

Meditace vipassana

Devět dní v tichu

Včelí vosk

Pomoc při nachlazení

Rut Kolínská

Mateřská centra zvyšují porodnost



ReGeNeRaCe

Ročník XXVII

Říjen 2019

PŘIROZENÁ CESTA KE ZDRAVÍ A POZNÁNÍ

Tantrická masáž

Reportáž

na vlastní kůži



Vitamin E

Pro zdravá játra
a zpomalení stárnutí

Cena 35 Kč / 1,74 € – Předplatné 28,50 Kč / 1,43 €

Podzimní úroda

vás připraví na zimu

téma:

Variace pochoutek
a léčivých kúr





NEERA NATURAL

Očistit se, posílit a zhubnout!



KOMERČNÍ PREZENTACE

Očista bez hladovění

Během detoxikační kúry **NEERA**[®] nahrazujeme pevnou stravu čistým, přírodním, výživným nápojem ze stromového sirupu (vyrobeného ve Švýcarsku z čistého kanadského javorového sirupu stupně C+ a několika druhů palmových sirupů z Jihovýchodní Asie), čerstvé citronové šťávy, vody a kayenského pepře. Tento nápoj stimuluje pročistující proces našeho těla, uspokojuje pocit hladu a dodává tělu energii bez toho, aby zatěžoval trávicí trakt, přispívá k obnově biochemické a minerální rovnováhy v tkáních a buňkách a urychluje jejich regeneraci.

Pročistění těla přináší

mnoho pozitivních výsledků. Po skončení detoxikačního programu lidé zjišťují, že díky odplavení odpadních látek a navrácení přirozené rovnováhy se zvýšila

jejich výdrž a vitalita, zlepšilo se trávení, spánek, krevní oběh, podporuje pročistění, vitalitu, přirozenou obranyschopnost a imunitu organismu, mají čistší pleť a jasnější oči, pevnější vlasy a nehty a působí na své okolí šťastnějším, pozitivnějším dojmem.

Tuk se během detoxikace rozpouští...

Vedlejším, ale velmi vítaným účinkem **NEERA**[®] kúry je snížení nadváhy. Protože příčinou snížení tělesné váhy není ztráta vody, ale především odbourání nadbytečných tukových zásob a nahromaděných odpadních látek, jen velmi malá část váhy (pokud vůbec nějaká) se po skončení diety vrátí. Detoxikační kúra **NEERA**[®] pomůže organizmu najít svou přirozenou rovnováhu a „připomene“ mu jeho smysl pro zdravou a vyváženou stravu.

„Jedna věc, týkající se Neera programu, která mě opravdunadchla je, že množství energie zůstává vysoké a můžete tedy být i nadále aktivní ve volném čase i v práci.“
– Petr Beneš, mistr světa v závěsném létání



Vyzkoušejte i Vy!

Petr Beneš
Petr Beneš
mistr světa v závěsném létání

Více informací najdete na www.zdravyden.cz nebo na tel.: 730 143 541, 731 417 169.

Den stromů

Dvacátého října si připomínáme, nakolik jsou pro naši planetu důležité stromy, které velebili lidé už před staletími. U nás se Den stromů, organizovaný Svazem spolků okrašlovacích, poprvé masově slavil počátkem dubna roku 1906. V současné době se oslav účastní více než čtyřicet zemí. Datum ovšem není celosvětově jednotné, liší se podle klimatických podmínek.

Jak Den stromů oslavíte nejlépe?

Projděte se parkem, lesem nebo vstupte do zahrady. Ideálně se zapojte do společného sázení, těchto akcí v naší zemi stále přibývá. Máte-li nějaký oblíbený strom, můžete ho pro radost ozdobit bílým šátkem tak, jak to dříve dělávali naši předkové. Tuto zvyklost zaznamenala ve svých pohádkách například Božena Němcová.

**Úctu ke všem stromům s vámi sdílí
redakce časopisu REGENERACE**





EDITORIAL

www.facebook.com/casopisregenerace 

Vážení a milí,

vítám vás v říjnu. Jistě jste si všimli, že se v úvodu časopisu pravidelně věnujeme vybranému mezinárodnímu dni, v tomto čísle konkrétně Dni stromů. Ale ráda bych věnovala pozornost i dalšímu světovému datu, a to desátému říjnu. Mám na mysli Den duševního zdraví. V podzimních měsících jsme se v REGENERACI hodně věnovali depresím a úzkostem, protože jsme tohle téma považovali za důležitější. Ale v letošním říjnovém čísle na ně náhle nezbylo místo. Napadá mě k tomu jedině: Kéž by to tak bylo v životě! Zajímajme se o vše, co nás obklopuje, vnímejme krásy podzimu a jeho chutě, zapomeňme, že nás něco tíží. Příroda je mocná a krásná léčitelka uzdravující tělo i duši.

Zásadní otázky si v tomto čísle klade psychoterapeutka Patricie Anzari. Velké množství párů se dnes rozvádí a mnohé matky se při přepočítávání zbylých financí zamýšlejí nad tím, jakou hodnotu má jejich mateřství... Co se to v naší společnosti děje?



Je mateřství a výchova dětí bezvýznamný artikl? ptá se Patricie Anzari, situaci analyzuje a v závěru svého textu dochází k překvapivému řešení. Možná je nakonec někdo zkusí přeměnit v realitu...

Tipy na léčení různých neduhů, ať už tělesných, nebo duševních, nabízíme ovšem nejen v REGENERACI, ale také v její volné příloze, Speciálu nazvaném *Léčivé techniky pro tělo a duši*. Jeho autorkou je Renáta Kiara Vargová, která nabídne postupy, jež si vyzkoušela na vlastní kůži nebo jí je doporučili odborníci, jimž důvěřuje.

Pokud se budete chtít podělit o dojmy ze čtení, nebo cokoli sdílet, těšíme se na vaše dopisy.

Pavlna BRZÁKOVÁ
a redakce REGENERACE



Foto Martina STOREK

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-8 **Mateřská centra posilují vzájemnost**
Rozhovor s **Rut KOLÍNSKOU**, zakladatelkou mateřských center u nás, připravila publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

12-14 **Mateřství – bezcenný artikl?**
„Je mateřství a výchova dětí bezcenný artikl?“ ptá se odvážně známá psychoterapeutka **Patricie ANZARI**. Rádi bychom na její otázku odpověděli NE, ale jak je tomu doopravdy?

16-23 **Téma podzimní úroda**
Letošní úroda vás skvěle vybaví na zimu. Láká nás široký výběr, od jablek přes mrkev až po švestky. Chutné a léčivé recepty z nich přináší **Markéta KUNZOVÁ**, **Vladislava M. JIRÁSKOVÁ** a **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

24-25 **Hraj roli v mém scénáři**
Náš vnitřní život je síť, a dokud ji nezačneme rozplétat, nezjis-

tíme, jak je složitá. Pokračování rubriky **Zralá komunikace** z pera terapeutky **Ivety HAVLOVÉ**.

26-29 **Vipassana – devět dní v tichu**
Reportáž z retreatu věnovaného meditaci v jihočeském Centru Nesměň pořídila publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

30-31 **Otto Brunfels**
V cyklu *Slavné postavy minulosti* se tentokrát publicista **Jiří KUCHAR** věnuje legendárnímu otci botaniky a obdivovateli Jana Husa, **Otto BRUNFELSOVI**.

32-34 **Dolmeny na východ od ráje**

Julius JANČÁRY, cestovatel a fotograf, vás zve do pohoří Kavkaz, kde jsou rozesety od Soči po Anapu až tři tisíce megalitických staveb. Neskutečný zážitek!

36-39 **Tantra má, tantra tvá**
Osobní zkušenost s tantrickou masáží vám popíše **Renáta Kiara VARGOVÁ**. Více se o tématu dozvíte také v jejím rozhovoru s tantrickým masérem **Janem JANATOU**.

42-43 **Vitamin E**
Recepty pro zdravá játra a pomalé stárnutí z kuchyně **Markéty KUNZOVÉ** vám pomohou zlepšit kondici a podpoří celkovou očistu organismu.

46 **Včelí vosk**
V rubrice *Zdraví od včel* se léčitel **Josef SCHRÖTTER** věnuje včelímu vosku, který je vhodný na očistu ústní dutiny a bolesti v kříži, ale i pro výrobu voňavých svíček.

47 **Doporučení lékařů**
Rady pro podzimní měsíce vám přináší dvojice lékařů – **Josef STOLZ** a **Lucie VALEŠOVÁ**. Budeme se s nimi setkávat pravidelně.

PŘIPRAVUJEME

Chia semínka jako zdravá ozdoba smoothies.

Vesna na podzim

Rozhovor s **Patricií FUXOVOU**, zpěvačkou a textařkou dívčí kapely Vesna, inspirované slovanskými tradicemi, přináší **Lída CHARVÁTOVÁ**.

Chia semena

Recepty z kuchyně **Markéty KUNZOVÉ**, které obohatí váš jídelníček.

Probuzení vnitřního zraku

Reportáž ze semináře věnovaného technikám aktivujícím bod mezi očima, zvaný „třetí oko“, z pera **Renáty Kiary VARGOVÉ**.

Kolik potřebujeme vitaminů?

Zasvěcený vhled lékárnice **Lenky SOBKOVÉ**.



REGENERACE, PŘIROZENÁ CESTA KE ZDRAVÍ A POZNÁNÍ / ROČNÍK XXVII / ČÍSLO 10 | ŘÍJEN 2019 / WWW.REGENERACE.CZ

Vydává Regenerace, s. r. o., Korunní 92, 100 00 Praha 10 / Elektronická pošta: regenerace@regenerace.cz / Telefon-mobil: +420 607 681 879 (sekretariát redakce), +420 776 253 713 (poradna, MUDr. Petr Sedláček) středa mezi 13:00 a 16:00 / Šéfredaktor: Pavlína Brzáková / Redakční tajemnice: Tatjana Kuchařová (607 681 879, 10:00 - 14:00) / Inzerce a reklama: Eva Fišerová, inzerce@regenerace.cz, +420 724 026 098 / Grafické zpracování: Jana Březinová / Fotobanka: <https://depositphotos.com> / Aktivace obálky: Ing. Josef Schrötter / Editor: Milada Čechová / Jazyková korektura: Jana Žofková / Distribuce: První novinová spol., Press Media / Předplatné: A.L.L. Production, P. O. Box 723, 111 21 Praha 1, 234 092 850, 234 092 851 (objednávky i reklamace) / Podávání PZ povoleno řed. pošt. přepravy Praha č. j. 1651/94 ze dne 25. 7. 1994 / Podávání novinových zásilek povoleno Českou poštou, s. p. OZSEČ Ústí n. L. dne 21. 1. 1998 pod j. zn. p. 35098 / Náklad ověřuje: ABC ČR, člen IF ABC / Otištěné texty nemusejí vyjadřovat názor redakce a mohou být přetiskovány jen s jejím svolením / Nevyžádané podklady se nevracejí / Za obsah inzerátů, článků a údaje v nich ručí inzerenti a autoři / www.regenerace.cz / www.facebook.com/casopisregenerace.

Cena 35 Kč/1,74 € / Návštěvní den redakce: středa 13:00–16:00 / Registrační číslo MK ČR 6533 | ISSN 1210-6631



Rut Kolínská:

„Mateřská centra posilují vzájemnost

Trochu rebelka, jinak milá dáma, maminka pěti dětí, a především stále aktivní prezidentka Sítě pro rodinu, což je sdružení mateřských center. Osud Rut Kolínské ovlivnil její původ – otec byl jakožto farář vězněn a sledován a dlouho se nemohla kvůli tomu dostat na vysokou školu. Dodnes jí nechybí odvaha říkat veřejně své názory a není jí lhostejný vývoj občanské společnosti. Proto stále zvažuje kandidaturu v příští prezidentské volbě.

Máte poměrně neobvyklé jméno. Docházelo kvůli němu k nedorozuměním?

Píšu se s krátkým *u* podle překladu *Bible kralické*. Mám starší sestru Líu a jsem nejmladší ze čtyř sourozenců. Když se řekne tvrdé Rut a líbezné Líu, uši dítěte slyší veliký rozdíl. Ptala jsem se táty, proč se jmenuju Rut, a ne tak hezky jako sestra. On na to: „Přečti si v biblickém slovníku, co jména znamenají.“ Od té doby, co jsem si přečetla, že Líu je Divoká kráva a Rut

Dobrá průvodkyně životem, což je úžasný význam, jsem byla spokojená. S psaním jména Rut docházelo a stále dochází k potížím. Ovšem největším problémem bylo, že byl táta farář.

Musel být silná osobnost, když všechno ustál.

Když ho v roce 1958 přemlouvali ke spolupráci s StB, vyhrožovali mu, že pokud nezačne spolupracovat, nebude

nikdo z nás studovat. Nakonec si řekl, že by jeho donášení určitě postihlo daleko víc lidí, a dalo by se říci, že nás obětoval. Nervově se z toho zhroutil a byl tři čtvrtě roku na psychiatrii. Pravda je, že se trest částečně projevilo u starších sourozenců. Já měla štěstí, že jsem končila základku v roce 1968. Ale na vysokou školu mě už zase nechtěli pustit. Podstatná léta kolem puberty jsem prožívala v době s nádechem svobody.

Často mluvíte o tatínkovi. Jaké jste měla vztahy s maminkou?

Máma měla hrozně těžký život. Vždycky po narození mých sourozenců s nimi zůstala sama, protože táta musel odejít pryč nebo byl ve vězení. Za války, když se narodil bratr Jan, byl táta totálně nasazený, po válce se narodila sestra Líu, to jel studovat do Ameriky, a když se v roce 1950 narodil bratr Dan, zavřeli ho z politických důvodů. Pak jsem se narodila já a táta se mnou prožíval jako s jediným dítětem dětství od narození. Není divu, že jsem byla mazánek.



Rut Kolínská (1953), dcera evangelického faráře, vystudovala etnografii a folkloristiku na FFUK (1984). V roce 1992 založila první mateřské centrum a v roce 2001 Síť mateřských center (dnes Síť pro rodinu), kde je dodnes prezidentkou. Od roku 2002 je členkou Rady vlády pro rovné příležitosti žen a mužů. V roce 2003 dostala v Kodani ocenění Žena Evropy za ukotvení mateřských center v ČR jako nového fenoménu občanské společnosti a v roce 2005 následovala cena Sociálně prospěšná podnikatelka roku za inovaci od švýcarské Schwabovy nadace. Je podruhé vdaná a má pět dětí.

učil náboženství. Od druhého stupně v Havlíčkově Brodě jsem zažívala leckjaka příkoří, která by asi člověku bez domácího zázemí působila velké trable. Díky rodině a tomu, co mi bylo dáno do vínku, jsem to zvládla. Myslím si, že dítěti neuškodí, když prožije příkoří nebo pocit, že jiní to mají jednodušší. Já to považuji za posílení na celý život.

a pomáhají zvýšit porodnost.“

Mámina matka žila v Americe, a když tam táta studoval, jeho nevlastní bezdětná sestra na maminku vyvíjela tlak, aby tu nechala děti a odstěhovala se za ním. Když byl zavřený, zase na ni tlačila StB, aby se rozvedla. Také vyprávěla, že když ho v Chomutově zatkli, rovnou ho odvedli do auta a udělali domovní prohlídku. Byl večer, svítilo se a my nemívali záclony, nebo jen hodně průhledné síťované. Oni šli z místnosti do místnosti a máma u toho musela sedět a sledovat, co dělají. Když skončili, dali jí podepsat papír, že o domovní prohlídce nesmí nikomu říci. „To já vám klidně podepišu, protože všichni naproti to viděli,“ opáčila. Uvědomuji si, že sklon k takovým drzým poznámkám mám po ní.

Měly jsme spolu složitější vztah, ale až později, v jejím stáří. Ovdověla, když jí bylo 75 let. Do 88 let byla velmi fit, jenže pak zakopla, upadla a rozjela se jí demence. Najednou mě přestala brát jako dospělou a vnímala mě jako své dítě. Jiřina Šíková o tom napsala knihu *Matky po e-mailu*.

Matky ve stáří začnou brát své dospělé dcery jako malé holky, které je musí poslouchat. Máma byla nesmírně hodná a trpělivě čekala, až si pro ni pánbůh přijde, ale mě vůbec neposlouchala. Mého manžela, který s ní občas jednal trochu jako s dítětem, poslouchala. Například jí řekl: „Vlastičko, pojď si umejt ruce.“ A ona šla. Těžko jsem se s tím smířovala. Měli jsme ji čtyři roky u sebe, přišlo nám to správné.

ZNECHUCENÍ MARXISMEM

Jak vzpomínáte na dětství na faře?

Žili jsme velmi skromně, ale jako dítěti mi to nikdy nevadilo, protože babička, která s námi žila, vykouzlila dobré jídlo ze všeho. Důležitější pro nás byly vztahy. Rodiče nám vytvořili pevné, láskyplné zázemí. Venkovská fara stála ve velké zahradě, byl to takový malý ráj. Problémy začaly, až když jsem začala chodit do školy, a to až na druhém stupni. Ve venkovské trojtřídní škole nebyla ideologie režimu tolik cítit, navíc tam táta ještě

Díky podpoře rodiny jste vše zvládla.

Co starší sourozenci?

Starší bratr Jan měl problémy s přijetím na vysokou, nakonec studoval tu, kterou nechtěl. Sestra Líja nesměla jít ze základní školy jinam než na dvouleté zemědělské učiliště, přestože byla nejlepší ve třídě. Tamější učitelé byli tak skvělí, že řekli, že je to mrhání talentem, a mohla jít aspoň na střední. Brzy se ale vdala, jak to tehdy bylo zvykem, a už si vysokou školu nedodělala. Oba sourozenci to odnesli nejvíce a nějak se s tím celý život prali. Já nakonec navzdory problémům vysokou školu absolvovala dálkově.

Vystudovala jste etnografii a folkloristiku. Jak jste se k oboru dostala?

Vždy jsem inklinovala k výtvarnému umění, výtvarnému řemeslu a dějepisu. Lidová kultura mě přitáhla na gymnázium v Boskovicích u Brna, kde za humny začíná Malá Haná, dialekt a lidová kultura se tam držely daleko více než na Vysočině. To mě zaujalo. Nakonec i křesťanství se

v lidové kultuře silně objevuje. Maturovala jsem v roce 1971, kdy začala normalizace, ale nejdřív mě vůbec nechtěli na vysokou školu pustit. Hlásila jsem se celkem pětkrát, ovšem nezapadala jsem do kritérií nebo jsem nesplnila všechny požadavky. Vždy jsem posílala odvolání, ale marně. Až sedm let po maturitě jsem se dostala na dálkové studium.

A jak se studovalo dálkově za normalizace?

Některé obory byly zastrčené. Setkala jsem se tam se zajímavými lidmi, a ti mě poslali za ještě zajímavějšími, kteří už neucili. Nakonec mě zlákal lidové divadlo, kterému jsem se věnovala i ve své diplomové práci. Prožívala jsem však utrpení na semináři vědeckého ateismu a protrpěla i státnici. Paní, co mě zkoušela, jsem sice v životě nikdy neviděla, ale kupodivu mi

Někdo by řekl, že se to samo nabízí díky mému znamení Býka. Můj pradědeček byl anarchista, takže myslím, že zafungovaly geny.

Cítíte se tak?

Necítím, ale spíš se cítím pevná, někdo by řekl sebevědomá. Nemám to ráda, protože ta konotace se slovem *sebevědomá* u nás není úplně pozitivní. Jsem pevná v názorech a dokážu si stát za svým. A jak říkala moje paní profesorka Milča Eremiášová, naše slavná krajkařka, jsem taková drzá, ale mile. To mám po mémě.

V té době na to ale vaši profesori nebyli zvyklí, ne?

Na všech stupních byli učitelé, kteří na mé chování nebyli připraveni a odmítali něčí vlastní názor, ale byli i tací, kteří mi někdy i neskrýtě fandili a podporovali

MATEŘSKÉ A RODINNÉ PROPOJOVÁNÍ

Vystudovanému oboru etnografie jste se nikdy nevěnovala, od roku 1992 jste zakládala mateřská centra. Dnes jste prezidentkou Sítě pro rodinu. Jaké to bylo začít tu něco, co tady nikdy neexistovalo?

Za totality fungovaly komunity kolem far. Byla jsem zvyklá, že se na faře dveře netrhly a pořád se tam něco odehrávalo. O mateřských centrech v Německu jsem slyšela v roce 1990 od publicistky Aleny Vágnarové a na stáži v Mnichově mě to hodně chytlo. Viděla jsem, že se tam propojují ženy a rodiny různého typu. Na farách se scházeli křesťané určitého vyznání, ale nebyla to otevřená komunita, ani tehdy nemohla být. Kdežto mateřské centrum je otevřenou komunitou pro všechny rodiny, dnes i pro všechny generace. Pro mě je

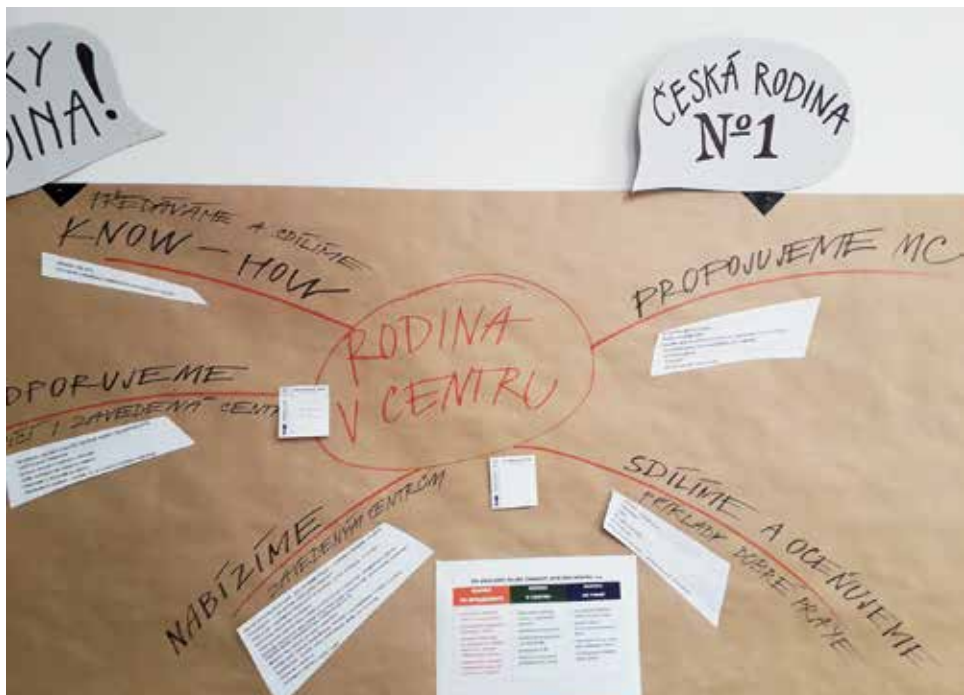


dala otázku z náboženství. Chtěla po mně, abych například řekla, že křesťanství byl první komunismus. Já to odmítala a od ideologických nesmyslů jsem se snažila distancovat slovy: „Ve skriptech jsem si přečetla... Komunisté říkají...“ Bylo to na hraně, ale asi mi pomohlo, že jsem byla v sedmém měsíci, tak jsem dostala za tři.

Jak dlouho trvalo dálkové studium?

Tak dlouho, jak bylo potřeba. Já si ho protáhla, zpočátku jsem totiž byla sama s dítětem. Později jsem měla krizi, protože mi studium znechucoval marxismus-leninismus. Můj muž říkal, že bych udělala tátovi velkou radost, protože ho trápilo, že jsem kvůli němu na školu nemohla. Tak jsem to se sebezapřením a s manželovou pomocí dotáhla do konce.

Už na druhém stupni jste byla trochu rebelka.



mě. Jednou na gymnáziu opravovali okna a byla taková zima, že se tam nedalo být. Některé třídy pustili domů, nás ne. Tak se spolužáci sešikovali a tvářili se, že jdou ven taky. Já u toho nebyla. Všichni dostali důtku a já ji chtěla taky, protože kdybych byla ve škole, šla bych s nimi. Nakonec z důtky sešlo. Ne že bych byla superstatečná, ale když jsem viděla nějaké bezpráví, byla jsem přesvědčena, že se situace musí nějak řešit. Bohužel to mám doteď, někdy možná přeháním, dupnu si, ale snažím se ovládat.

to dodnes fascinující, když přijdu do mateřského centra, kde jsou vedle sebe ženy typu zelených vdov i ty nejpotřebnější a stále si mají vzájemně co dát.

Samozřejmě prosadit myšlenku mateřských center nebylo snadné. Veskrze pozitivní věc se velmi těžko dostává do médií. Nicméně myšlenka byla tak chytlavá, že nadchla zejména ženy, co měly pocit, že se mateřská dovolená dá strávit kvalitně ve prospěch vlastní rodiny i někoho jiného. Postupně začala vznikat další centra. Vždy po nějakém mediálním

úspěchu nastal boom. Jednou se mnou vyšel v *Reflexu* rozhovor a článek o centru v Žamberku. Článek měl titulek *Matky sobě* a po jeho vydání lidé psali a volali. Když jsem zase byla pozvaná do pořadu *Je jaká je*, zajímali se další, takže média vzniku center pomáhala. Iniciativy vznikají stále, termín je obecně známý, i přesto ne každý ví a chápe, co je mateřské centrum.

Možná že to společnost vnímá tak, že tam nesmějí muži.

My jsme název přejali z Německa. Někteří centra se jmenují *Mukiva*, zkratka z *Mutter, Kind, Vater* (*matka, dítě, otec* – pozn. red.), v Česku je podle toho *Támádí* (*táta, máma, dítě*). Kdybychom začínali dnes, nejspíš je budeme nazývat komunitní centra, protože se tam často scházejí všechny generace. A proč mateřská centra? Protože ten, kdo je aktivní, je

„od střechy“ a na prevenci pak nezůstává dost peněz.

Kolik je v České republice center?

Kolem pěti šesti set a v Síti pro rodinu jich sdružujeme necelých tři sta. Český přístup ke sdružování brzdí pochopení smyslu spolupráce. Mnozí jsou rádi, když jim pomůžeme založit centrum, ale ne všichni vstoupí do Síť. Tuším, že to je přežitek z minulého režimu. Každý chceme mít své místo na slunci a nechápeme sílu společného hlasu.

Když jsem na malém městečku chodila do rodinného centra, některé maminky nikdy nepřišly. Někdo nechce žít komunitně a zapojovat se.

Jistě. Koncept mateřského centra není pro každého. Když jsme byli na stáži v Mnichově, navštívili jsme pět center a každé

přišli. Je to velmi náročné, ale děje se tak nenápadnými kroky a občas i ve spolupráci například s OSPOD (*Orgán sociálně-právní ochrany dětí* – pozn. red.). Mám hezký případ z jižních Čech, kde v jedné větší obci žili dva neslyšící partneři a ti měli dvě slyšící holčičky, které potřebovaly vyrůstat v motivujícím prostředí. Kromě toho na tom byla rodina ekonomicky bídne. Pracovníci OSPOD napadlo, že by mohly navštěvovat mateřské centrum. Holčičky se zapojily a získaly hygienické návyky, děti v centru je motivovaly k hovoru, rodina získala podporu ostatních a děvčátka mohla zůstat v rodině, která našla oporu v nouzových situacích.

PROTI INTERNETOVÉ ISOLACI

Občas pošlou matku do centra psychiatrii, protože vidí, že netrpí psychologickými problémy, ale izolací, která ji dusí natolik,



žena, která centrum zakládá. S termínem zápasíme dodnes, proto se některá centra jmenují *Rodinné centrum* nebo *Mateřské* a *otcovské centrum* nebo například tady v Praze je *Komunitní centrum Kampa*. *Terminus technicus* ale zůstává *mateřské centrum*. Označuje *know-how*, které jsem transformovala do českých podmínek, je postavené na vzájemné podpoře a svépomocných skupinách. *Nedocenená* je ale bohužel zatím *prevence*, která tam probíhá. *Sociálních problémů* je totiž *nesmírné množství*, ovšem začínají se řešit

bylo úplně jiné. Jedno spíš na *ruční práce*, druhé *intelektuální*, kde pořádali kurzy *tvůrčího psaní*, další *mezinárodně laděné*. Některá jsou *křesťansky laděná*, jiná *ekologicky* nebo *sportovně*, další se věnují *vzdělávání rodičů* a *vychově dětí*. V našich řadách působí i centra, která založila *vlastní mateřskou školu* a *posléze i základní*, protože *rodiče* nebyli spokojeni s tím, co *nabízelo okolí*.

Požadujeme, aby centra *zachovávala princip otevřenosti* pro každého a *motivovala lidi*, kteří to *potřebují*, aby do centra

že život přestává zvládat. Dnes už *moc nefunguje předávání zkušeností z matky na matku*. Ženy se *uchylují k internetu*, kde máte *rad tisíce*, ovšem *nevíte, kterou si vybrat*. V centru *sdílí ženy své příběhy* a jejich *zkušenosti vám mohou pomoci*. Díky *svépomocným skupinám* *dochází k odhalování problému daleko dřív*, než *vybublá v míře*, která je *nezastavitelná*. Sama si *vybavuji jednu matku*, která toho *nikdy moc neřekla*. Jednou jsme *zůstaly samy* a já se jí *zeptala, co jí centrum přináší*, když se *málokdy k něčemu vyjadřuje*. Ona *odpověděla: „Byla jsem před rozvodem a myslela si, že starosti, které mám já, nikdo nemá, že se nedají vydržet. Když jsem přišla sem a slyšela různé životní příběhy, zjistila jsem, že je to normální a že vše lze zvládnout.“*

Stalo se třeba, že některá centra skončila?



Když založíte mateřské centrum, velmi často ho vnímáte jako další dítě. A někteří ho neumějí předat. Proto občas centrum skončí s osobou zakladatelky, jindy zase proto, že v obci není nová generace malých dětí nebo že se nedokázalo transformovat do komunitního centra pro širší rodinu. Navíc je velmi náročné centra financovat a bez dobrovolnické práce se neobejdou. Pokud například děláte akci pro širokou veřejnost typu *Martinská světla* a chcete dětem pořídit poklad, musíte dost investovat. Na některých akcích totiž nemůžete vybírat vstupné, a chcete-li přivést do centra lidi, kteří na to nemají, ale jeho služby potřebují, pak se bez finančních zdrojů neobejdete. Rodiny s dětmi většinou nepatří k těm, co mohou rozdávat, a tak není možné klást finanční tíhu na ně. Nabízí se velký prostor pro podporu ze strany těch, kdo nouzi nemají.

A jak podporujete takzvané angažované rodičovství?

V centrech se lidé přirozeně povzbuzují, aby byli dobrými rodiči, dále rozvíjeli své kompetence a byli připraveni na nečekané situace. I když život často přináší chvíle, na které se připravit nedá. Zároveň chceme vést rodiče i děti k tomu, aby byli ve škole a ve škole aktivní, zajímali se o dění kolem. Dokonce máme příklady ze školek, kam přijde skupinka dětí z mateřského centra, které nemají strach říct svůj názor a dokážou ho prosadit.

A nejvíc jsem pyšná na to, že matky z center kandidují v komunálních volbách a stávají se z nich místní političky. Také se snažíme otevírat prostor, aby rodiče přemýšleli, aby hledali cesty ve prospěch dítěte a aby pochopili, že jejich kariéra může chvíli počkat. Osobně si myslím, že centra zvyšují porodnost. Známe několik příkladů, kdy si ženy myslely, že půjdou do mateřského centra a nějak mateřskou



s jedním dítětem přežijí a pak se vrátí do práce. A když pak viděly, že se dvěma i více dětmi to není až tak složité a jak děti obohacují život, rozhodly se pro další potomky. Bohužel sociologové tvrdí, že to nelze dokázat.

Takže je stále role center nedoceněna?

Ano. Například když jsem byla v roce 2005 oceněna Schwabovou nadací jako sociálně prospěšná inovátorka, za Českou republiku dělala výběr Petra Vitoušová z Bílého kruhu bezpečí a já myslela, že bychom mohly naše aktivity spojit. Nenašla jsem ale tehdy pochopení. Až teď je v našich řadách jedna kolegyně, která zažila domácí násilí a začala s Bílým kruhem spolupracovat. Pracuje jako naše krajská koordinátorka, dokázala jít s tématem ven a nabízí programy do center. Ženy se bohužel bojí o domácím násilí mluvit právě kvůli dětem, a proto je živý osobní příklad nesmírně důležitý.

V roce 2008 vás Václav Havel navrhl jako možnou prezidentku.

Když jsem dostala ocenění Žena Evropy, pozval mě do svého pořadu *Krásný ztráty* Michal Prokop a dva měsíce nato jsem se potkala náhodou na jedné akci s Václavem Havlem. Kamarád mě chtěl uvést: „Václave, rád bych ti představil paní Kolínskou.“ A on odpověděl: „To nemusíš, já paní Kolínskou znám.“ Říkal, že mě viděl v *Krásnejch ztrátách*, kde jsem ho zaujala, a že si myslí, že bych byla dobrá prez-

dentka. Já to brala jako bonmot. Pak mě ale oslovil jeho tajemník, že by se mnou Václav Havel rád mluvil. Sešli jsme se několikrát na polévce, tehdy už nemohl moc jíst. Různé jsme rozebírali téma kandidatury a jednou jsem řekla, že si to dovedu představit, že mnohé problematice rozumím, ale že třeba detaily mezinárodní politiky bych nezvládla. On se tak rozhlédl po Národní kavárně a řekl: „Když se tak podívám, tady by mohl být prezidentem každý. No, každý možná ne. Z toho nemusíte mít strach, na to jsou poradci.“ Tehdy ještě neexistovala přímá volba a on mě nabízel politickým stranám, ale kromě Jiřího Paroubka si mě nikdo nepozval. Nakonec mě žádná strana nenominovala. Při první přímé volbě se nepodařilo posbírat dost podpisů. Při druhé jsem dlouho zvažovala, zda do toho mám jít, ale pak se mi zdálo, že protějšků je dost. Když na mě začali lidé naléhat, cítila jsem, že už je pozdě.

Zvažujete účast na další volbě?

Částečně s tou myšlenkou koketuji, ale přemýšlím, zda jsem opravdu správná kandidátka, nehledě na můj věk. Ženu na Hradě bych si však přála. Líbí se mi norský model, jak dostat více žen do popředí. Totiž v případě výběrového řízení, když jsou žena a muž na stejné úrovni, vezmou automaticky ženu. To se samozřejmě netýká přímé volby prezidenta.

Lída CHARVÁTOVÁ

SIBIŘSKÁ ČAGA

Prověřená moudrost předků

V hlubokých sibiřských lesích daleko od civilizace roste magická houba, kterou najdete na jedné bříze z tisíce. Čaga zraje desítky let. Každou dávkou tak uvolníte trošku kouzelné síly přírody a esence čistého lesa. Množství minerálů, antioxidantů a polysacharidů ve vás probudí skrytou energii.

Houba čaga je jeden z nejléčivějších prostředků a jedno z neúčinnějších tonik století. Obsahuje fytochemikálie, jež pomáhají při rakovině, vyrovnávají hladinu cukru v krvi, podporují činnost nadledvin a zároveň regulují funkci ostatních částí endokrinního systému, štěpí a rozpouštějí biofilm a ničí škodlivé houby ve střevním traktu. Lidé se bojí, že když budou jíst houby, v těle se jim rozmnoží plísně, a tak se rozšířil mylný názor, že jedlé houby jsou zdraví škodlivé. Opak je pravdou. Houby jsou jednou z potravin, které nejučinněji ničí nežádoucí plísně v těle.

Houba čaga posiluje imunitní systém a to chceme všichni

Čaga obsahuje živiny, které zvyšují počet bílých krvinek tím, že podporují tvorbu lymfocytů, monocytů, neutrofilů, bazofilů a eozinofilů, a tělo tak může bojovat proti vetřelcům, jako jsou toxiny, viry, bakterie, kvasinky a plísně. Tato jedinečná potravinová také posiluje červené krvinky a kostní dřeň, vyrovnává hladinu krevních destiček a zabraňuje cytokinovým bouřím, kdy tělo přehnaně reaguje na patogen nebo toxin. K těmto reakcím dochází, protože imunitní systém se rychle snaží uhasit oheň. Stejně jako při hašení skutečného ohně, můžou pohotovostní situace vyjít draho; cytokinové bouře můžou způsobit rozšíření krevních cév (které může vést k vnitřnímu krvácení), kopřivku, vyrážky a horečku. Užíváte-li čagu, tělo je mnohem lépe vybavené pro boj s patogeny a toxiny.

Trpíte-li některým z těchto onemocnění, zařadte do jídelníčku houby čaga!

Rakovina močového měchýře, rakovina kostí, rakovina prsu, rakovina jater, leukemie, rakovina vaječníků, rakovina prostaty, autoimunitní onemocnění, lymská nemoc, lupus, roztroušená skleróza (RS), amyotrofická laterální skleróza (ALS), syndrom karpálního tunelu, zánět šlachy, bursitida, ischias, fibromyalgie, chronický únavový syndrom (CHÚS), syndrom bakteriálního přerůstání v tenkém střevě (SBPTS), hypertenze, tučná játra, zápal plic, lupénka, ekzém, Graves-Basedowova nemoc, imunitní nedostatečnost, virus lidské imunitní nedostatečnosti (HIV), Hashimotova tyreoiditida, virus Epstein-Barr (EBV)/mononukleóza, pásový opar, únava nadledvin, vystavení plísním, migréna, chudokrevnost, mnohočetná chemická přecitlivělost (MCHP), elektromagnetická hypersenzitivita (EHS), celiakie, infekce dásní, růžovka, moučnivka, streptokok v pochvě, zánět kloubu, horkost v játrech, otok, zadržování tekutin, neuralgie, špatný krevní oběh, bolest v krku.

Ráno čagu a večer reishi

Víte, že můžete houby vzájemně kombinovat? Čaga a reishi jsou dvě nejcennější houby v přírodě. Reishi se v tradičním čínském bylinářství používá již tisíce let na zpomalení stárnutí, podporu imunity a lepší srdeční činnost. Mudrci oceňovali její vliv na podporu inteligence, emoční a duševní rovnováhy.

Nastartují Vaši energii a vitalitu

V nabídce Chaganela najdete také jedinečné spojení extraktu sibiřské houby čaga s vyváženou kombinací ženšenu nebo rozchodnicí růžovou. Toto spojení přispívá k duševní a psychické pohodě, duševní výkonnosti, dobré náladě a odolnosti organismu. Čagové čaje s příměsí bylin Vás osvěží a dodají organismu přesně to, co potřebuje.

Proč čagu značka Chaganela

Čagu jsme začali propagovat po vlastní zkušenosti s ní, a to po našem léčení na Sibiři. Známe místní poměry a našli jsme nejzkušenějšího dodavatele čagy. Naše čaga je sbírána ručně v čistém prostředí subarktických sibiřských lesů daleko od civilizace. K výrobě je používána pouze surovina v prémiové kvalitě, certifikovaná, bezpečná a hlavně účinná. Všechny čagové výrobky jsou zpracovávány podle tradičních starých receptur, ale nejnovějšími technologiemi. Čaze rozumíme a její pozitivní účinky vidíme zpětně u našich klientů.

Jitka Vítová

Zdroj: WILLIAM, Anthony. *Léčivá moc ovoce a zeleniny: mystický léčitel. Přeložila Eva FUKOVÁ. V Praze: Metafora, 2017. ISBN 978-80-7359-532-6.*



OBJEDNÁVKY NA WWW.MEDICINASHOP.CZ

info@chaganela.cz / Tel.: 733 239 367, Chaganela-Wild s.r.o., Lannova 2061/8, 110 00 Praha 1

říjen 2019

Vybraná výročí, oslavy a události

3. říjen 1804**Narodil se Hippolyte Léon Denizard Rivail**

V Lyonu se narodil badatel světově proslulý pod jménem Allan Kardec. Původním povoláním byl pedagog a jeho *Knihy duchů* je dodnes velmi populární. Kardecův hrob, který má ojedinělou podobu a připomíná malé mauzoleum, navštěvují na pařížském hřbitově Père-Lachaise každoročně tisíce lidí. Každý z nich pohladí hlavu ležící bronzové sochy, která je v něm umístěna, a v duchu vysloví přání. Význam francouzského badatele pro české spiritisty popsal Jaromír Kozák v zasvěcené publikaci *Spiritismus – významná zapomenutá kapitola českých dějin*. Vyšla v nakladatelství Eminent.

mystických aspektů lidského hlasu. Jejím manželem je světoznámý autor teorie morfické rezonance Rupert Sheldrake.



Některé z překvapivých objevů, které učinila během spolupráce s německým skladatelem Karlheinzem Stockhausenem, můžete najít v knize *Mozartův efekt*.

13. října 1917**Rotace slunečního kotouče ve Fatimě**

V předvečer ruské bolševické revoluce před zástupcem asi 70 tisíc shromážděných věřících proběhl v portugalské Fatimě fenomén provázený rotací slunečního kotouče. Historický význam těchto mariánských událostí pro minulá století popsal náš spolupracovník Jiří Kuchař v knize *Zjevení Matky Boží v Turzovce*.

15. října 1844**Narodil se Nietzsche**

V obci Röcken in Lützenu nedaleko Lipska se narodil Friedrich Wilhelm Nietzsche, filozof, filolog, básník, a dokonce také hudební skladatel, jehož spisy jsou zatracované (*Antikrist*) i obdivované (*Tak pravil Zarathustra*) zároveň a dodnes patří ke klasickým dílům světové filozofie.

16. října 1553**Odešel Lucas Cranach**

Ve Výmaru zemřel německý renesanční malíř, rytec a dřevorytec, který byl přítelem a portrétistou Martina Luthera. V Národní galerii můžete vidět jeho obraz *Zákon a milost* z roku 1529, který byl velice často kopírován a rozšířil se do dalších evropských zemí s podílem evangelických obyvatel, jako bylo například Nizozemsko.

24. října 1601**Zemřel Tycho Brahe**

V Praze zesnul Tyge Ottesen Brahe známý jako Tycho. Byl poslední z velkých astronomů, který při svých pozorováních nepoužíval dalekohled. Jeho hrob a mramorový náhrobní kámen s reliéfní figurou

je v pražském Týnském chrámu. Je na něm dobře patrná umělá špička jeho nosu, o kterou přišel. Náhražka byla zhotovena ze slitiny zlata a stříbra; podle některých pramenů z mosazi.

25. říjen**Mokošina slavnost**

Poslední pátek v říjnu, což je letos 25., pořádali Slované Mokošinu slavnost. Mokoš je východoslovanská bohyně, jedno z božstev, kterým nechal kníže Vladimír v Kyjevě vztyčit modly. V písemných pramenech je po Perunovi nejčastěji zmiňovaným, a přitom jediným známým ženským božstvem z východoslovanského okruhu. Jedná se o formu Matky Země a podle některých badatelů je naše kněžna Libuše variantou této bohyně. V písemných pramenech je často zmiňována společně s vílami.

28. říjen**Státní svátek**

Tento den, významný vyhlášením naší samostatnosti a na začátku minulého režimu smutně proslulý rozsáhlým znárodněním, je dnes státním svátkem naší země.

31. října 1926**Zemřel Harry Houdini**

V Detroitu ve dvaapadesáti letech na prasklé slepé střevo a následný zánět pobříšnice zemřel Američan maďarského původu Erik Weisz, známý pod jménem Harry Houdini. Ovládal všechny obory moderní magie a jako iluzionista vystupoval v různých městech Evropy včetně pražského varieté.

31. října**Keltský svátek Samhain**

Svátek označovaný také jako Samana, Samhuin nebo Samoinos je považován za konec starého a začátek nového roku a zejména ve Spojených státech se dodnes oslavuje jako Halloween. Germáni mu říkali Zimní noc, neboli Vetrnætr, a v anglosaské oblasti byl označován jako Harvestfest.

**4. říjen****Světový den zvířat**

Pokud vám zvířata chutnají v nějaké ze stovek úprav, zkuste je alespoň tento den nejíst.

4. října 1932**Narodil se Stanley Krippner**

Americký parapsycholog oslavuje nádherné 87. narozeniny, ke kterým mu gratulujeme. Během svých výzkumů navštívil několikrát naši zemi a v roce 1973 se zúčastnil legendárního 1. psychotronického kongresu v Praze. Naposledy u nás byl na podzim 2004, kdy navštívil Dr. Zdeňka Rejdu, se kterým dlouhá léta spolupracoval, v Moskvě například se slavnou N. S. Kulaginou.

6. října 1988**Odešel Rudolf Janiček**

V Železném Brodě zemřel ve svém bytě, kde ho v létě toho roku navštívil náš někdejší spolupracovník Zdeněk Krušina, ve velice nedůstojných sociálních a životních podmínkách Rudolf Janiček, překladatel *Bhagavad-gity* a spisů Gópala Mukerždžiho.

10. října 1947**Narodila se Jill Purce**

V Newcastlu se narodila Jill Purce. Vystudovala biofyziku a dnes je lektorkou



BIO Intimní gel s Niaouli

a zeleným jílem značky ARGITAL byl vytvořen v duchu antroposofie, s láskou k člověku a respektem k přírodě. Je skvělý pro denní hygienu intimních partií i jako prevence urogenitálních potíží. Niaouli má silné dezinfekční a antimykotické

účinky, kyselina mléčná zachovává ideální kyselý pH sliznic a čisté rostlinné mycí složky zabezpečují jemnou, ale důkladnou očistu a podporují jejich zdraví a imunitu. Zelený jíl absorbuje volné radikály a škodliviny a esenciální oleje z levandule, máty a hřebíčku dodávají pocit svěžesti po celý den.



www.cosmeticanatura.cz,
www.argital.cz

Vkročte do nové sezony!

Objevte nejpohodlnější obuv vašeho života a objednejte bez rizika na tel. 381 001 001, on-line na www.peter-wagner.cz nebo nás navštivte na prodejní výstavě!

* Nový zákazník je osoba, která dosud není u spol. Peter Wagner registrována a nesdílí společnou domácnost se stávajícím zákazníkem. Nelze vyplatit v hotovosti. Platí do vyprodání zásob, resp. do 25. 10. 2019. Poštovné 90 Kč. VOP a Zásady ochrany osobních údajů spol. Peter Wagner, s. r. o.



Posilněte obranyschopnost

Posilněte si imunitu, ať můžete zbytek pěkných dnů prožít v přírodě, a ne pod peřinou!

Třapatka nachová (*Echinacea purpurea*), tradiční léčivá bylina severoamerických indiánů, je u nás čím dál oblíbenější. PM Propolis Echinacea 50C je kombinací účinných látek echinacey, kopřivy, vitamínu C pro podporu normální funkce imunitního systému a horních cest dýchacích. Doplněk stravy s propolisem k dostání na www.purusmeda.cz.



Guarana BIO 180 kapslí



BIO Guarana Zdravý den® v kapslích pozitivně ovlivňuje fyzickou i psychickou vitalitu člověka, zvyšuje jeho energii a působí proti únavě. Má příznivý vliv na imunitní systém, podporuje snižování tělesné hmotnosti a metabolismus tuků. Napomáhá normálnímu trávení. Je vhodná pro vegetariány i vegany. Cena 290 Kč

www.zdravyden.cz

Krém s růžemi – BIO



Úžasný krém pro obnovení rovnováhy a zdraví pleti s čistým esenciálním olejem z růže, extraktem z violky trojbarevné a slézu, rostlinnými oleji z mandlí, jojoby a brutnáku a gelem ze zeleného jílu. Rozjasňuje, zpevňuje a hydratuje pleť, dodává jí pružnost a chrání ji před předčasným stárnutím. Zvláště vhodný je pro stresovanou pleť.

Italská **100% přírodní a BIO kosmetika ARGITAL se zeleným jílem a bylinkami**, vyráběná podle principů antroposofie, s láskou k člověku a respektem k přírodě. Certifikace: BDIH, ICEA, VeganOK. Bez konzervantů.

www.cosmeticanatura.cz, www.argital.cz

Umění vyváženého života

Správná strava a životní styl pro váš tělesný typ – Shaun MATTHEWS

Kniha *Umění vyváženého života* vychází z tradičního indického způsobu léčení, ájurvedy, jež je založeno na tělesných typech. Jóga a meditace jsou jako součásti ájurvedy známé, ale jen málo lidí má povědomí o stravě podle své tělesné konstituce a jejich účincích na fyzické, emocionální a duševní zdraví. Tři tělesné typy – Vata, Pitta a Kapha – vyjadřují a ovlivňují vše, od zdraví po stav financí. Obsahuje také recepty a příběhy lidí, jejichž životy se po přechodu na stravu podle tělesného typu změnilo. www.anag.cz



Mateřství a výchova dětí. Bezpečný artikl?



Jako terapeut jsem nestranná při řešení partnerských a rodinných nesnází. Nevnímám muže ani ženy jako znevýhodněné nebo zvýhodněné skupiny. Vždy mě zajímají míra lásky, pokory, velkorysosti a morální kvalita jednotlivých zúčastněných. Jejich přítomnost lze zaznamenat v obou táborech. V každém příběhu je jiné rozložení sil. Při hlubším poznání rodinného a partnerského života v krizi konkrétního páru vychází najevo nejrůznější

formy ponižování, manipulace, obelhávání, zastrahování a dalších psychopatologických druhů chování. Žádný z nich není typicky ženský nebo mužský, jsou jich bohužel schopny obě strany.

Mohlo by se zdát, že nespravedlnosti, k nimž dochází při rozvodovém dělení majetku a stanovení výše alimentů, spadají pouze do oboru ekonomie. Ony však vždy mají hluboký psychologický i duchovní základ, zřetelně vypovídají o charakteristikách osobnosti.

Na jedné straně je méně početná skupina žen, kterým se podaří z rozvodu s bohatým mužem získat nemalé bohatství a vysoudit astronomickou částku výživného. Jsou často vedeny touhou protějšek zničit, neumožnit mu další bezstarostný život. Některé dokonce s podobným plánem do manželství vstoupily.

Takový muž patří mezi ty, kvůli jejichž příkladu se ostatní movití muži natolik bojí umenšení svého majetku, že se odmítají ženit, nebo uzavírají pro ženu velmi nevýhodnou předmanželskou smlouvu. Nejpřirozenější by bylo, kdyby tito pánové zůstali na ocet a nemohli najít oběť pro hrubě asymetrické partnerství. Některé dámy se však živí klamnými nadějemi, že příchod potomka obměkčí tatkovu

srdce a vše bude zlegalizováno. Bohužel, ani příchod rozkošného miminka na svět mnohdy otcovskou duši neoblomí...

NUZNÁ ŽIVOTNÍ KAPITOLA

Nejčastější jsou smutné příběhy opuštěných svobodných či rozvedených matek, pro které je rozchod-rozvod počátkem velmi nuzné životní kapitoly. Je doloženo, že musí vyjít s měsíční částkou mezi deseti a dvaceti tisíci korunami, mnohdy jsou bez další pomoci a podpory odkázány jen na svou vynalézavost a statečnost. Zaměstnavatelé o ně nestojí – děti bývají přeci často nemocné. Částečné úvazky nerostou na stromě, z takového platu navíc nelze vyžít. Trpí vše – nejen ekonomická úroveň rodiny, ale i časová kapacita matky, již by měla věnovat pečlivé výchově a láskyplnému soubytí s dětmi.

Chudoba může mít překvapivě i pozitivní dopad na charakter ratolety. Odnaučí se vznášet nesplnitelné požadavky a stane se s vysokou pravděpodobností soucítěním, obětavým a ohleduplným člověkem, schopným vytvářet velmi silné

citové vztahy. Těchto předností však lze dosáhnout i moudrou a odpovědnou výchovou.

Matka, která denně čelí obavám ze zásadního nedostatku, je pod velkým stresem, a ten jí deformuje osobnost. U něho vznikne závistivost, nerudnost, návaly úzkosti, vzteku, sklon k závislostem, někdy až bezcitnost. Takové vlastnosti a tendence jsou prudkým jedem pro dětskou duši.

Některé ženy se pokouší ve svém okolí vzbudit lítost a získat tak další finanční podporu, některé dokonce nepokrytě vydírají méně odolné příbuzné a známé. Jiná skupina osamělých matek si tajně přivydělává sexuálními službami.

STOJÍME NA ROZCESTÍ

Abychom k nim mohli pocítit soucit a otevřelo se nám srdce k pomoci, měli bychom vědět, zda žena nebyla původkyní rozpadu rodiny. Toho lze dosáhnout nejen proradností, nevěrou či zneužíváním, ale i věčnou nespokojeností, nevraživostí, peskováním a ponižováním partnera, odmítáním něhy a fyzické blízkosti. Snadno

INZERCE



Doporučená kúra
pro detoxikaci plic:

RespiDren
+
Astex
+
Depren

Podzim je ideální období pro detoxikaci plic!

Orgány okruhu plic (dýchací systém, tlusté střevo a kůže) nás oddělují od okolního světa a tvoří naši ochrannou bariéru vůči různým infekčním nákazám. V případě zatížení toxiny nás přepadají pocity smutku, lítostivosti a máme sklony k depresím.

Pečujme o své plíce, jsou bránou do našeho těla!

Optimalizuje tyto stavy:

- ✓ Nedostatek vůle, sklony k prokrastinaci
- ✓ Nadměrný smutek, melancholie, psychická i fyzická únava
- ✓ Dechové potíže různého typu včetně pokašlávání
- ✓ Neschopnost volně a svobodně dýchat
- ✓ Opakované ztráty hlasu, chraptivost
- ✓ Pocity ucpaného nosu, suchost sliznic
- ✓ Zatuhlost šíje či ramen



Více na www.Joalis.cz

Nejbližšího terapeuta informační medicíny najdete na www.joalis.cz v sekci Osvědčená centra

se tak stane po narození dítěte či dětí. Žena je přirozeně zaplavena úplně jinou láskou a něhou, než tomu bylo v bezdětném mileneckém období. Muž by měl mít pochopení. Není však ospravedlnitelné, když žena partnera důsledně a dlouhodobě odmítá a jedná s ním pohrdavě. Takové se v chudobě může dostat vzácného daru: pocítí vděk za život samotný a stane se laskavější. Těžká situace je tu obrazem pohádky O nespokojené rybářce. Soucit si však bezesporu zaslouží děti nesoucí důsledky matčiny pýchy.

Muž-otec musí cítit odpovědnost za své děti za všech okolností. Je v roli stejně závazné jako matka, všechny újmy, jimž jsou jeho potomci vystaveni, jdou i na jeho vrub. Veškerá tíha na něj padá tehdy, když opouští rodinu kvůli jiné ženě, ač matka jeho děti k rozpadu nezavdala závažnou příčinu. Tehdy by měl být nadobytčej štedrý a nová partnerka velmi skromná. Své štěstí nelze stavět na troskách jiného. Muž ztrácí čest okamžikem, kdy argumentuje svým absolutním nárokem na prostředky, které vydělal, a na odpovídající životní úroveň.

V případech ekonomicky slabších mužů je někdy odchod útekem před závazky, po němž následuje neochota plnit vyživovací povinnost. To je zrada, kriminální čin. Každý se má o děti postarat i za cenu ztráty vlastního pohodlí, i za cenu velkých obětí a práce do úmoru. Mláďata se neopouští, dokud nejsou schopna samostatného přežití. Zákon přírody.

Materialistický pohled na život vede mnohé omezence k neomaleným útokům na partnerky, které vychovávaly malé děti: „Nevyděláváš, nemáš nárok.“ „Co jsi dokázala? Jsi nula!“ „Celý den se válíš a utrácíš moje peníze!“ Jen malá ukázka ze stoky, jež protéká mnoha rodinami nezávisle na výši příjmu živatele.

NEJVYŠŠÍ HODNOTA

Jakou cenu má mateřství a péče o malé potomky? Dá se vyčíslit? Nejde přeci jen o spotřebu, o náklady. Je to ta nejvyšší hodnota, jíž se přirozeně koří každý živočišný druh.

Naše civilizace nese znaky rozpadu, s tím souvisí i neplodnost. Snažíme se ji ošálit uměle, ani takto vyrobené miminko však není doceněno tak, aby se stalo dlouhodobou zárukou udržení rodiny. Děti se v západní společnosti pomalu a nenápadně stávají vzácností. Není samozřejmostí je počít, porodit, vychovat. Muži i ženy v nich

mohou najít největší zdroj radosti, štěstí, pocitů úspěchu a smysluplnosti života.

Společenská a ekonomická dehonesta-ce ženy na mateřské dovolené způsobuje, že mnohé ztrácí radost z pozeňnaného stavu, jsou spíš frustrované než nadšené. Muži hodnotu otcovství chápou až v pozdním věku, kdy bývá nemožné napravit škody napáchané v mladých letech. Populace stárne a budoucí kmety už nebude možné uživit, pokud se nebudou rodit dostatek zdravých, dobrým rodinným zázemím posílených obyvatel.

Přírodní národy v čase, kdy žily ve velmi náročných životních podmínkách, zavedly společné rodičovství. Dítě bylo všech, staral se o ně, kdo byl právě



nablízkou, ženy kojily nejen své pokrevní syny a dcery. Úmrtí rodičů pak nebylo ohrožením přežití maličkových.

Kmenovou radu by u nás měla suplovat vláda. Její sestavení je však na hony vzdáleno delegování nejmoudřejších starších. Společné rodičovství pro nejmenší občany by bylo smysluplné, kdyby hamiznost a lenost nebyly hlavním motorem všech parazitů na systému. Těžko je v populaci přesně identifikujeme, proto musí být nastaveny přísné kontrolní mechanismy. Byrokracie se tím bohužel rozbují. Hustým sítem však podvodníci opět propadnou a uvíznou v něm poctivci, jimž jsou dávky odebírány, odpírány, jsou zostuzováni pro nedokonalé vyplnění dokumentů...

ADOPCE NA DÁLKU

Před lety Sophia Loren poté, co porodila své první dítě, pravila do médií, že žena, která není matkou, nemá právo se ženou nazývat. V témže čase jsem přišla o své

první dítě, nedonosila jsem je. Byla jsem tehdy hodně nešťastná a herečka mě velmi zranila. Na popud té neomalenosti jsem se však rozhodla, že budu univerzální matkou, dovolím svému mateřství otevřít se světu a být k dispozici tam, kde může pomoci.

Nejsem krásná a slavná herečka, přesto si dnes dovolím říci, že muž, který se odmítá o své děti postarat a nechá je strádat i s matkou, jež mu je porodila, nemá právo nazývat se mužem, ba ani člověkem. Je to zbabělec, proklel sám sebe.

Když jsem byla malá, byli jsme chudí. Tatínek se narodil v roce 1924, měl v sobě etiku a vzorce první republiky. Přál si proto, aby maminka se mnou zůstala doma a mohla mi dát tu nejlepší výchovu a péči. Vstával ve čtyři hodiny ráno, šel uklízet do pivovaru. Převlékl se a pokračoval v kanceláři ve své hlavní profesi projektanta. Dva nízké platy stačily taktak na užití. Po dvou letech jsme si mohli dovolit pronájem chatičky o ploše dvanáct metrů čtverečních. Stála v krásném údolí dvacet kilometrů od Prahy, dojížděli jsme tam přecpaným parním vláčkem. Svítali jsme petrolejkou, pro vodu chodili do studánky. Byli jsme šťastní. Tatínek pro mne představoval jistotu, zázemí, statečný vzor, který nikdy nezradil. Neměli jsme auto, první ledničku jsme radostně vítali v pražském jednopokojovém bytě, když mi bylo dvanáct. Jmenovala se Emilka a líbali jsme ji na dvířka. Máslo už neplávalo ve vodě. Nebylo důležité, jak velkým bohatstvím oplýváme. Nepochybovala jsem, že tatka dává všechno, co je v jeho silách. Byl veliký, krásný, milující. Měl mi její nejhlubší důvěru, poskytoval mi naprosté bezpečí. Tak by se měly cítit všechny děti za všech časů.

Strádající matky samoživitelky tvoří početnou ohroženou skupinu obyvatelstva, která naléhavě potřebuje pomoc. Jsou živoucím důkazem o ztrátě cti mnohých mužů. Možná by nebylo od věci zavést pro jejich děti adopci na dálku. Tentokrát by prostředky neproudily až do Afriky, ale docela blízko. Pojdme se zachovat jako moudrý kmen, když nemůžeme donutit lakomce a zbabělce pomoci vlastním dětem. Zveřejněním jejich příběhů a nesnází budou mít nehodní tatínkové alespoň ostudu.

PhDr. Patricie ANZARI, CSC.



Foto Lenka HATAŠOVÁ



„Nemoci jsou nevyřešené konflikty.“

Clemens Kuby

Nejdůležitější je naučit se, jak nalézt příčinu nemoci.
Tou je dřívější nevyřešený konflikt, který jsme
podvědomě potlačili.

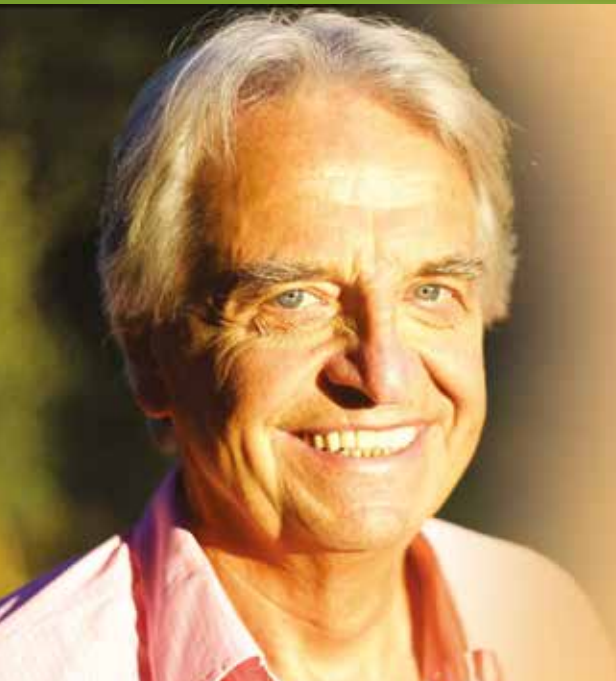
Náš mozek nedokáže rozlišit mezi realitou a fikcí.
Stejně jako v kině, když pláčeme nad filmem, který
je fikcí natočenou v minulosti. Přepište svůj problém
a napište jej jako vlastní film s novým scénářem na
praktickém workshopu s Clemensem Kubym.

„Na šťastné dětství není nikdy příliš pozdě.“

Clemens Kuby

Naučíte se poznávat a používat přirozený nástroj,
který rozšiřuje obraz světa a otevírá
sebeléčebné procesy.

Metodou duševního psaní se dozvíte, jak můžete
kdykoli a se zpětnou platností vytvořit a zažít novou
skutečnost, která působí až do úrovně tělesných
buněk i na vaše okolí a zajistí vaši duševní rovnováhu.



CLEMENS KUBY - PRAHA

1. – 3. listopadu 2019

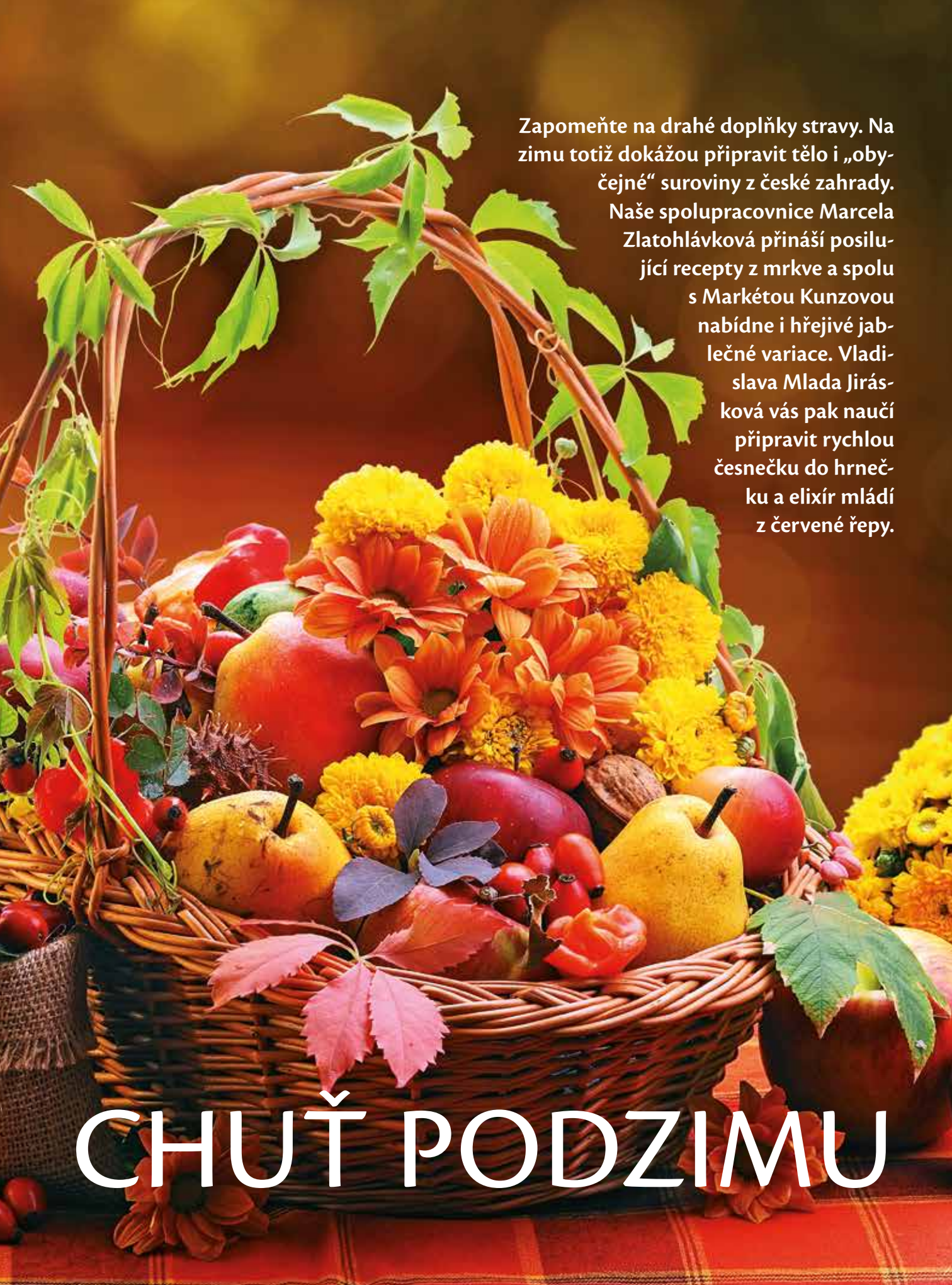
PŘEDNÁŠKY

PRAKTICKÉ WORKSHOPY

www.clemenskuby.cz

„Ten, kdo se vyléčí, má pravdu.“

Clemens Kuby



Zapomeňte na drahé doplňky stravy. Na zimu totiž dokážou připravit tělo i „obvyčejné“ suroviny z české zahrady. Naše spolupracovnice Marcela Zlatohlávková přináší posilující recepty z mrkve a spolu s Markétou Kunzovou nabídne i hřejivé jablečné variace. Vladislava Mlada Jirásková vás pak naučí připravit rychlou česnečku do hrnečku a elixír mládí z červené řepy.

CHUŤ PODZIMU

JABLEČNÉ VARIACE

Podzim nás zasypal úrodou jablek. Obsahují spoustu prospěšných živin, pomáhají při hubnutí, prospívají srdci a podporují růst zdraví prospěšných bakterií ve střevech, chrání sliznici žaludku a mozek před demencí. Především ale skvěle chutnají. Nabízíme recepty Marcely Zlatohlávkové a Markéty Kunzové.

RECEPTY MARCELY ZLATOHLÁVKOVÉ

Rychlý jablečný kompot

Potřebujete: 2 jablka, 1 citron, 2 polévkové lžíce cukru krupice, 3 ks hřebíčku, 500 ml vody

Postup: Jablka oloupejte a vykrájejte jádřince. Nakrájejte je na čtvrtky, vložte do hrnce a zalijte vodou. Přidejte cukr, hřebíček a 10 minut povařte. Dávejte pozor, jablka se totiž nesmějí rozvařit. Kompot nechte vychladnout a uložte jej v lednici. Při podávání ho zakápněte citronovou šťávou.

Jablka v županu

Potřebujete: 8 jablek, 3 lžíce rybízového džemu, 2 lžičky mleté skořice, 2 lžičky cukru, balíček listového těsta, 4 lžíce moučkového cukru, 2 vejce na potření

Postup: Listové těsto vyválejte na tenký plát a rádílkem ho rozdělte na čtverce podle velikosti jablek. Omytá jablka oloupejte, vykrájejte jádřince a do otvorů po nich dejte džem. Pak jablka zabalte do listového těsta, posypte skořicí a cukrem, rohy spojte a dobře stiskněte. Formičkou vykrojte malá kolečka a přitiskněte je navrch. Potřete rozšlehaným vejcem a na plechu vyloženém pečicím papírem pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dorůžova. Při podávání posypte moučkovým cukrem.

Jablečné muffiny

Potřebujete: 1 a ½ hrnku hladké mouky, ½ hrnku cukru, 1 vejce, 100 ml rostlinného oleje, 100 ml mléka, 5 jablek nakrájených na kostičky, 1 lžičku prášku do pečiva, 1 lžičku citronové kůry

Postup: V míse smíchejte suché přísady a jablka, pak přidejte tekuté a opatrně

3 až 4x promíchejte. Netřete. Těsto plňte do formiček na muffiny nebo papírových košíčků, můžete ho posypat posypkou z 1 lžíce cukru a ½ lžičky skořice. Pečte v troubě předehřáté na 160 °C 25 min.

Těstoviny s tvarohem a jablky

Potřebujete: špetku soli, 3 vejce, 150 ml mléka, 2 hrsti rozinek, 250 g měkkého tvarohu, 1 lžička vanilkového pudinku, 600 g vařených těstovin, 600 g na kostičky pokrájených jablek, skořici, podle chuti cukr krupice. Přidat můžete nasekané oříšky a trochu citronové šťávy a kůry.

Postup: Uvařené těstoviny smíchejte s pokrájenými jablky a rozinkami. Žlutky utřete s cukrem (podle kyselosti jablek), vmíchejte tvaroh, mléko, pudink, skořici, ořechy, citronovou kůru a šťávu.

Tvarohovou směs smíchejte s jablky a těstovinami a přidejte sníh vyšlehaný z bílků a soli. Vše přendejte do vymazané a strouhankou vysypané formy, zakryjte a pečte asi 40 minut v troubě předehřáté na 150 °C. Podávejte teplé i studené. Zdobit můžete kopečkem zakysané smetany, šlehačkou nebo jen posypat moučkovým cukrem se skořicí.

Jablečné koláčky

Potřebujete: 1 kg jablek, 250 g másla, 4 vejce, 200 g cukru krupice a 1 vanilkový cukr, ½ lžičky skořice, 400 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, citronovou šťávu

Postup: Jablka nakrájejte na kostičky, zakápněte citronem, aby nezžhněla, a odložte je stranou. Máslo, celá vejce a cukr vyšlehejte, přidejte vanilkový cukr, skořici

Dr. Popov®

přítel vašeho zdraví

Originální bylinné masti Dr. Popova

Proč bylinné masti Dr. Popova?

- ✓ tradiční rodinné receptury jsou prověřeny dlouhodobým užíváním tisíců spokojených zákazníků
- ✓ masti mají originální složení 4-7 bylin, které se vzájemně podporují v účinku
- ✓ bez chemických přísad a barviv
- ✓ nejširší sortiment bylinných mastí v ČR



Jitrocelová mast Dr. Popova

- určena pro každodenní péči o pokožku celého těla a nehtová lůžka
- vhodná k potírání kůže v okolí špatně se hojících ran a bérkových vředů
- k péči o pokožku u dlouhodobě ležících osob

Kostivalová mast Dr. Popova

- skvělá k masáži ztuhlého pohybového aparátu
- po sportovních výkonech, velké námaze, při prochlazení údů

Měsíčková mast Dr. Popova

- mast určená pro citlivou, suchou a normální pleť
- ochranné, zklidňující a regenerační účinky na pokožku
- vynikající k jemné masáži dolních končetin. Masáž blahodárně působí zevně na cévy dolních končetin.

www.drpopov.cz  

Lze zakoupit a objednat v lékárnách,
bylinářstvích a prodejnách
zdravé výživy.

a mouku smíchanou s práškem do pečiva, přisypte nakrájená jablka a znovu zamíchejte.

Na plechu vyloženém pečicím papírem tvořte lžičkou z těsta kopyčky a pečte asi 20 minut při 200 °C dorůžova. Na zdobení můžete použít nakrájené rozinky nebo ořechy či mandle.

Závin

Potřebujete: 150 g hladké mouky, 75 g másla, 75 ml mléka, 5 jablek, 1 vejce, 1 lžička citronové šťávy, špetku soli, skořici a rozinky

Postup: Do mouky přidejte máslo, sůl, citronovou šťávu a mléko. Vypracujte těsto tak, aby bylo lesklé a vláčné, a nechte ho 30 minut odležet. Odleželé těsto rozdělte na 2 bochánky a každý rozválejte na pomoučeném válu na tenký plát. Každý plát posypte postupně strouhanými jablky, skořicí a rozinkami. Pláty stočte, přendejte na plech, potřete rozšlehaným vejcem a pečte v troubě předehřáté na 210 až 220 °C asi 30 minut.



Drink Yellow Apple

Potřebujete: 20 ml Fernetu Stock citrus, 40 ml jablečného džusu, 200 ml sodovky, 1 jablko, led

Postup: Sklenici naplňte asi do ¾ ledem a zalijte ho ferne-tem. Přilijte džus, sodovku a nakonec přidejte natenko nakrájené plátky jablka. Vše důkladně promíchejte. Skleničku můžete ozdobit tenkým plátkem jablka.

Jablečný punč

Potřebujete: 100 ml vody, 4 lžice cukru krupice, 2 ks skořice, 1 jablko, 600 ml jablečného džusu, 100 ml rumu Bacardi, 1 hřebíček

Postup: Jablko omyjte, vykrojte jádřinec a nakrájejte i se slupkou na osminky, které vložte do 4 hrnků na čaj. Všechny ostatní suroviny smíchejte nejlépe ve skleněné konvici, postavte ji na plotnu a zahřejte téměř do bodu varu. Těsně před varem konvici sundejte z plotny a nápoj nalijte do hrnečků s jablky.

Nepečený jablekovec

Postup: Kilogram jablek nakrájejte na kousky a povařte s trochou vody do změknutí. Do vroucí směsi vsypte trochu cukru a balíček vanilkového pudinku. Chvilku míchejte a pak nechte vychladnout. Mezitím do misky nebo pekáčku rozložte piškoty, polijte je jablečnou směsí a opět přikryjte vrstvou piškotů. Hotové přelijte čokoládovou polevou a dejte vychladit do lednice.

RECEPTY MARKÉTY KUNZOVÉ

Jáhlový koláč s jablky

Potřebujete: 1 kg jablek, 300 g jáhlové mouky, 1 lžičku prášku do pečiva bez fosfátů (vinného kamene, jedlé sody), 1 vejce (či chia semínka rozmíchaná v teplé vodě v poměru 1 polévková lžice:2 polévkové lžice, lze i bez vajec), asi 400–500 ml neochuceného podmáslí, 1 lžička olivového oleje, 3 lžice přírodního sladidla (med nebo rýžový či datlový sirup)

Postup: Suroviny důkladně zpracujte v lité těsto, do kterého jemně vmíchejte na kostičky nakrájená, neloupaná jablka. Hotové jablečné těsto vlijte do formy a pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 40 minut. Průběžně provádějte zkoušku: pokud špejli zapíchnutou do těsta vytáhnete suchou, máte hotovo.

Upečený moučník po mírném vychladnutí posypte mletou skořicí a podávejte s bylinkovým čajem. Horký koláč můžete hned po vytažení z trouby posypat nastrouhanou 1 menší tabulkou 85% čokolády. Zvolíte-li tento sladký bonus, snižte množství sladidla do syrového těsta na

1 až 2 lžice. Méně sladte, i pokud jste pro přípravu moučníku zvolili sladší odrůdu jablek.

Teplá jablečná pochoutka

Postup: Do vyššího hrnce s nepřilnavým dnem nakrájejte na malé kousky omytá neloupaná jablka zbavená stopek a jádřinců. Zahřejte je a při mírné teplotě pod pokličkou pozvolna duste za občasného míchání doměkka. Pak je pořádně promačkejte lžící do kašovité konzistence (podle potřeby přidejte trochu vody nebo šťávy z citronu či limety).

Horkou jablečnou kaši ochuťte přírodním sladidlem (nemusí být) a kořením, které k tepelnému zpracování jablek patří – mletou skořicí, novým kořením, hřebíčkem, špetkou sušeného zázvoru či kurkumu u sladších odrůd (celé koření přidejte už při dušení a pak je vyjměte).

Tahle jablečná pochoutka je výtečná sama o sobě, ale hodí se i na ochucení obilných kaší, bílého jogurtu a tvarohu, jímž můžete plnit palačinky či mazat lívancečky z celozrnné mouky.

Pokud uvaříte větší množství, zamrazte směs do formiček na led. Hodí se pak jako příležitostné ovocné osvěžení.

Zamícháte-li do teplé jablečné směsi hrst chia semen, zhruba po 10 až 15 minutách získáte vynikající jablečnou marmeládu, kterou můžete použít na doma pečené celozrnné vdolečky s kopečkem hustého bílého skyr. Nebo zkuste křupavý toast s hrnkem teplého mléka, obilným caffè latte nebo cappuccinem. Zbytek vychladlé marmelády vydrží v lednici týden.



Už máte po dovolené? Cítit skvěle se můžete **365 dní** v roce!

AVS přístroj

NEW PSYCHOWALKMAN



**Jen pro čtenáře
Regenerace:**

sleva 2000 Kč!

Platí do 31. 10. 2019

Platí na (nový) AVS přístroj, vyjma modelu Galaxy. Nesčítá se s jinými slevami. Uplatnění v prodejnách (předložit tento kupon) a na eshopu www.galaxy.cz (uveďte kód REGE).

AVS přístroj má skvělé účinky na psychiku i somatické potíže. Extra rychle zrelaxuje, pomáhá uzdravit z desítek nemocí, rozvíjí mentální schopnosti, učí meditovat, zrychlí učení.

Nic neriskujete: účinky si můžete předem ověřit! Vyzkoušejte zdarma. Přečtěte si stovky autentických zkušeností běžných uživatelů, lékařů i celebrit na www.psychowalkman.cz

 **Galaxy**[®]

24
LET

Volejte: 774 444 795
www.psychowalkman.cz
Slovensko: www.galaxy.sk



**Nový katalog
a brožura zdarma -
objednáte přes SMS:**

Pošlete běžnou SMS s Vaší
poštovní adresou a slovem
REGECE na telefon: 774 444 795.

PŘIPRAVTE TĚLO NA ZIMU

Spolupracovnice REGENERACE, bylinářka a výtvarnice Vladislava Mlada Jirásková, nabízí osvědčené recepty, které můžete vylepšit vlastními zeleninovými a ovocnými variantami. Inspirujte se podzimní přírodou, ochutnávejte a vnímejte reakce svého těla...



Polévka z červené řepy

Elixír mládí

Červená řepa obsahuje vitamin C, železo, sodík, draslík, zinek, hořčík, vlákninu a látku betanin, která působí proti kornatění cév a posiluje játra. Účinná je i při zvýšené hladině cholesterolu v krvi. Vařená řepa je pro žaludek vhodnější než syrová.

Potřebujete: 5–6 kousků červené řepy, 1 cibuli, 2 lžičky olivového oleje, 1 lžičku másla, 1 hrst ovesných vloček, 1,5 l vody, sůl, pepř, zakysanou smetanu a petrželku na ozdobení

Postup: Cibuli oloupejte, nakrájejte a orestujte na oleji s máslem. Zalijte vodou a přidejte oloupanou a na kousky nakrájenou červenou řepu, kterou vařte

do změknutí. Před dokončením vsypte ovesné vločky, chvíli nechte přejít varem a rozmixujte. Dochuťte solí, pepřem a podávejte se zakysanou smetanou ozdobenou petrželkou.

Rychlá česnečka do hrnečku

Česnek posiluje imunitu a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Zkuste česnečku s ovesnými vločkami a bylinkami.

Potřebujete: kousek starého chleba, 3–4 stroužky česneku, 1 lžičku másla, 1 lžičku ovesných vloček, hrst hladkolisté petrželky nebo pažitky, sůl, pepř, horkou vodu na zalití

Postup: Chleba nalámejte do hrnečku, přidejte oloupaný a prolisovaný česnek,

máslu a ovesné vločky. Vše zalijte horkou vodou, dochuťte solí, pepřem a ozdobte petrželkou.

Špaldové placičky s měsíčkem zahradním k polévce

Místo chleba si můžete k jakékoli polévce udělat placičky ze špaldové mouky a měsíčku zahradního, který působí protizánětlivě.

Potřebujete: 400 ml špaldové mouky, 2 lžičky olivového oleje, 2 lžičky vody, 1 lžičku květu měsíčku zahradního, špetku soli
Postup: Mouku nasypte do mísy, přilijte olej, vodu a přisypte květy měsíčku a špetku soli. Vypracujte hladké, nelepivé těsto a vytvarujte z něj tenké placičky, které opečte po obou stranách nasucho na horké pánvi. Ještě teplé podávejte k polévce.

Svatojánské koření s květy

Postup na přípravu koření: Smíchejte díl sušené bazalky, dobromysli, medvědího česneku, květu měsíčku zahradního, rozmarýnu, tymiánu, plátků růží a květu chrpy. Koření se hodí do polévek, pomazánek nebo na těstoviny a brambory.

Tvarohová pomazánka se svatojánským kořením

Potřebujete: 150 g plnotučného tvarohu, 100 g žervé, 1 lžičku olivového oleje, 2 lžičky mléka, 1 lžičku svatojánského koření, sůl, pepř

Postup: Všechny ingredience smíchejte dohromady a přidejte svatojánské koření. Podle chuti osolte a opepřete. Pomazánka se hodí na celozrnný chléb.

Svatojánská čokoláda

Potřebujete: 4 lžičky karobu (svatojánského chleba), 2 lžičky kokosového oleje, 2 lžičky medu, rozinky, oříšky nebo plátky růží, květy měsíčku zahradního

Postup: Karob nechte rozpustit spolu s kokosovým olejem ve vodní lázni. Přidejte med a rozmíchejte. Čokoládovou směs nalijte na pečicí papír nebo do formy. Ozdobte květy měsíčku zahradního, plátky růží, ořechy nebo rozinkami a nechte ztuhnout v lednici.



MRKEV

Neobyčejně obyčejný kořen

Pokud zvažujete, že budete na zahradě pěstovat mrkev, neváhejte. Tento kořen totiž nejenže skvěle chutná, ale pomáhá i při revmatických zánětech kloubů, zácpě, močových kamenech, proti střevním parazitům a chrání kůži před slunečními paprsky. Neumí sice zlepšit zrak, jak se o něm kdysi tradovalo, ale se zhoršeným viděním za šera si poradí. Recepty na posílení organismu přináší Marcela Zlatohlávková.

Zatímco se během tepelné úpravy ve většině druhů zeleniny obsah prospěšných látek snižuje, u mrkve se naopak zvyšuje, protože k uvolnění vitamínu A je potřeba tuk.

Zpracovávejte nejen kořen, ale i nať, a to zejména k dochucení a zdobení pokrmů.

POSÍLENÍ IMUNITY

Dnes se každou chvíli setkáváme s termíny oslabená imunita či nedostatek vitamínů. A když se tyto problémy dotknou i nás, saháme často po drahých preparátech. Přitom mrkev má vysoký obsah látek, které imunitní systém podpoří zcela přirozeně. Vitalitu posílí vitamíny A, D, E, C a K a vitamíny řady B. Kořen obsahuje i důležitou vlákninu, která podporuje vylučování cholesterolu z těla. Pro doplnění vitamínu A je třeba zkonsumovat asi 50 gramů syrové mrkve denně, a to přede-

vším v zimním a předjarním období. Šťáva pomáhá při ischemické chorobě srdeční.

REGENERACE I OČISTA ORGANISMU

Mrkev regeneruje pleť, vlasy i nehty, podporuje mužskou plodnost, urychluje hojení ran a uleví při zažívacích potížích. Vitamin A navíc podporuje očistu jater od nadbytečného tuku a nežádoucích toxinů. Pomáhá také předcházet riziku infekce mandlí, dutin a očí.

Pitná kúra pro posílení činnosti ledvin

Postup: Smíchejte 200 ml mrkvové, 200 ml šťávy z červené řepy a 100 ml citrónové šťávy a popíjejte během dne. Kúra trvá 6 týdnů.

Očistná dieta

Tato dieta pomůže očistit organismus od toxinů. Je výborná při průjemech, a to i u dětí. Držte ji 1 až 2 dny.

Postup: 500 g očištěné mrkve nakrájejte nadrobno a v trošce vody ji uvařte doměkka. Podávejte během dne a kromě toho vypijte 2,5 litru vody, nic víc.

Nápoj proti průjmu

Postup: Smíchejte 200 ml čerstvé mrkvové šťávy a 200 ml čerstvé šťávy z červené řepy. Při potížích popíjejte.

Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ napsala knihy *Mudry – sám sobě léčitelem, Chiromancie a Afirmace.*



Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ je autorkou publikací *Léčivá domác(t)nost, Receptář z barokní apatyky a Síla léčivých polévek.*



ŠVESTKY, kam se podíváš

Karel IV. dobře věděl, proč k nám kdysi z Francie dovezl švestky. Jednak se švestkové omáčky či koláči nic nevyrovná, jednak jsou plné antioxidantů, přírodních cukrů a vlákniny. Obsahují vitaminy skupiny B, E, H a provitamin A – beta-karoten. Mají také významný podíl minerálních prvků – draslíku, fosforu, železa, hořčíku, vápníku i zinku.

Švestky prospívají srdci, nervům i svalům, podporují látkovou výměnu, preventivně působí proti vzniku infarktu a mrtvice, pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu. Zlepšují kondici svalů, posilují krevotvorbu a oksylování buněk a jsou přírodním prostředkem proti zácpě, protože udržují průchodnost střev.

Do stejného druhu jako švestky patří i slívy, mirabelky a renklódy. Čím déle je

necháte na stromech zrát, tím více budou mít vitaminů. Jejich pozitivní účinky se projeví, pokud budete jíst 100 gramů tohoto ovoce denně, to znamená 10 až 12 kusů. Poloviční dávku by pak měli jíst lidé, kteří mají slabší žaludek.

Sušené švestky ve vyšším věku zpomalují řídnutí kostí. Ale pozor, obsahují kyselinu šťavelovou, která může ve větším množství podráždit žlučník a ledviny.

Očistná kúra

Švestky obsahují hodně vlákniny, která má vynikající čisticí schopnosti. Při detoxikační kúře konzumujte 3 dny sušené či syrové švestky a k nim popíjejte asi 2,5 l vlažné vody denně. Nic jiného nejezte.

PROTI UKLÁDÁNÍ TUKU

Zdá se vám, že jsou švestky příliš sladké na to, aby se dalo jejich pomocí zhubnout? Ano, možné to je. Švestky dovedou perfektně pročistit (viz recept v rámečku), zbavují tělo toxinů a i přes své kalorické hodnoty omezují ukládání tuku v podobě podkožních zásob. Skvěle také zasytí a rychle zaženou hlad.

Sušené švestky díky obsahu vlákniny napomáhají i trávení potravy. Mají vysoký obsah pektinů, které zpomalují vstřebávání cukrů, takže díky tomu rychleji spalujete tuky.

Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ

Zdravý ranní nápoj

Potřebujete ráno něco, co vás „nakopne“ na celé dopoledne? Nabízím lahodný drink, který si stihnete připravit za pár minut.

Budete potřebovat: 150 ml jablečného moštu, banán, hrstku borůvek, hrstku ostružin, 5 spařených sušených švestek, 1 polévkovou lžici mladého ječmene a pár listů bazalky

Postup: Nejprve spařte horkou vodou sušené švestky, budou se lépe mixovat. Nechte je stát stranou. Do mixéru nalijte mošt a přidejte nakrájený banán. Pak přidejte zbylé ingredience, nakopec švestky a bazalku. Dobře rozmixujte, a pokud se vám zdá drink moc hustý, zředte ho moštem.

Přírodní projímadlo

Pokud vás trápí zácpa, nemusíte hned sahat po chemických lécích. Stačí vzít 8 švestek, které večer naložíte do vody. Ráno je nalačno snězte a zapijte vodou, ve které byly naložené.

Pecky na prohřátí

Ze švestek nemusíte vyhodit ani pecky. Dobře očištěné a usušené jsou totiž vynikající náplní k výrobě zahřívacích polštářků.

Postup: Dobře vysušené pecky dejte do bavlněného nebo lněného povlaku a zašijte ho. Když potřebujete prohřát konkrétní část těla, stačí polštářek vložit na chvíli do rozehráté trouby. Při břišních kolikách u miminek je takový polštářek nenahraditelný.

Pleťová maska

Pro výživu pleti budete potřebovat: 1 rozmačkanou švestku, ½ žloutku, 2 kapky citronové šťávy a 1 čajovou lžičku medu

Postup: Všechny přísady promíchejte a směs naneste na obličej. Nechte působit 30 minut, poté smyjte vlažným černým čajem. Tuto pleťovou masku můžete použít i na dekolt – potom budete potřebovat dvojnásobnou dávku surovin.



100%
PŘÍRODY
PRO ZDRAVÍ
ZA SKVĚLÉ CENY!



Kakao nepražené

Vhodné k dochucení müsli, koktejlů, jogurtu, kaší, proteinových a ovocných nápojů nebo do dezertů v syrovém stavu, na pečení a přípravu dalších studených a teplých jídel.



prášek

200g 500g
139,- 299,-

drcené

200g 500g
139,- 299,-



celé boby

200g 500g
99,- 199,-

[WWW.ZDRAVYDEN.CZ](http://www.zdravyden.cz)

objednávky na dobírku
tel: 730 143 541 nebo 731 417 169
mail: objednavky@zdravyden.cz

Zdravá komunikace

Hraj roli v mém scénáři

Náš vnitřní život je síť. Dokud ji nezačneme rozplétat, netušíme, jak je spletitá. Na začátku si pokládáme otázky typu: Proč je na mě zlý, když já jsem tak hodná? Proč jsem tak sebevědomý, když jsem sám, ale s partnerkou se ze mě stává poslušný pejsek? Proč se pořád vydávám, ale druzí mi neoplácejí, jen berou? Netušíme, že tyto situace (jakési tvary reality) vytváříme stále dokola.

Když se časem naše sebepoznávání zlepší a zdá se, že už držíme odpovědi v ruce, zjistíme, že najednou je zase všechno jinak. Najdu si nového partnera a najednou jsem zase třeba já ta zlá. Přestože vím, jak druhého týrá, nemůžu si pomoci. Nebo procházím obdobím, kdy bez přítomnosti partnerky naopak vadnu a funguji dobře, jen když jsem s ní.

CO S TÍM MÁ SPOLEČNÉHO MÁMA, TÁTA, SOUROZENCI, BABI, DĚDA A JÁ

Nejsme jednoduše osobnost. Je v nás ukryto tolik možností vztahového chování, kolik bylo lidí, se kterými jsme měli vztah v raném dětství. Pokud naši rodiče a prarodiče nebyli zralí a neuměli vytvářet vztahové situace zralé (aby byly bezpeč-

né, transparentní, spravedlivé, kreativní, hravé), nevládl v našem domově duch rovnosti. Vždy byl někdo „nahore“ a někdo „dole“. Můžeme si to představit jako matematický zlomek, kde nahoru nad čáru napíšeme třeba „máma“ a pod čáru „já“. Nahoru „já“ a pod čáru „mladší sestra“ a tak dále. Tím to ale nekončí. V naší vnitřní mapě je dále napsáno a do detailu vykresleno i to, co jsme „jen“ pozorovali, čeho jsme byli svědky: třeba táta nahore, máma dole. Babička nahore, táta dole.

Jakmile nám potom v životě někdo připomene energii dané osoby (vzhledem, hlasem, chováním, úrovní sebevědomí, vztahovou situací), sáhneme po vzorci, který je nám v dané chvíli dostupný. Ten potom setrvává s daným člověkem používáme. Například já (máma) nahore, partner (táta) dole. Jen výjimečně, když

se daný člověk na chvíli dostane do jiné energie (ponižovaný muž se ze zoufalství slepě rozhněvá), se můžeme na chvíli přesunout sami do tátova ponížení.

A pozor, často stačí „jen“ změna situace, ve které se nacházíme, i když druhá osoba jedná stejně jako jindy. Nedávno jsem absolvovala dovolenou s jednou ze svých nejmilejších kamarádek. Bydlela jsem u ní v Itálii a po několika letech, kdy setrvávám ve všech svých vztazích na své půdě a „nad čarou“, mi situace připomněla dětství v ostravském bytě. Máma, její byt, její pravidla... a malá, nešikovná lvetka. Hluboko pod čarou.

STAVOVÁ DYNAMICKÁ MŘÍŽKA

Když zmiňuji termín „tvar“, mám na mysli detailní mapu daného chování. Jedná se o předpřipravenou reakci spuštěnou



jen malou podobností současné situace s dávným zážitkem (partner se mračí = mocná máma se zlobí). Kdysi dávno jsem si vytvořila myšlenky, emoce a činy, které budu používat, když se někdo bude mračit. Na řešení dnešní situace se ale většinou nehodí. Nesednou. Jako kostým z konfekce. Přes prsa třeba dobře, ale zip nedopnu a nohavice mám nad kotníky.

Takových tvarů, tedy neflexibilních reakcí na stresové situace, máme v sobě mnoho. Čím víc jich odhalíme, zpochybňujeme a začneme přepisovat, tím lépe. Právě k tomu jsem vyvinula Mřížku. Na vcelku jednoduchém grafu (s ohledem na to, jak těžko se tyto situace popisují) je možné probrat jednu po druhé ony typické zátěžové situace z vašeho života a vaše reakce na ně. Graf s popisem jeho jednotlivých funkcí najdete na webu REGENERACE.

PŘÍKLAD Z ITÁLIE

Setkáváme se s kamarádkou na letišti, nastupujeme do letadla. Přestupujeme v Římě a vystupujeme v Brindisi. Pořád funguje náš stálý vztahový vzorec, vzájemně si nepřipomínáme žádné bezmoci z dětství. Takže dvě sebevědomé ženy, vztah plný vzájemného respektu a uvolnění.

Přijíždí taxi, které přes známého zařídila kamarádka. S řidičem se cestou baví italsky, chytám jen tu a tam slovo... Platí s tím, že jí to později dorovná. Setkáváme se s bytnými, mluví se italsky. Přicházíme do bytu. Jsem zahlcená, zápasím s otevíráním dveří, kávovarem, sprchou... Kamarádka kmitá, já nevím, zda jí nabídnout pomoc, nebo nepřekážet. Druhý den ráno začínám debatu o pravidlech, očekáváních. Hlas a pozici těla mám nejisté.

Kamarádka pomalu „roste“ do přepracované a zklamané mámy: nepomáhám dost, ne přesně, jak by chtěla, překážím v kuchyni a nereaguji s nadšením na její nápady. Hluboko v paměťových stopách těla cítím, že máma je chytrá a rychlá, já pomalá, nezkušená, nerozhodná. Nevím, jak jí vyhovět. Nerozumí mi, stejně jako mi nerozumí okolní italské prostředí (sešlo se tu více spouštěčů, například časté stěhování a s tím spojená dezorientace v mém dětství).

DĚLEJ MI PARTÁKA DO ZLOMKU!

Co se vlastně stalo? Během toho, jak se změnila souřadnice, realie a já se (jako první) zhoupla do retraumatizace a zaujala polohu „dole“, zbylo na kamarádku jen místo „nad čarou“. Tak to prostě funguje. Pokud si zvolíme jako svou strategii přežití život pod čarou, nutně si jako partáka do životního scénáře hledáme (či dovycvičíme) někoho, kdo nám sehraje osobu nad čarou. A obráceně.

SEKVENCE REAKCÍ = „TVAR“ MÉHO CHOVÁNÍ

Musím zdůraznit, že jsem brzy zachytila, co se děje, a tak mé reakce byly jen náznakové. Vnitřně jsem s nimi pracovala a pokoušela se je zvědomit pro přeprogram. Téměř všechny mé reakce byly z pásma „toužící vazby“ – až na jeden okamžik jsem si stále uvědomovala, že mě něco zraňuje a souvisí to s druhým. Na rozdíl od člověka, který si osvojí tzv. vyhýbavou vazbu a nepřipouští, že je zraněn, a hovoří pouze o principech, jak mají věci správně být, případně přestane vnímat, že se něco děje.

Stud (toužící): Jsem neschopná, líná, nepodílím se. Lepší je, abych to mámě nekazila a nedělala nic.

Vina (toužící): Máma je unavená a myslí si, že jí to dělám schválně. Musím se hodně snažit!

Zoufalství (toužící): Nepomáhá to. Pořád si myslí, že jí dělám naschvály.

Smutek a strach (vyhýbavá): Surfuju po internetu a pouštím si písničky, nevím o světě.

Smutek, strach a odpor (toužící): Tady nebudu, budu celý den venku. To je tak nefér!

Hněv (toužící): To ty jsi přecitlivělá a chováš se jako malé dítě!

A poté přišlo zvědomění, vyřikání v duchu s „mámou“, načerpání zdrojů sebeúcty a odvahe si o situaci promluvit. Kdybych si ovšem nezpracovala emoční zahlcení a nekomunikovala zrale, mohla po mém hněvu přijít zraněná, zlostná nebo chladná reakce „mámy“ a já se mohla ponořit opět do studu a uzavřít tím svůj typický „tvar“. Čím méně máme svá zranění z dětství poznaná a zpracovaná, tím nám navíc trvá delší dobu opsat onen „tvar“, a tak bych se třeba mohla stydět celý pobyt, potom nebrat telefony a po několika měsících se propracovat k hněvu.

DOPADLO TO DOBRĚ

Každý večer jsme si sedly a povídaly si o tom, co je „za tím“, totiž silové i bezmocné programy našich rodičů i nás samých. A hledaly realitu: Co jsi řekla. Co jsem slyšela (přes filtr svého programu). Cos myslela doopravdy. Jak jsem se cítila, když jsem byla přesvědčená, že to myslíš jinak. Jak moje chování vyplývalo z tohoto přesvědčení. A jak se cítím, když vím, žeš to myslela dobře, popřípadě jsi byla sama zahlcená obrázky ze svého dětství (viděla a slyšela něco jiného, než co jsem řekla). Co ve skutečnosti chceme jedna pro druhou? Co pro tebe můžu udělat? A co ty můžeš udělat pro mě?

Dospělá, pravdu hledající, a tudíž bezpečná vazba léčí. Takhle jsme si sice naši dovolenou nepředstavovaly, ale přesně takovou jsme potřebovaly.

Iveta HAVLOVÁ
Autorka je
terapeutka.

Mřížku Ivety
Havlové najdete na
www.regenerace.cz.





VIPASSANA

Devět dní v tichu

Kdo medituje, ví, že se jedná o způsob, jak se vypořádat s problémy tam, kde začínají, v naší mysli. Bez zásahu zvenčí, bez antidepresiv, psychologů... Meditace nám pomáhá najít hlubší pocit štěstí, pocit hlubokého vnitřního klidu, vitality a zvládat těžké životní situace. Díky ní můžeme změnit úhel pohledu na svět, uvědomit si své současné duševní modely a nahradit je pozitivnějšími vzorci. To jsem zakusila i já sama na sobě v rámci meditace vipassana v jihočeském Centru Nesměň.

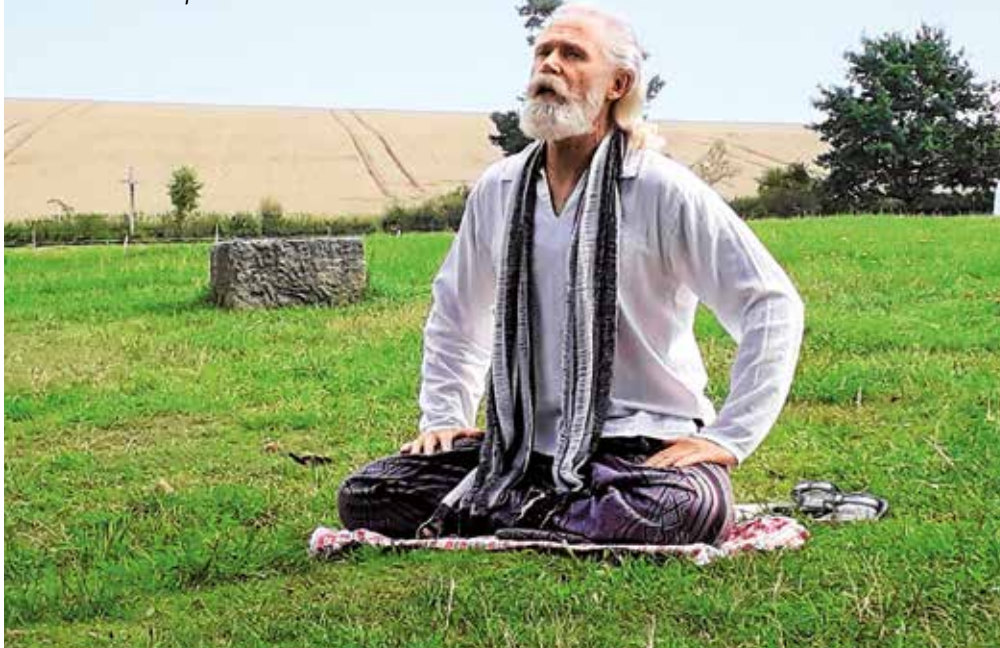
Hlasitý zvuk gongu v půl šesté ráno nenechá nikoho spát. Svítá a skupina více než třiceti lidí se na trávě začíná protahovat a vítat slunce. „Nemusíte vstávat v šest třicet, můžete vstát i dřív. Když uslyšíte gong, prostě se zvednete a začnete se hýbat. Zůstat spát je nefér vůči ostatním,“ oznamuje pravidla pevným hlasem Jeff Oliver, zkušený učitel vipassany, který přiletěl až z Austrálie. Většina účastníků přijíždí na devítidenní meditační zásed (často také retreat) opakovaně, zatímco já

ke svým pravým pocitům, a především najít východisko ve své životní situaci. Hluboko uvnitř jsem věděla, že meditace je pro mě to PRAVÉ a že za ní nemusím jezdit do indického kláštera. Začala jsem se vnitřně smířovat s tím, že tentokrát to bude opravdu jiné. Doposud jsem zažila jen Oshovy dynamické meditace.

Hodinu po probuzení všichni usedáme do jógové pozice na první meditaci. Je pro mě náročné vydržet sedět hodinu zcela nehybně a v klidu. Bolest nenechá tělo

zasedáme k večernímu rituálu pití čaje. Černý kořeněný čaj masala s mlékem a medem provoní naši místnost a zahřeje poloprázdňné žaludky. Jeden dílek čokolády si vychutnáváme co nejdéle a nejpomaleji. Nikdy jsem si nevěšila, jak může být čokoláda lahodná, když si ji necháte na horkém patře rozpustit. Pěkně kousiček za kousičkem se zavřenýma očima. To je škola všímavosti. Večer můžeme mluvit, ale jen když sdílíme společně ve skupině s ostatními nebo se ptáme Jeffa.

Australský učitel Jeff Oliver se do Česka vrací opakovaně.



jsem tu poprvé a netuším, co mě přesně čeká. Pravidla pobytu je třeba dodržovat, i když se nám mohou zdát nepohodlná. Jedná se o meditaci v tichosti, bez kontaktu s vnějším světem, mluvení i oční kontakt jsou omezeny na nezbytné minimum. Někdy za celý den nepromluvíme, jíst můžeme jen dvakrát denně, večer už ne – jen čaj a čtvereček hořké čokolády. Ani spát přes den není dovoleno, natož jít se vykoupat v plavkách do lesního jezírka. Při meditaci, která se praktikuje téměř po celý den, se neodhalujeme, ani když je horko. To vše se dozvídám až na místě, nějak jsem si v té rychlosti nestihla o vipasaně zjistit víc. Intuitivně jsem ale cítila, že by mi to mohlo pomoci.

Od jara jsem toužila odjet sama na delší dobu a vyzkoušet si meditaci v přírodě. Stáhnout se a více se dostat k sobě,

setrvat v jedné pozici, stává se nesnesitelnou, obzvláště když od března zápasím s pravou kyčlí a v tureckém sedu dám koleno maximálně 20 centimetrů nad zem. Moje mysl se upíná na konec utrpení. Uff, konečně se mohu najíst. Poté, co tělo dostane svou první potravu, nastává čas společné práce, úklid, pleť zahrady, sekání dřeva. Zkrátka co je potřeba na velkém jihočeském statku udělat. V půl desáté se opět scházíme k další společné meditaci a pak Jeff popisuje a vysvětluje, jak máme zpomalit a jak medítovat v chůzi. Rozcházíme se k individuální práci sami na sobě – v tichu a pomalu. Další společné sezení nás čeká odpoledne od tří hodin, kdy zase střídáme meditaci vsedě a individuální meditaci za chůze. V sedm hodin večer se scházíme podle počasí vevnitř nebo venku, kdy společně

Den uzavíráme společnou meditací milující laskavosti mettá. A ve stejném rytmu probíhají všechny dny...

ZPOMALÉNÍM KE VŠÍMAVOSTI

Já, která si chtěla povídat a sdílet, najednou musím mlčet. To je pro mě skoro za trest, ale nejspíš to má nějaký hlubší smysl, na který přijdu až později. Ani jsem netušila, jak je mi Buddhovo učení blízké. Konečně poznávám, že medítovat vlastně není až tak jednoduché. Jednak proto, že sedět nehybně je dost nepohodlné, jednak proto, že mysl v podstatě neustále vytváří myšlenky a je těžké je zastavit, vypnout. Jeff nás učí dvě metody: „Zaměstnejte svou mysl, dejte jí něco na práci. Myšlení se nedá zastavit, když se ale mysl soustředí například na dech nebo na zvuky zvenku, jako je



Příjemné prostředí poskytuje zázemí zbloudilým duším.



Magické místo s pozitivní energií Nesměň u Ločenic v jižních Čechách přitahuje desítky lidí už přes 20 let.

tikot hodin nebo šumění větru, myšlenky přicházejí méně a méně.“

Další technikou je tzv. labelling, což je pojmenovávání. Přijde myšlenka, a tak ji rychle označím – myšlení, myšlení, myšlení. Je to otázka disciplíny, trpělivosti a sebekázně. I bolest se dá překonat: „Bolest je pouze ve vaší mysli, je to vás učitel, energie.“ Postupně jsem Jeffova slova začala chápat. Každý má bolesti a bylo by divné, kdyby nepřišly. Nemusím s nimi bojovat, stačí je pozorovat a přijmout je. Stejně jako třeba chlad. Opakováním a soustavným tréninkem prohlubujeme schopnost pozorovat, jak naše mysl funguje.

Už od prvního dne všichni zpomalujeme. Proč vlastně? „Zpomalujeme kvůli zpomalení samotnému, ale kvůli tomu, abychom začali žít v přítomnosti a vědomě si všímali každého okamžiku. Vnímejte každý krok, jak zvedáte nohu, jak ji posouváte a pokládáte, každý pohyb. Jak naléváte čaj, jak nesete šálek k ústům.“ To totiž v běžném životě nikdy neděláme. Myslíme na několik věcí najednou, většinou na to, co bylo nebo co bude, spěcháme a naše mysl je roztěkaná. Děláme souběžně několik činností najednou, a především stále přemýšlíme a samotně

tady a teď nevnímáme. Kolik lidí si uvědomuje, že právě jí, jde, poslouchá hudbu, mluví se svými dětmi, rodiči nebo si jen vaří čaj? Ve zpomalení je krása, ticho, blaženost a odpočnutí smyslů. Zastavit proud informací, spěch a tlak konzumní společnosti, být sám sobě společníkem, průvodcem a vnitřním rádcem. „Každý den je pro mě zázrak,“ popisuje Jeff.

ODPUSTIT SOBĚ I OSTATNÍM

Třetí den. Prší. Scházíme se v meditační místnosti. Meditace se mi zalíbila, někdy mi jde lépe, někdy hůř. Náš učitel, který praktikuje meditaci více než 20 let a strávil v barmském klášteře osm let jako buddhistický mnich, dnes učí meditovat lidi po celém světě, zejména v Austrálii, Thajsku, Malajsii, Jižní Africe a v Turecku. Je nebyvale otevřený, přátelský, pozitivní, moudrý a má smysl pro humor. Nabízí nám individuální rozhovory a je nám kdykoli k dispozici. Mluvím s Jeffem o své situaci. Neradí mi, spíš reflektuje a doporučuje, abych v sobě našla díky meditaci vnitřní moudrost. Musím odpustit sobě a ostatním. Večer mluví o odpuštění, o perfekcionismu. Perfekcionisté mají těžší život, jsou nároční na sebe i na ostatní a těžko si

odpouštějí. Aha, to vlastně mluví o mně, že? Když večer sdílíme, mám pocit, že mně se neděje nic. Musím být trpělivá! Nemám žádné silné prožitky (hlavně se nesrovnávat s ostatními). Tak nezapomeň si večer odpustit a přát lásku všem bytostem.

Další den vyhledám Jeffa s tím, že mám pocit, jako by moje srdce bylo z ledu a byla kolem něj hradba. Jeff doporučuje praktikovat meditaci mettá a pracovat na odpuštění – sobě i ostatním. Přemyslím, proč je pro mě tak důležité hodnocení a uznání ostatních. Že by to bylo tím, že se mám málo ráda? A nedokážu ocenit sebe samu? Meditace mettá mi moc nejde. Odpuštění je klíč k srdci, k sebelásce a ke spokojenosti. Jsem netrpělivá. Další meditace, další bolest, která se stává snesitelnější. Cítím, že pravidelné sezení v jógové pozici mi dělá dobře a tělo si zvyká. Žáda se zpevňují. Naštěstí můžeme používat polštářky. „Když se opřete zády o zeď, začne se vám chtít spát, takže se neopírejte.“ Začíná se mi stýskat po dětech. Věřím, že jsou v pořádku. Jestlipak si na mě někdy vzpomenou? I o tom Jeff mluví. Napadá to jistě každého. Naši blízcí jsou v pořádku. I večer jim posíláme lásku stejně tak jako všem ostatním a také sami sobě.



Vipassana

znamená vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou. Je to jedna z nejstarších meditačních technik Indie. Před více než 2500 lety ji znovu objevil Gautama Buddha a začal ji vyučovat jako univerzální prostředek k léčbě trápení a k umění žít. Tato nesektářská technika usiluje o naprosté odstranění mentálních nečistot a o následně nejvyšší štěstí plného osvobození. Jejím účelem je úplné vyléčení; ne pouhé léčení nemocí, ale zásadní vyléčení lidského utrpení.

Budme sami k sobě laskaví, milí a pozorní. Pečujeme sami o sebe a pak o ostatní. To by měly slyšet všechny maminky.

PÁTÝ DEN – ODPOR

Nemůžu dospát. Vzhledem k tomu, že většinou všichni chodíme bosí, napadlo mě, proč nejtít bosí i běhat. Bude to pichat? Zvládnou to? Nakonec je to velmi osvěžující, mám radost, že jsem posunula hranice ve své mysli. Běžet svěží ranní rosou je nezapomenutelný zážitek. Ještě studená sprcha venku. Budete-li chodit bosí, zpomalíte automaticky. Jde jen o trénink a nastavení mysli. Myšlenky se vracejí k tomu, proč vlastně meditují a nejsem raději s dětmi. Cítím smutek, stesk a lítost. Nemám odjet, abych byla s dětmi? Nejsm na sebe příliš tvrdá? Stojí mi to za to? Není tohle náhodou odpor v mé mysli? Večer o tom Jeff mluví. Když něco děláme s odporem, neděláme pokroky, sami sebe blokujeme. Ve chvíli, kdy ale změním úhel pohledu a situaci přijmeme takovou, jaká je, můžeme si to užít. Sedíme venku, je chladno. Bud' si budu říkat, že je mi zima a určitě nastydnou, nebo to prostě přijmu, smírím se s tím a už ani nebudu vnímat, že je chladno. Vnitřní odpor je normální

stav mysli. Vše se vrací do pořádku, vše je, jak má být, uzavření dne pod hvězdami je plné lásky a smíření.

OSMÝ DEN – NEJKRÁSNĚJŠÍ MEDITACE

Ráno jsem zažila nejlepší meditaci. Přála jsem si, aby neskončila, aby ten stav prázdne mysli trval věčně. Nic jsem necítila. A to jsem měla předchozí den myšlenky na to, že odjedu dřív. Jeff vyprávěl o očekávání: „Také se mi stalo, že nejlepší meditace jsem zažil, když jsem nic neočekával, například v čekárně u doktora nebo mezi dvěma meditačními záseďmi.“ Vzhledem k tomu, že se pobyt chýlí ke konci, vypráví Jeff o smrti a o tom, jak je jako mnichy posílali podívat se na pitvu, aby viděli, co z člověka zůstane. Děsivá představa. Maso a kosti. Všichni si zapisujeme mantru: „Můj život není trvalý. Moje smrt určitě přijde. Život je nejistý. Smrt je jistá.“ Vytryskly mi slzy. Málokdy si to totiž připouštíme a žijeme, jako bychom byli nesmrtelní.

POSLEDNÍ DEN

Je neuvěřitelné, jak rychle vše uteklo. Po ranní meditaci můžeme zase mluvit. Jak je to najednou zvláštní. Konverzujeme zlehka, ale nakonec to není tolik důležité. Jeff nám ještě dává doporučení, jak praktikovat denně a jak si všímavost přenést do našich životů. Zapisujeme si tipy, kde můžeme načerpat další informace. Jeff nás nabádá, abychom si dávali pozor na to, co říkáme: „Jste zodpovědní za sto procent svých činů, myšlenek a slov. Hlíďte si svůj záměr a ptejte se sami sebe, zda neublížíte svým činem, myšlenkou nebo slovem sobě či ostatním. Pokud ano, pak to neříkejte. Pokud to uděláme, můžeme se zeptat, zda to ublížilo mně nebo někomu jinému, a odpustit si.“ Vyzývá nás, abychom si naši komunitu a přátele v okolí, kteří jsou podobně naladěni. „A pokud takové moudré lidi nenajdete, budte si vzájemně oporou.“

Co si odnáším já? To, že největší moudrost si nesu sama v sobě, že vše potřebné již mám a že láska je všude kolem mě. Stačí se napojit na studnici a sdílet lásku s ostatními. Nejdůležitější je ale mít rád sám sebe a pečovat o sebe a pak o ty ostatní. Následovat své srdce a dělat to, co mám ráda. Být perfekcionista není až tak dobré, spíš zničující. Svět není a nebude perfektní, tak se s tím smír. I ostatní účastníci mi potvrzují, že se meditace stala jedním z základních kamenů jejich

každodenního fungování. „Přináší mi do života klid, nadhled, porozumění a láskyplné přijetí životních změn a proměn. Na svůj první retreat jsem se vydala před pěti lety po jedné náročné životní zkušenosti. Tentokrát proto, že jsem si potřebovala vytvořit odstup od určitých situací a lidí. Byla to nejlevnější a nejdelší akce široko daleko. Netušila jsem, jak moc mě nakonec obohatí. Teď se ráda na retreaty vracím. Každý z nich mi vždy otevře novou životní kvalitu a vnitřní dary. Automaticky se otevírá nadhled a přichází mnoho odpovědí na mé otázky. Zároveň si díky retreatům v sobě více a více upevňuji stav čirého bytí – tady a teď,“ prozrazuje mi drobná sympatická Lucka, maminka dvou malých chlapců. Už teď vím, že se zase za rok tak na Nesměň vrátím.



Lída CHARVÁTOVÁ
Autorka působí jako lektorka osobního rozvoje.

INZERCE

56. mezinárodní festival ezoterických a duchovních směrů

Miluj svůj život NOVÉ MÍSTO

26.–27. 10. 2019
PRAHA - ZŠ Poláčkova,
Poláčkova 1067/3, Praha 4
(Metro C – Budějovická a zastávky městských a příměstských busů cca 250 m)

Zajímavý a pestrý program
Zdravá a chutná strava na místě
Poradny klasické | alternativní medicíny
workshopy • poradny • koncerty • cvičení

VELKÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA
Kvalitní služby přímo na místě
Zajímavé a neotřelé zboží,
které stěží získáte v běžných obchodech
Otevřená příležitost pro prezentaci
na akci s dlouholetou tradicí

Nenechte si ujít

- Zdenka Blechová
- Marie Plochová Hlávková
- Zdenka Tušková

• Jak se postavit traumatu ze smrti?
• Hypnózou k uzdravení
• Psychosomatika ve stomatologii

Vstupné na přednášky
- výrazné SLEVY při přihlášení předem.
ZDARMA vstupné do výstavní části.

festivalmilujsvujivot.cz +420 608 377 573

MILUJSVUIVOTFESTIVAL Miluj svůj život - festival

Otto Brunfels

Mnich, pastor, kacíř a otec botaniky

Původně mnich a pastor, později profesor ve Štrasburku, byl obdivovatelem Jana Husa. A také městským lékařem v Bernu, kam se uchýlil poté, co se dostal do sporu s Lutherem. Carl Linné ho považoval za otce evropské botaniky.

Otto Brunfels, také Otho Brunsfels nebo Braunfels, je fascinující a ojedinelá postava německé renesance. Narodil se roku 1488 v Mohuči; tam studoval teologii a filozofii a v roce 1509 dosáhl magisterského titulu. Ještě téhož roku vstoupil v rodném městě do kartuziánského kláštera, který později přesídlil do Königshofenu u Štrasburku, kde byl o pět let později vysvěcen na kněze.

DÍTĚ REFORMACE

Brunfelse silně oslovila hornorýnská reformace, která se naplno rozvinula po roce 1518. Pod vlivem rytíře Franze von Sickingena a básníka a satirika Ulricha von Hutten odešel z kláštera a přestoupil k protestantismu. Roku 1521 se stal evangelickým farářem ve Steinau an der StraÙe, významném středověkém městě ležícím na jihovýchodě Hesenska, a později působil v Neuenburgu nad Rýnem. Doba tehdy ještě nebyla tolik vyhraněná, a tak se roku 1524 stal občanem Štrasburku, kde učil ve škole patřící karmelitánskému řádu.

KACÍŘ A LÉKAŘ

Když roku 1550 požádal císař Filip Habsburský nezávislou univerzitu v Lovani, aby vypracovala seznam největších kacířů, octl se Brunfels na prvním místě. V té době už



Hans Baldung, rodák ze Švábského Gmündu, byl renesanční malíř a rytec, jeden z Dürerových nejtalentovanějších žáků a později také blízký přítel. Velkou část života prožil ve Štrasburku, kde v roce 1545 zemřel. Jeho kresba Otto Brunfelse je jedním z mála portrétů, které se dochovaly.

vost. Mnohem větší se ovšem Otto Brunfels dopustil, když začal vydávat vybrané části spisů Jana Husa, kacíře odsouzeného století předtím k upálení. V Německu nikdo podobný nebyl a Hus byl v zemi stále pojmem. Vybíral především z jeho děl *De ecclesia* (O církvi) nebo *De sex erroribus* (O šesti bludech) a doplňoval vlastními komentáři. Ve své publikaci *Catalogi virorum illustrium* z roku 1527, která je považována za první knihu o dějinách reformované církve, líčí českého reformátora téměř jako rockovou hvězdu, zejména s ohledem na Husův triumfální příjezd na podzim 1414 do Norimberka při cestě do Kostnice. Hned od hradební

byl šestnáct let po smrti, ale jeho jméno mělo stále velký zvuk. Získal ho na poli teologie a zároveň i botaniky.

V jednom ze svých spisů bránil Ulricha von Hutten proti Erasmu Rotterdamskému, což byla v té době vcelku opovážli-

Königstor byl podle dobového kronikáře vítán obrovským jásajícím zástupem jako naděje na skutečnou obnovu církve a jeho tříhodinové kázání v Lorenzkirche, kam ho na kazatelnu uvedl sám tehdejší farář, poslouchal nabitý dóm.



Otto Brunfels byl ve své době uznávaným teologem. Zveřejnil několik teologických spisů na peda-

gogická témata a věnoval se vzdělanosti pocházející z arabské tradice. Brzy ale začal být v Německu příliš radikální i on sám. Po smrti přítele Ulricha von Hutten tíhnu stále víc k principům staroevanglické bratrské společnosti a kvůli tomu se dostal do sporu s Martinem Lutherem. Odjel raději do Basileje, kde začal na univerzitě studovat medicínu v době, kdy tam působil Paracelsus.

Ačkoli byl švýcarský lékař o pět let mladší, byl pro Brunfelse – stejně jako pro všechny, kdo se s tímto neortodoxním mužem potkali, a zvláště pro své žáky – silnou životní inspirací. Roku 1530 se ve dvaadvaceti stal Otto Brunfels doktorem medicíny a roku 1532 městským lékařem v Bernu, kde zůstal až do svojí smrti noc před Štědrým dnem roku 1534. Bylo mu pouhých šest a čtyřicet let.

BOTANIK A ASTROLOG

Mezi progresivní patřily i jeho příspěvky o botanice, o rostlinných léčivých prostředcích a vztahu astrologie a medicíny. Pohyboval se po celé německy mluvící oblasti a všude ho zajímaly hlavně byliny. Německý humanista Michael Herr ze Špýru ve svých pamětech vzpomínal na jeho přednášku a autorské čtení ve Vídni roku 1526, které se konaly v domě slavného astrologa a lékaře Georga Tannstettera. Ten mu také připsal svoje dílo *Artificium de applicatione Astrologiae ad Medicinam*. Vyšlo roku 1531 ve Štrasburku a v úvodu obsahuje text, v němž Brunfels popisuje svoje přesvědčení o tom, že astrologie je učitelkou medicíny a že každý lékař, který chce pracovat bez ní, se „jen chce spoléhat na náhodu“. Pro něj samotného

Brunfelsie velkolistá (Brunfelsia macrophylla) je jeden z téměř padesáti druhů rodu, který francouzský znalec botaniky Charles Plumier pojmenoval roku 1703 po Otto Brunfelsovi.

Je zvláštní, že si vybral právě tento rod, protože některé druhy brunfelsií jsou považovány za nebezpečné pro doma chovaná zvířata, hlavně králíky nebo papoušky, ale i pro kočky, psy a koně. Důvodem je vysoký obsah látky zvané brunfelsamidin, jejíž požití provázají gastrointestinální, neurologické a srdeční potíže.

Carl von Linné později převzal název rostliny a brunfelsie zařadil mezi lilkovité (Solanaceae). Tato čeleď obsahuje široké spektrum alkaloidů, z nichž nejvýznamnější skupinou jsou tropanové alkaloidy. Název tropanové byl odvozen od rodu Atropa, kam patří například rulík zlomocný, durman obecný, blín černý a další psychogenní rostliny.

byl nativní horoskop nemocného stejně důležitý jako okamžik, kdy prováděl nějaký lékařský zákrok nebo nasazoval léčivé prostředky.

ZAKLADATEL

„Evropská botanika vděčí za svůj vznik Otto Brunfelsovi“, prohlásil Carl Linné víc než dvě stě let po smrti německého génia, „protože se neobracel pouze na botanické spisy minulosti, jak bylo v jeho době obvyklé, ale rostliny sám pozoroval a popisoval na základě svých poznatků.“

V době štrasburských studií Otto Brunfels korespondoval s Nikolausem Gerbelem, učeným právníkem s neobyčejným rozhledem, kterého osobně poznal v roce 1519. Nikolaus Gerbel, rodák ze Schwarzwaldu, mu otevřel svět bylin a určil jeho osud tím, že navždy připoutal jeho pozornost k léčivé síle rostlin a botanickým studiím.

Do svých *Kräuterbüchern Herbarum vivae eicones* (Živé obrázky bylin), které vyšly ve třech svazcích v letech 1530 a 1536, a *Contrafayt Kräuterbuch*, jenž se objevil ve dvou svazcích mezi roky 1532 a 1537, nechal Brunfels podle vlastních poznatků a objevů zhotovit dřevoryty, na nichž byly kromě bylin i jím navržené německé názvy rostlin. Jeho hlavním ilustrátorem byl od roku 1529 Hans Weiditz, hvězda mezi německými renesančními rostlinnými dřevorytci, se kterým se znal ze Štrasburku.

Otto Brunfels zemřel 23. prosince roku 1534 v Bernu a v Německu je společně s osobnostmi, jakými byli Hieronymus Bock a Leonhart Fuchs, považován za jednoho z nejvýznamnějších botaniků země.

PARALELY

O německé bylináře se zajímám dlouho a někdy mě napadají určité paralely s našimi. V případě Otto Brunfelse jsou to hned

dvě: Páter František Ferda, který byl také knězem a znalcem léčivých bylin, a Pavel Váňa. Zatímco prvního jsem bohužel osobně nepotkal a informace o něm jsem měl zprostředkovaně od Zdeňka Rejdáka, Pavel Váňa byl můj idol. Jeho zastávky s pošťáčkem autem v širokém okolí Nového Bydžova, kde žil, při kterých vyrážel do lesů a luk, aby poznával tamní byliny, byly proslulé. Znal je dokonale, stejně jako květenu Krušných hor, kam jezdil na chalupu po svojí matce.

Roky před jeho odchodem jsem mu aspoň třikrát týdně volal, protože jsem fotografoval léčivé byliny pro knihu o jejich sběru, kterou jsme chystali.

„Pavle, kvete domodra...“

„Kolik má okvětích plátků?“ zeptal se anebo byl zvědavý na nějaký jiný detail. Pak mi řekl název a hned taky, na co je.

Jedna scéna, která se odehrála roku 2000, pro mě byla nad jiné. Volal jsem mu z Oškobrhu.

„Prosím tě, nevíš, které léčivé byliny tady rostou?“

„Máš tužku a papír?“

Měl jsem. Pak mi spatra popsal snad třicet léčivek, které tam opravdu byly, protože to tam dokonale znal. Protože to byl Bylinář Pavel. Nebyl „jen pouhým lidovým léčitelem“, ale také absolventem studia léčivých rostlin v Hradci Králové a konzultantem celé řady vysokoškolských kapacit, což málokdo ví. Zažil jsem ho na desítkách přednášek. Byl ochotný jezdit po celé republice, a poslední jaro jeho života jsem ho potkal dokonce až v Třinci. Pokaždé mě udivil něčím novým.

Podobně to bylo i s jeho knihami, protože stejně jako Otto Brunfels nebyl opisovačem, ale čerpal ze svojí praxe trvající přes třicet let. Právě díky ní ho lidé vyhledávali jako pojem, jako Bylináře Pavla.

Škoda jen, že po něm asi nikdo žádnou bylinu nepojmenuje.

Jiří KUČAŘ

Dolmeny na východ od ráje

Kavkaz není jen Elbrus



Kavkazské pohoří si mnoho z nás představuje jako štítý velehor pokryté sněhem zářícím pod tmavě modrou oblohou. Tak nám je přiblížil cestovatel, horolezec a fotograf Vilém Heckel (1918–1970). Nazýval je horami svého štěstí. Vrcholy mají i své neméně mystické podhůří zdvihající se od pláží a letovisek Černého moře do vnitrozemí. V této severozápadní části, zhruba od Soči po Anapu, je rozseto bez zjevné vnější logiky na tři tisíce megalitických staveb starých tři až šest tisíc let. V nich moudří lidé před odchodem na věčnost odevzdávali své poznatky z tohoto i minulých životů a nabytou moudrost.

SETKÁNÍ PRVNÍ: OFICIÁLNÍ DOLMEN A VŮŇ SVĚTA

Ráno ve tři jsem v kopcích nad Gelendžikem únavou pomalu vypadl od volantu na zem a v letu si stihl rozbalit i spacák. Byl jsem vděčný přátelům na cestě, že mě nechali chvíli dospat a sami vyrazili omrknout festival pozitivní tvorby – další ze střípků mozaiky naší měsíční expedice – a vzbudili mě až na „poradu“. Dolmeny, hlavní předmět mého zájmu zde, jsou „támhle a vlastně všude“ a sraz bude vždycky tady v areálu (téměř přírodního amfiteátru) navečer, zněla jednoduchá instrukce při rozdělování služeb. Dodržo-

vali jsme částečný digitální půst a záznamovou techniku používali jen po dohodě (například natáčení Valerie Sinelnikova a M. P. Ščetinina). Telepatie a síla záměru tu fungovaly líp než mobily, tak na co je s sebou tahat.

Sedím bosý před nejlépe opečovávaným, byť neobydleným dolmenem vně ochranného pásma. Vnímám jeho tvary, barvy, zvuky lesa, hledím kámen, jak zvláště voní... Po hodině, dvou, čtyřech, nevím, přicházím do amfiteátru. Na pódiu zpívají dva mladí nevidomí bratři o svém poznávání života přes vůně světa. Tečou mi slzy.

SETKÁNÍ DRUHÉ: LETEM SVĚTEM POSVÁTNYMI MÍSTY

Další dny jsme jednotlivě či v menších skupinkách navštívili několik dolmenů. Bez čtení dalšího komentáře na sebe nechte působit fotografie. Aktivně se přes ně můžete do oněch míst přenést. V oblasti je i mnoho dolmenů již rozpadlých, pohlcených vegetací či dosud znovu neobjevených. Na obrázcích jsou zejména ty obydlené.

Komentář k fotografii nahoře: Muž na druhém obrázku navazuje komunikaci na bázi uhlíku. Muž v pozadí vpravo, se snaží cosi změřit pomocí virgule. Žena

s vytřeštěnými očima, opřená o dolmen, není v našem slova smyslu v transu, není momentálně vůbec na této planetě. Šlo o spontánní proces, specificky pro ni spuštěný místem bez ohledu na přítomnost dalších lidí. Domnívám se, že je právě účastníci stvoření, velkého třesku chcete-li.

SETKÁNÍ TŘETÍ: VÝZKUMNÍK A BADATEL

Vypravili jsme se všichni na blízkou horu, v jejímž sedle leží dva známé dolmeny. Vedro a převýšení zvyšují tep a spotřebu vody, ale jsme rádi, že jsme vystoupali pěšky – na rozdíl od ezoturistů, kteří se sem nechali vyvézt napříč vrstevnicemi po kamenech vozem UAZ (je neuvěřitelné, jak to zvládl). Řídíme si totiž sami dobu pobytu. Pohled na vzdálenou hladinu moře je krásný, ale kazí jej drátý vysokého napětí i obrovský vápencový lom. Jak sem nahoru dopravili ty kameny na dolmeny? Vždyť určitě nejsou z vápence! Obracím objektiv raději do vnitrozemí, abych zachytil část krajiny. V sedle vidíme zdáli obtížně rozeznatelné dva dolmeny, jeden vpravo, druhý vlevo od cesty.

Blížím se k jednomu z nich. Uvnitř kruhu leží na karimatce muž v maskáčích a odsud to vypadá, že v kruhu je jakési stříbřitě mženi. Na fotce zblízka už není vidět, ale představte si to zhruba tak, jako když necháte roztéci svou duši po „svém“ lese. Vypadá trochu jako husté mléko nebo šlehačková mlha. Tohle bylo podobné, jen stříbřitější, spíš do jemného, trochu



přemrzlého sněhu. Podivný úkaz okolo poledne.

Zůstávám na okraji kruhu a vysílám k muži žádost o rozhovor. Po chvíli, již mimo kruh, prohodím pár slov. Je doktorem nebo inženýrem přes přírodu, zkoumá dolmeny a píše o nich. Sem chodí, protože duše tohoto dolmenu v noci vychází a komunikuje s ním. To, co jsem viděl, byly informace, které ještě nestačil zpracovat. Říkám, že jsem školený spíš přes stavební materiály, a ptám se, jestli komunikace byla na bázi křemíku, nebo vody. Té otázce vůbec nerozumí, podstatná je jen komunikace – a ta proběhla. Pokud forma, přenašeč, asociční řady posluchače (přijímače) blokují sdílení obsahu, komunikace prostě jen neproběhne, a není třeba to řešit, vesmír k tomu má svůj důvod aneb „když je žák připravený, učitel se vždycky najde“. A tím, že jsem

část jejich „rozhovoru“ viděl, s ní můžu dále pracovat.

SETKÁNÍ ČTVRTÉ: BYTOST

Zítřejší máme přesunout do legendární Ščetininy školy. Martin, uznávaný vůdce výpravy (ač se sám tak nevnímá a rozhodovali jsme důsledně kolektivně), znalý místních poměrů, do ní kdysi chodil a vyjednal pobyt. Spát budeme dokonce zas několikrát pod střechou, u „čoti“. Zda se setkáme i se zakladatelem a ředitelem, nevíme, záleží, jak bude naše skupina energeticky naladěna. Asi dobře, protože jsme byli mile přijati několikrát. Mám tedy ještě den na bádání o dolmenech. Tentokrát si do kapsy rovnou strkám maličkého předchůdce dnešních kompakťů a vyrazím zase sám.

Na kraji ochranného pásma jednoho z dolmenů si lehám na záda a dívám se do nebe. Zavírám oči a za chvíli ke mně dolehne odraz konstruktů nepřetržitě kosmické bitvy dobra a zla se vši způsobnou bolestí. Je to (zase) k zbláznění a nedá se to vypnout. Tyto jevy, kdy se jedinec stává informačním bodem prostoru, přes který všechno teče, buď ustojíte jako jakýsi „pozorovatel v pozorovateli“, nebo ne. Mnohé kultury tomu říkají spontánní šamanská iniciace. No, kolikátá už. Vidím pak příběh jedné bytosti, je jedno, na které straně bojovala, protože ty se v jednotlivých vrstvách prolínají. Po velkém zranění hledala úkryt. Tento „film“ měl, na rozdíl od předchozích němých v době, kdy padala Dvojčata a paralelně jsem viděl minulé i budoucí životy třiceti lidí, i zvuk. Ten přetrvával, i když obraz skončil. Mám se tedy jít podívat shora do dolmenu, zda je krycí deska částečně posunutá?

Zcela iracionálně zapínám fotoaparát dopředu. „Ahoj, já jsem Julek, můžu si Tě vyfotit? Cvak.“ Nečekal jsem na odpověď.





Z něžné zlatě bílé koule zrudla, asi vzteky, a schovala se pod převis. Čekala, že jí pomůžu s léčením, a místo toho fotím. Nabízím pomoc teď, ale to prý ve stavu nasranosti jednoho či druhého nejde. Nakonec jsme se nějak udobřili a neutrálním tónem rozloučili. Událost byla v mé paměti překryta mnoha dalšími prožitky na cestě. O to větší překvapení přišlo při prohlížení fotografií po návratu. To, co jsem viděl na vlastní oči, zaznamenal i přístroj. Snímek zveřejňuji po uplynutí dvanáctiletého pozemského cyklu a věřím, že je to dostatečná doba od jeho pořízení.

SETKÁNÍ PÁTÉ: VOZROŽDĚNIE

Blízko vesnice se symbolickým názvem se skupina nadšenců stará o čtyři pojmenované dolmeny v duchu odkazu sibiřské šamanky Anastázie. Vytvořili v našem pojetí „naučnou stezku“ a platil se tu

DOLMEN (definice autora)

je megalitická stavba, archeology označovaná za pohřební komoru. V bretonštině však slovo znamená kamenný stůl. Pro mě je bližší označení zpívající kámen, protože rezonance při zvucení (či tichém alikvotním zpěvu) je zřejmá a tyto jevy se vyskytují nejen na dolmenech. Člověk trénovaný v komunikaci s velkými kameny se tu leccos dozví i jinak. Jejich výskyt byl zaznamenán v Evropě, Indii, Africe i Koreji. Největší počet je právě na Kavkaze, kde se odedávna setkávaly různé kultury. Stavebně jsou charakterizovány mohutnými kamennými deskami na první pohled přírodního vzhledu, z nichž je vytvořen dutý kvádr s obestavěným prostorem asi 1,5–6 metrů kubických, krytý další jednodílnou, silnou kamennou deskou. Minerály, z nichž jsou dolmeny postaveny, často (obvykle) nejsou v oblasti původní. Některé (mladší?) dolmeny jsou postaveny z menších opracovaných bloků, vždy však o hmotnosti mnoha metrických centů. Společným rysem je kruhový otvor v čelní stěně o průměru, jímž se běžný Čech neprotáhne, a ze stejných kamenů fyzicky vyznačené vnější ochranné pásmo. Do něj za určitých podmínek vychází duše dolmenu. Některé dolmeny bych označil za „obydlené“, jiné ne. Avšak žádné za prázdné. Obsahují kroniky zkušeností a moudrosti.

přiměřený ekologický poplatek 60 rublů dospělý a 40 dítě. Na bílých stěnách v areálu jsou vymalované idealizované výjevy z dřívějšího/budoucího prostého života. Muži dělíci obrovský kámen pomocí klínů, žena žnoucí obilí, pastevci i orač a vesnice domků – jakýchsi iglů – postavených zřejmě z hliněné lepenice. Cestou jsme něco podobného viděli na Ukrajině. Majitelka byla krásná dáma, šéfová významné baletní školy a experimentátorka. Sestupovala do „dolních světů“ a k Matce Zemi i na fyzické úrovni.

Zaujal mě tu zejména výjev lovu ryb pomocí vrhací sítě a alegorie tesání vlastní podoby do kamene řízené starším (vyšším já, mudrcem, bohem), tesajícím slova/písmo současně nebo o chvíli dřív(?) do kamenné tabulky.

Kdo máte rádi film *Nádherná zelená*, výjev zde je v podobném pojetí.

Julius JANČÁRY
s poděkováním a láskou
všem účastníkům výpravy a bytostem,
které jsem na cestě potkal.
Autor je cestovatel a fotograf.



Šrucha zelná proti úplavici a bodnutí hmyzem

Rostlinu, které se v tomto čísle budeme věnovat, možná objevíte i na své zahradě. Vyšší teploty a sucho, které jsou u nás v poslední době pro léto charakteristické, jí totiž vyhovují. Šrucha zelná je z jedné strany obtížný plevel a není jednoduché se jí zbavit, na straně druhé je možné využívat ji jako listovou zeleninu nebo léčivou bylinu. Můžeme si tedy vybrat – plít, nebo neplít? Klady této byliny ale rozhodně převažují nad zápory, a tak určitě stojí za to, ji vyzkoušet.

DĚTSKÁ NEVĚSTA

V jedné čínské vesnici žila rodina se třemi syny. Dva starší už byli ženatí, třetí ještě nebyl dospělý, a tak mu matka koupila od chudé rodiny dětskou nevěstu Mej-chua. V Číně se takto tradičně prodávaly dívky, které osiřely nebo pocházely z nuzných poměrů. Rodina jejich budoucího ženicha je vychovávala, dokud nedospěly a nebyla svatba.

Dívce bylo teprve jedenáct let, ale v domě svého ženicha musela zastávat těžké domácí práce. Její první švagrová ji navíc neměla ráda, bila ji a ubližovala jí. Po určité době se ve vesnici objevila epidemie silného průjmu. Mej-chua onemocněla a rodina ji vyhnala do chatrče v zahradě, aby ostatní nenakazila. Holčička trpěla hlady, a protože jí nikdo nenosil žádné jídlo, vařila si plevel, který rostl na kraji záhonů – ma-čch'-sien. Přestože její nemoc vypadala beznadějně, Mej-chua se během dvou dnů zázračně uzdravila. A díky odvaru z tohoto plevelu zachránila i svou druhou švagrovou před téměř jistou smrtí.

ŠPENÁT KOŇSKÝ ZUB

Šrucha zelná (*Portulaca oleracea*) patří mezi léčiva tradiční čínské medicíny. Čínsky se nazývá ma-čch'-sien, což by se dalo přeložit jako špenát koňský zub. Listy

tohoto plevelu totiž připomínají koňské zuby a sien je zelenina, která patří do rodu amarant a často se označuje jako čínský špenát.

Má dužnatou plazivou a větvenou lodyhu, která bývá zbarvena světlezeleně až hnědočerveně a může dosahovat délky až půl metru. Její dužnaté listy jsou vejčité, na konci uťaté. Kvete od léta do začátku podzimu drobnými žlutými květy a velmi dobře se množí jak semeny, tak vegetativně. Semena vyklíčí až tehdy, když je teplo, proto si šruchy na záhoně často všimneme až v létě.

V kuchyni se využívá jako jiné druhy listové zeleniny. V Číně se dokonce pěstuje šlechtěná odrůda, která se přidává do salátů, polévek, zeleninových jídel, upravuje se jako špenát nebo nakládá jako pickles.

Jako léčivo se obvykle podává ve formě odvaru, ale k léčbě se využívá i čerstvá šťáva nebo se z podrcené rostliny s medem připravuje pasta.

HODNOTNÝ PLEVEL

Bylina má poměrně vysoký obsah vitamínu C, dále obsahuje beta-karoten, vitaminy skupiny B, z minerálů draslík, vápník, hořčík, sodík a fosfor, ze stopových prvků železo, měď, mangan a zinek a kromě toho omega-3 mastné kyseliny.

Ma-čch'-sien má kyselou chuť, chladnou povahu a tropismus k drahám tlustého střeva a jater. Pročišťuje horko a odstraňuje horké toxiny, ochlazuje krev a zastavuje krvácení, příznivě působí proti úplavici, jejíž příčinou jsou horké toxiny. K příznakům této choroby patří průjem, bolesti břicha, křeče a krev ve stolici. Doporučuje se především tehdy, když po vyprázdnění střev přetrvávají křeče. V případě úplavice je čerstvá šťáva z ma-čch'-sieny často účinnější než odvar. Šrucha zelná kromě toho léčí vaginální výtoky způsobené horkou vlhkostí.

Působí také jako protijed v případě uštknutí hadem nebo bodnutí hmyzem. V tomto případě se čerstvě utržená bylina podrtí a zevně přikládá na postižené místo. Obdobně se v podobě pasty využívá i v případě boláků, ekzémů nebo hemoroidů. Ma-čch'-sien se ve směsích uplatní i v případě, že je narušena funkce ledvin a v moči se objeví krev. Díky své kyselé chuti pomáhá zastavit nebo zmírnit poporodní krvácení. Naopak podávat by se neměla těhotným ženám a lidem se slabým zažíváním.

Toto léčivo se v poslední době v Číně úspěšně používá i při černém kašli, tuberkulóze a zánětlivých chorobách.

Jana ARCIMOVIČOVÁ

Všechny masáže jsou svým způsobem léčivé a obohacující pro tělo i duši. Laskavá a cílená péče zkušeného terapeuta může přinést něco, co nám nikdo jiný nedá. Masáží je celá řada a já si chtěla vybrat nějakou speciální, vyzkoušet ji a podělit se s vámi o zkušenosti. Myslím si, že kolem tantrických masáží panuje stále poměrně velké tabu, a když někdo řekne, že jsou léčivé, často uslyší jen posměšné poznámky nebo uvidí lascivní posunky.

Nemohu říci, že bych se do tohoto typu masáže vrhla po hlavě a s chutí, chodila jsem kolem objednání jako kolem horké kaše. Připadalo mi důležité vtipovat správného terapeuta, nejlépe přes dobré reference. To se mi povedlo a já nejprve s Janem Janatou udělala rozhovor, abych se o masážích něco dozvěděla. Když jsem potom dostala slevový poukaz k narozeninám, už jsem nic neodkládala a vyrazila. Cestou mě tlačily boty tak, že jsem si musela koupit jiné, jinak bych nedošla...

ZÁKLADEM JE KONTAKT

V následujícím rozhovoru s Janem Janatou si můžete přečíst, že terapeut si s klientem ze začátku dlouho povídá a nastavuje hranice. To je pravda. Nabídne, co všechno může zhruba tří- až čtyřhodinový zážitek obsahovat, a sdělí, že vždy můžete říci, co se vám nelíbí a v čem nechcete pokračovat. Zeptat se můžete v podstatě na cokoli. Nemusíte ze začátku absolvovat celé zhruba čtyři hodiny, ale lze se domluvit na kratší „ochutnávce“. Cílem pro mě byla jemná péče o celé tělo, a to v bezpečném prostředí.



PRŮBĚH A ODEVZDÁNÍ

Pokud si klient nastaví jasné hranice a řekne, že si nepřeje zahrnout do masáže intimní zóny, je mu samozřejmě vyhověno. V momentě, kdy dialog s terapeutem skončí, je vhodné se procesu odevzdat, být pouze tady a teď a opravdu si ho užít. Samotné masáží předchází jemné naladění na sebe prostřednictvím reproduované i živé hudby, kdy terapeut hraje na tibetskou mísu, bubny, používá rovněž zvonkohry koshi. To je velmi příjemná část. Masáž kokosovým olejem pro mě osobně byla spíš jakýmsi energetickým tancem než masáží. Nejtěžší pro mě bylo

přijmout, že se mě dotýká muž, kterého vidím prvně v životě. Blízkost a intimitu mám spojené s láskou. A o té tady rozhodně nemůže být řeč. Na druhou stranu však terapeut nabízí velmi jemnou a profesionální celotělovou péči, kterou mnozí možná v dlouhodobějších vztazích postrádáme. Nejde přitom jen o dotyky, ale rovněž o laskavá slova, chválu, pocit radosti ze sdílení.

NÁVRAT DO REALITY

Téměř tři hodiny utekly jako voda. Cítila jsem, že mi to stačí. Požádala jsem tedy o jisté zklidnění procesu a chvíli relaxace.

Tantra MÁ, tantra TVÁ



Byla jsem celá od oleje, včetně vlasů, a terapeut mi nabídl, že mi je umyje. Probírali jsme spolu celý proces, snažila jsem se poskytnout zpětnou vazbu. Cítila jsem se poměrně unavená a uvědomila si, že bych si potřebovala alespoň na půl hodiny lehnout a vrátit se k sobě a ke všední realitě. Měla jsem asi patnáct minut, protože jsem byla ten den poslední a terapeut odcházel. Nedovedla jsem si představit, že vlezu do metra s přestupováním a pak pojedou vlakem domů. Bylo mi z té představy úzko.

Terapeut se nabídl, že mě odveze na mimopražské nádraží, kde jsem měla zaparkované auto, protože náhodou by-

dlíme oba stejným směrem. Víím, že tohle není běžná součást zakázky, ale pro mě zrovna tohle byla obrovská slast a vnímala jsem jeho nabídku jako projev nadstandardní péče.

ZÁVĚR: NIČEHO NELITUJI

Uvědomila jsem si, jak málo se vzájemně dotýkáme, jak málo si projevujeme náklonnost, jak málo si věnujeme čas, slova chvály a jak málo si nasloucháme. Mně osobně tohle všechno hodně chybí. A říkám si, jak by bylo krásné, kdybychom si v našich společných životech uměli vzájemně dávat a obohacovat tím

tělo i duši. Nemuset si tyto atributy kupovat u cizích lidí. Ale nejsme tak naučení.

Dotyků a náklonnosti v mém dětství bylo málo, rodiče žili zpravidla jenom starostmi a sami si vzájemně moc radosti nedávali. Pamatuji se, jak mi táta často říkával: „S tebou se v životě nikdo mazlit nebude.“ Byla to fráze, kterou opakoval třeba i tehdy, když jsem si jako malá dlouho zavazovala tkaničku u boty. Říkal také, že s ním se taky nikdo nemazlil. Nemyslel fyzický akt, byl to takový slovní parazit. Kolikrát jste slyšeli pořekadlo, že život se s námi nemazlí?

V našem nevědomí je to hluboko zakořeněné a mazlení mně osobně opravdu chybí.

Svého zážitku s tantrou nelituji, velmi mě obohatil. Zažila jsem něco, co dosud ne, a zjistila, co je možné. Nejsm si v tuhle chvíli jistá, zda budu tuto zkušenost chtít opakovat, mnohem lepší mi připadá zkusit požádat a ladit partnera k podobnému vzájemnému zaměření. Nevím o nikom, komu by se to nelíbilo.

Charlie Chaplin měl hlubokou pravdu, když řekl, že dotýkat se našeho těla by měl jen ten, kdo se dotýká naší duše. Jenomže někdy se v životě stane, že potkáte spřízněnou duši, ale těla se poněkud míjejí.

Renáta Kiara VARGOVÁ



TANTRA je cesta k našemu božství

„V každém náboženském systému existují různá cvičení, která mají jediný cíl, a tím je utišit mysl, náš vnitřní dialog. To je to jediné, co nás odděluje od božství v nás. Mantry, odříkávání modliteb s růžencem, zenové čajové obřady, to vše nás má naučit ovládnout vlastní mysl. Tantrická masáž má stejný potenciál – připoutat mysl k dotykům, aby nebloudila a neřešila minulost nebo neprojektovala budoucnost,“ říká na úvod našeho rozhovoru Jan Janata, tantrický masér.

Proč jste se rozhodl poskytovat tantrické masáže a jak dlouho se tomuto oboru věnujete?

Masážím obecně se věnuji asi patnáct let, ale pětadvacet let se věnuji józe a jógové filozofii, od které je k tantrě už jen krůček. Tantra i jóga jsou v jádru totéž – cesta k nalezení toho, co jsme nikdy nemohli ztratit, k našemu božství. Tantra jen víc akcentuje a pracuje se sexuální energií, ale nejde o sex, jde o práci s vnitřní energií a zdokonalování sebe sama (velice jednoduše řečeno).

Jelikož mě masáže baví a snažil jsem se rozšiřovat své znalosti i techniky, došel jsem do bodu, kdy mě zákonitě musela oslovit i tantrická masáž. Před pěti lety jsem její techniky začal studovat a praktikovat.

V čem je jejich specifikum a jaké jsou základní typy tantrických masáží?

Tantrická masáž vychází z védské tantrické filozofie a principů, jedná se o zpracovaný a svým způsobem unikátní a velice intimní rituál mezi dávajícím a přijímajícím.

cím. Je to meditace na dotyk. Jak dávající, tak přijímající by měli své vědomí při masáži umístit do místa dotyku, proto jsou dotyky také velmi intenzivní, i když třeba velmi jemné. Dávající probouzí svými dotyky a přítomností energie v těle přijímajícího a pracuje s nimi, protože sexuální energie je nedílnou součástí našeho tělesného uspořádání. Tato energie může být ale svou kvalitou hrubá a chaotická a může mít na člověka špatný vliv na úrovni emocí, vztahů i zdraví. Proto je dobré, aby byla naopak uspořádaná, čistá a jemná a projevovala se jako empatie a soucit. Zušlechtění a kultivace této energie můžou velmi pozitivně ovlivňovat nás, naši rodinu i okolí.

Typy tantrické masáže jsou jen odpovědí na zájem veřejnosti o tyto techniky, můžete prožít masáž dohromady s partnerem nebo se nechat masírovat dvěma maséry atd. Ale to jen rozměňuje terapeutický vliv masáže samotné a jde už jen o „zážitek“. Kvalitní tantrická masáž se nemůže časově vejít pod dvě hodiny. Nejlepší je nechat čas neohraňovaný, přijímající se někdy potřebuje i vypovídat nebo se objeví během masáže emoční bloky, které je potřeba s klientem řešit.

Já si nechávám na masáž minimálně tři hodiny.

Do jaké míry jsou tyto masáže intimní? Vnímavost a citlivost těla má každý trochu jinou.

Intimita u tantrické masáže je maximální, proto také musí být maximální důvěra v terapeuta, prostředí a diskrétnost. Klienti se někdy svěřují se svými nejniternějšími pocity, traumaty, ale i touhami a závislostmi. Láskyplný dotyk může otevřít hluboká emoční zranění a vzpomínky, o kterých klient ještě nikomu jinému neřekl. Proto také musí mezi terapeutem a klientem zavládnout v první řadě atmosféra důvěry a empatie. Klient se musí cítit v bezpečí. Při masáži, která trvá hodinu, toho docílit nelze.

Jelikož tantrická masáž je masáží celostní, mohou se masírovat i intimní partie, ale vše záleží na tom, jaké hranice si s klienty nastavíme a na čem se před masáží dohodneme, nic není předem dáno.

Každý jsme nastavený jinak a jinak vnímáme a reagujeme na různé podněty, proto by klient měl terapeuta upozornit na své limity a omezení. Ale i při masáži, jestli je mu cokoliv nepříjemné, nebo cítí jakýkoliv diskomfort, je potřeba se nebát to říct. Někdo je opravdu velice jemně nastaven a jakýkoliv silnější dotyk na něj působí rušivě. Proto je žádoucí, aby masáž probíhala jako vlna a dávající i přijímající se navzájem doplňovali, aby přijímající reagoval jak verbálně, tak i pohyby těla na to, co se v něm děje, a dávající mohl tyto signály použít k další kultivaci energie. Nejlepší je vše nechat na inteligenci těla a vše pustit. Projevy těla i myslí. Ničemu vědomě nebránit. Prostě se odevzdat přítomnému okamžiku.

Jakým způsobem mohou tyto masáže ovlivnit zdraví těla a duše?

Při tantrické masáži nemůžete jen tak ležet a přemýšlet, co budete zítra vařit. Tato masáž vás připoutá k tělu, k místu, kterého se terapeut dotýká. Je to naprostá koncentrace na dotyk. Někdy je klient poprvé v životě dvě hodiny nebo i více vědomě tady a teď v přítomném okamžiku. A to je velice mocný zážitek, i kdyby se nic jiného nestalo.

V tomto tichu koncentrace na dotyk nezřídka vystoupí z podvědomí na povrch staré emoční jizvy a traumata, zvláště u žen, které si prošly nějakou formou traumatických zkušeností ve vztahu, v rodině nebo jsou po porodu císařským řezem atd. Tantrická masáž může velmi efektivně léčit



Jan Janata.

„Je dost dobře představitelné, že člověk po tzv. spořádaném, ba dokonce obzvláště příkladném životě zaklepe na nebeskou bránu a nebude vpuštěn, protože mu chybí 783 velkých a 1000 středních orgasmů, 445 stavů opojení a 789 zážitků extáze, stovky slastných požitků, 4098 okamžiků nesmyslného šťastného nicnedělání, 43 876 láskyplných pohledů do velkých žasnoucích dětských očí a 8456 dojemných chviliek hlubokého soucitu se zvířaty, a ještě více s lidmi. A mohlo by to dopadnout ještě hůř. Ale je samozřejmě nemožné, že by strážce brány byl takový puntičkář.“

Ruediger Dahlke,
německý lékař a ezoterik

oblast pánevního dna a tím pozitivně změnit citlivost při milování a hloubku prožitků. Také je možné aplikovat další techniky sexuální práce s tělem. Také mohou vyplynout krásné vzpomínky, ať nedávám jen negativní příklady. Kultivace a zjemnění sexuální energie tím, že se změníme my, může pozitivně působit na nás i na naše okolí.

Jaká je vaše typická klientela? Má klient tantrických masáží nějaká specifika?

Myslím, že tantrickou masáží si dopřávají lidé v každém věku, spíše ale převládá „střed“, tedy od třiceti do padesáti let, a to muži i ženy. A řekl bych, že jsou to lidé převážně duchovně hledající. Ale samozřejmě existují i ti, kdo mají trochu zkrleslé představy a hledají spíše zábavu, něco nového, nebo si chtějí jen takzvaně užít. A některé podniky, které nabízejí tantrické masáže, jsou bohužel spíše erotické.

Jejich majitelé tantrou nazvali něco, co tantrická masáž rozhodně není.

Co byste vzkázal lidem, kteří váhají nebo mají počáteční obavy?

Když najdou kvalitní tantrické studio, není se čeho bát. Někdy je dobré dát na doporučení někoho známého. Nebo si přečíst recenze. A také radím na našich webových stránkách, aby lidé dělali to, co dělat chtějí a po čem touží, bez ohledu na to, co si o tom myslí okolí, příbuzní, partneři. Je to jejich život, ne těch, kteří je soudí nebo se jim dívají. Lidé z okolí nás mají zařazené v určité škatulce, a jakmile z ní vykoukneme, snaží se nás do ní strčit zpátky, protože je to z nějakého důvodu ohrožuje, museli by se třeba změnit také, což někdy bolí. K tomu uvedu jeden velice výstižný Oshův citát: „Hřích je, když se neradujeme ze života.“ Takže až budete ve stáří vzpomínat, ať je na co.

Zažil jste někoho, komu se masáž nelíbila a odešel nespokojený?

Snažím se naladit a přizpůsobit momentálnímu rozpoložení a naladění klientů, ale někdy se stává, že někdo dostane dárkový poukaz a o této masáži moc neví a ani třeba nechce něco podobného absolvovat. Naše setkání je potom takové rozpačité, plné kompromisů. Nejlepší je, když klient ví, do čeho jde, je to jeho rozhodnutí. Nebo se stává, že si například klientka odskočí na masáž z práce a pak si během masáže hlídá, aby se jí nerozmazal make-up nebo nerozcuchaly vlasy. Koncentrace je pak úplně jinde a prožitek znehodnocený. Proto v úvodním pohovoru klientkám vysvětluji, že je dobré vše odložit: šperky, líčení a nejlépe i starosti všedního dne a počítat i s tím, že se jim zamastí vlasy, které si můžou po masáži zase umýt a vyfénovat.

Také se mi stalo, že jsme masáží nedělali, protože byla klientka očividně ve špatném psychickém rozpoložení a masáží by mohla stav ještě zhoršit.

Může na těchto masáží vzniknout závislost?

Víme, jak to se závislostmi je. Někdo je velmi náchylný, někdo odolný. Ale ano, mám klientky, které chodí na tantrickou masáž pravidelně, ale asi bych tomu neřikal přímo závislost.

Renáta Kiara VARGOVÁ
Foto: archiv Jana JANATY

LEDVINY

Léčivý obrázek se skrytým rozměrem



Obrázek je aktivován pro léčení ledvin i komplexní léčení a posílení organismu. Přiložte ho na bolestivé místo nebo nechte působit ze vzdálenosti do jednoho metru.

KRYSTALOTERAPIE

Jedná se o terapii, která využívá léčivých vlastností krystalů, drahokamů a polodrahokamů. Kameny mají schopnost vyzařovat pozitivní energii, takže tato metoda spočívá nejen v jejich přikládání na různé části těla nebo do okolního prostoru, ale také v energetické aktivaci nápojů.

Ledviny vylučují z těla odpadní látky. Lidé, kteří tento orgán nemají v pořádku, bývají oteklí, unavení, dušní, mívají vysoký krevní tlak a bolesti v krajině srdeční. Ledviny jsou nejaktivnější mezi 17. a 19. hodinou, takže doporučuji v tuto dobu přijímat co nejvíce tekutin a minerálů, protože jejich nedostatečný přísun je

oslabuje. Vyhněte se stresu. Podíváme-li se na energetickou různici čínské medicíny, vidíme, že ledviny ovlivňují činnost srdce. Srdce je oheň, ledviny voda. Voda hasí oheň, a když je jí nedostatek, oheň nabývá na síle, což vyvolá problémy právě s vysokým tlakem.

Z krystalů doporučuji chalcedon, chrysopras, červený jaspis, nefrit a oranžový fluorit. Tři hodiny jimi aktivujte vodu, kterou vypijte, nebo noste na pravé ruce náramek z těchto krystalů.



Ing. Josef SCHRÖTTER

Epilepsie? Řešení hledejte v homeopatii

S nemocí je to stejné jako se vším ostatním v dějinách. Některé diagnózy se dostávají takřkajíc na výsluní a jsou pravidelným námětem hovoru lékařů i pacientů. Jiné naopak ze zorného pole mizí. Vůbec to však neznamená, že by se po těchto konkrétních nemocech slehla zem. Jsou přítomné a pacienti trápí dnes stejně jako před dvěma sty lety. Dokonalým příkladem takového trápení je epilepsie. I když o ní v současnosti možná neslyšíme tak často, lidé, kteří jí trpí, jsou stále mezi námi.

Co je epilepsie?

V minulosti se věřilo, že epileptici jsou posedlí ďáblem – nastolením zdraví byl proto pověřen kněz se svými mocnými vymítacími rituály. V pozdějších dobách se z epileptiků stávali chovanci ústavů pro choromyslné. Moderní medicína naštěstí už ví, že epilepsie je neurologickým onemocněním, a to tělesným, nikoliv psychickým, a proto k němu tak přistupuje.

Epilepsie se projevuje opakovaným výskytem záchvatů, které se od sebe mnohdy liší tak výrazně jako zima od léta. Za záchvat se považuje například krátké několikavteřinové zahledění, brnění nebo nečekaný výpadek paměti. A pak jsou tady záchvaty velké, které si s epilepsií spojujeme nejčastěji – pád, tělesné křeče a ztráta vědomí.

Dá se epilepsie léčit?

Klasická medicína je pacientům schopná nabídnout hned několik typů antiepileptických léků. Ty se bohužel neobejdou bez velice vážných vedlejších účinků. Už i z toho důvodu mají pacienti s epilepsií klepou na dveře ordinace častěji než pacienti jiní.

Jak má dlouholetá praxe neurologa a homeopata dokládá, úspěšnost homeopatie v péči o epileptické pacienty je opravdu vysoká. Je však zásadní, aby pacienti v celém průběhu léčby dodržovali jasně daná pravidla. Všem svým pacientům zdůrazňuji, že je potřeba, aby souběžně s homeopatiky dále pokračovali v léčbě předepsané neurologem a nadále s ním plně spolupracovali. Toho se není třeba obávat – vlivem homeopatik totiž dávky klasických léčiv i lékařských vyšetření časem přirozeně klesají.

Argentum nitricum AKH

Nekorunovaným vládcem mezi homeopatiky na epilepsii je lék **Argentum nitricum AKH**. Nejvíce pomáhá upovídáným, uspě-

chaným osobám s neodolatelnou chutí na sladké. Typ tohoto pacienta – pacienta **Argentum nitricum** – nádherně ilustruje postavička Brouka Kvapníka z Příběhu včelích medvídků: „*Přátelé, chvátám, chvátám, nemám chvíli klid. Já tam, já tam, dávno už měl být.*“ Zároveň se ale jedná o lidi, jejichž život ovládají strachy – ze schodů, z výšek, z komunikace s druhými a další. Jinými slovy, všechno to u nich může spustit případný záchvat.

Silicea AKH

Podobně dobré výsledky vykazuje homeopatikum **Silicea AKH**. To je velice vhodné pro drobné, něžné, křehké a zimomřivé osoby, jejichž zdravotní stav se horší jakoukoliv změnou. Jsou to lidé, kteří mají panický strach z jehel, nožů a ostrých předmětů, a tím pádem z lékařských zákroků a lékařských vyšetření vůbec. U těchto pacientů může epilepsie zůstat dokonce nedagnostikovaná, protože jim strach nedovolí vyhledat lékařskou pomoc. Pro tyto jedince je nejkrizovější období okolo nového měsíce a úplňku, kdy je epileptické záchvaty postihují nejvíce.

Doporučené dávkování

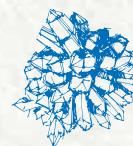
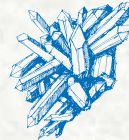
Běžná dávka homeopatických léků **Argentum nitricum AKH** i **Silicea AKH** je **3x denně 2 tablety** dospělým, případně **3x denně 1 tableta** dětem. V akutních případech je možno po konzultaci s homeopatem toto dávkování zvýšit nebo jinak individuálně upravit. Nezanedbatelnou výhodou homeopatické léčby je i to, že s sebou, na rozdíl od běžných léků, nenesou žádné riziko nepříjemných vedlejších účinků.

MUDr. A lexandr Fesik, lékař a homeopat

SILICEA AKH IMUNITĚ POMÁHÁ!

Homeopatikum vhodné při...

- oslabené imunitě,
- častých a hnisavých rýmách,
- nemocech z chladu a prochladnutí,
- obtížném zvládnutí změn,
- nesprávném růstu zubů a kostí,
- nočním pomočování následkem šoku.



Ptejte se a žádejte ve své lékárně.

Česká homeopatie AKH

homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330, 602 775 293

WWW.BUDTEZDRAVI.CZ | budtezdravi@budtezdravi.cz

 facebook.com/studujtehomeopatii.cz



Vitamin E

Pro zdravá játra a zpomalení stárnutí

Vitamin E patří do skupiny vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a významně se podílí zejména na kondici jater, orgánu úzce souvisejícího s látkovou přeměnou, ale i s celkovou očistou organismu.

„Ečko“ je nejdůležitější antioxidant v těle. Chrání buňky před oxidačním stresem a účinky volných radikálů, proto pomáhá zpomalovat stárnutí a prokazatelně působí i jako prevence proti nádorovému bujení. Zlepšuje hojení ran a má pozitivní účinky na tvorbu pohlavních buněk, zvyšuje plodnost a podporuje činnost nervového systému. Je obsažen v oleji z pšeničných klíčků, slunečnicových semínkách, mandlích, lískových oříšcích, másle, mléce, burácích, salátu a v mase savců.

Lehká a chutná jídla na podporu funkce jater a snížení míry oxidačního stresu:

Jogurtový pohár s malinami, obilnými klíčky a drcenými mandlemi

Postup: Do vyššího skleněného pohárku střídavě vrstve čerstvé omyté maliny a bílý polotučný jogurt se špetkou špaldových (pro osoby s celiakií nebo alergií na lepek rýžových či kukuřičných) klíčků.

● Pohár dokončete vrstvou jogurtu, ozdobte drcenými neloupanými mandlovými jádry, 1 ks maliny a čerstvým lístkem

meduňky. Před konzumací dejte krátce vychladit.

● Pokud všechny uvedené ingredience rozmixujete s přidáním podílem kysaného neochuceného nápoje bez aditiv, získáte velice chutné, syté, osvěžující smoothie. Mléčná složka zasytí, ovoce nápoj odlehčí a osvěží.

Plněné avokádo s kukuřicí

Postup: Důkladně zralé avokádo rozpujte, zbavte pecky a lžící opatrně vyjměte dužinu tak, abyste neporušili slupku. Dužinu vložte do misky a ihned zakápněte čerstvou citronovou nebo limetovou šťávou, okořeňte čerstvě mletým pepřem a důkladně rozmačkejte vidličkou.

● Avokádovou směs smíchejte s čerstvými nebo krátce podušenými mraženými kukuřičnými zrny a naaranžujte ji do slupky.

Povrch směsi v avokádových lodičkách jemně poprašte červenou paprikou, ozdobte snítkou čerstvé petrželové natě a eventuálně podle chuti přisoľte.

● Konzumujte jako lehký předkrm, večeři či svačinu. Vyšší sytosti plněného avokáda docílíte posypáním strouhaným polotučným sýrem bez aditiv.

Zelný salát s paprikami a kurkumou

Postup: Vámi zvolené množství bílého nakrouhaného nebo na slabé nudličky nakrájeného zelí z čerstvé hlávky spařte horkou vodou. Asi po 5 minutách slijte, jemně pomačkejte a přidejte poloviční množství na nudličky krájených čerstvých paprik pestrých barev (lokální produkce podle aktuální dostupnosti).

● Vše promíchejte s hrstkou celého kmínu a čerstvě natrhané koprové nati (kdo nemá kopr rád, může použít čerstvé výhonky řeřichy, viz následující článek). Takto ochucený salát můžete rovnou servírovat či jej dát, důkladně v míse stlačený, minimálně na 30 minut do lednice.

● Jednotlivé porce podávejte ve středních miskách posypané sušenou kurkumou (máte-li k dispozici čerstvou, nastrouhejte malý kousek rovnou do salátu při jeho přípravě), s pár kapkami extra panenského olivového oleje a kolečky bílé části čerstvého pórků.

Vařená vejce s listovým špenátem

Postup: Čerstvá domácí vejce vařte 10 až 12 minut. Po ukončení varu horkou vodu nevylévejte, vejce v hrnci s ní dejte krátce pod proud studené vody a po vypnutí nechte asi 10 minut v chladné vodě odstát.

● Po scezení i mírném vychladnutí je oloupejte, nakrájejte ostrým nožem na slabé plátky, jimiž obložte na talíři porce čerstvých, mletým pepřem okořeněných špenátových listů, které jste podusili ve troše osolené vody či vývaru. Na 1 porci použijte 1 nakrájené vejce.

● Vejce jemně posypte mletým kmínem, špetkou sušeného koriandru (můžete použít i tymián či majoránku), ozdobte nejmenno nasekanou natí čerstvé pažitky a podávejte samotné či s kouskem

celozrnného kváskového, ideálně doma pečeného, pečiva.

Nápoj plný antioxidantů

Šálek zeleného sypaného čaje je univerzální tekutý prostředek nejen na podporu činnosti jater, očistu organismu, ale zvyšuje i množství antioxidantů v těle. Při nákupu volte 100% čaj bez aromat.

Postup: Čajové lístky zalijte v konvici na přípravu sypaných čajů či v hrnečku převařenou vodou (asi 90 °C) na 3 až 5 minut.

● Po scezení ho můžete ochutit pár kapkami čerstvé citronové či limetové šťávy, pit horký, vlažný či v parných dnech mírně vychlazený.

● K zelenému čaji je možné před spařením přidat nastrouhaný kousek čerstvého zázvoru, jenž podpoří funkci imunitního systému při nachlazení a virózách, sušené nebo čerstvé lístky máty či plody šípkové keře, které mají jedinečný obsah vitamínu C, dalšího význačného antioxidantu, jež potřebujeme pro zachování pevného zdraví.

Markéta KUNZOVÁ

INZERCE

PROPOLIS

Propolisové tinktury se zvýšeným obsahem standardizovaného propolisu

Příznivě ovlivňují povrch kůže i sliznice a dutinu ústní. Vhodné jsou i při zubních a dásňových indispozicích.

PM Propolis Echinacea extra 3% kapky a spray

PM Propolis Extra 5% kapky a spray

PM Propolis Maral extra 3% kapky a spray

Propolisové tablety (doplňky stravy)

Obsažený Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního, psychologického a nervového systému a ke snížení míry únavy. Účinné látky z Echinacea purpurea a Royal Jelly slouží k podpoře horních cest dýchacích a k vitalizaci organismu.

PM Propolis Echinacea* 50 C

PM Propolis 50 C + Royal Jelly*

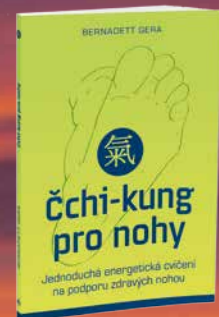


Vyrábí: PURUS-MEDA, s. r. o.

Kosmetické přípravky a doplňky stravy jsou dostupné ve vybraných lékárnách, v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo na lince 516 499 667 nebo e-mailu obchod@purusmeda.cz.



podzimní čtení s knihami ANAG



Celý sortiment již vydaných knih nakladatelství ANAG najdete ve všech dobrých knihkupectvích po celé ČR.

Manuál léčivé jógy 5967

Pracujte s energetickými čakrovými centry a zvýšte svou vitalitu Swami Ambikananda SARASWATI

Tato poutavá a úžasně graficky zpracovaná kniha představuje techniky hatha jógy pro posílení energetického systému čaker. Pomůže vám však i s dalšími oblastmi: dýcháním, gesty, vizualizací, mantrami a dietním poradenstvím atd. Všechny asany jsou celobarevně ilustrovány tak, aby vás vedly krok za krokem. Manuál obsahuje rovněž referenční tabulku prospěšných poloh pro běžná onemocnění.

144 stran, brožovaná, 329 Kč

Čchi-kung pro nohy 5980

Jednoduchá energetická cvičení na podporu zdravých nohou Bernadett Gera

Zdraví máte ve svých nohách! Díky čínské léčebné metodě čchi-kungu můžete svým nohám dopřávat účinnou kúru. Postupy uvedené v této knize, které si snadno a rychle osvojíte, mají pozitivní dopad na celé tělo i ducha. V chodidlech ostatně končí mnohé z tzv. meridiánů, které lze jako energetické kanály s použitím vhodných cvičení cíleně stimulovat. Zjistíte, že vaše schopnost koncentrace narůstá a řada potíží, jako například vysoký krevní tlak, nachlazení, poruchy spánku a trávení, se naopak zmírňují.

88 stran, brožovaná, 199 Kč



anag@anag.cz
585 757 411
www.anag.cz



ŘEŘICHA

Vitaminová bomba

Řeřicha je vynikajícím zdrojem vitamínu C, beta-karotenu, vitamínů skupiny A, B, E a K i kyseliny listové a pantotenové. Kromě toho obsahuje řadu minerálních látek, jako je vápník, hořčík, draslík, mangan, síra, jod či železo. Pokud ji konzumujete pravidelně, podpoříte metabolismus, zlepšíte mineralizaci kostí, trávení a krvetvorbu.

Je velkým pomocníkem při potížích s močovým ústrojím a dýchacími cestami. Podporuje očistu těla, dezinfikuje dutinu ústní, zmírňuje příznaky alergií, hodí se pro lidi trpící osteoporózou a problémy se štítnou žlázou. Snižuje hladinu cukru v krvi a je vhodná pro všechny, kdo nemůžou pít mléko a jíst mléčné výrobky.

Řeřicha působí i jako efektivní afrodisiakum, její žvýkání posiluje dásně a zamezuje jejich krvácení. Doporučuje se ženám po porodu, protože urychluje zavinití dělohy. Podporuje také laktaci a tvorbu mateřského mléka. Konzumujte ji syrovou, protože při kuchyňské úpravě dochází ke ztrátě enzymů, ovšem konzumaci nepřehánějte, mohla by totiž podráždit ledviny.

PĚŠTOVÁNÍ ZA OKNEM

Řeřichu můžete mít po ruce po celý rok, protože ji bez problémů vypěstujete

v domácích podmínkách. Stačí si v prodejně se zdravou výživou obstarat semínka, navlhčit vatou, kterou dáte na tácek, a posypat ji rovnoměrně semínky. Nesmějí ve vodě plavat, nikdy ale nenechte vatou ani vyschnout. Dejte tácek se semínky na tři dny do temna a poté za okno, kde se řeřicha krásně zazelená. Přidávejte ji do salátu, tvarohu nebo si ji jen nasekejte na chleba s máslem.

PRO RŮST VLASŮ A PROTI PIGMENTOVÝM SKVRNÁM

Řeřicha obsahuje síru, která při správném použití prospívá kráse. Po rozmixování ji použijte na vlasové kořínky pro posílení vlasů. Z řeřichy si také můžete vyrobit tonikum, jímž budete vlasy po umytí přelévat. Extrakt z řeřichy použijte na bělení pigmentových skvrn. Je výborný také na mastnou pokožku a akné (tonikum i extrakt seženete také v prodejnách se zdravou výživou).

Očistná kúra

řeřicha je ideální bylinkou pro očistu organismu či jako prevence proti únavě. Užívejte 3x denně 1 kávovou lžičku šťávy z čerstvé byliny.

Připravit si můžete také odvar: 2 lžičky řeřichy zalijte 250 ml vařící vody a nechte 10 minut vylouhovat. Pijte každý den 1 šálek.

Salát plný zdraví

Postup: Uvařte natvrdo 2 vejce, připravte si 1 svazek ředkviček, 1 jablko, 2 jarní cibulky, 4 hrsti polníčku, 1 hrst řeřichy, 10 ml olivového oleje, pepř a sůl.

Vejce nakrájejte na čtvrtky, ředkvičky a cibulku na kolečka, jablko po odstranění jádřince na plátky. Z oleje, pepře a soli udělejte zálivku, vše včetně polníčku a řeřichy smíchejte a ihned podávejte.

Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ

Vnučka mi pomohla překonat synovu smrt

Jaroslava Čermáková je statečná žena. Kdo nezažil smrt vlastního dítěte, nemůže nikdy pochopit, jaká bolest se odehrává v matčině srdci. I když se říká, že čas všechny rány zahojí, v tomto případě to neplatí.

Jaroslava nikdy nezapomene na syna, kterého zabil nezodpovědný řidič. Zachránila ji péče o vnučku...



Jaroslava Čermáková.

Vychovala jsem dvě děti. Staršího syna a dceru. Byla jsem na ně moc pyšná, dcera studovala a dnes pracuje ve Velké Británii jako zástupkyně ředitelky jedné velké společnosti. Syn měl také dobré zaměstnání, pracoval jako řidič. Moc ho to bavilo, a když se mu narodila dcerka, byl štěstím bez sebe. Viděla jsem, že si její rodiče moc nerozumějí, ale nechtěla jsem do jejich života nijak zasahovat. Vnučku jsem si brala, jak jen jsem mohla. Než přišla tragická chvíle, která v mém srdci zastavila čas.

Když mi volali z nemocnice, že do synova vozu narazilo jiné auto a že bojuje v nemocnici o život, nebyla jsem schopna nic vnímat, natož uvažovat. Zbyly jen slzy a silná, nekonečná bolest. Přišly deprese, které mi ničily život mnoho let a vlastně nikdy nepřestaly. Za dva dny syn boj o život prohrál. Byla to tragédie, kterou ze svého podvědomí nikdy nevymažu. Je to už třináct let, ale na mých pocitech se nic nezměnilo. I teď brečím, protože život mého syna vyhasl jen kvůli něčí nepozornosti.

SVĚTLO MÉHO ŽIVOTA

Když člověka bolí srdce, utápí se v chmurách a nepopsatelném smutku. Nad vodou mě držela moje dcera a vnučka. Na hlídání jsem si ji brala stále častěji a nakonec jsem se s její matkou dohod-

Deprese není občasná „depka“

Pro depresi je charakteristická dlouhodobě zhoršená nálada, pocity beznaděje a bezvýchodnosti. Člověk se přestává zajímat o dřívější aktivity, zpravidla hůř usíná a brzy se budí, ale může spát i víc, než je obvyklé – třeba půl dne. Ovšem přestože spí i dvanáct hodin, pociťuje slabost, ztrátu energie a nemá sílu ani na nejméně náročnou činnost. Podobně je to s chutí k jídlu, která je zpravidla nižší, takže lidé s depresí rychle hubnou. Občas se naopak zvýší. Tyto výkyvy příjmu potravy se mohou střídat. Dále dochází k poruchám koncentrace, nemocní se nemohou soustředit na práci, četbu, často u ní dlouho nevydrží.

la, že si ji vezmu do péče. Vyplnila v mém životě prázdné místo, které mi po synovi zůstalo, byla a je moje sluníčko. Dnes je jí čtrnáct, mně už jedenasedmdesát. Žijeme pod jednou střechou, snažíme si vycházet vstříc, a i když ztráta syna nikdy nepřebolí, vidím v ní jeho pokračování. Jako kdyby nezemřel úplně, ale něco důležitého tu po něm zůstalo.

BOLEST DOPROVÁZÍ NEMOCI

Když člověk není v dobré psychické kondici, projeví se to i na těle. Víím, že jsem kvůli veškerému utrpení rychleji zestárla, chodím jen velmi těžce a musím mít oporu. I přesto mám stále chuť do života. Kvůli vnučce, dceři a jejím dětem. Dceřiny kluky sice nevidím tak často, protože žijí ve Velké Británii, vždycky si ale na mě udělají čas, pokud je to možné. A to mě teď drží nad vodou – rodina, kterou bez výhrad a nesmírně miluji.

NIKDY SE NEVZDÁVEJTE

Ano, bylo mi zle, vzpomínky bolí a nikomu bych nepřála něco podobného. Čas se ale vrátit nedá. Nedovedu si představit, jak by skončila moje vnučka, kdybych tu pro ni před těmi třinácti lety nebyla. Člověk by neměl nikdy nic vzdávat, zvláště když má pro koho žít. Chvilka nepozornosti může změnit trvale osudy lidí, i těch žijících. Myslete na to, když sednete za volant a někam pospícháte. Pět minut zpoždění nikdy nestojí za to, abyste vy nebo někdo jiný nikdy do cíle nedorazili.

Zaznamenala Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ

INZERCE

TŘINÁCTÁ KOMNATA

Chcete, aby rodina držela pohromadě? Venujte pozornost společnému prostoru, najdete si čas pro vzájemné poznávání. Hra je přítelem a nástrojem, který otevírá možnosti sdílení hodnot a prožitků našich životů. Hraním hry vytváříme spojení s lidmi kolem sebe a prohlubujeme vztahy.

Třináctá komnata, hra pro celou rodinu na celý život.

U Džoudyho
Jugoslávská 6707
Praha 3
www.udzoudyho.cz

Včelí vosk

Odnepaměti nám příroda poskytuje svoje dary – byliny, minerály, minerální vody, plody stromů a keřů... Všechny nám pomáhají udržovat tělesnou i duševní rovnováhu. Patří mezi ně i včelí produkty – med, propolis, vosk a jed.

Včelí vosk nacházel uplatnění už ve starověkém Egyptě při povrchové úpravě dřeva, při hlazení kamene a také v kosmetice. V antickém Římě ho dokonce občas používali jako platidlo. Český kníže Boleslav II. v roce 993 uložil včelařům daň ve formě odvodu vosku ku prospěchu nově zřízeného Břevnovského kláštera, kde jej používali při osvětlení kostela. Za

císaře Karla IV. byl vosk součástí daňových odvodů jako důležitá surovina pro výrobu svící-voskovic. Dnes se používá především k výrobě mezistěn do rámků v úlu, svíček, v kosmetice, farmacii a k výrobě leštidel.

Včelí vosk je přirozený produkt, který vzniká metabolickou přeměnou medu a pylu v těle některých druhů včel. U včely medonosné je producentem dělnice ve 12. až 18. dni života. K výrobě jednoho

kilogramu vosku včely spotřebují 3,5 až 10 kilogramů medu a kolem 50 gramů pylu. Potřebují ho pro stavbu tzv. díla. To jsou ploché desky opatřené z obou stran hustou sítí šestibokých buněk. Včelstvo je využívá pro uskladnění zásob medu a pylu, k vývoji včelího plodu, což jsou raná vývojová stadia nových jedinců (vajíčko, larva, kukla), a jako tepelnou izolaci v okrajových partiích úlu nebo v dutině stromu.

Nové voskové dílo včely zakládají tak, že se zavěsí na strop obývané dutiny a zaklesnuté nožkama jedna do druhé vytvoří jakýsi živý závěs. V této poloze kolektivně zpracovávají produkovaný vosk a společně hnětou stěnu. Dnes už v úlech včely pracují na předem lisovaných voskových mezistěnách umístěných v rámečcích, které vkládá do úlu včelař.

Buňky s medem jsou uzavřeny víčky, která jsou z panenského vosku. To je právě vyprodukovaný vosk, který obsahuje cenné přírodní látky s dezinfekčními a antibiologickými účinky. Někteří včelaři ukládají stržená víčka z rámků při medobraní do sklenic a posléze je žvýkají.

Medová víčka při nachlazení a čištění ústní dutiny

Při žvýkání medových víček dochází k uvolňování dezinfekčních látek. Můžete je žvýkat nebo vysávat podle potřeby a chuti, pak vosk vyplivnete. Medová víčka jsou velmi účinná proti nachlazení a zánětům v krku, mají dobré účinky při parodontóze a zánětech dásní, podporují tvorbu slin a žaludečních šťáv, mechanicky čistí zuby od zubního kamene a nikotinového povlaku a slouží jako prostředek k pročištění nosohltanu, a to hlavně při zánětu čelní dutiny a senné rýmě.

Vosk na bolesti v kříži

Čistý plát včelího vosku nahřejte na teplotu okolo 40 °C a nechte si ho přiložit na postiženou oblast. Pak plát přikryjte plátnem a igelitem a nechte působit maximálně 3 hodiny. Proces můžete několikrát opakovat.

Léčivé svíčky z včelího vosku

Při hoření včelího vosku vzniká díky směsi medu, pylu a vosku příjemné aroma. K léčení se používají svíčky ve tvaru trychtýře. Na širším konci je knot a spodní, užší část svíčky přikládáte na postižené místo.

Ing. Josef SCHRÖTTER



Doporučení lékařů pro podzimní měsíce

Ochrana očí před sluncem

Radí MUDr. Lucie Valešová, primářka oční kliniky DuoVize Praha

Podzimní počasí, podobně jako jarní, bývá ideální na sport a výlety do přírody. Mnoho lidí ale na podzim podceňuje ochranu před slunečním zářením, což je obrovská chyba. Hlavně ve vyšších nadmořských polohách důrazně doporučuji nosit sluneční brýle s UV ochranou, což platí především pro mladé lidi do dvaceti let, kteří ještě nemají dostatečné množství ochran-



ného žlutého pigmentu. Vystavení UV záření způsobuje takzvané oftalmoheliózy, tedy různé typy podráždění či poškození oka, od zánětu spojivek až po zánět sítnice. Ideální sluneční brýle by měly zabránit pronikání 99 až 100 procent UVA a UVB paprsků, navíc chránit před prachem a povětrnostními podmínkami.

Pokud nosíte kontaktní čočky, pozor si dávejte také na hygienu, kterou je ostatně potřeba dodržovat celý rok. Než je budete po výletu nebo sportovním výkonu vyjmát z oka, vždy si důkladně umyjte ruce. Předejdete tak zbytečným a často velice nepříjemným zánětům. Pokud vás ale čočky nebo brýle omezují, je podzim ideální obdobím na operaci očí, během níž vám lékaři provedou laserovou korekci většiny očních vad a vy pak budete moci jezdit na kole nebo běhat zcela bez omezení.

Prevence zánětů močového měchýře

Radí MUDr. Josef Stolz, primář kliniky UroKlinikum Praha

Chladnější počasí, především pak ranní mrazíky a rychlé podvečerní ochlazení, nahrává nejrůznějším nemocem, ať už je to viróza, nebo dokonce chřipka. Častým problémem bývá i zánět močového měchýře, a to hlavně u žen, které mají kratší močovou trubici, a jsou proto k tomuto onemocnění náchylnější. V chladnějším počasí může být zánět měchýře způsobený nedostatečným oblečením. Ženy rozhodně nemusí oblast ledvin ani podbřišku přehřívát, důležité je ale mít dané partie zakryté. Při sezení venku

pomůže například šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčená do kalhot, vhodné jsou také kalhoty či sukně s vyšším pasem. Zcela nevhodné je pak sezení na studené zemi. Ženy by se měly vyvarovat také nošení takzvaných tang, jejichž tenký proužek látky může lehce přenést bakterie z oblasti konečníku do oblasti močové trubice.



Důležité je dodržovat pitný režim, a to pomocí bylinných čajů nebo obyčejné vody. Vypít byste měli alespoň dva litry tekutin denně, neuškodí ale až tři litry. Nevynechávejte ani pravidelnou dávku vitamínu C. Obzvláště na podzim by měli i muži zařadit do jídelníčku více močopudných potravin, jako jsou petržel, celer nebo okurky, aby se močové ústrojí pročistilo od zadržené moči a bakterií.

Připravila Adéla VOSÁDKOVÁ



Říjen



Permakulturní zahrada

Podzim nám poletujícími pavučinkami jasně dává najevo, že babímu létu odzvonilo. Krása barvícího se listí sice prodlouží vzpomínky na teplé dny, ale příchod zimy nezastaví. Kámen v zahradě je nadčasový materiál, kterému je střídání ročních období, let, ba dokonce i tisíciletí jedno.

Kámen naplňuje důležité permakulturní principy. Tam, kde je ho dostatek, je významným lokálním zdrojem s téměř neomezenou životností. Kamenný mobiliář je bezúdržbový, kamenná posezení, stoly, žlaby či pěstební nádoby nemusíte natírat, brousit či uklízet na zimu, naopak s přibývajícím patinou získává na kráse a autenticitě.

Kámen dokáže udržet v zahradě vodu. Jednak brání jejímu odpařování z půdy, jednak se na něm snadněji sráží vodní pára. Zároveň kumuluje teplo a mikroklima vzniklé v kamenných zákoutích chrání rostliny před mrazem. Svou bytelnou podstatou odolává snadněji vodní i větrné

erozi, a ve vzniklých spárách navíc najdou úkryt užiteční živočichové, například čmeláci či ještěrky.

To, že kámen je umělecké dílo, socha vytvořená přírodou, dokazuje také staré japonské umění *suseiki*. A naprosto nedostižný je v kombinaci s vodou – v kašně, jezírku či potoku.

VRATIČ OBECNÝ *TANACETUM VULGARE*

Rostlinu s výrazným aromatem najdete na skládkách, rumišťích či podél cest. Používala se k odpuzování hmyzu nebo pro okrasu. Je příbuzná kopretině, ale má zakrnělé okvětní lístky. Existuje spousta barevných zahradních kultivarů, které

nesou jména svých šlechtitelů a zahradám rozhodně sluší.

Koně se vratiči vyhýbají, protože je pro ně prudce jedovatý, bylina ale na zahradě určitě své místo má, protože výzkumy dokazují, že je potravou až 166 druhů hmyzu.

Protože je účinná dávka příliš blízká dávce toxické, nepoužívá se vnitřně. Výjimku tvoří homeopatické roztoky. Pro silné antibiotické a antirevmatické účinky se používá zevně jako mast či odvar do koupelí artritických kloubů.

Prášek z usušených květů působí proti blechám, vším a štěnicím. Celé kytky se věšely do komor a skříní proti molům. Proti mouchám a jinému hmyzu se vratič vysazoval kolem kadibudek a stájí. Odpu-



Kopretina řimbaba (*Tanacetum vulgare*).



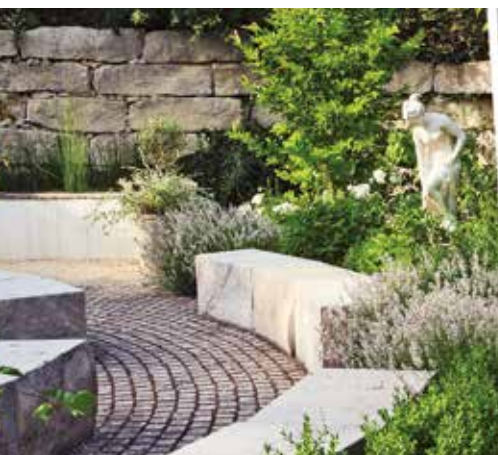
Tanacetum coccineum „Alfred“.



Tanacetum coccineum „James Kelway“.



Tanacetum coccineum „Brenda“.



Vrtič obecný.

— Praktické tipy —

Nálev z vrtiče

Postup: 30 g sušených květů zalijte 1 l horké vody a nechte vychladnout. Neředte, postřík působí proti roztočům, mšicím a housenkám.

Odvar z vrtiče

Postup: 300–500 g čerstvých nebo 30 g sušených rostlin zalijte 10 l teplé vody a nechte je máčet celý den, pak vařte 20 minut. Po vychladnutí působí postřík nebo závlivka proti bakteriálním chorobám, běláskům, mandelince, mšicím, obaleči jablečnému, padlí, plísni šedé, plodomorce zelné, pochmurnatce mrkvové, svluškám, roztočům a vlnovníkům.

Jícha z vrtiče

Necháte-li výluh 300 g natě na 10 l vody kvasit déle než 3 dny, získáte postupně stále silnější zázras (proces kvašení probíhá, dokud unikají bublinky). Po více než 4 dnech máte jíchu hotovou. Pozor, silně zapáchá. Můžete ji po zředění v poměru 1:50 použít jako postřík proti roztočům a hmyzu.

zuje i komáry a jako úspěšné vykuřovadlo chrání včelaře při práci v úlu. Díky tomu, že chránil před hmyzem, používal se vrtič jako pohřební květina a vkládal se do rakví s nebožtíky.

Vrtič při sušení neztrácí tvar, aroma ani barvu květů, proto se často používá při aranžování do suché vazby. Vysazuje se společně s bramborami, které chrání před mandelinkou bramborovou.

Dana KŘIVÁNKOVÁ



Rady bylináře Vládi Vytáaska

Říjen

V říjnu před příchodem mrazíků sbírejte šípky růží, hálky šípkové, plody klanoprašky čínské, jeřábů, aronie a hlohu. Dále kořeny druhů planě rostoucích, jako je pampeliška, kostival, kozlík lékařský, čekanka, mydlice lékařská, lopuch větší a plstnatý, rdesno hadí kořen, krvavec toten, jehlice trnitá, pýr.

Z pěstovaných rostlin pak oman pravý, puškvorec obecný a byliny na podporu vitality: parchu saflorovou, rozchodnici růžovou, pazvonek chloupkatý, aralku mandžuskou, hroznatou a srdčitou, eleuterokok, rdesno mnohokvěté a třapatku nachovou. Můžete sázet léčivé a ovocné keře i stromy. Za suchého počasí sbírejte semena léčivěk, která uchováte pro výsev na příští rok.

PUŠKVOREC OBECNÝ (ACORUS CALAMUS)

Vytrvalá vlhkomilná bylina z čeledi puškvorcovitých (*Acoraceae*) pochází z Asie a na území Čech se objevila v 16. století. Dnes u nás roste nepříliš hojně na březích stojatých a pomalu tekoucích vod, v poslední době se z přírody pomalu vytrácí. Pěstovat ji s úspěchem můžete v jezírkách nebo v drčené kůře stromů, kterou musíte pravidelně zavlažovat.

Oddenek z puškvorce na podporu produkce trávicích šťáv

Postup: Smíchejte stejným dílem oddenek puškvorce s listem máty kadeřavé a pelyňkem brotanem. Užívejte ve formě nálevu.

Od podobně vypadajícího a velmi hojného kosatce žlutého ho rozeznáte po rozlomení listu, který má velmi aromatickou vůni, a také podle čepelí listů, které mají mečovitý tvar, na okrajích zvlněný.

Od středověku se oddenek používal k okořenění sladkých pokrmů, a to zejména v Indii a islámských zemích. V Evropě se v minulosti kandoval a používal do likérů. V léčitelství se používá oddenek ve formě nálevu, prášku nebo lihové tinktury, a to především při problémech s trávicím

Oddenek proti hypochondrii

Potřebujete: Smíchejte oddenek puškvorce s natí měrnice černé a listem meduňky (3 díly kvetoucí natě měrnice černé, 2 díly oddenku puškvorce a 2 díly listu meduňky – vše ve formě nálevu)

Postup: 2 čajové lžičky směsi zalijte 250 ml vařící vody. Nechte vylouhovat 25 minut, poté scedte a užívejte podle potřeby.

Nálev z kořene čekanky

Postup: 2 čajové lžičky podrceného kořene zalijte 250 ml vařící vody, nechte 20 minut vylouhovat, pak scedte a pijte 3x denně.



Čekanka obecná.

ústrojím. Podporuje tvorbu trávicích šťáv, tlumí bolesti a křeče, pomáhá při potížích se žlučníkem, pálením žáhy, při zánětech žaludku, žaludečních a dvanácterníkových vředech, léčí průjmy.

Snižuje hladinu cukru v krvi a posiluje funkci slinivky. Pomáhá nemocným v rekonvalescenci po operacích, ozařování a chemoterapii a uklidňuje psychiku při nervozitě a hypochondrii.

Mast z puškvorce účinkuje proti bolesti, lihovátka se používá v dávkách 30 až 60 kapek po jídle proti nadýmání.

Při nevolnostech v těhotenství pomáhá čichání rozlomených čerstvých kořenů puškvorce, zázvoru a devětsilu, což mi prozradil můj přítel, MUDr. Petr Nohel.

Éterický olej z puškvorce snižuje vysoký krevní tlak a pomáhá při nervozitě.

Prášek z puškvorce proti nadýmání a na podporu funkce slinivky

Postup: Rozemletý prášek z 5 dílů oddenku puškvorce, 3 dílů plodu kmínu a 2 dílů plodu fenýklu podávejte po jídle na špičce kulatého příborového nože a zapijte vodou nebo čajem.

ČEKANKA OBECNÁ (CICHORIUM INTYBUS)

Vytrvalá bylina z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae) má nádherné květy, jejichž barva přechází od bílé přes všechny odstíny modré až po fialovou. Vzácně kvete i růžově. Kvete dopoledne, odpoledne se květy zavírají a na jejich něžnou krásu si musíme počkat až na druhý den ráno. Roste hojně na pustých suchých místech. Léčivý je kořen, květ a list, inulin obsažený v kořeni pomáhá při cukrovce. Působí proti takzvané cestovní zácpě, která se

objevuje při změně pobytu. Dále zlepšuje tvorbu mateřského mléka, spánek a pomáhá při léčení žloutenky. Nálev posiluje funkci jater, žlučníku a látkovou výměnu (recept viz rámeček).

Čerstvá šťáva z kořene podporuje růst vlasů a v kombinaci s mlékem, užívaná vnitřně v poměru 3 až 4 lžičky na hrnek, zlepšuje krevní obraz.

Květ pomáhá ve formě výplachů očí. Dvě čajové lžičky květu zalijte 250 ml vařící vody, nechte vychladnout a oplachujte oči při zánětu spojivek nebo únavě.

Obklady z naklepaného čerstvého listu čekanky pomáhají při otocích a zánětech pokožky. Lihový výtažek z natě se užívá k posilujícím masážím ochablých končetin nebo po zlomeninách.

**Přeji všem čtenářům
a redaktorům časopisu
REGENERACE
příjemné podzimní
dny s léčivou silou
přírody.
Vláda VYTÁSEK**



INZERCE

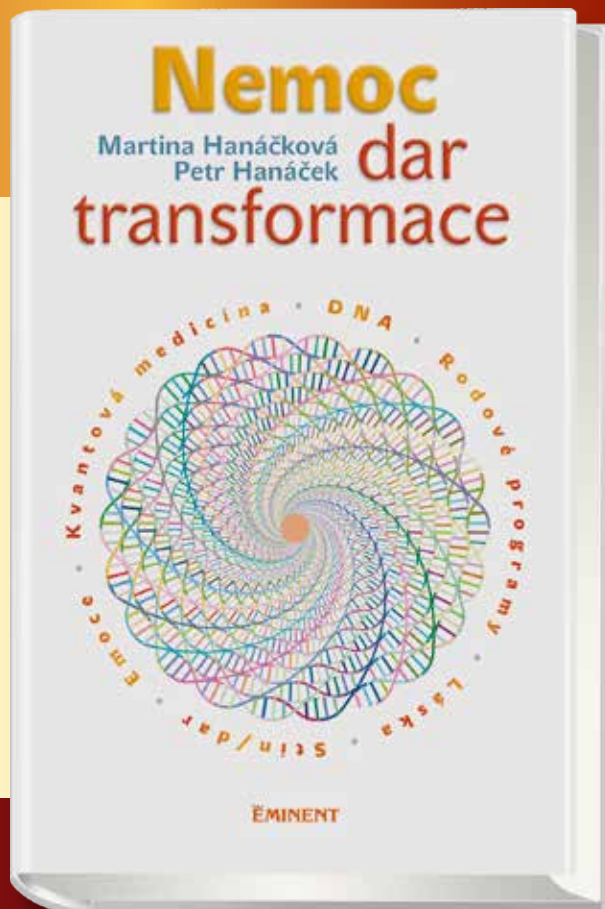
Manželé z Duše K v nakladatelství Eminent

Martina a Petr Hanáčkovi Nemoc – dar transformace

V pořadu Jaroslava Duška **Duše K**, který se konal 15. září 2019 (jeho záznam můžete vidět na serveru YouTube), řekli manželé Martina a Petr Hanáčkovi z Jičína: „V našem případě bylo darem transformace Petrovo onemocnění rakovinou čelisti, které zvládl neinvazivní cestou.“

Tuto knihu tedy psal sám život. Je určena lidem, kteří sami procházejí těžkým obdobím. Má jim být pomocí a oporou v tom, aby nezůstali zakotveni ve schématu mentality oběti, aby do procesu uzdravování aktivně zapojili svoje vnitřní síly a zbavili se negací všeho druhu.

176 stran | 125×200 mm | 249 Kč



Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích Česka i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci

WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2

Říká se, že pohádky máme proto, aby děti usnuly a dospělí se probudili. Moje osobní zkušenost s knihou *Závislé vztahy*, v níž německý psychoterapeut Heinz-Peter Röhr pracuje s pohádkou *O husopasce*, byla natolik silná, že jsem začala pátrat po dalších příkladech. Tímto tématem se u nás zabývá psychoterapeut Vojtěch Franče.



Vojtěch Franče

Pohádky a pohádkové bytosti v analytické psychologii

Koho kdy napadlo použít pohádky v psychologii? Víme něco o historii tohoto fenoménu?

Pohádkami se zabýval poprvé vážně Carl Gustav Jung, který zjistil, že pohádkové motivy se opakují po celém světě, aniž se příslušníci některých národů vůbec kdy mohli potkat. Jung předpokládal, že nevědomá duše je na celém světě stejná a je složena z archetypů, které v různých kulturách a pohádkách „prosakují“ z nevědomí nezávisle na sobě. Další po Jungovi byla například švýcarská psycholožka Marie-Louise von Franz.

Proč je symbolika pohádek tak oblíbená?

Archetypální motivy mají nad námi velkou sugestivní moc. Jsou odvěké, máme je vrozené, a když slyšíme pohádku, jako bychom už ji kdesi v sobě znali. Něco hlubokého se v nás otvírá, je to mnohdy i hrůzostrašné nebo posvátné („numinózní“). Některé pohádkové motivy jsou „ty naše“, nějak nasedají na naše osobní a rodinné komplexy a poskytují nám moudré odpovědi na naše problematické a zraněné kousičky duše. Pohádky nás mohou léčit. Ukazují cestu a naději v konfliktní situaci.

Pohádky jsou lidová moudra sepsaná do příběhů. Jaké předpoklady podle vás měli spisovatelé pohádek, jako jsou například bratři Grimmové, k tomu, aby tato moudra uspořádali do pohádkových knížek?

Domnívám se, že bratři Grimmové, Karel Jaromír Erben nebo Božena Němcová tušili, že lidové pohádky jsou skryté klenoty, které by mohly bez zapsání upadnout v zapomnění. Proto putovali od chalupy k chalupě a horlivě je zapisovali, asi jako když milovník motýlů loví v Africe motýly. Možná tušili, že pohádky jsou střípky z pradávnej studnice moudrosti, stejně jako když se roztrhne džbán na tisíc malých kousků. Každá pohádka je jeden střípek. Pohádky bratří Grimmů se vyznačují i temnotou a krutostí, která je v dnešní době cenzurována. Je to podle mě zbytečné. Děti unesou i poměrně drsnější pohádky, nemusíme z nich dělat takové panenky z alabastru. Děti nejsou „neposkrvněné, nepopsané desky“. Rodí se už jako svého druhu osobnosti. I skrze temné aspekty pohádek se dotýkají

něčeho, co jejich duše potřebuje. Pokud se toho nedotkne v pohádkách, bude to hledat jinde.

Můžeme chápat pohádku *Broučci* od Jana Karafiáta, kdy úkolem broučků bylo svítit lidem, jako poselství nést a šířit světlo i v dnešní době?

Broučci osobně v mém dětském já zanechali podivný smutek a beznaděj a totéž jsem slyšel od jiných lidí. Vnímám je spíš jako protestantskou propagandu a poselství o beznaději, tlení a umírání všeho života, kde jediná naděje je spása posmrtná. Jsou trochu morbidní. Nejedná se o lidovou pohádku, kde právě archetypy prosakují přirozeně, samy od sebe, asi jako krápníky v jeskyni. Tady je naopak Karafiát odlil z protestantské malty pod vlivem chtěných idejí. V jeskyních se dýchá přirozeněji a zdravě. Tak poznáte pravou pohádku. Ne tu ušitou „intelektuální jehlou“, jako jsou většinou pohádky v poslední době produkované Českou televizí, rádoby vtipné a překombinované, ale vzdalující se od klasických archetypálních motivů.

Některé pohádkové bytosti jsou známe po celém světě, jiné, například Babu Jagu, najdeme jen ve slovanských zemích. Čím to je?

Na Západě skutečně Babu Jagu neznají. (Pokud nepočítáme akční film *John Wick*, kde Keanu Reeves hraje zabijáka z hlubin pekla, kterému říkají Baba Yaga.) Západ zná čarodějnici (Witch), ale ne přímo Babu Jagu. Podle mě jde o to, že ve slovanských zemích je silněji konstelován určitý mateřský komplex založený na pohlcování mužů a synů pradávno velkou matkou (archetyp Baby Jagy). Je to rodinný a vztahový vzorec, který se u nás zřejmě vyskytuje více než na Západě. Silné matky, vládnoucí rodu a energeticky vysávající slabého mužička po svém boku, se ve východní Evropě zřejmě vyskytují hojněji.

V jedné knize píšete, že Baba Jaga symbolizuje dva druhy bolesti ženy, a to zranění a temnotu. Jak jste k tomu došel?

Upřesnil bych to. Archetyp Baby Jagy představuje u některých žen ochranu před zraněním. Aby se u ní neopakovalo nepříjemné zranění, žena se zapouzdří a obrní Babou Jagou. Spojí se se zdrojem archetypální síly, je nezranitelná, vše má pod kontrolou a z této pozice kastruje, shazuje muže, rozhodne se nikdy mu nedat důvěru, je to trumbera a trubec už a priori, proto zaslouží jen pohrdání. Toto nastavení ženu ochrání před zklamáním, bohužel jí však ochrání i před láskou, štěstím, intimitou, důvěrou a naplňujícím vztahem. Zaručeně. S Babou Jagou, která ovládá mou duši, nelze vybudovat kvalitní vztah. Baba Jaga si vystačí sama, je autoerotická, sama k sobě vztažená. Muž je pro ni jen neschopný podržtaška tam vzadu. Dceru vychovává do stejného modelu Baby Jagy a syna okleští podobně jako tatínka (pokud se nechají). O tom pojednává třeba český film *Teorie tygra*.

Můžete uvést příklady dalších pohádkových bytostí, které mají podobné typické vlastnosti? Při čtení pohádek si je běžně zřejmě neuvědomujeme.

Jaké další pohádky můžeme praktikovat při – řekněme – vztahové léčbě?

Myslím tím nejen mezilidské vztahy, ale i vztah sám k sobě.

Řeknu pár příkladů. Bludička může symbolizovat ženu propadlou ezoterice, která ztratila kontakt s reálným životem a bloudí v astrálních říších, zatímco tady dole jí utíká pozemský čas. Když se z tohoto



Vojtěch Franče

Lektor grafologie a astrologie, terapeut a facilitátor konstelací.

Vede rozvojové a transformační skupiny (pro muže např. Tajemství železa). Konstelace nepoužívá jen jako nástroj individuální nebo skupinové terapie, ale i jako nástroj poznávání globálních a historických souvislostí.

V terapeutické práci ho nejvíc inspiruje hlubinná psychologie C. G. Junga a procesově orientovaný přístup amerického psychoterapeuta Arnolda Mindella. V současné době jej baví kombinovat pohled západní psychologie s uměním, mytologií a šamanismem.

bloudění vrátí na Zemi, zjistí, že jí uteklo patnáct let života a duchovní vývoj byl jen iluzí. Propadla například svůdné moci archetypu nebo slavného gurua. Vodník může symbolizovat úchylný sexuální komplex ve starém pánovi, jenž rád „slintá“ nad mladými dívkami, ale stejně tak může představovat na druhé straně moudrost přírody, která rozumí alchymii vody v rostlinách, pramenech a potocích, a kde je vodník naopak personifikace těchto přírodních procesů. Nebo pohádka *Dlouhý, Široký a Bystrozraký* může představovat tři způsoby, jak se zorientovat ve své situaci, když bloudíme: Dlouhý představuje funkci vidění z odstupů a nadhledu, z velké výšky a klidu se nám problém jeví maličký; Široký představuje funkci plného emočního ponoření do situace (nafouknutí vody dovnitř), kdy jsme si vědomi každého emočního detailu dané situace, nic nepotlačujeme. A Bystrozraký představuje něco jako „třetí oko“, kdy z milionu komplexit vylovíme jehlu jako z kupky sena – intuici, která umí vybrat singulární řešení – konkrétní krok tady a teď. Tito tři chlapíci představují kvality v našem nevědomí, které máme kdykoli k dispozici;

jen si je přivolat. To je například mé čtení těchto pohádkových bytostí, k němuž jsem dospěl na základě konstelací. Každou pohádkovou bytost můžeme interpretovat různě. Není jediný správný výklad pohádkové bytosti nebo pohádky.

Jak lidé – pacienti – reagují na příměry svých životních situací k pohádkám?

Naděšen. Přirovnání k pohádkovým postavám a dějům je srozumitelné, jasné a neodsuzující. Dětská část v nás na to rychle přistoupí. Příklad – porovnejte si, jak vám zní: „Jste labilní cholerik se sklonem k destruktivitě v nejbližším okolí“ oproti „někdy jste jako ohnivý drak, po kterém zůstává spálená země“. První výrok zní jako pozvánka do Bohnic a vede u člověka k sebeodmítnutí. To druhé lze u sebe přijmout a pracovat s tím. „Co myslíte, že tomu drakovi ve vás chybí?“ – „Víte, strašně dlouho už ho někdo nepohládl!“ (Úlevný pláč.)

Vlastnosti některých pohádkových bytostí, které jsou nám často kladeny jako příklad, nejsou však pro náš život příliš prospěšné. Typicky Popelka.

Režisérka Olga Sommerová natočila dokument s názvem *Popelčin syndrom*, v němž dělala rozhovory se ženami, které vlastnosti Popelky dohnaly do role obětí. Jak najít, co z pohádek je pro současný život prospěšné, a co nikoliv?

Myslíte, jestli nějaká pohádka nenabádá ke špatnému chování – asi jako když se princ Vilibald v Arabele vloupe Šípkové Růžence do komnaty a místo polibku jí ukradne všechny prsteny a zmizí oknem? Moje odpověď je úplně jednoduchá. Že je pro vaši duši nějaká pohádka prospěšná, poznáte podle toho, že když se na ni díváte, zakoušíte silné emoce dojetí, krásy, smutku, lásky, strachu, soucitu a ztotožnění s nějakou postavou. A když ji dávají znova, zase utíkáte k televizi. Něco ve vás ji miluje a chce ji vidět a slyšet znova. Tato láska k pohádce vám sděluje, že její příběh je pro vás prospěšný. Pravděpodobně má v sobě ony ingredience, které bábovka ve vaši duši potřebuje k propečení (jaké komplexy oslovuje, aby došlo k zacelení duše). Obecný návod pro všechny neexistuje. Každému chutná bábovka podle jiného receptu. Některé pohádky milujeme od dětství po smrtelnou postel. Jiné se nás netknou. Nudí nás. Indikátorem je naše dojaté srdce.

Renáta Kiara VARGOVÁ

BYLINY A DOPLŇKY

Energie rostlin - BACHOVY ESENCE podle originální recepty Dr. Bacha: přírodní ZDROJ VNITŘNÍ ROVNOVÁHY pro každého. V našem e-shopu nabízíme: KOMPLETNÍ profesionální SET 38+2 v dřevěném boxu (á 20 ml), domácí lékárníčku na doma i na cesty, všech 38 jednodruhových esencí skladem. Najdete u nás i KRIZOVOU ESENCI - Originál Dr. Bacha a další směsi: Dobrou noc a klidné sny, 50+, Veselá škola, Klid a vnitřní krása. Dále nabízíme SEMINÁŘE k míchání Bachových esencí, KONZULTACE vč. sestavení individuální esence „Pro tebe“ s využitím nativního horoskopu a systému Dr. Kraemera. Vhodné pro dospělé, děti i zvířata, bez lepku, bez konzervačních přísad, bez laktózy, pro diabetiky i vegany. Kvalita garantovaná nejen pěstováním v alpské přírodě, ale také precizním zpracováním přesně podle původní receptury Dr. Bacha malou rodinnou firmou v Německu. Síla přírody - energie - harmonie - jednota. Objevujte v našem e-shopu: www.energiarostlin.cz, tel.: 775 696 213.

a 736 408 857.

www.martafouckova.cz.

•
KNIHY

Autorský meditační kalendář 2020 – www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz.

Pastelové workshopy 3. 10. a 28. 11. 2019.

www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz

•
KURZY, PŘEDNÁŠKY

MARTA FOUČKOVÁ:

Přednášky: Praha, divadlo Gong: 22. 10. 2019 v 17 hodin, 15. 11. 2019 v 17 hodin. Brno Rubín: 9. 11. 2019 ve 14 hodin. SEMINÁŘE: Dlouhé Stráně 18.–20. 10. 2019, Kolín: 25.–27. 10. 2019 a 22.–24. 11. 2019.

Případné info L. Hrdlička, tel.: 603 358 658. Info obecně: M. Špačková, tel.: 222 780 424

L. Chrástánská a další lektori Vás zvou na kurzy do Nesměň a do Prahy. Tel.: 603 207 273, www.centrum-nesmen.cz, info@centrum-nesmen.cz, [facebook.com/CentrumNesmen](https://www.facebook.com/CentrumNesmen).

KURZY Kraniosakrální rezonance, více na www.v-laska.com.

KURZY Meditace pro začátečníky i pokročilé, více na www.v-laska.com.

KURZY Merkaba a Kundalini, více na www.v-laska.com

Hermetické souvislosti tarotu (4letý obor), numerologie (1 rok) a další dálkové obory věštecké, magické a hraniční. Absolventi získají diplom. Via Regia - ŠVUEvB, zař. 1993, skola.magick.cz, tlf. 775 748 425.

SAVITA JÓGA s Gejzou M. Timčákem a Ivem a Pavlem Sedláčkovými 2.–3. 11. 2019. Víkendový seminář jógy s živou inspirovanou hudbou. Zажijte objevné cesty jógy do vlastního nitra a otevřete se harmonizujícím vibračním tradičním manter. Sokolovna Praha Hostivař. Kontakt: Karin Svitáková, tel.: 604 748 837, svitak.karin@gmail.com.

Centrum NORBEKOVA pořádá: Trénink intuice v Ostravě 7.–11. 10. 19, učební kurz „Jak se zbavit brýlí a obnovit zdraví“ v Bratislavě 14.–22. 11. 19, ve Vyškově 25. 11.–3. 12. 19. Více na www.norbekov.cz, tel.: +420 608 779 475.

•
POBYTY

www.Chaloupka-Sneznik.cz.

MÍSTO SETKÁVÁNÍ - SEMINÁŘE A WORSHOPY pro firmy i jednotlivce, programy „šité na míru“: * Základní seminář práce s energií, seminář aktivace vnitřních zdrojů - aktivace ki-prána-čchi= jedna energie. * Semináře původního japonského stylu Reiki, japonské techniky přímé koncentrace, workshopy pro využívání prány. * Moudrost rostlin a kamenů (práce s nimi), České esence – kvintesence - srdce Evropy, Zlatá cesta - doteky nesmrtnosti. * Ženský kruh (cyklus workshopů): přerod do moudrosti, krásy a síly, uzdravování vnitřních osobností - vnitřní dítě aj. * Probouzení králů - pro všechny, kteří chtějí objevit svůj vnitřní potenciál. * Biofeedback, koherence - moderní metody k nalezení vnitřního souladu a klidu, proti vyhoření a stresu a léčení traumat. * Seminář masáže deep tissue, rebalancing, individuální poradenství, prostor k pronájmu na vlastní akce - více na www.mistosestkavani.cz, tel.: + 420 721 807 244.

RŮZNÉ

Filmové vyprávění ZA KOŘENY SPIRITISMU 1/2 www.youtube.com. Autor: HONZA ŘEHÁK

Hledám seznámení s mužem, který se zajímá o esoteriku, je vegetarián nebo pránik, má rád přírodu, cestování, sport, tak abychom našli společné zájmy a sympatie. Zn. Víra v sebe. SŠ 50/170/52, Jč, mail. odmarty@seznam.cz.

Nic se Vám nedaří a máte pocit, že jste obětí prokletí? Chcete změnit svůj život a být šťastní a úspěšní? Nabízíme Vám profesionální rituální pomoc. tel: 723 931 501.

Bylinné recepty od Marii Treben

Uvedené recepty jsme pro vás vybrali z knihy *Byliny z Boží zahrady*, jejíž autorkou je legendární bylinářka Maria Treben.

Čajová směs

Smíchejte 5 g kozlíkového kořene, 15 g chmele, 10 g třezalky, 25 g levandulového květu a 50 g prvosenky.

Vrchovatou čajovou lžičku této směsi bylin na jeden šálek čaje spařte horkou vodou, nechte půl minuty vylouhovat a sceďte. Před spaním pijte horký čaj po doušcích. Mlsné jazyčky s čaj mohou osladit trochou medu.

Šalvějová sedací koupel pro posílení ledvin

Jednu týdně byste si měli dát šalvějovou sedací koupel: 100 g šalvěje namáčejte 1 hodinu v pětilitrovém kbelíku se studenou vodou. Pak vyluh zahřejte, sceďte a přilijte do vody ke koupeli. Ve vaně musí být tolik vody, abyste měli ponořené ledviny. Koupejte se 20 minut, pak se neotírejte osuškou, ale zabalte se do županu a hodinu se poťte v posteli. (red)

Právě vychází Speciál

Léčivé techniky pro tělo a duši

Ve Speciálu naleznete osvědčené tipy, které vám pomůžou k tělesné a duševní harmonii. Jsou to například meditace, hudba, masáže, koupele, byliny, krystaloterapie nebo apiterapie – léčba prostřednictvím včel. Speciál připravila publicistka **Renáta Kiara Vargová**. Cena Speciálu zakoupeného ve stánku je 49 Kč. Můžete si ho také předplatit či objednat na www.predplatne.cz.

Speciály REGENERACE vycházejí šestkrát do roka, jsou celobarevné, s fotografiemi.

Doporučujeme také

REGENERACE EXTRA

V tomto receptáři přírodní léčby najdete osvědčené rady a recepty léčitelů a odborníků z oblasti celostní medicíny, a to v souladu s aktuálním ročním obdobím. Hlavními tématy tohoto čísla jsou oleje s návody na jejich používání a meridiány, energetické řeky tekoucí po povrchu lidského těla.

Cena EXTRA zakoupeného ve stánku je 39 Kč. EXTRA si můžete i předplatit. Na lístku (viz níže) se dozvíte o výhodných nabídkách, které jsme pro vás připravili.



Objednejte si na
www.regenerace.cz
nebo na
www.predplatne.cz.

OBJEDNACÍ LÍSTEK

	půlroční	roční
Měsíčník Regenerace	171 Kč/8,56 €	342 Kč/17,2 €
Cena za časopis ve stánku 35 Kč, předplatné 28,50 Kč, ušetříte 19 %		
Dvuměsíčník Speciál		240 Kč/11,1 €
Cena za časopis ve stánku 49 Kč, předplatné 40 Kč, ušetříte 18 %		
Dvuměsíčník Extra		189 Kč/7,8 €
Cena za časopis ve stánku 39 Kč, předplatné 31,50 Kč, ušetříte 20 %		
Měsíčník Regenerace & Speciál	(sleva 5 %)	553 Kč/26,8 €
Měsíčník Regenerace & Extra	(sleva 5 %)	505 Kč/23,7 €
Komplet Měsíčník + Speciál + Extra	(sleva 10 %)	694 Kč/32,5 €

Objednávky:

- Předplatné si můžete objednat telefonicky: 234 092 851
- Nebo na e-mailové adrese: regenerace@predplatne.cz
- Přes www.predplatne.cz
- Platba v SR: složenkou typu H na L.K. Permanent, p. p. 4, 834 14 Bratislava tel.: (004212) 4445 3711
- www.predplatne.sk

Uvedené ceny v EUR jsou **POUZE** pro předplatitele ze Slovenska. Žájemci o předplatné z jiných zemí, objednávejte na: regenerace@predplatne.cz.

Předplatné časopisů Regenerace

Jméno

Příjmení

Ulice č. popisné

Město PSČ

E-mail

nutný uvést při platbě převodem b. ú.

podpis datum

Způsoby platby: zaškrtněte platné

Složenka typu C SIPO (spojovací číslo)

bank. převodem faktura:

nutné uvést e-mail: IČO/DIČ



JAK SE TĚLESNÉ BUŇKY BRÁNÍ PROTI TOXINŮM

Tajemství naší imunity (2)

Každý z nás má v sobě nepředstavitelné množství bilionů buněk, které naše krev zásobuje živinami. Část z nich zodpovídá za imunitu, tvořenou trvale přítomnou hradbou složenou z armády bílých krvinek.

Až do šedesáti nebo sedmdesáti zůstáváme většinou poměrně zdraví. Rozladěnost, bolesti nebo nemoci trvají jenom krátce a pokaždé se rychle zotavíme. Vděčíme za to imunitnímu systému, neustále přítomné vozbě bílých krvinek; odhadem prý sto bilionům imunoproteinů a různých protilátek. Při infekcích, píchnutí vosou nebo bakteriálním napadení zmobilizuje imunitní systém během několika minut navíc další stonásobek této obranné armády. Pokud na to má.

ZÁLUDNÉ JEDY

Nebezpečí jedů ze životního prostředí je opravdu velké. Zatímco imunitní systém odhalí a zlikviduje tradiční nepřátele v organismu, například viry, během zlomku sekundy, chemické látky nejprve nevyvolávají žádnou obrannou reakci. Důvod je ten, že geny našeho imunitního systému tyto toxické molekuly historicky neznají, takže na ně nejsou nastavené. Imunitní systém proto reaguje teprve tehdy, jakmile začnou chemické jedy vyvolávat problémy. Když například malé dítě cucá jedovatou fixu, do gastrointestinálního traktu se pomalu dostávají toxiny, které nenápadně poleptají nebo jinak poškodí střevní sliznici. Ono samo ale v ústech žádný varovný signál nedostane a je odkázáno až na pozdní reakci trávicí soustavy.

ORGÁNY IMUNITNÍHO SYSTÉMU

K orgánům imunitního systému patří lymfatické uzliny, slezina a brzlík.

Lymfatické uzliny se nacházejí na různých místech těla, v podpažních jamkách, na šíji, v břiše nebo v třísllech. Jsou utvořeny z velmi dynamické tkáně a obsahují lymfocyty, bílé krvinky, které se neustále vyměňují a obnovují.

„V těchto uzlinách se filtruje lymfatická tekutina. Bakterie, škodlivé nebo odpadní látky jsou zachytávány a vylučovány. Většina lymfatických uzlin je velká jen necelý centimetr, ale během infekce, například při chřipce, mohou dost výrazně zduřet. To je známý případ krčních mandlí,“ říká MUDr. Josef Jonáš. „Skládají se z lymfatické tkáně, která chrání sliznice v hrdle. Jsou pro nás nesmírně důležité, ale protože jsou někdy přetížené do stavu, kdy zduří chronicky, často se bohužel odebírají.“

Slezina je oválný, plochý, tmavě červený orgán uložený ve stejné břišní horizontální zóně jako játra. Tmavou barvu má proto, že obsahuje červené krvinky. Její hlavní úlohou je ničit odumřelé bílé krvinky. Zároveň ale obsahuje vysoké koncentrace lymfocytů a makrofágů, buněk imunitní soustavy. Jsou to profesionální fagocyty, tzn. buňky schopné fagocytózy, pohlcování pevných částic z okolního prostředí. Vznikají z velkých jednojaderných buněk, tzv. monocytů, pozvolným vcestováním do tkání a jsou součástí naší nespecifické imunity. Účastní se zánětlivé reakce a filtrují lymfatickou tekutinu stejným způsobem jako lymfatické uzliny.

Brzlík je malý houbovitý orgán, který se tulí k prsní kosti. Po narození, a především v době růstu, se podílí na budování imunitního systému a tomuto obrannému mechanismu přispívá důležitými thymovými faktory, zejména hormony. Brzlík má také vliv na látkovou výměnu kostí.

Když nějaká nebezpečná cizí látka napadne tělo, může spustit specifické nebo nespecifické obranné reakce.

SPECIFICKÉ MECHANISMY

Specifické imunitní mechanismy, tedy přímo odpovědné reakce na pronikající původce nemocí, jsou spouštěny různým způsobem.

„Na míru střížené“ obranné látky bojují s bakteriemi a viry, které zároveň v genetických mutacích poněkud pozměňují svoji strukturu. Na to je naše imunita připravená. Proti chemickým laboratorním jedům ale imunitní systém nemůže během krátké doby vytvořit žádnou obrannou molekulu.

„Naš imunitní systém disponuje velice přesnou molekulární pamětí, v níž jsou uložena mikrobiální nebezpečí, kterými jsme prošli už dřív. Je to úžasný mechanismus. Když dostane malé dítě plané neštovice nebo chřipku, a pokud tyto nemoci s pomocí osobně vyprodukovaných obranných látek vyléčí, zůstane imunitní systém po celý jeho život bdělý a bedlivě pozoruje, zda se tito speciální původci nemocí znovu neobjeví v organismu,“ vysvětluje MUDr. Josef Jonáš. V obranném boji proti jedům ze životního prostředí však tyto mechanismy chybějí. Proto jsou toxiny z průmyslových laboratoří pro naše zdraví tak nebezpečné.

Náš imunitní systém rozlišuje mezi tělu vlastními látkami a buňkami a případnými vetřelci, s nimiž musí bojovat. Dělá to buď s pomocí B-buněk, tzv. B-lymfocytů, protilátek v tělesných tekutinách, anebo s pomocí T-buněk, tzv. T-lymfocytů, ve tkáních. Když nás ohroží chemické toxiny, zvyšuje se nebezpečí, že imunitní systém po čase zareaguje přehnaně a napadne nejenom cizí látku, ale také vlastní tkáň. Potom se objevují novodobé a dnes už běžné nemoci, tzv. nemoci autoimunity, jako jsou Crohnova choroba, neurodermitida, lupénka nebo trvalé alergické reakce.



NESPECIFICKÉ REAKCE

Kůže a také lepkavá vrstva sliznic nás chrání před vetřelci a nepatrné řasinky v dýchacích cestách zajišťují, aby se cizí tělíska nemohla přichytit a proniknout do tkání. Slzy, sliny nebo sliznice obsahují enzym lysozym, jenž ničí buněčné stěny bakterií. Při zranění, když se třeba říznete do prstu, nebo také při štípnutí komárem, časem dojde k zánětu. Ten vzniká tím, že takzvané mastocyty neboli žírné buňky v cévních buňkách vylučují histamin, bílkovinu, která zajišťuje návaly krve s otoky, zarudnutím a svědivým nebo štípnutým podrážděním. Tímto způsobem se organismus snaží jedovaté látky co nejrychleji vyplavit. Jedná se o nespecifický mechanismus, na kterém se podílejí také tkáňové hormony, například prostaglandiny, které hrají významnou roli v permanentním obranném boji imunitního systému proti jedům ze životního prostředí.

NEPŘEDSTAVITELNÁ ZÁTĚŽ

Sotva si dokážeme představit, jakou zátěží jsou pro naše tělo chemické toxiny. Možná jste někdy viděli, jak nezměrného utrpení hynou zahradní hlemýždi,

když bojují s jedem, který jim naservíroval člověk. Anebo třeba mouchy a komáři, když jsou hubeni sprejem, co dostanete v každém supermarketu.

Něco podobného se děje s našimi buňkami, když přijdou do kontaktu s jedovatými látkami. Týká se to především oblastí, které se musejí odjakživa potýkat s původci nemoci zvnějšku, se živočišnými nebo rostlinnými jedy, což platí hlavně pro naši kůži a veškeré sliznice.

TOXINY V KRVÍ

Jakmile se jedy dostanou sliznicemi do krve, mohou při cirkulování v krevním oběhu bez problémů vyhledat svoje cílové buňky. Protože je životní prostředí zamořené škodlivinami velmi důkladně, obranné bariéry našeho imunitního systému už nestačí na to, aby udržely krev čistou, bez toxinů. V našem krevním oběhu se to tudíž hemží molekulami, které ohrožují naše zdraví.

Zvlášť nebezpečné jsou tři skupiny – tenzidy, aviváže a hasicí prostředky. Holanští vědci v testu s dospělými pokusnými osobami, které se žadné z těchto skupin nijak zvlášť nevystavova-

ly, například při svojí práci, zjistili, že mají v krvi průměrně šestnáct takových jedů.

Samozřejmě mnohem víc ohrožené jsou děti. Vědci z World Wildlife Fund, organizace na ochranu životního prostředí, zjistili, že mají v krvi podstatně vyšší koncentrace chemických látek než rodiče. V dětské krvi se našlo v průměru sedmdesát pět různých chemikálií, mezi nimi zvlášť nebezpečné perfluorové látky z protispěškových vrstev hrnců a pánví, z různých forem povrchového zpracování nábytku, z koberec nebo oblečení.

„Když koupíte dítěti, ale i sobě, něco nového na sebe, nikdy mu to neoblekejte bez předchozího vyprání. A při praní se vyhněte avivážím,“ říká MUDr. Josef Jonáš.

Velice nebezpečná jsou i tzv. DEHP zmkčovačla z laminátových a PVC podlah, z obalů nebo z kosmetiky. Byla nalezena v krvi prakticky všech vyšetřovaných dětí. Podobné je to s polychlorovanými bifenylly (PCB), které jsou už léta zakázány, ale stále se ještě skrývají ve spodních vodách a v zemi. Náš boj tedy hned tak neskončí.

Připravil Michael SCHUBERT

Zásadní rada MUDr. Josefa Jonáše

Kniha *Tvoje strava je tvůj osud* vyšla před čtyřmi lety a dodnes neztratila nic na aktuálnosti, spíš naopak. Na více než čtyřech stech stran, které stojí za to si přečíst, ukázali autoři, MUDr. Josef Jonáš a Jiří Kuchař, problematiku naší stravy v nejrůznějších aspektech včetně obrany proti toxinům. Kapitola Klíče k fyzickému a duševnímu zdraví uvádí životní krédo, které měl Hans-Peter Dürr, kvantový fyzik a držitel alternativní Nobelovy ceny, spolupracovník Wernera Heisenberga a nadšený přívrženec hnutí Greenpeace nebo David gegen Goliath, David proti Goliášovi. Při svojí poslední přednášce parafrázoval Johanna Wolfganga von Goethe: „Máte-li dobrou myšlenku, začněte s jejím uskutečněním hned.“

„Celý problém je komplexní a má celou řadu různých aspektů. Existuje ale řada látek, které mohou naši imunitě významně prospět. Jednou z opravdu vynikajících je threonin, esenciální glukoplastická aminokyselina, součást skupiny proteinogenních aminokyselin, kam patří asparagin, kyseliny asparagové a glutamová a další látky. Objevil ho roku 1933 William Cumming Rose, když působil na University of Illinois jako profesor fyziologické chemie a biochemie. Patřil do elitního

týmu amerických vědců, kteří se zabývali výživou v době, kdy výzkum určovaly právě esenciální aminokyseliny. V USA byl tehdy významnou postavou a po válce se stal předsedou amerického institutu pro výživu.

Tzv. L-forma threoninu je biogenní aminokyselina, jedna ze základních stavebních složek bílkovin. Mikroorganismy a rostliny ho syntetizují vícestupňovým procesem z kyseliny asparagové. Pro živočichy je threonin významnou esenciální aminokyselinou, která působí přes endotel, což je nitroblána krevních cév, zajišťující jejich průchodnost. Pro mnohé vědce je jeho vysoká hladina v krvi například vysvětlením toho, proč je osmdesátiletý kuřák stále čilý a radostný.

Tělo si threonin samo nevyrobí a je odkázáno na jeho příjem. Vyskytuje se v rostlinných i živočišných bílkovinách, najdete ho v telecím mase a drůbeži, zejména v bažantím mase. Z ryb ho obsahují nejvíc losos a halibut, je ve vejcích, mléčných produktech, hlavně v tvarohu, také v tofu a fermentovaných sójových výrobcích. Za vynikající zdroje jsou považovány žampiony, spirulina, červená řepa v nejrůznějších úpravách, špenát, listy tykvi, černé a červené fazole a také sezamová semínka nebo olej z nich lisovaný.“



PRAVIDLA OČISTNÉ KÚRY

- Z jídelníčku vylučte maso, mléčné výrobky, ryby a vejce. Živočišné bílkoviny totiž ztěžují práci všech vylučovacích orgánů a mohou obsahovat antibiotika.
- Vynechejte alkohol, tabák, kávu a chemicky zpracované potraviny.
 - Cukr nahrazujte medem a sladkým ovocem.
- Solte minimálně, a to mořskou solí nebo řasami. Dopřávejte si zelené koktejly.
- Nepřejídejte se a pijte asi 1,5 až 2 litry vody denně.
- Během očisty aplikujte principy dělené stravy:
 - jako silný prostředek na odčervení a neutralizaci jedů jezte čerstvé bylinky v kombinaci s jakýmkoli jídlem
 - během vaření kombinujte co nejméně druhů potravin
 - Omezte tepelné zpracování produktů.
 - Koření, sůl a med přidávejte do hotového jídla.
 - Nevařte do zásoby.
- Několik dní před začátkem čištění přejděte na vegetariánské jídlo.
- Do jídla přidávejte kurkumu, zázvor, všechny druhy pepře, čerstvé chilli, kořen a listy křenu, nakrájené stroužky česneku, hořčici (v prášku nebo semínka) a přemletý ostropestřec mariánský.
- Protiparazitární kúru by měli podstoupit pokud možno všichni členové domácnosti. Psa eventuálně vezměte na odčervení.

Směs Koště

Potřebujete: po 100 g sušených meruněk, švestek, rozinek, fíků, 50 g medu a olivového oleje, balení listu seny rozemletého na prášek

Postup: Vše rozmixujte a dejte do lednice. Ve 22 hodin si vezměte 1 až 2 vrchovaté lžíce směsi. Opakujte 4 dny po sobě.

Otrubová snídaně

Vláknو z pšenice, žita, ovsu, rýže absorbuje toxiny a umožňuje snadné čištění střev. Ráno místo snídaně snězte 2 polévkové lžíce otrub namočených ve 2 sklenicích vody. Otrubovou snídaní čistíte střeva 2x až 3x ročně.

Čisticí směs bylin

Postup: Po 1 dílu pelyňku pravého, květu vratiče, třezalky tečkované, osikové kůry, rakytníku, sedmikrásky, máty a mletého hřebíčku povařte a užívejte 3 polévkové lžíce směsi 3x denně před jídlem.

Očista těla od parazitů

Rádi bychom vám představili novou rubriku léčitelky Lary Kucher, která vás v ní seznámí s rozmanitými přírodními recepty, které vznikly na základě zkušeností mnohých generací, ale také s postupy založenými na moderních poznatcích. Pokud se léčíte s nějakou nemocí, konzultujte použití těchto návodů s vaším lékařem.

Po letech se střeva ucpávají nečistotami, hlenem, zbytky jídla a parazity. Proto než začnete s protiparazitární kúrou a pak i čištěním jiných orgánů, měli byste mít střeva zprůchodněná. Zanesení střev se projevuje potíže s dýchacím ústrojím, alergiemi, páchnoucím dechem a potem, zánětem žaludku, močového měchýře, zhoršeným metabolismem a kardiovaskulárními poruchami.

Vyčistit střeva si můžete nechat ve zdravotnickém zařízení pomocí hydrokolonoterapie, ale můžete si také připravit klystýr s odvarem z bylin nebo se sláným roztokem (15 g soli na 1 litr vody) doma. V případě onkologického onemocnění, kolitidy a hemoroidů v akutním stadiu či

Crohnovy choroby byste se ovšem měli poradit s odborníky. Ženy by měly očistu odložit v období menstruace.

Střeva si lze čistit i vypitím dvou litrů teplé, slabě osolené vody během jedné hodiny. I když máte nutkání na stolicí, v pití nepřestávejte. Opakujte dvakrát týdně tři týdny po sobě, a to jednou za půl roku.

Můžete také použít silné projímadlo, ale jím se pročistí pouze tlusté střevo. Ricinový olej už moderní medicína nedoporučuje.

Lara KUCHER



UŽITEČNÉ RECEPTY

Lněná semínka

Postup: 3 polévkové lžíce semínek dejte do ½ sklenice vody a nechte při pokojové teplotě 4 hodiny bobtnat. Rozmixujte a přidávejte do hotových jídel.

Připravte si k snídani jogurt s mletými lněnými semínky, která nemelte do zásoby.

Čištění střev tímto způsobem provádějte 3 týdny. Začněte 1 polévkovou lžící semínek na 100 g jogurtu, postupně navyšujte na 2 a pak 3 lžíce na 150 g jogurtu. Po 2 hodinách se můžete napít

Jak vycházím s lidmi, kteří mi nejsou blízcí?

OČIMA ŽENY

Renáta Kiara Vargová

Když jsem přemýšlela, jak dnešní téma začít, narazila jsem na Facebooku na tuto větu: „Na každou svini se vaří voda a v Tuchorazi se brzy převarí na jednu svini špinavou.“ Autorka statusu tam pak v diskusi velmi rozhořčeně vysvětluje, že se jedná o jistou „hroznou krávu“, její bývalou švagrovou. Napadlo mě, kolik zloby a žluči se v ženině myslí, emocích a duši svírá, když někoho takhle nenávidí.



Vztahy k lidem, kteří mi nebyli úplně blízcí, nebo mi dokonce šli na nervy, se během mého života různě měnily a vyvíjely. Velmi často mi nejvíce vadili právě moji blízcí. Říká se, že členy rodiny si nevybíráme, musíme se s nimi naučit žít. Ptala jsem se sama sebe, proč se mi to či ono nedorozumění děje, proč mám tak složité vztahy, proč mi ostatní nerozumějí? Postupně jsem se snažila hledat odpovědi, protože nepohoda v rodinných či sousedských vztazích, které přinášely napětí, mi byla velmi nepříjemná. Stejně tak na pracovišti se vždycky našel někdo, kdo mi dokázal znepríjemnit den. Jak z toho ven? Několikaletá práce na sobě mi přinesla ovoce. A dnes se dokážu na lidi, jejich někdy nevhodné argumenty nebo zraňující chování, podívat z úplně nového úhlu pohledu a už mi to neublíží. Nebo alespoň ne dlouhodobě.

Pochopila jsem totiž, že každá reakce, slovo, gesto nějakého člověka, blízkého či vzdáleného, nevypovídají vůbec nic o mně, ale především o něm. To, jak člověk mluví a jak se chová, je odrazem jeho vnitřního světa v realitě, kterou vidíme. A s námi to nemusí ani hnout. Jen to můžeme pozorovat a daného člověka v duchu politovat, že je plný hněvu a nepohody. V případě, že je vaše duše opravdu vyspělá, můžete mu poslat bezpodmínečnou lásku. Avšak to nejde hned, to se teprve postupně učím.

Celá věc má ještě druhý aspekt. A to ten, že pokud nám reakce někoho stále vadí a nemůžeme ji takzvaně skousnout, má nám to ukázat, kde máme v sobě zranitelné místo a že můžeme zapracovat na jeho vyléčení. Není to jednoduché, ale rozhodně to stojí za to. Každý člověk, který se v našem životě objeví, je naším učitelem a my jeho. Záleží pouze na nás, jak na sebe budeme vzájemně reagovat.

Autorka je publicistka a spisovatelka.

OČIMA MUŽE

Tomáš Pich

„Kéž bys mohl alespoň měsíc chodit v mých mokasínech, než mě začneš soudit...“ Toto krásné indiánské rčení mě napadne vždy, když se chci s někým rychle vypořádat. Je pravda, že jsou mezi námi lidé, kteří chtějí škodit a opravdu škodí. Otázka ale zní, čím jsme si je pozvali do svého života. Říkáte, že jste nikdy nikomu nic špatného neudělali? A přesto zažíváte od druhých hororové a infarktové situace? A tak se zeptám: Opravdu jste nikomu nic neudělali? Ani v minulém životě? A co v těch dalších minulých životech? Že na to nevěříte?

Dobrá, nechci vás v žádném případě přesvědčovat o jakémkoli verzi života, inkarnacích a tak podobně. Chci vás jen pozvat k jinému pohledu, jen trochu nahlédnout a prozkoumat tuto alternativu. Když připustíme, že žijeme ve světě duality, máme tu přece například dobro i zlo, lásku i nenávisť a tak dále. Můžeme připustit i to, že naše duše potřebuje zažít oba póly této duality, aby je pochopila, a tak prožívá lásku a pak prožívá i nenávisť. Když to pochopí, dá si tyto pocity dohromady a může je uložit do své „knihovny znalostí“. Může se k nim kdykoli vrátit a použít je. Duše, aby mohla růst, potřebuje totiž stále prožívat nové a nové zkušenosti. A v případě, že jste v minulém životě zažili lásku, bude vám v tomto životě přihrávat zkušenost s nenávisť. Avšak pravdou je, že můžete tenhle pocit jen „ochutnat“, ale nemusíte se ho doslova přežrat.



Každý zde prožíváme svůj individuální příběh, ve kterém jsme hodní i zlí, milujeme i nenávidíme, jsme smutní i veselí. Neznáme příběhy druhých, pokud nás nenechají nahlédnout do svých životů. Proto se snažím být opravdu vstřícný a chovat se k ostatním lidem dobře, ať jsou blízcí, nebo vzdálení. Víím, že jsme všichni jen duše na cestě a že si každý táhneme svou kárku. A tak se snažím dívat se na mnoho věcí s nadhledem a samozřejmě se mi to někdy opravdu nedaří. Hlavně když se do toho zamotají emoce a ego. Také umím přišít na hrubý pytel hrubou záplatu, ale chci si dávat větší pozor, i když pořád jsem jenom člověk.

Autor je průvodce mužskými kruhy.



Nadhled orla

Léto strávené poblíž Ptačího ostrova v jižních Čechách mi každý den připomínalo jedno krásné jednoduché cvičení z finského konceptu Lesní mysli. Vnímání pohybu křídel letících volavek při probouzení, jejich vzájemné dorozumívání a užaslé pohledy vzhůru na kroužící orly vedly k neustálému přemítání nad uměním nadhledu v nejrůznějších situacích.

Tohle cvičení mám ráda a ráda se o ně dělím v rámci workshopů Lesní mysli. Až skončí krásné indiánské léto a bude třeba zvládnout ty dva měsíce, kdy by se občas člověk nejraději zakutal do peřin a probudil se až na jaře, může být cvičení inspirací a dalším dobrým důvodem obléct se a vyrazit do podzimního lesa.

Tam si najdete něco, například kámen, šišku, větev, co vám připomíná drobnou starost, se kterou se v životě potýkáte. Zkuste

předmět dobře prozkoumat, obejít ho a potom kousek poodstoupit a zadívat se na něj znovu. Potom můžete udělat další krok, zase se zastavit a opět se na svou starost podívat, tentokrát už z větší dálky. Odejděte tak daleko, jak budete chtít.

Následuje druhá část cvičení: zkuste si představit, že jste mravenec, a prozkoumejte starost z jeho mravenčí perspektivy. Totéž zkuste v pozici orla: podívejte se z výšky na koruny stromů.

Když jsem cvičení na sobě zkoušela poprvé, neměla jsem úspěch. Zvolila jsem si příliš velkou starost, tudíž vylézt nahoru jako orel bylo nemožné.

Během dalšího cvičení ve Finsku jsem si vybrala pro svou starost pěkný velký kámen. Tím, jak jsem od něj krok po kroku odstupovala, přestala jsem se na něj soustředit a rozhlédla se kolem. Les byl plný dalších, větších a menších, podobných kamenů. Nastal pěkný okamžik uvědomění, takové malé finské „aha“.

Viděla jsem ženu, která při tomto cvičení najednou zvedla na rameno kládu a začala s ní chodit po lese. Udiveně jsem se jí ptala, proč to dělá. „Zkouším, jak by s touhle mou starostí dokázali chodit po lese mravenčí.“

Cvičení nadhledu se dá v praxi dělat kdykoli a kdekoliv. A naučíte se ho díky lesu.

Martina HOLCOVÁ



Vybrali jsme z Vašich dopisů

Pište nám na e-mailovou adresu regenerace@regenerace.cz, všechny dopisy rádi uveřejníme.

Redakce REGENERACE

Vážená redakce, časopis REGENERACE je pro mě alternativou ke konzumnímu životnímu stylu, převládajícímu v dnešní společnosti. Postupně změnil můj přístup k životu a vnímání dění kolem mě. Jsem za to velmi ráda. Stává se, že kvůli tomu sice častěji než dříve narážím na překážky, ale to přežiju. Vždy mě totiž přimějí k zamyšlení a posunou dál. Dokážu se více postavit sama za sebe a své názory, naslouchám intuici a cítím se tak kompaktnější. Žije se mi lépe! Opět jsem si vyzkoušela, že krize je šance a že je opravdu jen na nás, zda „chytíme příležitost za pačesy“. Když odezní bolest, je čas se nadechnout a začít znovu (pokolikrát už?).

Vážím si i možnosti přispívat svými zamyšleními do Vašeho časopisu. Vnímám díky tomu pravou svobodu. Když píše text z impulzu, který ke mně náhle přišel zvenčí a může oslovit i další lidi, je lepší, než když jsem psala odborné články jako akademická pracovnice podle harmonogramu v kariérním plánu. Texty spontánně vzniklé mi dávají smysl a i jejich přínos vnímám pozitivněji. Dovoluji si připojit jedno zamyšlení:

ŽIVOT NEJSOU JENOM PRAVIDLA

Život nejsou jenom pravidla – to teď nezvykle často říkám svému pětiletému synovi. Život je potřeba hlavně žít. Pozorují, jak se cítí svázaný. S nástupem nové paní učitelky vnímám v jeho školkové třídě jinou atmosféru. Dřívější hravost a radost nyní vystřídal více zodpovědnosti a zaměstnaná hlava. Je mi to líto, protože povinností si v životě ještě užije dost a dost.

V mateřské škole se může člověk mnohému potřebnému naučit. Ale také se tu dá mnoho věcí pokazit. Život nejsou jen pravidla. Chápu, že pravidla fungování kolektivu v mnohém usnadní. Ale na druhou stranu malého človíčka, který nasává vše kolem sebe jako houba, nesmírně vnitřně sváží. Zvlášť pokud se pravidla odlišují od zvyklostí v rodině. Malé dítě

má v hlavě zmatek. Nedokáže se zavřením vrátek školky přehodit výhybku a začít doma fungovat jinak.

Nalézt vnitřní svobodu ve vnější kazajce je často obtížné i pro dospělé. Být sám sebou, postavit se za sebe stojí hodně sil i odvahy. Jako významné autority pro děti určitého věku fungují vedle rodičů právě také jejich učitelé. Kolikrát jsem doma slychala od dcery i syna: „... ale paní učitelka říkala...“ Tyto věty dostávají rodiče i jejich potomky do nepříjemné konfrontace v určitých životních situacích často zcela zbytečně. Stejně jako v jiných profesních oblastech i ve školství pozoruji nedostatek lásky, upřímného zájmu, empatie, vstřícnosti, respektu a zdravého rozumu. Všelijaké technické vymoženosti nenahradí lidský faktor. Přes přirozenou autoritu

jsou předávána pravidla citlivě, přirozeně a stejně přirozeně jsou přijímána. Splynou s děním okolo.

Přimlouvám se proto za přirozenou, nenásilnou cestu „všeho s mírou“ místo „vymývání mozků“, vytváření chaosu a nešťastných a nejistých dětí. Každý z nás potřebuje v životě pravidla – někdo víc, někdo míň. A je to tak v pořádku. Pravidla se týkají moci, vlastní nejistoty, strachu ze selhání a mnohých dalších osobních hlubokých témat. Každý v nich najdeme to své.

Nechme dětem jejich dětství a možnost krásných vzpomínek na ně. Zachovejme kolektivním zařízením lidskou tvář – nejsou to firmy na auta.

Martina Macková
Poradna sociální práce

Oslava uctění památky našich předků

Dušičky

1. 11. 2019 v 18:00 hodin

Srdčně vás zveme k soše svatého Donáta, kde bude probíhat oslava k uctění památky našich předků. Jde o tradiční místo na křižovatce cest mezi obcemi Škvorec, Příšimasy a Úvaly (GPS: 50° 3' 10.453"N 14° 44' 41.147"E).

Tento svátek může mít různé názvy, podle vnímání různých národů a náboženských vyznání, například Samhain, Velký Sabat, svátek Všech svatých, Památka zesnulých–Dušičky, Halloween.

Přijďte s námi uctít předky, poděkovat živlům i Zemi za dary letošního léta. Přineste si lucernu a světlo v srdci. Rituálem vás provedou etnoložka a spisovatelka **Pavlovna Brzaková** a publicistka **Renáta Kiara Vargová**.

Silven Raven Wolf, *O Samhainu*: „Lesy mlžné, temné a hluboké, bráno mezi světy, otevři se, propusť naše milované, aby s námi dnes večer zasedli k oslavě narození nového, zániku starého. Oteví-



rám další kolo. Každý list k zemi padající pohřbívá vše zlé a stonající. Pak na jeho místě může vykvést nová růže. Dej dar lásky po celý rok, zlaté žně a slunce v podzimu, kdy dny se krátí před zimou. Noci prodlužují se s přicházejícím chladem. Lepší místo vytvářím a hledám, pro každou duši v lidském plemeni. Divoké větry podzimu v temném hlase stařeny, promluvte ke mně v moudrosti. Vyslechnu slova osudu, kterou mám se vydat cestou. Vy, kdož jste již odešli, promluvte. Šeptejte slova lásky a péče, dokažte, že jste s námi ještě.“

Foto: Renáta Kiara VARGOVÁ

Přes léto jsem metrem nejezdil, ale pak jsem si velmi rychle všiml toho, co mi začalo být nápadné už před prázdninami. Zatímco dřív si cestující hlavně četli, knihy nebo noviny, dnes čím dál častěji drží v ruce telefon. Někdy rovně, ale velmi často v předklonu vzdávají úctu placce ve svých rukách.

Když je ve vagonu volno, procházím nenápadně kolem nich a sleduji, co na těch mobilech vlastně mají. Je to zhruba tak, že polovina mastí nějaké hry. Jsem absolutně *de mode*, dodnes jsem nikdy nic podobného nehrál, takže nevím, jakou radost člověku přináší honit prstem po obrazovce jablíčka, příšerky nebo čtveřečky. O získání nějakých informací, po nichž touží druhá polovina mobilujících v metru, evidentně nejde.

Itálie byla dlouhou dobu tak trochu napřed; světu dala mnohé, malbě perspektivu a literatuře Danta. Když jsem četl Kurasovu úžasnou a zároveň trochu drsnou knihu *Zachraňte Itálii*, pochopil jsem, že tak nějak „napřed“ je už i v imigrační záplavě. Ovšem nejenom v tom: Nedávno mě překvapila zpráva, že tato země vážně uvažuje o tom, že zařadí závislost na mo-

bilu na seznam klasických závislostí, jako jsou ty na alkoholu, návykových látkách nebo hracích automatech. Důvodem je, že v mozku závislých lidí probíhají podobné procesy. Uvolňuje se při nich neurotransmitter dopamin, který způsobuje vznik příjemných pocitů v reakci na různé podněty nebo drogy. Pozitivní komentáře nebo kliky na sociálních sítích tak potvrzují, že našemu mozku je jedno, jestli se věc skutečně přihodí, anebo si ji jen představujeme, protože píchání prstem

provázají nepřetržité obavy nikoli ze špatného prospěchu a možného postihu s ním spojeného, ale ze ztráty mobilu, kvůli níž by přišli o přístup k internetu a sociálním sítím. Vzniklo na to dokonce nové slovo nomofobie, a sice podle slovní složeniny no-mobile-phobia.

Když vydala American Academy of Pediatrics (AAP) před třemi lety varování o škodlivosti pro děti dívání se na jakékoli obrazovky, úplně vážně to zřejmě bral málokdo. Nejhuř je na tom prý dnes Čína

Nomofobie

do mobilu přináší stejný pocit uspokojení jako cinkající peníze z náhodné výhry v automatu. Ani tuto radost neznám.

Italští školáci mobily neopouštějí ani při vyučování, ačkoli ve většině škol to není dovolené. U vchodu do třídy sice stojí schránka, kam mají svoje miláčky odkládat, jenže mnoho z nich je mazaných a vezme si dva. Průzkumy mezi nimi ukázaly, že osmdesát procent dětí

a hned po ní USA. V Itálii se už osmina mladých dostala do stadia, kdy tráví na mobilech přes deset hodin denně. Tyto případy už by se měly podrobit léčbě a upozorňovat by na ně měli (vážně) vyšetřovatelé italských telekomunikací, které tyto služby poskytují a pro něž představují zisk. Kozel se tak zase jednou stane zahradníkem.

Jiří KUČAŘ

JOSEF & JOSEF



Cirkusy

Po naší zemi se pohybuje několik cirkusů. Mám je rád, a když máme čas, vždycky do nich s chlapcem zajdeme. Některé jsou velké a mají hodně zvířat, jiné malé, vlastní jen pár koziček, poníky, psy a někdy nějakého toho čuníka. Těch zvířat je nám vždycky líto, ale dělat s tím nemůžeme nic.

Cirkusy jsou asi nejenom pro mě vzpomínkou na zašlé časy kočovníků a na seriálovou romantiku podniků pana Humberta. Takových u nás ale už moc nejezdí.

Nejraději máme Cirkus Wertheim. Byli jsme v něm několikrát. Celý jeho provoz obstarává pět lidí; všichni se podílejí na stavbě, a když vystoupení skončí, šapitó společně zbourají, takže jeho přítomnost předchozího odpoledne naznačuje jen vyšlapaný kruh od

poníka kroužícího v manéži. Když začne představení, prodejce lístků se promění v principála a akrobata s ohnivými obručemi během přestávky v prodavačku párků v rohlíku. Hlavními postavami tohoto cirkusu jsou Josefové, senior a junior, doslova rozený cirkusák. Jeho akrobacie je neuvěřitelná, schopnost jezdit na vysoké jednokolce fascinující a komický talent, když se prezentuje jako klaun Pepíno, je v jeho věku obdivuhodný.

Jestli otce a syna Wertheimovy potkáte, jděte se na ně podívat. Budete stejně jako já obdivovat koncentraci, s níž se svým kouskům věnují, a na první pohled vás zaujme, s jakou láskou svoje performance provádějí.

Jiří KUČAŘ



Nejvýznamnější konstelace říjen 2019

Konstelace, specificky ovlivňující dění v našem státě, působí až do 21. října (s výjimkou 8.–12. října) velmi pozitivně. Náš stát by měl zaznamenat mimořádné úspěchy na poli ekonomickém, sportovním i v mezinárodních vztazích, a to zejména díky přechodu Jupitera přes Mars republiky ve znamení Střelce. Ve společnosti by v prvních třech říjnových týdnech měla panovat vcelku optimistická nálada. Konec měsíce, konkrétně 27. až 28. října, pak bude ovlivněn extrémně disharmonickými konstelacemi (Mars kvadrát Saturn a Slunce opozice Uran), které mohou světu přinést řádění živlů přírodních (mimo jiné zemětřesení, prudké bouře), výpadky rozvodných sítí a dramatické děje ve společnosti.

Bohužel zrovna v těchto dnech budeme slavit 101. solární horoskop České republiky, který tentokrát začíná působit 27. 10. ve 23:03 hod. SEČ (působit bude následujících 12 měsíců). A dlužno říct, že se jedná o „astrologický fičák“, který může ukončit období relativní stability a hospodářského růstu a předznamená minimálně dva kritické roky ekonomické i politické nestability. Konstelace v tomto soláru i následné tranzity pro rok 2020 naznačují pád vlády či její zcela radikální obměnu a hledání nového prezidenta.

1.–5. října, Merkur přechází přes Venuši a Slunce republiky, Venuše trigon Uran republiky a sextil Luna republiky – dění u nás bude ovlivňovat řada velmi pozitivně působících konstelací, za kterých by náš stát měl zaznamenat mimořádné úspěchy na poli ekonomickém i v mezinárodních vztazích. Podepsány mohou být významné dohody vedoucí k hospodářskému růstu, parlament může přijmout zákony ku prospěchu většiny obyvatelstva. Vyznamenat se mohou naši obchodníci i umělci. Vhodné dny pro důležitá jednání a pro rozhodování v zásadních otázkách.

6.–7. října, Merkur opozice Uran – tyto dny mohou přinést havárie v hromadné dopravě, možné jsou výpadky počítačových a rozvodných sítí, dá se také očekávat rozkolísání burzovních indexů. **Slunce kvadrát Saturn** zvýší riziko zemětřesení, závalů v dolech a sesuvů půdy. V těchto dnech není radno podnikat cokoli riskantního.

8.–12. října, Merkur kvadratura Neptun republiky, Slunce kvadrát Jupiter republiky – pozor na podvodníky a chybná rozhodnutí, v těchto dnech budou řádit zloději. Na druhé straně v těchto dnech přechází Jupiter přes Mars republiky a díky tomu by měly přijít výborné výkony našich kriminalistů i sportovců v bojích s protivníky.

13.–15. října, Slunce sextil Mars republiky, Merkur trigon Jupiter republiky – dny, kdy by se mělo české ekonomice dařit. Obchodníci by si měli mnout ruce a zazářit by měli naši obchodníci a sportovci.

17.–21. října – působit bude celá řada harmonických konstelací, které vytvoří klima ideální pro důležitá jednání, podpisy významných smluv a zahajování nových projektů. Konstelace specificky ovlivňující dění u nás jsou také velmi pozitivní (mimo jiné **Slunce konjunkce Venuše republiky, Venuše trigon Jupiter republiky**). Úspěšní by měli být naši vědci, vynálezci, technici, obchodníci i umělci.

22.–30. října, Merkur kvadrát Luna a Uran republiky, Slunce opozice Uran – hrozí výpadky počítačových a rozvodných sítí. **Mars kvadrát Saturn** pak může světu přinést zemětřesení, výbuchy sopek, požáry a teroristické činy. Působit bude celá řada disharmonických konstelací, a to jak mundánních (platných pro celý svět), tak specificky působících na náš stát (tranzitů).

Richard STRÍBNÝ



INZERCE

Esoterický festival - Dny tajemna a zdraví

ASTROVÍKEND 2019

Brno, SVČ – Lidická 50 – Lužánky 19. a 20. října

- MUDr. D. Frej - Život bez zánětu, Mgr. A. Šorfová, A. Vašíček - záhadolog

Olomouc, Centrum pohybu, Sokolská 7 12. a 13. října

- A. Vašíček - záhadolog, D. Dvořák – vše o konopí

Zámek Litomyšl 2. a 3. listopadu

- MUDr. D. Frej, L. Janáčková, PhDr. Marta Foučková
- Duchovní léčení. Prostor pro transformaci. Práce s tělem. Poradny. Stánky. Dílny. Přednášky. Meditace
- CK Autoturist na každé akci daruje čtyři pobytové poukazy – víkend na Lipně.

Info: 739 018 692
www.astrovikend.cz
www.facebook.com/astrovikend

SPAGYRIA

ALCHYMIE ZDRAVÍ

JANČOVY ČAJE

Bylinná směs Příznivě ovlivňuje funkci jater.

Antichol Příznivě ovlivňuje bilanci stopových prvků v organismu.

Ledvinový Příznivě ovlivňuje funkci ledvin a močového měchýře.

Jaterní Příznivě ovlivňuje funkci jater.

Univerzální Příznivě ovlivňuje bilanci stopových prvků v organismu.

S řebříčkem, slézem a smetankou Příznivě působí na oběhový systém.

S vřesem, jahodníkem a jehlicí Blahodárně působí na klouby, močové cesty a imunitu.

Pro ženy Obsahuje látky vhodné pro ženský organismus a přispívá k pohodě v období menstruace.

Pro muže Zvyšuje vylučování moče. Snižuje napětí z nucení na močení.

Žlučnickový Příznivě ovlivňuje činnost jater, detoxikuje a regeneruje organismus.

Na podporu trávení Přispívá k normální funkci střevního traktu, udržuje rovnováhu žaludku a střeva a působí protizánětlivě.

Sacharofit Přípravek podpůrně působí při poruchách metabolismu. Vhodný i pro diabetiky.

JANČOVY TABLETY

C Přípravek vhodný i pro diabetiky podpůrně působí při poruchách metabolismu.

AL Podpůrný prostředek pro osoby s přecitlivělou reakcí organismu. Vhodně upravuje obranyschopnost.

IN Blahodárně působí při nespavosti a nachlazení čelních dutin, harmonizují činnost horní části zažívacího systému a orgánů levé poloviny těla.

G Napomáhají podporovat mozkovou činnost. Blahodárně působí při nachlazení.

SPA Pomáhají orgánům v pánevní oblasti.

BYLINNÉ MASTI

Ambrózie Bylinná mast uklidňuje suchou a svědivou pokožku, napomáhá její regeneraci a posiluje imunitu.

Ancilla Bylinná mast mírní svědění v anální oblasti, posiluje přirozenou obranyschopnost, uklidňuje citlivou pokožku a pomáhá předcházet vzniku hemoroidů.

Jančova mast celíková Bylinná mast zceluje narušenou pokožku, je vhodná pro péči o hemoroidy, obtíže se hojící rány, ekzémy a bércové vředy.



WWW.SPAGYRIA.CZ

VÝROBKY GREŠÍK PRO PODZIMNÍ DNY

RAKYTNÍKOVÝ BYLINNÝ ČAJ

Obsažené byliny mají příznivý vliv na celkovou odolnost organismu. Působí příznivě na normální činnost dýchací a močové soustavy.



HEPČÍK S ECHINACEOU BYLINNÝ ČAJ

Podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a normální funkci horních dýchacích cest.



ECHINACEA BYLINNÉ KAPKY

Echinacea podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.



BENEVIT BYLINNÉ KAPKY

Rostlinný výtažek podporující přirozenou obranyschopnost organismu.

Objednávejte v našem ESHOPU:

www.gresik.cz

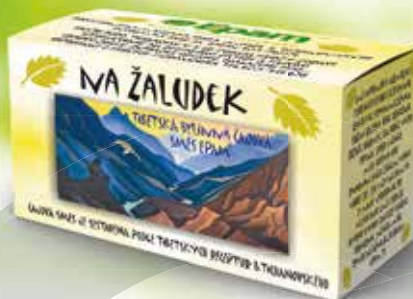
GRÉŠÍK®
VALDEMAR

Výrobky můžete také zakoupit ve všech dobrých bylinářstvích a prodejnách zdravé výživy.

Valdemar Grešík - Natura s.r.o., Saská 134/60, Děčín X
tel.: 412 528 020, e-mail: eshop@gresik.cz



ZDRAVÍ PODLE ZVĚROKRUHU ŘÍJEN - HLÍDEJTE SI ŽALUDEK



EPAM 22: příznivě působí v oblastech trávicího traktu, včetně orgánů podílejících se na správné činnosti zažívání. Používá se při žaludečních vředech, střevních potížích (zácpa, průjem), střevních zánětech, zánětech žaludeční sliznice, jater a slinivky břišní.

ČAJ NA ŽALUDEK: Tato čajová směs byla ve východních zemích používána pro své spasmolytické a protizánětlivé účinky; má příznivý vliv na střevní mikroflóru, problémy se zažíváním, podporuje chuť k jídlu.

MEDOVÝ ELIXÍR S ČÁGOU: Samostatná bylina má výrazné protizánětlivé, protivředové a protinádorové účinky; příznivě působí při onemocnění dvanáctníku, žaludku, žaludečních vředech, má pozitivní vliv na játra, obnovu a ochranu krvinek a kostní dřeň.

SEZÓNŇÍ TIP: Dýně Hokkaido v makrobiotice odedávna patří k zeleninám, které pomáhají při poruchách funkce žaludku, při onemocněních slinivky a sleziny a při léčbě cukrovky.

EPAM – TIBETSKÁ MEDICÍNA BORISE TICHANOVSKÉHO

MASÁŽNÍ TRENAŽÉR BORISE TICHANOVSKÉHO „JEŽEK“

- univerzální masážní přístroj
- plně respektuje přirozené anatomické vlastnosti člověka
- působením na biologicky aktivní body podél páteře aktivizuje a léčí vnitřní orgány a ústrojí
- tvar ohybu křídel uvolňuje a protahuje páteř



**Pro více informací o Tibetské medicíně EPAM
kontaktujte naše odborné poradce:**

Prodejny Praha: Náměstí Kinských 3, nebo Vršovická 64

Kontakt pro ČR a info o kurzech B. Tichanovského:

Eva Cermanová tel.: +420 602 141 628, e-mail: cermanova@bilyracek.cz

www.epam.eu