v Novém Zákoně (Matouš 6, 10), buddhistický Růženec škol Kagjü, nebo Slovo Buddhovo – ostatně Buddhova Osmičlenná stezka sestává ze souboru etických pravidel – anebo pravidel jiného náboženství. Ano, je pravdou, že tato praxe předchází nebo by aspoň měla předcházet duchovní cestě samotné, ale také je pravdou, že je to její neopomenutelná a nezbytná přípravná fáze. Jedině tak je totiž možno dosáti pokory, pokoření sebe, pokoření ega. Bez pokory není možno praktikovat samotu, není možno praktikovat o samotě. Pokora sama pak přináší klid, radostivost i trvalé pokoření ega, což je také smyslem a cílem celé, resp. celoživotní, duchovní praxe. Celá praxe je tedy vlastně o *bdění*. Pokud nám bdění ještě (nebo zrovna) nejde, lze si dopomoci mantrou, a nejlepší mantrou je právě bdění.

IV.

Co však činit o (při) samotě? Nic. Tedy nic ve smyslu wu-wej. Správné setrvávání o samotě probíhá formou mlčení. Mlčet je ovšem třeba celkově, úplně. Mlčení je tak možné vykládat nejen z hlediska *prázdnosti* – *chudoby myšlení*, ale právě i samoty. *Mlčet tělem, jazykem, myšlenkami, představami, pocity, bytím, vědomím, nakonec mlčení Mlčením*. To je – stanu se sám Mlčením, jak říkal Fráňa Drtikol. Samo *mlčení je praxí nemyšlení*, tedy meditace jako takové. Bez tohoto mlčení není samota úplná, bez tohoto mlčení není člověk úplný. Jak tedy chápat ono mlčení a cestu k němu či skrze něj? Nejlépe formou bdění, neboť při praxi bdění vykonáváme současně i samo mlčení a s jeho rozvojem (spočívajícím ovšem v odkládání, v *prázdnosti* – v *prázdnosti myslí*) se rozvíjí *mlčení*. *Mlčení tělem* lze vnímat jako nehybnost, klid těla, třeba tak, jak jej popisuje Kniha Ibbur v Meyrinkově

románu *Zelená tvář*. *Mlčení jazykem* je nám jistě jasné jako nemluvení. Ale na *mlčení myšlenkami* je nutno upozornit. To se totiž týká nejen hloubání nad problémy, ale i vnitřní samomluvy a představ. Prvním krokem k nemyšlení je přestat hloubat, přemýšlet, včetně vnitřní samomluvy. Podobně je to i s mlčením představami, které jsou de facto obrazovou formou myšlenek a očekávání. *Mlčení pocity* se zdá být také jasné – ani dobré, ani špatné, ani indiferentní, ani zcela jiné spojené s bytostným prožíváním (neboť čeština umožňuje a přidává tomuto slovu mnohem více významů jako např. pocit hladu, smutku, radosti apod.). *Mlčení bytím* spočívá nejen v eliminaci toho, čím a kým jsme, ale i v eliminaci stávání se někým, něčím atd., resp. stáváním se. *Mlčení vědomím* je, de facto, již odložení i samotného uvědomování si, jež je procesem tzv. vědomí. *Mlčení mlčením* je završením této praxe, odložení samotného mlčení, je však provázeno samovolností. To je pak úplný konec, jak by řekl Mistr Evžen. Zde bychom mohli opět odkázat na terminologii Východu, neboť právě tím je Tao, či prostě nirvána.

V.

Sami se rodíme a sami umíráme, přesto je nám samota – tím, jak je vnímaná současnou společností – naprosto vzdálená. Strach ze smrti je právě strachem ze samoty, strachem ze sebe sama. Pokud se vědomě, dobrovolně a plně oddáte samotě, necháte své ego zcela přirozeně zemřít mystickou smrtí. Můžeme tak parafrázovat výroky Nového zákona: Kdo takto jednou zemřel, tomu fyzická smrt neublíží. Žít bude navěky.

Článek byl publikován v časopise *Spirituality Studies Revue* v roce 2024 a jeho reprint vychází se souhlasem vydavatele časopisu *Spirituality Studies Revue* a autora článku. 🌀

JUDr. RNDr. PhDr. Ing. Jan Lída, 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)



„Slovo Buddhovo“ nemá býtí uvedením v učení Buddha, ani knihou o buddhismu, kterou přečteme a odložíme. Účelem jest sestavit systematicky výtah Buddhova učení pro ty, kteří jsou již obeznámeni s jeho základními myšlenkami a shrnouti v jeden celek různé jeho části, které na první pohled jeví se jaksi bez souvislosti, které se však konečně sbíhají v jediném bodě: oprostění od utrpení — jak se vyjádřil Buddha slovy, které uvádím jako heslo:

„Jen jednomu učím, bratři, zvěstuji Vám, nadále jako dříve: utrpení a oprostění od utrpení.“

Fráňa Drtikol považoval obsah Slova Buddhova za základ, se kterým se musel seznámit a dokonale sžít každý žák, který měl zájem následovat buddhistickou stezku. Stejně tak Evžen Štekl, pokračovatel jeho tradice, vyučoval své žáky nejprve obsah knihy Slovo Buddhovo. Dával nebo posílal nám je hned zpočátku se slovy „Slovo Buddhovo je základ — Zaříd' se podle toho!“ V té době jsme si kopírovali ono vydání, které dostal od Fráni, a nechávali si jej svazovat. Tímto se Vám dostává do rukou původní verze této jedinečné a bezesporu i slavné knihy. Dr. Jan Lída

Vydalo nakladelství Lux, www.lux-books.cz



VZESTUP LIDSKÉHO VĚDOMÍ V DOBĚ STROJŮ

Inspirováno celoživotním dílem Stanislava Grofa



Ing. TOMÁŠ HAVRDA

V době, kdy stroje přebírají naše myšlení, nám nezbývá než se probudit k tomu, čím opravdu jsme: nekonečným vědomím oblečeným do lidského těla. Tento článek je poctou celoživotnímu dílu Stanislava Grofa.

MUDr. Stanislav Grof je psychiatr s více než 60letou praxí ve výzkumu neobyčejných stavů vědomí a jeden ze zakladatelů a hlavních teoretiků transpersonální psychologie. Narodil se v Praze, kde také získal své vědecké vzdělání: dosáhl titulu doktor medicíny na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy

a Ph.D. (doktor filozofie v medicíně) na Československé akademii věd. Získal také čestné doktoráty Ph.D. z Vermontské univerzity v Burlingtonu, z Institutu transpersonální psychologie v Palo Alto v Kalifornii a ze Světové buddhistické univerzity v Thajském Bangkoku.

**KDYŽ SE SYSTÉM ZHROUTÍ,
PROBOUŽÍ SE DUŠE**

Dlouho jsem žil v iluzi kontroly. Studium, kariéra, rodina, prestižní adresa – stavěl jsem svou věž z cihel materiálního úspěchu. Pak přišla spirituální krize. Ne náhoda, ale

nutný zlom. Stanislav Grof, průkopník transpersonální psychologie, takové momenty nazývá „holotropními stavy“ – stavy vedoucí k celistvosti. Má věž musela padnout, aby mě probudila. Dnes vidím, že přichází kolektivní probuzení podobného druhu. Umělá inteligence rozbíjí naše staré jistoty. A právě v tomto chaosu se skrývá neobyčejná příležitost pro evoluci lidského vědomí.

GROFOVY MAPY VĚDOMÍ: NAVIGACE PRO NAŠI DOBU

Stanislav Grof objevil, že lidská psychika má vrstvy, které přesahují naši biografii:



První vrstva – Biografická: Naše životní zkušenost od narození. Většina psychoterapií se zastavuje zde.

Druhá vrstva – Perinatální: Prožitky související s narozením. Grof identifikoval čtyři perinatální matrice, které odpovídají fázím porodu a zároveň archetypálním stavům vědomí – od oceánské jednoty přes existenciální krizi až k znovuzrození.

Třetí vrstva – Transpersonální: Zkušenost jednoty se vším, co je. Spojení s kolektivním nevědomím, archetypálními silami a kosmickým vědomím.

V době, kdy AI přebírá naše rutinní myšlení, se tyto mapy stávají klíčovými. Ukazují nám, kam evoluce směřuje – ne k umělosti, ale k autenticitě. Ne k mechanizaci, ale k prohlubování našeho vědomí.

TŘI INTELIGENCE: CESTA K INTEGRACI

Abychom v éře AI nevyschli, ale naopak vzrostli, musíme pracovat

s trojjediným modelem inteligence: **Osobní inteligence (Tělo a Příběh)** To je naše zakořenění. Naše emoce, tělesné vnímání, prožitá zkušenost. V tomto světě rychlých informací je tělo naším kompasem. Když něco „necítíme“, když nás rozhodnutí „tlačí v žaludku“, to je hlas osobní inteligence.

Jak ji rozvíjet:

- ▼ Pravidelné tělesné vnímání (uvědomování si svého těla, jóga, tanec)
- ▼ Vedení osobního deníku o emocích a tělesných pocitech
- ▼ Oceňování vlastních životních zkušeností jako cenných dat

Přirozená inteligence (Duch a Příroda)

Toto je Grofův transpersonální svět. Intuice, vize, synchronicity, snové symboly. Je to přímé napojení na to, co Grof nazývá „Cosmic Creative Energy“ – tvořivou energii vesmíru.

Jak ji probouzet:

- ▼ Práce se sny a jejich zaznamenávání
- ▼ Holotropní dýchání nebo jiné techniky změněných stavů vědomí
- ▼ Čas v přírodě bez technologií
- ▼ Meditace a kontemplativní praxe
- ▼ Důvěra v synchronicity a „náhodná“ setkání

Umělá inteligence (Kolektivní data)

AI není nepřítel. Je to digitální zrcadlo kolektivního lidského nevědomí – nástroj, který zpracovává obrovské množství informací. Když ho používáme vědomě, osvobozuje nás od rutiny k hlubšímu bytí.

Jak s ní spolupracovat:

- ▼ Svěřit jí rutinní analýzy a syntézy dat
- ▼ Používat ji jako katalyzátor vlastní kreativity
- ▼ Nikdy jí nesvěřit konečná rozhodnutí o smyslu a směru
- ▼ Ověřovat její výstupy intuicí a tělesným cítěním

ENERGETICKÁ POLE KOLEM NÁS: EGREGORY

Grof učí, že vědomí přesahuje individuální mozek. Existují kolektivní pole

vědomí. Ezoterika jim říká **egregory** – energo-informační struktury vytvořené kolektivní pozorností.

Rodina je egregor. Firma je egregor. Stát je egregor. A dnes i internet a AI jsou egregory – obrovská pole vytvořená lidskou pozorností a energií.

Když jsme nevědomí, egregory nás vysávají. Staneme se závislými na technologiích, podřízenými firemním procesům, otroky systémů.

Když jsme vědomí, naučíme se s nimi spolupracovat. AI se stává nástrojem, ne pánem. Firma se stává platformou pro sdílený smysl, ne klec. Vztahy se stávají prostorem růstu, ne závislostí.

PRAKTICKÁ CESTA VZESTUPU VĚDOMÍ

Jak konkrétně může člověk v době AI růst do vyšších stavů vědomí?

Krok 1: Přijmout krizi jako iniciaci

Když AI převezme vaši práci, když se systém zhroutí, když přijdete o jistoty – to není konec. Je to Grofova druhá perinatální matrice: smrt starého já. Nevzdávejte se. Toto je brána.

Krok 2: Přijmout své tělo

Čím více pracujete s vysokými vibracemi (transpersonální svět) a rychlými daty (AI), tím více potřebujete zakořenění. Stravujte se kvalitně. Pečujte o energetické dráhy svého těla. Bez pevného základu v těle vás vyšší stavy vědomí spálí.

Krok 3: Přijmout ticho

AI vám ušetří čas. Nevyplňujte ho další prací! Vytvořte prostor pro nic-nedělání. V lese. V tichu. To je prostor, kde se probouzí přirozená inteligence.

Krok 4: Přijmout změněné stavy vědomí

Holotropní dýchání, šamanské bubny, hluboká meditace, práce s dechem – to jsou brány do transpersonálních vrstev. Grof strávil 60 let výzkumem a dokázal: tyto stavy nejsou únik, ale návrat k realitě.

Krok 5: Přijmout všechny tři inteligence



Když řešíte důležité rozhodnutí:

- ▼ Použijte AI pro analýzu dat a možností
- ▼ Jděte do přírody a zeptejte se intuice
- ▼ Vraťte se do těla a citte, co je pravdivé
- ▼ Teprve pak se rozhodněte

AI JAKO KATALYZÁTOR TRANSPERSONÁLNÍHO SKOKU

Paradox naší doby: právě když stroje začínají „myslet“, lidé konečně zjišťují, že nejsou jen myšlení. Jsme mnohem víc.

AI nám ukazuje zrcadlo. Když stroj zvládne logiku, analýzu a paměť, co nám zbývá? Zbývá nám to nejcennější: intuice, soucit, kreativita, schopnost prožívat posvátno, lásku, přítomnost.

Grof celý život dokazoval, že lidské vědomí má neomezený potenciál. Že nejsme izolovaná ega, ale vlny v oceánu kosmického vědomí. AI toto poselství činí naléhavým. Můžeme růst, nebo zůstat stroji.

NOVÁ DIMENZE LIDSTVÍ

Představte si budoucnost, kde:

- ▼ AI zpracovává informace a rutinu
- ▼ Lidé se věnují hlubokým vztahům, tvorbě a duchovnímu růstu
- ▼ Pracujeme jen 20 hodin týdně, zbytek je pro přírodu, rodinu, meditaci

- ▼ Rozhodnutí činíme syntézou dat, intuice a tělesné moudrosti
- ▼ Chápeme se jako multidimenzionální bytosti propojené s celým vesmírem

To není sci-fi. To je praktická vize, kterou Grof připravoval celý život. Ted' máme nástroje k jejímu naplnění.

MÁ OSOBNÍ ZKUŠENOST: OD PÁDU K LETU

Po rozpadu manželství jsem procházel temnou nocí duše. V Grofově terminologii: drcení v druhé perinatální matrici. Pak přišli průvodci – lidé, knihy, zkušenosti. Naučil jsem se mapám vědomí od C.G.Junga, S.Grofa a R.Sheldrake.

Na Srí Lance jsem poprvé pocítil transpersonální realitu nejen v hlavě, ale v každé buňce těla. A když AI vzala mou práci poradce, po vzteku přišlo prozření: Tady je dar! Čas pro skutečné věci.

Dnes sedím mezi stromy. AI mi připravila podklady. Příroda mi dává energii. Ale jen já, ve svém vědomí, mohu tyto dary spojit v lásku k životu.

Tohle je ta dimenze, kam žádný algoritmus nepronikne: dimenze přítomného okamžiku, dimenze srdce.

Tomáš Havrda

www.linkedin.com/in/tomashavrda

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

Hodnota přístupu transpersonální psychologie

„Hlavní hodnotou přístupu transpersonální psychologie je pro mě harmonizace našeho duševního zdraví díky uvědomění transpersonálního vědomí. Uvědoměním si tohoto vědomí můžeme cítit vnitřní klid, ve kterém naše negativní emoce a myšlenky beze stopy mizí. Mizí tak snadno a rychle podle naší úrovně vědomí nebo úrovně vědomí našeho terapeuta. V době, kdy jsem používal pro svou harmonizaci jen terapeutický přístup z osobní úrovně, jsem se cítil často zahlcený a procházel četnými retraumatizacemi. Transpersonální přístup mě osvobodil. Mně a lidem, kterým poskytuji terapii, přináší bezpečí. Velkým přínosem je také zvýšení udržitelnosti harmonizovaného stavu. Transpersonální přístup nás učí neztotožňovat se s našimi negativními emocemi a myšlenkami. Jak naše schopnost být vědomí roste, přestáváme si ztotožňováním vytvářet další omezení a čím dál častěji cítíme vnitřní klid. S vnitřním klidem roste i naše vnitřní síla.“

Tomáš Nutil – terapeut www.tomasnutil.cz

VÝZVA PRO DNEŠNÍ DOBU

Stanislav Grof nám zanechal mapy celistvého vědomí člověka. AI nám dává čas a nástroje. Příroda stále čeká s otevřenou náručí. Co uděláme my? Staré struktury se rozpadají. To není konec, je to **znovuzrození** – třetí perinatální matrice v Grofově modelu. Můžeme se bránit, nebo můžeme spolupracovat s touto transformací.

Vzestup lidského vědomí v době strojů není o tom, že přemůžeme AI. Je o tom, že se konečně staneme plně lidskými – probuzenými, celistvými, propojenými s celým vesmírem.

A to je cesta, kterou žádný stroj nemůže ujít za nás. 🌐



KAKAO A JEHO PRVOROZENÉ DĚCKO ČOKOLÁDA

Cesta od kakaa po čokoládu je příběhem přírody, lidské trpělivosti i vášně pro chuť, která se před ničím nezastaví.

Na počátku bylo POSVÁTNÉ KAKAO
Slovo *Theobroma cacao* znamená doslova pokrm bohů.
Není to básnická licence, ale botanický fakt!

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

Kakao a čokoláda patří k surovinám, Ko nichž si kdekdo myslí, že všechno bylo dávno řečeno, a tak nemají žádná tajemství. Od božských nápojů po nejuniverzálnější potěšení světa – čokoládu – vedla dlouhá cesta, dlážděná smutnou historií, pikantními historkami a hříchy. Kakao a čokoláda na první pohled působí jako tým snů, ale ve skutečnosti je hořkou stopou našich dějin.

Čokoláda je kulturní artefakt, který po staletí osciluje mezi lékem, rituálem, hříchem a potěšením. Čím víc o ní víme, tím víc nás fascinuje. Čím méně o ní víme, tím víc nás vzrušuje ji poznávat.

Kakao, ze kterého čokoláda vznikla, bylo kdysi posvátnou rostlinou božstev, ceněnou pro svou výjimečnou chuť, energii i magický význam. I když je

čokoláda dnes synonymem radosti, její historie zná i temnější stránky. Kakao nikdy nebylo sladké, to si na něj vymysleli až Evropané. Ve své základní podstatě je hořké, zemitě svůdné a hluboce fascinující. Kakao se muselo nejprve zkrotit, aby se mohlo stát evropskou pochoutkou, a to se povedlo. Zlom přišel ve chvíli, kdy se přidal cukr a zahřálo se. Teprve to z něj udělalo vyhledávaný a módní nápoj aristokracie, lék i afrodiziakum.

KAKAO VE SVÉ DOMOVINĚ BYLO DAREM Z BOŽÍ VŮLE.

To Evropané z něj udělali zboží.

Kakao je slovo, které mi zní už od dětství velmi lahodně a útěšně, ale jeho historie je temná a hořká. To, co mělo silný duchovní význam, bylo zcukernatěno, zředěno a komercializováno. Evropa si kakao „vylepšila“, ale zároveň zabila jeho posvátný smysl.

Na samém počátku byl kakaovník ŽIVOTOPIS KAKAOVNÍKU

Kakaovník (*Theobroma cacao*) je citlivý stromek menšího vzrůstu, který roste pouze v úzkém pásu kolem rovníku – v horku, vlhku a polostínu tropických pralesů. Potřebuje stálou teplotu, ochranu před větrem i přímým sluncem a především čas. Plody kakaovníku, podlouhlé lusky připomínající barevné melouny, vyrůstají přímo z kmene i silných větví. Uvnitř ukrývají 20 až 50 kakaových bobů obalených bílou dužinou. Právě tyto nenápadné boby jsou základem budoucí čokolády.

PŮVOD V DŽUNGLÍCH A DÁVNÝCH CIVILIZACÍCH

Nejstarší archeologické nálezy nesoucí stopy kakaovníku pocházejí z oblasti dnešního Ekvádoru a naznačují, že tamější kultury mohly kakaové boby používat jako potravu i pro rituální účely už v neolitickém období. Později kakao převzaly významné civilizace, které ho povýšily na symbol bohatství, společenského postavení i duchovních

rituálů: nejprve Olmékové, potom Mayové a nakonec Aztékové.

KAKAO VE STAROVĚKU: nápoj bohů a měna králů

U Mayů a Aztéků čokoláda nebyla sladkostí, jak ji známe dnes — byla nápojem. Hořkým, napěněným, ochuceným chilli a vanilkou a dalším kořením, která zvyšovala komplexnost chuti. Tito lidé věřili, že kakao je dar od bohů, a nápoj z něj se objevil při náboženských obřadech, královských hostinách, svatbách, modlitbách i pohřebních rituálech. Aztékové šli ještě dál — kakaové boby používali jako měnu. Na stole ho měli jen elitní vrstvy, mezi nimi nejznámější aztécký vládce Montezuma II., který prý vypil až desítky šálků denně, považujíc je za elixír síly a afrodiziakum.

KAKAOVÝ PŘESUN DO EVROPY: z hořkosti ke sladkému sevření

Když Evropané přišli do kontaktu s kakaem, původní chuť jim zpočátku byla jen málo sympatická — byla příliš hořká a divoká. Teprve Španělé přidali cukr, vanilku a postupně i mléko, čímž z kaka a udělali sladší pití. V 16. století se čokoláda stala módou na dvoře španělských králů a po čase se rozšířila do Francie, Anglie a celé Evropy, kde byla dlouho považována za luxusní pití aristokracie.

Víte, že? ... Angličtí cukráři Fry a Sons pomohli zpopularizovat čokoládu ještě

tím způsobem, že v 19. století jako první začali vyrábět pevnou tabulkovou čokoládu, jak ji známe dnes? Tím se stalo, že čokoláda ztratila část své mystiky, začala si získávat globální oblibu. Z luxusu se stal zvyk a z rituálu snadno dostupná pochutina, čokoládová tabulka, která se vešla do kapsy, takže jsme k ní ztratili úctu.

PŘIŠEL ČAS NAVRÁTIT KAKAO A ČOKOLÁDĚ DŮSTOJNOST.

Pro Olméky, Maye a Aztéky nebylo kakao pochoutkou. Bylo posvátnou substancí, protože kakaovník byl rituální rostlinou, platidlem, symbolem moci, plodnosti a doslova kosmického řádu. Hořký nápoj z kaka a se špetkou chilli pili vládci, kněží i válečníci. Byl to nápoj oběti a krve, nikoli pouhé radosti. To určovalo jeho vysokou cenu. Zlom přineslo setkání s Evropany. Když Španělé v 16. století objevili rostlinu – objevili i její moc.

EVROPA SI RYCHLE UVĚDOMILA TŘI ZÁKLADNÍ VĚCI.

1. Kakao je návykové.
2. Kakao lze zpeněžit.
3. Kakao je třeba ovládnout.

V tu chvíli kakao přestalo být darem bohů a stalo se koloniální komoditou, za kterou se muselo zaplatit doslova VŠÍM.

Cena byla krutá a zničující.

1. Ztráta posvátnosti.
2. Zničení civilizací. Španělská kolonizace zničila mayské a aztécké elity, roz-



bila jejich ekonomický systém (včetně kakaové měny), násilně pokřesťanstila rituály. Chrámy nahradily plantáže, na kterých vedle kakaa vyrostlo otroctví. Jakmile Evropa chtěla víc a víc kakaa, začala chtít levnou práci. Původní obyvatelstvo bylo zotročeno ve prospěch plantážního systému. Čokoláda byla vykoupena lidským utrpením. To, co bylo darem bohů se stalo obyčejným zbožím. S touto proměnou přišla i skutečná cena. A byla ze všech nejvyšší. Kolonizace neznamenal jen převzetí plodiny. Znamenala doslova rozpad celých kultur. Chrámy byly zbořeny, kněží umlčeni, jazyk i paměť vymazány. Kakao, které kdysi spojovalo člověka s kosmem, bylo zbaveno svého významu. Nelítostný koloniální obchod byl postaven na lidské práci bez lidskosti. Tradiční pěstování kakaa bylo šetrné, protože kakaovníky rostly v harmonii s okolním lesem. Evropané přivezli monokultury, započalo kácení pralesů a vyčerpání půdy. Kakaovníky byly donuceny sloužit průmyslu. Ironie dějin je krutá. Civilizace, které kakao uctívaly, zmizely nebo byly zlomeny. Civilizace, která ho proměnila v luxusní zboží, zbohatla. A tento vzorec trvá dodnes. Většina světového kakaa pochází z oblastí, kde pěstitelé žijí na hranici chudoby, zatímco čokoládový průmysl generuje miliardové zisky.

Kakao tak zůstává jednou z nejproblematictějších plodin současného světa.

TICHÝ SVĚDEK

Kakao samo není viníkem. Je němým svědkem lidského chování. Ukazuje, co se stane, když k daru přírody ztratíme respekt a zůstane jen touha po zisku. Možná právě proto nás dnes láká návrat k původu – k řemeslné čokoládě a férovému obchodu. Nejde o nostalgii okořeněnou černým svědomím, ale hlavně o snahu vrátit kakao aspoň kousek důstojnosti, kterou mělo a která mu právem náleží.

CEREMONIÁLNÍ KAKAO

Ceremoniální kakao je čisté, minimálně zpracované kakao, určené k vědomému pití při rituálech, meditacích a slavnostních chvílích. Čím se liší od běžného kakaa? Vyrábí se z celých kakaových bobů (rozemletých na kakaovou hmotu). Není alkalizované, často



ani pražené nebo jen velmi šetrně. Bez cukru, mléka a aromat. Zachovává si přirozené tuky, vůni i účinné látky. Historické kořeny pochází z tradic Mayů a Aztéků. Pije se s úmyslem zklidnění a spojení se sebou. Často je součástí meditace, jógy, dechových cvičení a osobních rituálů doma. Podporuje zklidnění, otevřenost mysli a dobrou náladu. Pití ceremoniálního kakaa v okamžiku zklidnění a beze spěchu je krásným návratem ke kořenům a poctou kakaovníku.

JAK SE RODÍ ČOKOLÁDA?

Než zlomíme tabulku čokolády a vložíme si do úst malou tmavou kostičku, možná ucítíme víc než jen kakao a cukr. Možná i ozvěnu dávného světa, který za naši rozmařilost zaplatil cenu nejvyšší.

SKLIZEŇ A FERMENTACE - ZROZENÍ CHUTI

Sklizeň kakaa je ruční práce. Luský se opatrně odsekávají mačetami, aby se strom nepoškodil. Boby se vyjmou a začíná jeden z nejdůležitějších procesů celého příběhu – fermentace. Boby se nechávají několik dní kvasit v dřevěných bednách nebo zabalené v banánových listech. **Právě tady se rodí chuť čokolády.** Hořkost se zakulacuje, vznikají aromatické tóny (ovocné, květové, kořeněné). Bez fermentace by čokoláda nikdy nechutnala jako čokoláda. Po fermentaci následuje sušení, nejčastěji na slunci. Boby postupně tmavnou, ztrácejí vlhkost a jsou připraveny na cestu do světa.

PRAŽENÍ - ALCHYMIE VŮNĚ

Jakmile kakaové boby dorazí do čokoládovny, čeká je pražení. Teplota a délka pražení jsou tajemstvím každého výrobce. Právě zde se rozhoduje, zda bude čokoláda jemná, výrazná, nasládlá nebo hořká. Pražením se rozvine typická čokoládová vůně, kterou známe a milujeme. Boby se poté zbaví slupek a zůstávají kakaové nibsy – čistá, koncentrovaná podstata kakaa.

MLETÍ A KONŠOVÁNÍ - CESTA K HEBKOSTI

Nibsy se melou tak dlouho, až se díky přirozenému obsahu tuku promění v hladkou kakaovou hmotu. Ta se může lisovat na kakaové máslo a kakaový prášek, nebo pokračovat dál v výrobě



čokolády. Klíčovým krokem je konšování – dlouhé míchání při kontrolované teplotě, někdy trvajícím i několik dní. Čokoláda se zbavuje kyselosti, zjemňuje se textura a chuť se propojuje do harmonie. Je to proces trpělivosti, kdy se surovina proměňuje v požitek.

TEMPEROVÁNÍ - LESK A KŘUPNUTÍ

Aby byla čokoláda krásně lesklá, hladká a při zlomení příjemně křuplá, musí projít temperováním. Správné zahřívání a chlazení kakaového másla je posledním technickým kouzlem, které odlišuje řemeslnou čokoládu od obyčejné sladkosti. Poté už se čokoláda lije do forem, zdobí, plní, balí – a čeká na svůj okamžik.

ČOKOLÁDA DNES - NÁVRAT K PŮVODU

V posledních letech se čokoláda vrací ke svým kořenům. Roste zájem o bean to bar výrobu, férové obchodní podmínky, původ kakaových bobů i jejich terroir. Stejně jako víno a káva má i kakao své odrůdy, oblasti a charakter. Hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa už není symbolem odříkání, ale kultivovaného potěšení. Malý kousek dokáže povzbudit mysl, potěšit smysly a připomenout, že radost se často skrývá v jednoduchosti a platí, že co příroda stvoří, to člověk nevylepší.

SLADKÁ TEČKA

Cesta od kakaa po čokoládu je cestou proměny. Z hořkého semene vzniká jemnost a potěšení. Nechme si rozpustit kostičku čokolády na jazyku a vzpomeňte si na tropický déšť, slunce a stín nad plantážemi i lidskou trpělivost při pěstování a sklizni. Právě teď jsme to my, kdo tu stojí na samém konci cesty od kakaa k čokoládě. Čokoláda je slovo, které dokáže udělat svět lepším místem během pár sekund, než se v ústech rozpustí. Pro někoho je to sladká vzpomínka na dětství, rituál dospělosti a chuť první lásky.

Každopádně stojíme tváří v tvář kulturnímu fenoménu, který dokázal spojit kontinenty a civilizace.

PIKANTNOSTI A HŘÍCHY ČOKOLÁDY

Nač hledat pikantní historky a hříchy spojené s čokoládou? Jsou a je jich víc než dost. Kvůli šálku hořké čokolády se hádali lékaři i teologové. Urozené dámy ji pily na povzbuzení vášní, pánové si skrze ni dodávali mužné síly. V klášterech ji zakazovali, ale tiše tolerovali. **Ve všech kruzích byla totiž považována za nebezpečně rozkošnou a hříšnou. To zvyšovalo její přitažlivost.**

ČOKOLÁDA DNES A JEJÍ VÝZNAM PRO NAŠE ZDRAVÍ

Čokoláda není pouze potěšení, je i potravinou bohatou na bioaktivní

látky, zejména pokud mluvíme o kvalitní hořké čokoládě s vysokým podílem kakaa. Kakao a čokoláda jsou pochutiny se spoustou zdravotních benefitů. **Pojďme to vzít za správný konec a naordinovat si čokoládovou terapii. Minulost nezměníme, ale budoucnost je cesta, která nemá být nalezena, ale vytvořena.**

ČOKOLÁDOVÁ TERAPIE, aneb když kakao léčí tělo, mysl i smysly

Čokoláda nemusí být hříchem ani náplastí na špatnou náladu. V původním smyslu byla **posvátným nápojem**, lékem i prostředníkem mezi tělem a duší. Moderní čokoládová terapie se k tomuto prastarému pojetí vrací – ovšem bez přemíry cukru, s respektem k surovině a s vědomým užíváním.

KAKAO JAKO SUPERPOTRAVINA

Základem terapie je **kvalitní kakao**.

- ▼ Nepražené (raw) kakao nebo šetrně zpracované boby
- ▼ Bez aromat, zbytečných tuků a přídavných látek

Kakao obsahuje:

- ▼ Flavonoidy = silné antioxidanty podporující srdce a cévy
- ▼ Hořčík = minerál klidu, nervové rovnováhy a svalů
- ▼ Teobromin = jemný stimulant, který povzbuzuje bez nervozity
- ▼ Fenyletylamin a tryptofan = látky spojené s dobrou náladou a tvorbou serotoninu

PODOBY ČOKOLÁDOVÉ TERAPIE

1. Ranní kakao místo kávy – teplý nápoj z kvalitního kakaa, rostlinného mléka (mandlové, ovesné), špetky skořice nebo kardamomu.

Povzbuzuje jemně a dlouhodobě.

Nezatěžuje nervovou soustavu.

Podporuje soustředění a kreativitu.

Ideální pro dny, kdy potřebujeme jasnou mysl bez vnitřního spěchu.

2. Vědomé ochutnávání čokolády

Malý kousek kvalitní hořké čokolády, pomalu rozpuštěný na jazyku, zapojuje čich, chuť i pozornost. Učí střídmosti a přináší hlubší uspokojení než celá tabulka snědená ve spěchu.

Terapie proti přejídání, stresu i emočnímu mlsání.



3. Kakao pro nervy a hormonální rovnováhu

Večer šálek kakaa s vanilkou, muškátovým květem nebo kapkou medu, uvolňuje napětí, podporuje regeneraci, pomáhá při menopauze i psychickém vyčerpání.

Kakao pomáhá příjemnou cestou vytvořit hormonální harmonii.

4. Smyslová čokoládová terapie

Využití kakaa a čokolády v rituálech: Čokoládová masáž (kakao a kvalitní olej).

Koupel a aromaterapie s využitím kakaového prášku.

Léčba dotykem – spojení péče o kůži, psychiku i potěšení.

5. Čokoláda jako součást zdravého životního stylu

Zdravá čokoládová terapie stojí na

třech pilířích:

Kvalita místo kvantity

Vědomí místo viny

Rituál místo návyku

Návrat ke kořenům

Staří Mayové považovali kakao za „pokrm bohů“. Nejedli ho denně, **ale uctívali ho**. Možná právě v tom je ukrytý klíč. Čokoláda léčí tehdy, když s ní zacházíme s úctou, ne jako s rychlou náplastí na stres.

KAKAO A ČOKOLÁDA prošly dlouhou cestu od rituálního nápoje bohů přes měnu a symbol moci až po dnešní podobu, která kombinuje potěšení, zdravotní benefity a kulturní bohatství.

Každý malý kakaový bob nám tak připomíná, jak hluboce jsou chutě spojeny s historií, společností i emocemi.

V momentě, kdy si ulomíme kousek kvalitní čokolády, držíme v ruce víc než jen cukr a tuk, ale téměř pět tisíc let lidské civilizace, vášně a vědy přetavené v jeden malý kousek potěšení.

CO ŘÍCT ZÁVĚREM?

Řekla jsem si, že si s kakaem a čokoládou vytvořím familiární vztah. Kakao a jeho prvorozené děcko čokoláda nejsou rebelové, kteří mi vtrhnou do života a zanechají po sobě výčitky. Chci je brát jako rodinné přátele, kteří přijdou v pravý čas, posadí se se mnou ke stolu a nenápadně mi připomenou, že radost patří k životu stejně jako pocit z dobře vykonané práce a zasloužený odpočinek. Vztah začíná respektem k surovině. Když kakao a čokoládu přestanu vnímat jako zakázané potěšení a přijmu je jako součást rodinného kruhu, promění se jejich role. Kakao učí klidu, čokoláda radosti. Už nejsou pokušením, ale oporou. Nevyvolávají vinu, ale pocit domova. Přicházejí, když je třeba utišit mysl nebo jen na chvíli zpomalit svět kolem. Jako dobrý přítel, který při mně stojí v dobrém i zlém. Tohle přátelství není o tom, kolik času spolu strávíme, ale kolik ticha spolu dokážeme unést. S úctou a respektem. 🍫

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



Bytosti přírody LÉČIVÉ STROMY A BYLINY

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Poslíčci jara se radují a také se s námi chtějí podělit o své léčivé a ozdravné účinky, i když mohou být v některých případech jedovaté. Ale jed je někdy i lékem.

Bledule jarní – při pohledu na bledulový háj se naše vnitřní dítě raduje, že přichází jaro, ale také se

raduje z té čistoty a krásy, která na nás působí. V minulosti byla bledule používána při rituálech ke smazání hříchů. Latinský název „leucojum“ znamená „bílý jas“ – bledule jsou symbolem čistoty a nevinnosti a také jsou chráněné. Bledule obsahují řadu biologických alkaloidů – např. lykorin, který má terapeutický potenciál. Je

účinný v řadě virových onemocnění, zejména proti koronavirům. V nízké koncentraci působí léčivě i proti některým druhům rakoviny.

Víla Johanka Krokuska – Květina krokus neboli šafrán – vzácné koření, které se sbírá ze středu květiny krokus jako červené blizny. Musí

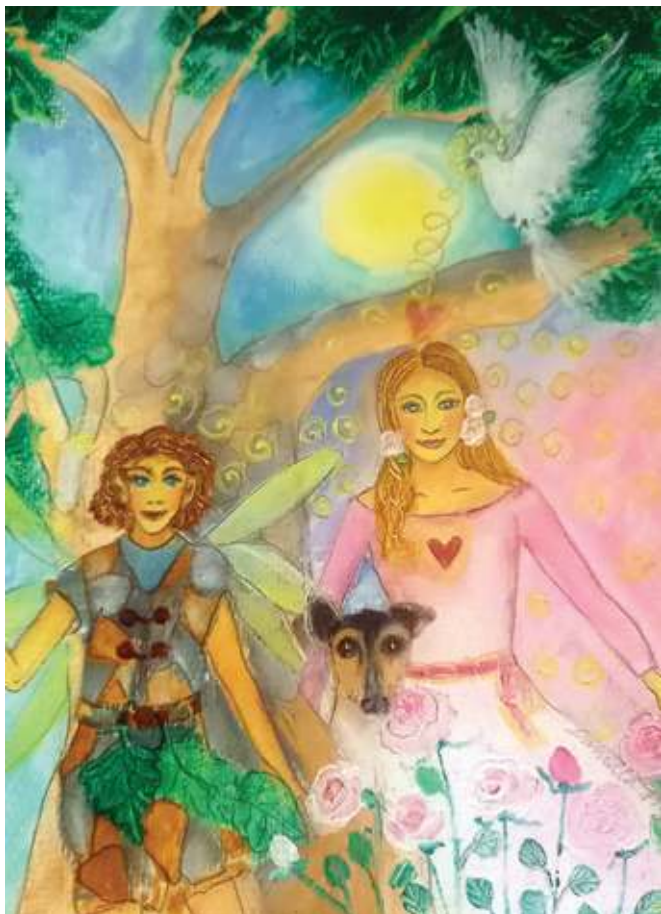


Poslíčci jara



Víla Johanka Krokuska

Platánek modroočko



se sbírat ručně v ranních hodinách, aby barvu blizen nespálily sluneční paprsky. Proto je šafrán tak drahý a vzácný. V menších dávkách přináší našemu tělu blahodárné účinky, ve větším množství je však životu nebezpečný. Působí i jako slabší sedativum, pomáhá při úzkostech, nespavosti, zlepšuje paměť a zmírňuje bolesti. Šafrán je také oblíbený jako afrodiziakum, bohatý na zdroje železa, hořčíku, vápníku a také řadě vitamínů.

Platánek modroočko – Strom platan javorolistý je symbolem síly dlouhověkosti a krásy. Jeho původ byl znám už ve starém Řecku a má obdiv po celém světě. Dožívá se několika stovek let a jeho bohatá koruna slouží jako ochrana mnoha ptáčkům a kmen různým živočichům. Byl spojován s bohy a má léčivé schopnosti. V hlavním městě ostrova Kos se nachází Hipokratův platan, pod kterým podle legendy tento slavný lékař vyučoval své žáky. U nás se nachází v mnoha parcích, kde se s ním můžete spojit energeticky a třeba si nechat i poradit. Jeho léčivé účinky jsou známy při zažívacích potížích, používá se při některých kožních onemocněních a také při bolesti zubů. Tinkтуры z pupenů se používají v gemmoterapii, většinou pro léčbu kůže, akné a vitiliga.

Černý topol – bytost černého topolu nám sděluje, jaký význam mají stromy pro náš fyzický i duševní organizmus. Bez nich bychom nemohli dýchat a prožívat přítomný okamžik. Všechny mají léčivé účinky, a to v podobě odvarů, tinktur apod. Černý topol obsahuje salicin s protizánětlivými účinky (dýchací cesty, záněty

v těle), populin, který snižuje množství kyseliny močové v krvi, čistí krevní oběh, močové cesty, dále obsahuje množství silic, vosku a pryskyřic, výborný při léčení boreliózy. Doporučuji koupit tinktury u odborníků a ověřených zdrojů.

Předávám s láskou a božím požehnáním. ☼

Černý topol



Karty přítomného okamžiku

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

Objednávky: Daniela.Filipi@seznam.cz



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



VELIKONOČNÍ TRADICE

MARTINA BOLEDOVIČOVÁ A MARTINA VIKTORIE KOPECKÁ

Co je to Svatý týden a Svaté třídení?

Svatý (pašijový) týden začíná poslední postní nedělí, které se říká Květná nebo také Palmová, a končí velikonoční nedělí vzkříšení. Křesťanský liturgický rok má svůj střed ve velikonočním triduu (Svatém třídení). Začíná večer na Zelený čtvrtek, pokračuje dnem Velkého pátku a vrcholí na Bílou sobotu, kdy slavíme večerní velikonoční bohoslužbu, které říkáme vigilie, a tyto tři dny (večery) končí nedělí. Příběh těchto tří dní je o umučení, pohřbení a vzkříšení Ježíše. Svátek Pascha se původně slavil jen v jeden den, tedy v jedinou noc ze soboty na neděli, v den stanovený papežem Viktorem I. koncem 2. století. Od 4. století se kvůli více historizujícímu přístupu a dramatizujícímu způsobu vyvinulo slavení během tří dní. Tyto tři dny mají v katolické tradici své liturgické barvy – bílou, červenou a opět bílou, které navazují na fialovou barvu postní doby.

Oslava Velikonoc trvá několik dní a to-muto období se říká velikonoční oktáv, který začíná velikonoční nedělí Zmrt-výchvstání Páně a končí na Bílou nedě-li, tedy 2. nedělí velikonoční o sedm dní později. S velikonoční nedělí je to osm dní, tedy oktáv.

Velikonoční oktáv je prvních osm dní velikonoční doby. Velikonoční doba jako taková končí ale až padesát dní po Velikonocích, v den seslání Ducha svatého. Tomuto svátku se říká letnice.

VELIKONOČNÍ TÝDEN**Modré (Šedivé) pondělí
a Šedivé (Žluté) úterý**

Dny příprav na velikonoční svátky, úklid, pečení. Dříve to byly dny volna pro děti i dospělé.

Škaredá neboli Sazometná středa

Důkladně se uklízelo, bílilo, vymetal se komín a peklo se obřadní kynuté pečivo potřené medem – jidáške.

Zelený čtvrtek

Zelený čtvrtek je dnem odpuštění, očisty a připomenutí poslední večeře Páně. Snídalo se obřadní pečivo – jidášky. Do jídla se přidávalo hodně zeleného. Navečer utichnou až do soboty všechny zvony a nahradí je obchůzky chlapců s dřevěnými hrkacími nástroji.

Velký pátek

Křesťané si připomínají smrt Ježíše Krista, hlavními tématy jsou ticho, půst a rozjímání. Podle pověr se nemá prát ani pracovat na zahradě, nesmí se „hýbat se zemí“. Za rozbřesku se lidé omývali tekoucí vodou pro zdraví a krásu a věřili, že se otevírají poklady ukryté v zemi.

Bílá sobota

Sobota je dnem oplakávání smrti Ježíše Krista a následné radosti z jeho vzkříšení. Pečou se mazance, beránci, pletou se pomlázky, zdobí vajíčka. V noci na neděli se koná vigilie – obřad veliké noci. V kostele zhasnou světla. Kněz v bílém rouchu vychází před kostel, kde zapálí nový oheň – světlo, které symbolizuje vzkříšení Ježíše Krista, nového života.

Boží hod velikonoční – neděle

Nejdůležitější křesťanský svátek, oslava vzkříšení Ježíše Krista, doprovází společná hostina. Pojídá se posvěcené vajíčko, rozdělené mezi členy rodiny, nádivka, maso, beránci a mazance. Po neděli následuje Červené pondělí s koledováním a pomlázkou. Pondělí ale není součástí křesťanských Velikonoc.

OBŘADNÍ PEČIVO

Obřadní pečivo pro koledníky nebylo jen dárkem pro děti, ale dárce propojovalo s okolím – přírodou, ostatními lidmi i Bohem. Koledník byl prostředníkem mezi pozemským světem a světem nadpřirozeným. Naši předci dobře věděli, že nemají vše ve své moci a nemohou zařídit například dostatek vláhy pro dobrou úrodu. Věděli, že





extrémní výkyvy počasí (krupobití či povodeň) mohou zničit vmžiku celou sklizeň a jejich celoroční snažení. Ve tvarech obřadního pečiva tak najdeme bochánky, spirály, esíčka čili hádky, věnce, copánky či propletence – zřejmě symbolizují sluníčko a snad i obilná zrnka a mají přivolat úrodnost polí. Tvarem se vyjadřovalo i přání do budoucna, a tak se často objevovalo například miminko. Svou symboliku měla i zvířata – velkou mužskou sílu představoval koník a kohout, čistou vodu žába, rak. Symbolické tvary se dochovaly jak v obřadním kynutém pečivu, tak ve tvarech formiček na cukroví a vykrajovátek. Oblíbené byly u našich babiček například včely, raci, žáby, ptáčky a kytičky. Vše směřovalo opět k přání dobré úrody v čase jarním a v čase podzimním k vděčnosti za dobrou sklizeň. Naše prabáby nejspíš nepekly ty zajímavé tvary jen pro jejich krásu, i když je možné, že symboliku již samy neznaly a předávaly si tvary a vzory mezi generacemi a stejně jako my i mezi kamarádkami a sousedkami. Určitě také záleželo na šikovnosti a tvořivosti každé hospodyně, i to je podstatou lidového umění předávaného z generace na generaci.

Bílá sobota v kostele Vigilie

Na Bílou sobotu se křesťané po setmění scházejí k večerní bohoslužbě, které se říká vigilie. V noci z Bílé soboty na neděli se odehraje chvíle zmrtevýchvstání Páně – moment, který utváří křesťanskou

víru, Ježíš vstal z mrtvých. Večerní liturgie připomíná a zpřítomňuje Kristovo zmrtevýchvstání. Bohoslužby se v jednotlivých církvích a společenstvích mohou mírně lišit, ale základní symbolické úkony a jejich význam jsou stejné.

Světlo ohně

Do tmy sobotního večera září světlo ohně, který plápolá před vchodem do kostela. Světlo ohně patří k nejstarším symbolům Boží síly a přítomnosti. Světlo svící a velikonočního ohně připomíná Boží lásku, která rozehrívá všechno, co je studené a bez života. Oheň je ale také znamením očistění a smrti. To všechno je obsaženo ve velikonočním příběhu, smrt a život, pokání, odpuštění a láska. V naší době se oheň rozdělá snadno pomocí zápalek, ale v osmém století svatý Bonifác svědčí o zapalování velikonočního ohně pomocí paprsků slunce, které pronikají ohniskem čocky, aby oheň pocházel opravdu z nebes. Ve Florencii se prý dokonce oheň zapaloval křesáním kamene pocházejícího přímo z Božího hrobu. Dočítáme se také o tom, že oheň někdy lidé rozžínali už ve čtvrté a udržovali jej až do soboty ukrytý.

Na Velikonoce lidé v dřívějších dobách uhasínali v domovech oheň, aby si z kostela přinesli nový, požehnaný oheň. Požehnání a modlitba nad ohněm, kterou začíná bohoslužba velké noci, dává další smysl našemu bdění, porozumění biblickým textům a obnově spirituálního života.

Prázdný hrob

Když uplynula sobota a začínal první den týdne, přišly Marie z Magdaly a jiná Marie, aby se podívaly k hrobu. A hle, nastalo velké zemětřesení, neboť anděl Páně sestoupil z nebe, odvalil kámen a usedl na něm. Jeho vzezření bylo jako blesk a jeho roucho bílé jako sníh.

Strážci byli strachem z něho bez sebe a strnuli jako mrtví. Anděl řekl ženám: „Vy se nebojte. Vím, že hledáte Ježíše, který byl ukřižován. Není zde; byl vzkříšen, jak řekl. Pojdte se podívat na místo, kde ležel. Jděte rychle povědět jeho učedníkům, že byl vzkříšen z mrtvých; jde před nimi do Galileje, tam ho spatří. Hle, řekl jsem vám to.“ Tu rychle opustily hrob a se strachem i s velkou radostí běžely to oznámit jeho učedníkům. A hle, Ježíš je potkal a řekl: „Buďte pozdraveny.“ Ženy přistoupily, objímaly jeho nohy a klaněly se mu. Tu jim Ježíš řekl: „Nebojte se. Jděte a oznamte mým bratřím, aby šli do Galileje; tam mě uvidí.“

BERÁNEK

Beránek je jedním ze symbolů, které doprovází sváteční hostinu a snadno dotvoří velikonoční atmosféru. Sladký beránek nahradil pečené jehněčí maso, které pro mnoho rodin nebylo dostupné. Beránka si tedy v současnosti vychutnáváme nejčastěji jako moučník po nedělním božíhodovém obědě. Beránek se pekl na Bílou sobotu – pocukrovaného, ozdobeného mašlí si ho

leckde vystavovali i v oknech. Při cestě do kostela se tak jeho krásou poko-
chala celá vesnice. Obdobně se v okně
vystavovali i vrkoče.

„Beránka si lidé posílali jako dárek už
na Zelený čtvrtek. Není ale jisté, zda
to byl beránek z těsta nebo z masa.
Slyšela jsem z vyprávění, že z našeho
statku bylo také zvykem posílat
husy před posvícením, stromek
před Vánoci. Vlakem se posílaly
tyto dary z vesnice příbuzným do
Prahy a do Vídně. A tak si dovolím
vyslovit svou domněnku, že se
první písemná zmínka týká beránka
z masa a kostí. Nejspíš měl být
součástí velikonočních hodů, tak
jako odpradávná.“

Martina Boledovičová

Beránek boží - proč máme o Velikonocích symbol beránka

Beránka jedli Židé před vystěhováním
z Egypta, beránek je také součástí oslav
starobylého svátku Pesach. Jedl jej
i Ježíš při své poslední večeři a beránci
se obětovali v chrámu ve stejném čase,
kdy umučili Ježíše. Beránek je proto
i symbolem oběti Ježíše Krista za tento
svět, za naše hříchy. Beránek je pokoj-
ným a poslušným členem stáda oveček,
které pase pastýř, beránek je také
mládětko, které se rodí jako první, už
v předjaří. Jsou to odolná zvířata, která
přežijí i tuhé mrazy. Možná i proto byl
reálně beránek spásou a záchranou
pro mnoho lidí, kteří v zimě hladověli.
Beránek je tedy také jídlo, jež na jaře
lidi opět vyživí a které dodnes přípra-
vujeme o Velikonocích – díky tradici
předávané z generace na generaci.

PEČEME BERÁNKA NA SLADKO

Celé následující povídání bychom si
mohli zkrátit jednou větou: „Můžete
použít jakýkoli svůj oblíbený recept
na bábovku a pak už stačí jen sehnat
formu.“ Objemem je totiž běžná bá-
bovková forma podobná formě na
beránka. Jestli se vám forma na jedno
pečení v roce nechce pořizovat, poptej-
te se u sousedů, je to dobrá příležitost
k zastavení se a utužení sousedských
vztahů.

Jakmile máte formu doma, můžete
zkusit beránka z těsta kynutého, ale
i piškotového, třeného, olejového nebo
tvarohového. Jejich malou obměnou
(nahrazením jedné třetiny mouky
mletou ingrediencí) vytvoříte i beránka
ořechového, makového či mandlového,
přidáním kakaa stvoříte beránka
kakaového nebo mramorového. Pokud
potřebujete vyhovět dietám, snadno
upečete i beránka bezlepkového,
veganského nebo bez cukru. Možná
se ale hodí rada, že formu je potřeba
dobře vymazat a vysypat do všech
záhybů, zejména na hlavičce. Další
kritické místo je krček, někdy padá
beránkovi hlava, pokud je příliš těžká.
Pokud máte formu skládající se ze dvou
částí, nebojte se použít zádíčka, jen
prodlužte dobu pečení.

Následující recepty můžete trénovat na
bábovkách po celý rok.

Piškotový beránek **babičky Kuglerové**



Na 2 velké beránky:

160 g másla/ tuku na pečení,
200 g cukru, 4 velké žloutky,
150 ml mléka,
2/3 balení pudinkového prášku,
300 g polohrubé mouky,
3/4 sáčku prášku do pečiva, sníh ze čtyř
bílků
~

Troubu předehřejte na 180 °C. Máslo/tuk
a žloutky utřete s cukrem. Mléko smíchejte
s pudinkovým práškem a přidejte k utřené
směsi. Po částech přídávejte mouku
a práškem do pečiva. Nakonec opatrně
vmíchejte ušlehaný tuhý sníh z bílků. Těsto
vlijte do řádně vymazané a vysypané formy.
Pečte hodinu, následně zkontrolujte špejlí
a případně vraťte do trouby na dalších

15 minut. Vyklopte, až zcela vychladne.
Beránka stačí pořádně pocukrovat, ale
můžete ho také polít bílkovou polevou.

~

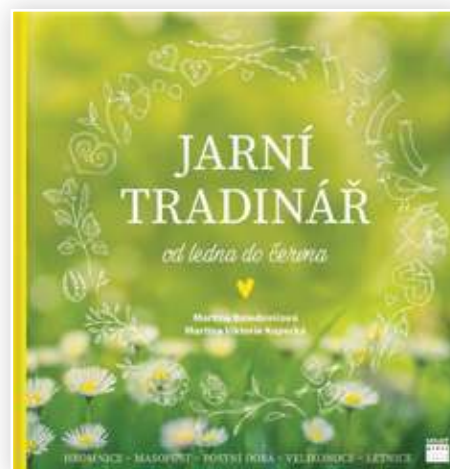
1 bílek, 120 g moučkového cukru a 1 lžičku
citronové šťávy utřete do husté pasty.

Citronový beránek **bez lepku, mléka a vajec od Terezy**

Na jednoho beránka:

260 g bezlepkové mouky,
1/2 lžičky jedlé sody,
1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička soli,
180 ml rostlinného mléka nebo vody,
60 ml citronové šťávy,
1 lžička jablečného octa, 200 g cukru,
kůra z jednoho bio citrону,
5 lžic oleje
~

Troubu předehřejte na 180 °C. Mouku
prosejte do mísy, přidejte sodu, prášek do
pečiva a sůl. V druhé míse smíchejte mléko
(vodu), citronovou šťávu a ocet a nechte
pár minut stát. Následně zašlehejte
cukr a citronovou kůru, a nakonec i olej.
Postupně tekutou směs přídávejte do
suché a opatrně spojte (je třeba těsto
nepřešlehat). Těsto by mělo být tekuté
jako těsto na bábovku. Pokud je těsto
příliš husté, přidejte citronovou šťávu
nebo mléko, je-li příliš řídké, přidejte
lžici bezlepkové mouky. Nalijte do dobře
vymazané a vysypané formy a pečte 35–40
minut.



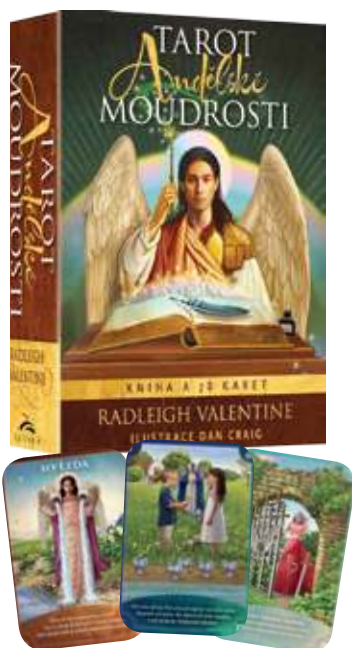
Více se dočtete v Jarním tradináři
Martiny Boledovičové a Viktorie Kopecké, vydalo
nakladatelství Smart Press,
www.smartpress.cz

Inspirace na zajímavé čtení

Tarot andělské moudrosti

Radleigh Valentine
Kniha a 78 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Tarot andělské moudrosti nabízí pozitivní a účinný způsob, jak získat vedení a odpovědi, které hledáte, čerpaje z moudrosti a síly archandělů. Bohatě ilustrované karty přinášejí povzbuzující poselství a současná vyobrazení klasických tarotových postav. Autor bestselleru Andělské rady Radleigh Valentine na každé kartě uvádí jedinečné prvky, které usnadňují výklad a dodávají mu hloubku.

Tibetská kniha mrtvých pro začátečníky

Lama Lhanang Rinpoče, Mordy Levine

Vydalo nakladatelství Lukáš a syn,
www.lukas-syn.cz



Citlivý a srozumitelný průvodce, který pomáhá smířit se se smrtí - vlastní i blízkých. Vychází z Tibetské knihy mrtvých, ale mluví jazykem dneška a je otevřený všem, bez ohledu na vyznání.

Kód diabetu

Jason Fung

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz

Jak přirozeně předcházet a zvrátit diabetes 2. typu



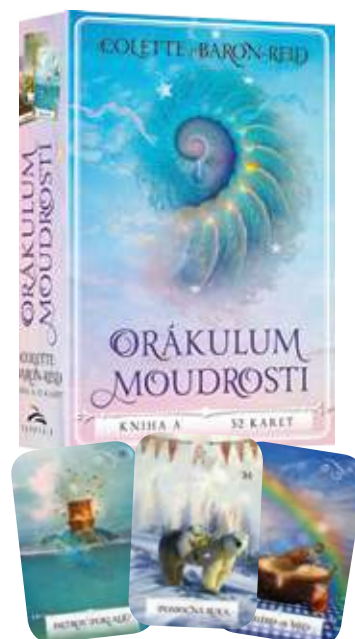
Diabetes 2. typu není nevyhnutelný ani nevratný. Dr. Jason Fung vysvětluje, proč klíčem k jeho zvládnutí není více léků, ale pochopení role inzulinu a metabolických procesů v těle. Nabízí praktický, vědecky podložený přístup, který pomáhá zlepšit zdraví, snížit hmotnost a obnovit metabolickou rovnováhu.

Orákulum moudrosti

Colette Baron - Reid
Kniha a 52 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Objeďte Orákulum moudrosti, 52 karet kombinujících prvky i-ťingu, run, tarotu a dalších symbolů pro přesné duchovní vedení. Karty vás propojí s vyšší moudrostí, pomohou porozumět vašemu životu a uvědomit si, kam směřujete. Nechte je být vašim průvodcem při rozhodnutích, plánování a využívání vašeho potenciálu pro nejvyšší dobro.



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



Křížovky a sudoku o ceny

„Chování je zrcadlo, ...“ Johann Wolfgang von Goethe				ZNAČKA KEČUPU	RVÁČKA	TVÝKAJÍCÍ SE INKASA		TRÁVNÍK	DVOU- KOLOVÝ RUČNÍ VOZÍK	CHEMIKÁ PŘÍPONA SMOČNEHO PŘYKU	DRŽITEL OCENĚNÍ		ZLATO- NOSNÁ REKA	ZA KRÁTKOU DOBU	POSTAVA DĚTSKÉHO SERIÁLU PAN ???	OBJETI	DŘENA
POMŮCKA: ANJELA, BRIGÁ, ID, RUHA	S JISTOTOU PROHLAŠO- VAT	LETNÍČKA	KONĚ KNIZNĚ PLATIDLO					PŘÍPRAVEK NA NÁDOBE					OBTĚKÁNÍ				
UKAZOVACÍ ZÁJMENO								AUTO- MOBILY					POTÍZ HOVOR				
1. DÍL TAJENKY								POLODRA- HOKAM									
STARO- GERMÁN- SKÝ ZNAK					STAROŘEC- KÉ JMÉNO VLÁDNOUT					HROBY ZASTAR. VYSOKÉ CENY					INICIALY ZPĚVAČKY PILAROVÉ VÝKAL		
SÍŤ ČERPACÍCH STANIC				ZAZNAMENA- VAT PÍSMEM DRUH KOBECER				DELFINA DOMÁCKÝ KUS HRBET- NÍ KÚZE					TO ZNAMENÁ ZKRL IN. MODER. ANDĚLA				
TYP RUSKÝCH LETADEL			DVEŘNÍ ZÁVES ANO NĚMECKY					NÁSOBNÍ ZNAMENKO DRUH PLA- CHETNICE					VELKÁ PÁNA EXPRES PRACHÁČ				
ZAMĚLO- VÁNÍ								BRATR NÁŘEČNÉ INIC. ZPĚVA- KA JANDY					STAVBA NĚMECKÝ INIC. HEREČ ANDROLOVÉ			OSLOVENÍ MUŽE	MRTVICE HOVOR
TEXTOVÁ ZPRÁVA ANGL. ZKRL		NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ DRINKUTÍ				PŘÍTEL				JUPITERUV MĚSÍC VĚDECKO- TECH. ŠPOL			STŘ. PRUM. ŠKOLA ZKRL ZAMORŠKA VELMOC				
MPZ SVAZUSKA			2. DÍL TAJENKY ZNAČKA STRONCIA													CHEM. ZN. HLINKU INIC. FOTO. PANENKY	
TEN, KDO MRSKÁ								BOH NĚMECKY					POLOHA V JÓZE				
SCHOVATÍ								KACHNA ZOOLOG.					ČESKÝ SPISOVA- TEL KAREL ???				

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 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 11-12/2025 - Tajenka křížovky: „tím podvědomě chválí sebe“, sudoku: 183. **Křížovka:** Filandrová Dana, Jaroměř 3; Sedláková Dagmar, Brno; Malínková Jana, Olomouc; Folwarczná Kristina, Horní Suchá; Trantová Michaela, Karlovy Vary; Šťastná Lenka Liberec. **Sudoku:** Oldřich Stanislav, Boskovice; Škroblová Renata, Drahotuše; Kučerová Martina, Tábor; Sedláčková Gabriela, Kolín 3; Fabík Jiří, Valašské Meziříčí; Matoušková Vladimíra; Příbram.

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
vxkládací karty
Lemurie

v hodnotě 259 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



Jan Kroča

Spirituální alchymie
českých měst a krajín



Antonín Baudyš

2026: Konec starých časů



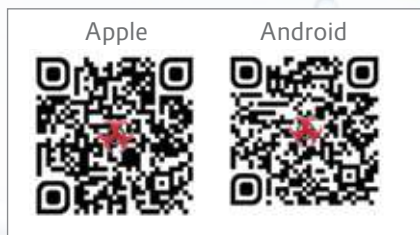
Pavel Roško

Vítězství je v sjednocení

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.dohovory, na tel. 775 115 619
Brno, Ing. Radka Moudrá, Václavská 4, vchod ze dvora, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18, tel.: 775 187 079
České Budějovice, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
Český Těšín, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
Děčín, Dr. Petr Rulc, Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560, decin@diochi.cz
Karlovy Vary, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
Liberec, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
Neratovice, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
Olomouc, Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti 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, Na Příkopě 17, 1. patro, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel. 733 591 185
Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulenčáková, vedoucí Sféra Klubu Diochi Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody, tel.: 608 811 708, 602 779 362
Tábor, Renata Voborová, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
Zlín, Dagmar Buráňová, ZdravoTÉKA, Kvítková 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8-17 hod., Út: 8-16 hod., St: 10-17 hod., Štv: 8-17 hod., Pia: 8-13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15 hod. (obed 13-13.30 hod.), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
Košice-Kalinčiaková, Kalinčiaková 30, 040 01 Košice, kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10-17, Str. 10-17.30, Pia. 10-17 hod., tel.: +421 918 463 681
Dominikánske námestie 6, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17 hod., 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, Štv: 9-17hod., (prestávka 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



NEDEJTE ŠANCI ALERGIÍM - začněte včas

DELTAVIR kapsle

▼ nervový systém



KORÁLOVEC JEŽATÝ

PERILA KŘOVITÁ

DEVIRAL Plus kapsle

▼ plíce a tlusté střevo



ŘEPIK LÉKAŘSKÝ

GEROCEL Bioenzym kapsle

▼ ochrana buněk



HUMÁT DRASELNÝ

INTOCEL kapsle

▼ trávicí systém



OSTROPESTEC MARIÁNSKÝ

Doplňky stravy

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