

Pod listem Meduňky



Milí čtenáři,



☛ S Meduňkou se do Fagarašských hor, které jsou nejvyšším a nejrozsáhlejším pohořím v Rumunsku, vydala naše čtenářka Milada Ulrichová z Prahy.

Meduňku připravují
odborné společnosti
a přední odborníci
v alternativní léčbě

Astrál – astroapatky
**Českomoravský svaz
léčitelských umění**
**Česká psychoenergetická
společnost**
Galerie Cesty ke světlu Z. Hajného
Homeopatická klinika Praha
Jóga v denním životě
Občanské sdružení RC Harmonie
Svaz pacientů ČR
PhDr. Marta Foučková
– hlubinná terapie
MUDr. Ludmila Eleková
– praktická lékařka
Emil V. Havelka – astromedicína
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.
– psychologická astrologie
Jan Hnilica
– psychotronik, aktivace obálky
MUDr. Zina Kaucká – imunologie
Ing. Jiřina Kopecká – bylinky z Peru
Sváмі Mahéšvaránanda – mistr jógy
MUDr. Jan Miklánek
– alternativní léčba
MUDr. Karel Nešpor
– léčba závislostí
MUDr. Věra Niederlová
– psychosomatika
MUDr. Vilma Partyková
– urínoterapie
Milada Pavlíčková
– Bachovy esence
Judita Peschlová
– tarotová numerologie
Štěpán Rak – numerologie
PhDr. Marie Říhová
– rodinná terapie
Mgr. Ivo Sedláček
– muzikoterapie, jóga
Ing. Hana Smejtková
– reflexní terapie
**MUDr. Vladka Strnadlová,
Jan Zerzán**
– holistická léčba, léčebná výživa
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
– přírodní vědy
Ing. Jiří Šmikmátor – feng šuej
**MUDr. Pavel a MUDr. Iveta
Špatenkovi** – netradiční léčba
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.
– exotické léčivé rostliny
Mgr. Jan a Mgr. Alena Vávrovi
– psychologie, koučink
MUDr. A. a MUDr. V. Willantovi
– holistická léčba, biorezonance
MUDr. Martina Zisková – ájurvéda
MUDr. Rudolf Zemek
– alternativní léčba
a další skvělí autoři

Na obálce je obraz **Sylvy Česlarové**
s názvem Propojení láskou.

✿ Příští číslo Meduňky vyjde 28. 3. ✿

Následující spolupracovníci Meduňky patří k nejlepším odborníkům v naší zemi. Vedou naše poradny a vy se na ně můžete obracet se svými zdravotními i dalšími problémy. Vybrané odpovědi mohou být zveřejněny v časopise. Pokud si přejete zůstat se svými problémy v anonymitě, upozorněte na to ve svém dopise. Žádáte-li písemnou odpověď, přiložte ofrankovanou obálku se svou adresou.

Meduňkové poradny

☞ Aktivace obálky

Jan Hnilica,
Hnilicamedunka@seznam.cz

☞ Ājurvédská poradna

MUDr. Martina Zisková, tel.: 739 205 662,
e-mail: martina.ayurveda@seznam.cz,
www.drmartina.cz. Písemně:
Na Zbořenci 264/7, 120 00 Praha 2.

☞ Alternativní a celostní medicína, zdravá výživa, posilování imunity

MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán,
Institut celostní medicíny, Na Florenci 35 (roh
ulic Na Florenci a Na Poříčí), 110 00 Praha 1,
tel.: 603 773 244, 739 155 488,
e-mail: strnadlova@cbox.cz,
http://institut-celostnimedicina.cz

☞ Alternativně medicínské poradenství, bolesti páteře a kloubů, druhý názor lékaře

MUDr. Rudolf Zemek, r.zemek@email.cz
Obj.: Po, St, Pá 777 085 235.
Diagnóza z jazyka z fotografií.
www.dr-rudolf-zemek.cz

☞ Alternativní diagnostika a léčení

MUDr. Jan Miklánek,
miklanek@seznam.cz, 606 802 598.
www.studioprozdрави.webnode.cz

☞ Archetypální numerologie

Judita Peschlová, tel.: 604 927 790,
objednávky: www.mojemedunka.cz/poradny
e-mail: archetypy@mojemedunka.cz

☞ Astrologická poradna

dr. Jarmila Gričová
telefon 777 575627
gricova.jarmila@gmail.com

☞ Astrologická poradna

Ing. Zdeněk Bohuslav,
zdenek@bohuslav.com, 732 354 413

☞ Astromedicína

Poradna Emila Havelky, Astrál,
Nádražní 15, 150 00 Praha 5, konzultace
v pondělí 9–12:30, 13:30–14 hod.
Astrologická apatyka Bohdalov,
tel.: 566 677 283
apatykyastral@centrum.cz,
www.havelka-astral.cz

☞ Bachovy esence

Milada Pavlíčková, A. Staška 21,
613 00 Brno, tel.: 608 434 567,
545 577 736, sebit@atlas.cz.

☞ Byliny z Peru a Amazonie

Ing. Jiřina Kopecká, tel.: 776 129 887,
kopecka.jirina@seznam.cz.
Poradna na Homeopatické klinice
v Praze 6, tel.: 224 319 938, 723 233 564

☞ Duchovní léčení.

Duchovní cesta pokojného bojovníka Světa
workshopy a semináře CZ + SK.
Mgr. Miloš Matula, tel.: 603 468 493,
milos.matula@mmproduction.cz,
www.milosmatula.cz,

☞ Emoční problémy – metoda EFT

Zdena (Sindy) Katayama, U půjčovny 4,
Praha 1, tel.: 775 111 369, www.eft.cz,
eftsindy@yahoo.com

☞ Feng šuej

Ing. Jiří Šmikmátor, Staňkova 18a,
602 00 Brno, mobil: 605 259 328,
jiri@smikmator.cz

☞ Homeopatie, imunologie,

alergologie, EAV, čínská medicína
MUDr. Zina Kaucá, MUDr. Zuzana
Vančuříková, MUDr. Irina Suchaněnko,
Mgr. Elen Mitková (EAV), Hormonální jógová
terapie Yvona Švecová.
Homeopatická klinika Praha, s. r. o.,
Komornická 8, 160 00 Praha 6-Hanspaulka,
tel.: 224 319 938, 723 233 564,
www.CzechHomeopathy.cz,
e-mail: homeoklinika@seznam.cz

☞ Hlubinná terapie – duchovní cesta

PhDr. Marta Foučková,
kontakt Milada Kubičková tel.: 736 408 857,
224 262 499, M. Špačková tel.: 222 780 424,
www.martafouckova.cz.

☞ Jóga, mantry, tantra

Ing. Jiří Mazánek, Pražská prajága,
Tachovské náměstí 1, 130 00 Praha 3,
tel.: 222 783 126, 608 113 202,
krsna@atlas.cz, www.jirimazanek.info

☞ Kineziologie, životní koučink

Mgr. Jan Vávra, jan.vavra@gmail.com,
www.kineziologiepraha.cz, 777 627 319

☞ Klinická naturopatie

– celostní přírodní medicína
Kateřina Boesenberg BHSc., ND
www.klinickanaturopatie.cz
katerina@klinickanaturopatie.cz

☞ Kundalíní jóga

Dita Lyner, Studio Jóga Dita, Klicperova 8,
Praha 5, tel.: 602 277 845, info@jogadita.cz,
www.jogadita.cz,

☞ Léčebná rehabilitace a masáže

Mgr. Pavel Kloud, 5. května 36, Praha 4,
www.kloud.cz, 608947002

☞ Muzikoterapie, mantry a jóga

Mgr. Ivo Sedláček, Savita Music,
Jasná 108, 466 06 Jablonec n. N.,
603 481 984, info@savita.cz,
www.savita.cz

☞ Neplodnost, výpočty plodných dnů a ājurvéda

Ing. Josef Kulovaný
Tel: 604 875 002, 732 220 301

☞ Neplodnost, energie, Hadžiki

Marcela Chadžijská a ing. Miroslav Hadaš,
Centrum alternativních metod,
Pod lesem 25, 405 02 Děčín IV,
737 135 875, chadza@volny.cz

☞ Netradiční léčba exotickými

rostlinami ājurvédské a čínské medicíny
prof. ing. Pavel Valíček, DrSc.,
Martínkov 65, 675 44 p. Lesonice,
tel.: 606 201 346,
valicek.pavel@ktvmb.cz

☞ Praktická lékařka pro dospělé, homeopatie, výživové poradenství, biorezonance Bicom

MUDr. Ludmila Eleková, www.lecivacesta.cz,
tel. 272 681 588

☞ Psychologická astrologie a terapie, kraniosakrální biodynamika

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.,
Centrum Vědomí, Pod Zvonařkou 1,
120 00 Praha 2, Tel: 604 374 292
(dopoledne nebo 20–21 h.),
http://astro-terapie.eu,
marie.hlavkova@centrum.cz

☞ Psychosomatické centrum – celostní léčba bolestí duše a těla

MUDr. Věra Niederlová, Na Pankráci 40,
Praha 4, e-mail: vedonika@gmail.com,
www.psychosomatickecentrum.cz,
tel.: 244 464 249

☞ Terapie těla a duše

Ing. Hana Fedora Smejtková, Praha,
Škola reflexní terapie, psychoterapie na bázi
RUŠ, kurzy i individuální terapie, šamanské
rituály, tel.: 605 746 731
www.hafes.cz, info@hafes.cz

☞ Tarotová poradna, horoskopy

Markéta Vostrá, tel.: 736 486 136
objednávky: www.mojemedunka.cz/poradny
e-mail: karty@mojemedunka.cz

☞ Výživa, testování vhodnosti potravin

Ing. Vít Syrový, centrum Naturterapie,
Šlíkova 16, Praha 6, tel.: 252 547 490,
776 305 457, e-mail: vsyrov@volny.cz,
www.vitsyrov.cz



▲ Ctirad se svojí rodinou – manželkou Janou a syny Matyášem a Kryštofem.

Ctirad Hemelík vášeň pro věc aneb Jak vzniká festival



▼ **Jak tento festival, který dnes patří mezi největší akce svého druhu v Evropě, vlastně vznikl?**

Všechno to začalo takzvaně od lesa. Už od dětství mě přitahovala témata jako kreativita, spiritualita a hledání toho, co nás přesahuje. Po střední škole a po vojně jsem nějaký čas strávil v Kanadě, kde jsem se seznámil s lidmi, kteří vyráběli ovocné léčivé džusy. Když jsem se vrátil domů, stal jsem se jejich obchodním zástupcem pro Českou a Slovenskou republiku. Díky tomu jsem se seznámil s řadou léčitelů a terapeutů, kteří si léčivé šťávy třeba otestovali virgulí a pak je nabízelí svým klientům. Většinou to vypadalo tak, že obchodní jednání bylo hotové během chvíle, a pak jsme si dlouho povídali o všem možném, včetně toho, co by se mělo dít, abychom se jako společenství posunuli k udržitelné budoucnosti.

V roce 2003 mě oslovila Hanka Růžičková z Incheby se svým nápadem a vizí zorganizovat nový veletrh podobného za-

měření pod názvem Esoterika na Výstavišti v Holešovicích, a zda bych měl zájem na této akci vystavovat. Slovo dalo slovo, Hanka mě k organizování akce přizvala, a tak jsme první veletrh Esoterika vytvořili společně. A protože jsem chtěl, aby lidé na akci nepřišli jen za nákupem, ale také za inspirací, začal vznikat i program. První ročník Esoteriky se konal na Výstavišti v Holešovicích v roce 2005 a začínal 1. dubna, takže se to dalo brát i tak, že to celé je vlastně povedený Apríl.

Zajímavostí je, že Hanka Růžičková, se kterou jsme veletrh založili, dávno „přešla na druhou stranu“ a již několik let se akce účastní vystavovatelsky se svojí Terapií Mysli, mentálně-emocionální metodou, která velmi účinně pomáhá lidem s jejich problémy a trápením.

Dalších sedm let jsem Veletrhy Biosstyl, Esoterika a Ecoworld „dodával“ pro Inchebu takzvaně na klíč a v roce 2010 jsem od společnosti Incheba pražský veletrh odkoupil. Následně jsem se s kolegy rozhodl dát celé akci jednu hlavičku, a tak vznikl dnešní Festival Evolution.

Většina lidí, kteří se zajímají o věci mezi nebem a zemí a zdravý životní styl, zná Ctirada Hemelíka především jako pořadatele Festivalu Evolution (dříve veletrhy Esoterika, Biosstyl, Ecoworld atd.), který se každé jaro koná na pražském Výstavišti v Holešovicích. Letos v březnu se uskuteční již 13. ročník. Počínaje letošním rokem se však Festival Evolution bude konat dvakrát ročně a návštěvníky přivítá i v září.

▼ **Jak se od té doby změnil?**

Od začátku jsem si přál, aby festival šel více do hloubky a nebyl pro návštěvníky jenom o nákupu, ale i o vzdělávání. Chtěl jsem v ČR představit zajímavé osobnosti, a tak k nám poprvé přijeli Raymond Moody, Masaru Emoto, Deepak Chopra, Saint Rajinder Singh Ji Maharaj, Eric Pearl, Ruediger Dahlke, Sandra Epstein a mnozí další.

Důležité je, že o akci je zájem jak mezi návštěvníky, tak mezi vystavovateli či partnery, a každoročně se rozšiřuje. Právě proto se kromě března bude od letošního roku konat i v září. Jarní akci cílíme více na inspiraci a zdravý životní styl, zatímco podzimní bude více zaměřena na „mind body spirit“, venkovní program, soutěže s dětmi, sportovní aktivity, příjemnou muziku i nové modely ve vzdělávání. V současné době je správcem pražského Výstaviště Magistrát hl. m. Prahy, který trend zdravého životního stylu a osobního růstu velmi podporuje.

Sladký spánek s čepicí

▼ **Jak vše, co jste se za léta příprav festivalu dozvěděl, ovlivnilo váš osobní život?**

Hodně. Nemáme tolik času, abych mohl mluvit o všem, ale beru to jako nejdůležitější životní etapu, která nekončí a každý rok se roztáčí znova a znova. Také se snažím být tátou, který tráví čas s rodinou. Tátou jsem rád a užívám si to. Prostě se snažím žít zdravě a zároveň normálně.

▼ **Jak například vypadá váš jídelníček?**

Své ženě Janě do toho moc nemluví. Je výborná kuchařka, a tak se syny u stolu nezažíváme „nechutná mi to, ale musím to sníst“, ale zároveň ani nejíme tzv. uho omáčky (univerzální hnědá omáčka známá z dřívější doby ze školních jídelen), proto-

Foto soukromý archiv

že dnes už je mnoho jiných možností. Spíš v současné době řešíme školní stravování, protože Matyáš chodí do první třídy. Hodně jsme se zajímali i o výběr školy. Vyhrála normální základka, kde Matyáše na dni otevřených dveří zaujaly sporty, jazyky a to, že škola je velká a je tam hodně dětí.

▼ Překvapilo mě, že i vaše kancelář vypadá velmi civilně...

Nejsou tu žádné amulety, nic takového, ale brzy si sem dám mandaly, protože to mám rád. Hodně mě zajímá křesťanská mystika, posvátná geometrie. Za ta léta jsem prožil mnoho okamžiků, které ve mně zanechaly nesmazatelnou stopu, ale dosud jsem necítil potřebu zkusit třeba ayahuascu. Mám svou vlastní meditaci a nejradši mám tu večerní, kterou před spaním po pohádce (kterou u nás čte tatínek) děláme celá rodina. Vlastně je to relaxace. Říkáme si, že uvolňujeme nožičky, kolínka a postupně projdeme celé tělo až k vlasům. Klasická meditace v lotosovém květu to tedy není, ale myslím, že pro kluky je to lepší a mají nějaký jednoduchý rituál.

▼ Shrnuła bych to slovy „hlavou v oblacích, ale nohama na zemi“. Vyzkoušel jste i některé alternativní léčivé postupy?

U praktického lékaře jsem byl naposledy asi na vojně – mimochodem rok vojny mi dal v druhé polovině devadesátých let minulého století hodně. I když jsem se měsíc učil pochodovat a potom jsem se zdomovalil hlavně v mytí záchodů, jako ztracený čas to nevnímám. Není totiž od věci mít zkušenost s tím, že musíte sklonit hlavu. A ve finále jsem tam měl i hodně času na čtení. Ale zpátky k otázce.

Když mám chřipku, nasadím vitamin C a tea tree oil, který vydezinfikuje žaludek i střeva. Na noc pak ještě přidám paralen, takže se důkladně zpotím, a ráno jsem z toho venku. A na radu dědka kořenáře Břetislava Nového spím už několik let v čepici. Poradil mi to v roce 2009, kdy jsem kvůli přípravě festivalu téměř nespál. A v čepici jsem se najednou vyspal jako batole, takže mi už zůstala. Pan Nový mi vysvětlil, že zahřeje podvěsek mozkový, který pak v noci správně maká a řídí v těle důležité enzymatické pochody. Věřme tomu nebo ne, ale dělá mi to dobře. Ostatně i ve starých filmech je vidět, že si lidé brali na noc čepici.

O propojení hlavy a srdce

▼ Festival Evolution dnes představuje už jen část vašich aktivit. Je jich mnoho a stále se rodí nové. Nemáte ještě dost?

Není to o „dostu“, ale o určité vášni. Možná bych se měl koncentrovat na to,

co už běží, jenže pak zase přijde nápad a mám chuť ho zrealizovat. Při spouštění nových nápadů jsem zjistil, že se předbíhám zhruba o tři roky. Asi tak dvě třetiny projektů si napíšu na papír a dám je do šuplíku, ale zhruba u třetiny cítím, že mě to bere opravdu hodně, a tak se do toho pustím.

Třeba teď chceme změnit distribuci menších filmů po celém světě. Víme totiž o řadě zajímavých např. duchovních filmů, které na světě vznikly, ale za podmínek současné distribuce není možné, abychom si je s kamarády pustili v kině. Film se natočil třeba v Peru a neexistuje možnost, jak ho kdykoliv dostat do českého kina a producentovi za to zaplatit. Už to máme vymyšlené a teď to testujeme. Cílem je, aby si jakákoliv komunita mohla v jakémkoliv kině kdykoliv promítnout jakýkoliv film. Když se něco vymyslí, musí se to zkrátka i zkusit. Prvním testem byly 80. narozeniny Zdeňka Svěráka. Ve spolupráci s jeho synem Janem jsme uspořádali v jeden den cca 130 projekcí Obecné školy po celém světě. Byl to náš společný dárek tomuto velikánovi dnešní doby.

▼ Nesouvisí tento projekt s tím, že s Petrem Vachlerem právě dokončujete film Tajemství a smysl života?

Souvisí a hodně. S Petrem jsme začali v roce 2010 rozhovorem s Raymondem Moodym, autorem knihy Život po životě, a postupně se z toho vyvinul zajímavý celovečerní film, v němž účinkují Jan Budař, Andrea Kerestešová, Bára Seidlová a mnoho dalších. Zajímavé je to tím, že v různých momentech příběhu do děje vstupují známí učitelé a osobnosti osobního a duchovního rozvoje a v dané situaci nabízejí řešení nebo alespoň jiný pohled na věc. Respondentů je ve filmu 52 a jediný Čech mezi nimi je Stanislav Grof.

▼ Nabízí film odpověď na otázku v jeho názvu?

Řečená je v jeho závěru, ale nečekejte nic nového. Důležité je to spíše zažívat, než si to myslet a psát do knížek.

▼ Můžete to říci svými slovy?

Pro mě je tajemství života ukryté ve vášni, o níž jsme už hovořili. Znamená to, že člověk se má snažit dělat věci na sto procent. Vše, co život přináší, si užívat a zároveň to pochopit, neboli propojit srdce a hlavu. Každý z nás se však k tomu pochopení dostává jinými cestami.

▼ Stane se, že se některý z vašich nápadů realizace nedočká?

Stane se to, pokud najednou cítím, že onu vašeň ztrácím. Pak říkám, že to „nelepi“. Druhá věc jsou finance, ale když je ta správná vašeň, najdou se vždycky.

▼ Je to o umění přijít se správnou věcí ve správný čas?

... a také je to o míře a tlačení versus netlačení. Člověk se může energeticky úplně vyčerpat a výsledky tomu neodpovídají, anebo může být naopak velmi úspěšný a vydat přitom minimum energie.

Všechny naše aktivity mají společné to, že se v nich snažíme provázat lidské vědomí s udržitelnou budoucností, kdy lidé začnou vnímat, že tu žijí s určitým přesahem a vnitřním cílem. V realitě to má mnoho fází. Velmi důležití jsou pro mě moji kolegové, které si do svého týmu vybírám velmi pečlivě.

▼ Jedna z vašich aktivit se týká také štěstí.

Ano, v roce 2016 jsme založili s kamarády nadační fond Šťastné Česko, který má za cíl měřit a následně šířit „hrubé domácí štěstí“ v naší republice. Tento nadační fond je mj. přímo napojen na aktivity v království Bhútán, kde král stanovil, že nebudou měřit hrubý domácí produkt, ale hrubé domácí štěstí. Srovnávat tyto kultury je hodně obtížné, ale nám jde hlavně o to, aby se o štěstí začalo mluvit a bylo součástí pohledu na náš svět.

Když lidé hodnotí svůj život, není úplně obvyklé, aby řekli, že jsou šťastní. Bhútánský model používá 148 otázek, které se pokládají obyvatelům, a z nich se vypočítá „index“ štěstí. My se snažíme otázky přizpůsobit našim podmínkám. Tak změříme stávající hodnotu a cílem nadačního fondu bude podporovat tuhle myšlenku mezi lidmi, aby měl index v roce 2025 dvojnásobnou hodnotu. Měření českého indexu štěstí představíme 9. května 2017 na konferenci „Šťastné Česko“ v Praze.

▼ Štěstí je ale niterná záležitost. Jak je možné něco takového zdvojnásobit?

V Bhútánu mají otázky typu „Máte elektrinu?“. A zajímavé je, že jejich „hrubé domácí štěstí“ je mnohem vyšší než u nás, přestože mnozí tam elektrinu nemají. U nás bychom tedy měli být mnohem šťastnější. Ale jak jsem říkal, nejde tak o výsledek či cíl, jde nám o tu cestu. Bylo by fajn, kdyby se např. objevilo v osnovách občanské výchovy téma, že v Bhútánu jsou lidé, kteří nechtějí měřit jen ekonomické ukazatele jako třeba HDP, ale zjišťovat i to, jak jsou obyvatelé šťastní.

▼ No právě. To, že v průmyslově vyspělých USA je nejvyšší výskyt depresí, jasně ukazuje, že se skutečným štěstím nic takového jako zavedená elektrina nesouvisí...

Hlavně chceme, aby se o tom lidé začali bavit, protože naši politikové něco takového jako „obyčejný“ lidský pocit štěstí vůbec neřeší. A my si myslíme, že by mohli začít.

Věra Keilová



Vydatnou snídani, jako základ zdravé stravy každého dne, zdůrazňují mnozí výživoví poradci i lékaři. V poslední době se však dost radikálně mění názory odborníků na to, jak má zdravá snídáně vypadat.

U Nováků se snídá



Všechna dobře míněná doporučení jdou ráno všedního dne zpravidla stranou. Paní Nováková se snaží, aby v rychlosti nasýtila děti, připravila jim svačinu a vypravila je řádně oblečené do školy. Pan Novák si dá kávu a cigaretu a spěchá do zaměstnání. Jeden z rodičů má zpravidla povinnost doprovodit děti do školy, a tak i paní Nováková často odjde svojí snídání šálkem kávy. Děti dostanou misku snídaňových cereálií z velké krabice, na které je napsáno, že dětem prospívají, protože obsahují vlákninu, vápník i bílkoviny a k tomu sklenici mléka, často studeného přímo z ledničky. Někdy se na stole objeví místo komerčních cereálií bílé pečivo, rohlík nebo chléb s dobře roztíratelným „máslem“ a bílá káva nebo čaj ze sáčků. V některých rodinách jsou oblíbené džusy.

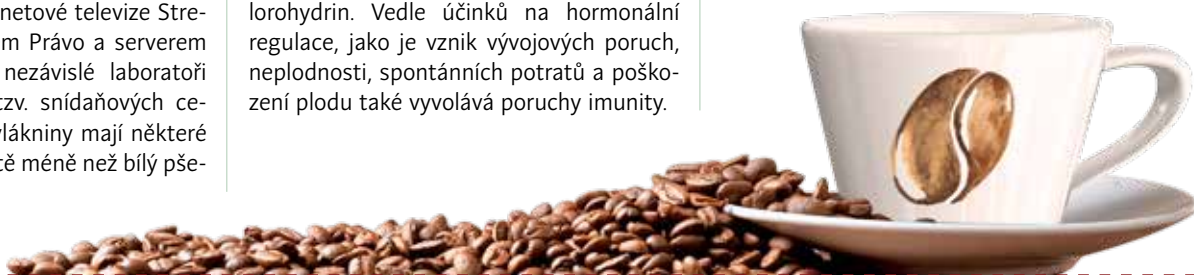
Pořad A dost! internetové televize Stream společně s deníkem Právo a serverem Novinky.cz nechal v nezávislé laboratoři otestovat 11 druhů tzv. snídaňových cereálií. Ukázalo se, že vlákniny mají některé snídaňové cereálie ještě méně než bílý pše-

ničný chléb. Převažuje v nich mouka a cukr, který tvořil čtvrtinu až třetinu hmotnosti testovaných výrobků.

Pokud jste si zvykli připravovat čaj ze sáčků, následující informace vás nepotěší. Na trhu se objevily nové a luxusní „hedvábné“ sáčky ve tvaru pyramidy, které se po zalití horkou vodou nepomačkají. Vyrábějí se z různých plastických hmot, jako jsou nylon, viskóznové umělé hedvábné, PVC nebo polypropylen. Z takových plastických sáčků se do však nápoje uvolňují například bisfenol A, bisfenol S a ftaláty. Těmto novinkám a luxusním sáčkům se můžeme vědomě vyhýbat, avšak patrně si stále neuvědomujeme, že papírové sáčky na čaj jsou také nebezpečné. V důsledku používání chloru k jejich bělení v nich totiž vznikají jedovaté dioxiny. Navíc se papír k jejich výrobě ošetřuje látkou nazvanou epichlorohydrin. Vedle účinků na hormonální regulaci, jako je vznik vývojových poruch, neplodnosti, spontánních potratů a poškození plodu také vyvolává poruchy imunity.

Bílé pečivo a chléb obsahuje lepek. Ten může být příčinou nejenom známé celiakie, ale může vyvolávat nežádoucí účinky u citlivých jedinců. Ti potom trpí zvýšenou sekrecí z nosu, bolestí hlavy, vyrážkou, únavou, bolestmi břicha, nadýmáním, průjmami či zácpou. Anebo poruchami spánku, nálad a paměti, což se týká většiny z nás.

Bohužel, i dieta pro diabetiky, kterou si osvojují naše dietní sestry, doporučuje ke snídani pečivo, rostlinné máslo a mléko. Problém spočívá v tom, že tělu se hned po ránu nabídne lepek a mléko obsahující kasein, tedy dvě látky, které mohou vyvolávat záněty, alergie a další poruchy, a které je proto vhodné omezovat už preventivně. V současné době je v bílém pečivu z pšeničné mouky vyšší obsah lepku než dřívě.



Prospívá nám káva nebo škodí?

Káva je nápoj, na jehož přípravu máme mnoho receptů, ale také řadu rozporuplných názorů, pokud jde o jeho prospěšnost či škodlivost ve vztahu k lidskému zdraví (viz např. Meduňka září 2016, str. 24). Na pěstování a zpracování kávy se na celém světě podílí více než 20 milionů osob. Jde tedy o socioekonomicky významnou komoditu, kterou v celosvětovém měřítku předstihuje pouze obchod s ropou a ropnými produkty.

Káva, jako prášek na přípravu nápoje, je složitou směsí řady látek, jejichž poměr závisí jak na druhu a původu kávy, tak na způsobu pražení. Nejdůležitějšími látkami kávy jsou kofein (0,5–2,6 %), kyseliny kávová a chinová (10 %), kyselina chlorogenová (4–6 %), polysacharidy (25–30 %), proteiny (13 %), tuky a vosky (0,1–0,8 %). Káva

těž obsahuje minerální látky (4 %), zejména draslík, hořčík, vápník, fosfor, mangan a železo. Množství kofeinu v běžném šálku kávy (0,5 až 1,5 dl) se pohybuje od 50 do 200 mg.

Kávu pijí miliony lidí po celém světě pro její povzbuzující psychostimulační účinky, a i když káva obsahuje návykovou látku kofein, není považována za drogu v pravém slova smyslu. Přesto se stále vyskytují úvahy o tom, kolik šálků kávy denně můžeme vypít, aby to nepoškodilo naše zdraví.

Káva slouží díky kofeinu jako mírně povzbuzující prostředek vyvolávající pocit vitality a lepšího zvládnutí duševních i fyzických úkonů. Podle nových studií snižuje několik šálků kávy denně také riziko vzniku Parkinsonovy choroby. Ve prospěch kávy svědčí i to, že obsahuje velké množství antioxidantů. Espresso je dokonce jedním z nápojů s nejvyšší koncentrací antioxi-

dantů, což jsou látky považované za klíčově důležité v prevenci i léčbě mnoha civilizačních nemocí, kardiovaskulárních onemocnění, duševních poruch, zánětů i rakoviny.

Víc než jen společenská záležitost

Na otázku, zda káva způsobuje rakovinu, odpovídají desítky nejnovějších epidemiologických i laboratorních studií, že nikoliv. Experti WHO uvádějí velké množství studií, které zjistily, že káva zdraví neškodí. U mnoha druhů rakoviny se dokonce zjistilo, že pití 2–4 šálků kávy denně snižuje riziko jejich vzniku. Většina studií potvrzuje, že mírný konzum kávy (3–5 šálků denně) nemá žádný vliv na srdce a krevní oběh. Varují však před pitím příliš horké kávy (nad 60 °C), protože vysoká teplota nápoje by se mohla podílet na vzniku rakoviny hrdla a jícnu. Uváděné prospěšné účinky nemá káva bez kofeinu.

Je dobře prokázáno, že tzv. ovocné džusy z tetrapakových krabic nepředstavují ty nejzdravější nápoje. Obsahují především cukry v podobě glukózo-fruktózoového sirupu z kukuřičného šrotu a stopy fungicidů z postřiků proti plísním. Jablečný mošt může obsahovat mykotoxin patulin.

Jak by měla vypadat zdravá snídaně

Zdravou variantou snídaně můžou být večer namočené ovesné vločky s nastrohaným jablkem a skořicí, vařené kaše (pohanka, quinoa, jáhly) se syrovým nebo zmrazeným ovocem, ořišky a semínky, s máslem ghí. K jejich přípravě můžeme použít horkou vodu nebo kokosové či rýžové mléko. Avšak pozor na sójové mléko, to bychom dětem podávat neměli. Obsahuje totiž značné množství fytohormonů, analogů ženských pohlavních hormonů, které u dětí mohou vyvolávat předčasnou pubertu.

Na první pohled se to může zdát složité, ale když máme doma v zásobě všechny suroviny, jde to zvládnout poměrně rychle. Děti si na teplou snídani rychle zvyknou, a dostanou tak dobrý základ na celé dopoledne.

K pití si uvařte zázvorový čaj s citronem, sypaný bylinkový či zelený čaj. Dětem můžete osladit medem, pro dospělé med omezte. Pokud pijete kávu nebo černý čaj, pijte je samozřejmě nejen bez cukru, ale hlavně bez umělých sladidel!

Postupně bychom se měli snažit z jídelníčku vyřadit bagety, rohlíky, bílé pečivo s dlouhou trvanlivostí, pizzy a sušenky, ne-

Neměli bychom zapomenout, že káva není vhodná k zahnání žízně. S pitím kávy je spíše spojena duševní pohoda. Je proto účelné přizpůsobit množství kávy individuální snášenlivosti a osobnímu požitku. Přibližně tři šálky kávy denně našemu zdraví neuškodí. Pití kávy je především společenskou záležitostí, při níž prožijeme příjemné chvíle se svými přáteli, u své oblíbené činnosti apod. Šálek dobré kávy uspokojí určité zažitý rituál, bez nichž by byl život nudný a fádní.

Mléko v kávě však údajně snižuje vstřebatelnost antioxidantů o 23%. Brazilští autoři rovněž zjistili, že mléko snižuje biologickou dostupnost užitečných složek kávy. Mléko do kávy by si neměli dávat obézní a ti, kteří usilují o redukci váhy. U lidí s alergií nebo intolerancí na mléko je situace jasná. Ti by se mu měli vyhnout. Pokud potřebujeme zlepšit vzhled a chuť kávy, je lepší volit mandlové mléko. Anebo můžete zkusit přidat trochu skořice nebo kardamomu.

konzumovat ani „dietní“ margaríny. Právě po konzumaci těchto „pilířů“ západní stravy prudce stoupne hladina krevního cukru, a jak víme z dlouhodobé zdravotnické osvěty, tyto zdroje prázdných kalorií patří k hlavním příčinám obezity. V našich knížkách také upozorňujeme čtenáře, že trvanlivé pečivo (vánočky, bábovky, sušenky) jsou zdrojem hliníku, který má neurotoxické účinky a pro lidské tělo je velmi škodlivý. Soli hliníku se přidávají do koláčů a pečiva, protože zlepšují strukturu potravin nebo jako plnidla zvětšují její objem.

Znáte výhody žita?

Pokud máte ráno chuť na chléb a je to pro vás nejsnazší a nejrychleji dostupná potravina, volte chléb žitný. Neobsahuje tolik lepku jako chléb pšeničný a vydrží dlouho měkký. Finská studie Fungenut prokázala, že žito obsahuje speciální fytonutrienty, které snižují cholesterol, omezují záněty, zlepšují kontrolu krevního cukru a působí v prevenci aterosklerózy, diabetu i obezity.

A není také načase oprášit tradici žitné kávy? Poctivá Melta a Žitovka by zase měly najít místo v našich moderních domácnostech a neměli bychom se stydět je popíjet i při setkání s přáteli nebo v zaměstnání.

Populární smoothie

Smoothie je mixovaný, hustý a jemný nápoj z ovoce, vody a zelené zeleniny. Přidávají se semínka a ořišky, někdy i rostlinné tuky, jako je mandlové či kakaové máslo. Tento nový typ pokrmu získává stále více nadšených propagátorů. Připravuje se totiž velmi snadno a rychle, je zdrojem vlákniny, chlorofylu, antioxidantů, minerálů a vitamínů. Smoothie spojuje přírodní bio-stravu s moderním stylem života. Oproti dřívějším mléčným koktejlům se do smoothie kromě malého množství ovoce mixují zelené listy, saláty, kadeřávek, zelí, kapusta, zahradní koření a byliny, klíčky, dokonce i listy stromů a keřů. Zpočátku je vhodné postupovat podle osvědčených receptů, abychom i při kombinaci nezvyklých surovin a chutí dokázali připravit lahodný nápoj. Mixováním se rozbíjí rostlinné tkáně a buněčné stěny z celulózy, které jinak naše trávení nedokáže zpracovat. Nahradí nám tak doporučené dlouhé žvýkání, na které nemáme čas a někdy ani zuby (malé děti a senioři). Další výhodou smoothie je to, že je můžeme uchovávat do druhého dne v lednici, nebo si je můžeme vzít s sebou do zaměstnání, kde nám poskytne lehký a výživný oběd. Kravské mléko, sójové výrobky ani tepelně zpracované potraviny do smoothie nepatří.

Respektujeme svoje potřeby

To, že pan Novák vyběhne z domu bez

snídaně, nebo že se paní Nováková odbyde šálkem kávy, považujeme za prohrášek proti zdravým doporučením. Ale příznivěji si – nevyhovuje to i vám? Nedáváte přednost klidné snídani až kolem desáté hodiny? Nebo si snad rovnou dáte časný oběd? Tak to je právě to, co nám v současné době zcela nově a průlomově radí někteří výživáři. Odvolávají se na to, že naši předchůdci neměli pravidelný přístup k potravě po celý den a zdůrazňují, že tělo potřebuje klid na zpracování nejenom přijaté potravy, ale i uložených zásob. A tak doporučují, abychom omezili příjem potravy na 6–11 hodin a zbylých 13–18 hodin hladověli. Takže je užitečné přeskočit snídani nebo večeři, jak se komu líbí a vyhovuje.

Někdo bude cítit potěšení po zjištění, že vynecháním snídaně svému tělu neškodí, jiný si však zase začátek dne bez vydatné snídaně nedokáže představit. Je to tím, že lidé představují různé metabolické typy. Tento fakt bychom si měli uvědomit, naslouchat nejen svému organismu, ale také respektovat různé metabolické potřeby našich dětí. Lidová moudrost nám říká, že hlad je nejlepší kuchař. Kromě toho je také prostředníkem k ozdravení našeho těla.

Více informací najdete v knihách Štěpána a Melanie Matějka Zelené smoothie a Anna Strunecká Stop cukrovce.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc

Vytváříme harmonický domov

Milí čtenáři, po čase se opět vrátíme k důležitému tématu DOMOVA. Už toto slovo má pro většinu z nás silný citový náboj, vyvolává vzpomínky, úsměvy, chvění... Pokud máme domov, kde jsme přijímáni a kde nás mají rádi takové, jací jsme, kde se cítíme příjemně a bezpečně, není to samozřejmost, ale štěstí, za které bychom měli být vděční. A pokud chceme v tomto směru něco změnit k lepšímu, možná právě nastává ten nejlepší čas! Spolu s našimi autory se zamysleme nad tím, čím vším je domov tvořen a jak můžeme pro sebe i své blízké vytvářet domov po všech stránkách harmonický a zdravý.

1. Domov jako zdravé a bezpečné místo



Ing. Alena Vychodilová,
architektka a terapeutka

Řadu let se pohybuji na pomezí dvou profesí – architektky a vztahové terapeutky. Tyto obory možná vypadají na první pohled dost odlišně, ale mají jedno společné téma, které zajímá většinu lidí: zdraví. O psychosomatickém pohledu na nemoci a o psychických příčinách chorob se v poslední době už dost mluví i píše, mnohem méně pozornosti je věnováno místu, kde nemoc vznikla. A tak se lidé po operaci nebo léčbě v nemocnici vracejí do stejné postele a do stejných energií, které se na vzniku nemoci podílely, aniž by něco doma změnili, což je závažnější zejména u závažných onemocnění.

Ať už bydlíme na sídlišti ve městě nebo na samotě u lesa, vždy existuje řada faktorů, které ovlivňují kvalitu bydlení a působí na zdraví člověka. Ve městě to může být smogové ovzduší, vysoká koncentrace technických zařízení, na venkově např. pramen vody pod domem nebo materiály uvolňující škodlivé látky. Tyto faktory se podílejí na celkové kvalitě energie uvnitř domu či bytu. Pocit, který vnímáme uvnitř bytu, však není závislý jen na technických parametrech – významnou měrou se na něm podílejí i energie, které vytváříme my lidé a které se projevují v našich vztazích a v našem způsobu života.

Pro diagnostiku příčin potíží používám automatickou kresbu a nezáleží na tom, o jaké téma jde. Kresba je především obrazem energií a je v nich velmi názorně vidět, jak všechno se vším souvisí. Dívám se na všechno jako na formu energie, ať už jde o tělo, emoce, vztahy nebo o byt s nábytkem. Často se stalo, že při hledání důvodů, proč dítě nemůže spát nebo proč někoho bolí koleno, mi pod rukama spontánně vznikl obrázek místa, kde dotyčný člověk spí a vyznačily se mi geopatogenní



zóny. Ty však nejsou jediným problémem, který nás může oslabovat. Jak jsem postupně zjišťovala, zdrojů problémů může být mnoho, rozdělme si je do dvou základních kategorií: hmotných a nehmotných. Ty hmotné se týkají věcí, stavby a místa, kde stojí. Ty nehmotné jsou z oblasti vztahů a paranormálních jevů.

Rozeberme si je podrobněji.

Materie jako zdroj potíží

Vliv místa

Postupujeme-li od celku k detailu, zajímá nás nejdříve místo, kde bydlíme. Krajina obklopující náš dům je tvarována jak přírodou, tak stavbami. Jejich tvary vytvářejí podmínky pro plynutí energií nebo pro jejich blokování. V knihách o feng šuej je dost podrobně popsáno, jak se energie v krajině chová. Obecně lze říci, že pro správné fungování by energie měla vytvářet meandry. Všechny přímé dlouhé ulice, popř. dopravní radiály, její pohyb urychlují a tím přinášejí neklid i do našeho života.

Geopatogenní zóny

To, co je na povrchu, je ovlivňováno i tím, co je skryto v hlubinách země. Vrstvy zeminy, štěrku, skalního podloží nebo ložiska rud vytvářejí různou vibraci. Na jejich styku se tato vibrace mění a na povrchu se projevuje jako dráždivá zóna. Voda vsáknutá z povrchu si hledá cestu napříč těmito vrstvami a vytváří menší či větší pramínky, které jsou dalším zdrojem neklidu. Ve štěrkovém podloží se rozlévají doširoka, v puklinách skal se jejich pohyb zrychluje. A protože se vyskytují v různých hloubkách, na povrchu se jejich účinky zesilují na místech křížení. Na starších domech postavených tradičními technologiemi, se zóna může projevit puklinou ve zdivu či vzlínáním vody do větší výšky. Zóny se nad povrchem rozevírají do V, takže ve vyšších patrech jsou výraznější než dole v přízemí. Není výjimkou, že studna bývá umístěna ve sklepě rodinného domu na nejsilnějším prameni. Místnosti nad ní a nad celým pramenem nejsou vhodné k dlouhodobému pobytu. (Pro eliminaci nepřijemného vyzarování zón používám Deaktivátor K, který jsem prověřila v několika svých bytech.) Energie podzemí dnes narušují i dálkové kolektory sítí, tunely metra nebo těžební štoly.



📌 Lidé z rušných, hustě zastavěných měst spontánně prchají na víkend do přírody, aby nedostatek sluneční energie ve svých bytech vyrovnali.

Materiály

Stavební technologie, užitá při stavbě domu, má významný vliv na to, jak se v domě cítíme. Nejlépe je nám v domech postavených tradičními technologiemi ze dřeva, cihel sušených nebo pálených, s vápennými omítkami. Moderní stavebnictví se však ubírá cestou, která je pro zdraví spíše nepříznivá. Z důvodu urychlení a zlevnění stavebních procesů přibývá betonu, kovů, skla a plastů. Většina nátěrů, laků a maleb je ošetřena řadou chemikálií. Do omítek se přidávají plastifikátory, nosné zdivo je obaleno izolačními materiály. Dřevostavby jsou tak široký pojem, že se v nich dřevo často vyskytuje jen jako kostra konstrukce a ostatní materiály jsou převážně umělé.

Vzhledem k těmto faktům je nutno se zaměřit na materiály interiéru, které již můžeme více ovlivnit. Zde by se měly preferovat přírodní materiály, i když jsou obecně dražší. Budou však sloužit spoustu let. Dřevěná podlaha z parket nebo palubovek, stoly z masivu, vlněné koberce a potahy, bavlněné a lněné závěsy a ložní povlečení – to vše přispívá ke zvýšení záporných iontů ve vzduchu. Přidáme-li některou stěnu s hliněnou omítkou, spoustu květin a zurčící fontánku, dokážeme eliminovat i nepříznivé účinky paneláku.

Vnitřní vzduch

Státem požadované snižování spotřeby energií na vytápění vede ke stále většímu zatěšňování budov. Pokud v nich není zavedena řízená výměna vzduchu, je v nich

brzy kyslík vydýchaný, vlhkost se sráží na rámech oken a v koutech za nábytkem či závěsy a podporuje vznik plísní. Nadměrné větrání pak snižuje efekt zateplení, proto je lepší před zateplením pamatovat na instalaci vzduchotechniky, popř. malých rekuperačních jednotek, které se dají osadit i dodatečně.

Slunce a světové strany

Hodně záleží na tom, jak dobře je náš byt prosluněn. Životodárná energie slunce aktivuje šišinku a ovlivňuje celý hormonální systém. Ve starověku bylo slunce zosobněním Boha, zajišťujícím spolu se zemí úrodu, období slunovratu a rovnodennosti se stala důležitými svátky – Vánoce jsou jejich pozůstatkem. Zda se do našeho bytu dostane slunce, záleží jednak na orientaci místností ke světovým stranám, jednak na výšce okolní zástavby. Lidé z rušných, hustě zastavěných měst spontánně prchají na víkend do přírody, aby tato negativa vyrovnali. Pokud vám ale záleží na zdraví, není lepší se z takových lokalit odstěhovat? Sluneční světlo do sebe vstřebávají stromy a i po svém zpracování je předávají dál, proto je tak dobré mít interiér s přírodním dřevem. Ne pouze dřevotřísku potaženou fólií s dekorem dřeva, ale skutečný kus stromu, co nejméně rozdrobený, aby se jeho síla projevila naplno.

Elektromagnetický smog

Naše planeta vytváří přirozené elektromagnetické pole, ve kterém se náš lidský

druh vyvinul a je na něj adaptován. Toto pole není všude stejné – vytváří pásy silnějšího elektromagnetismu, které je organizováno do mřížek ve směru sever – jih, východ – západ (Hartmannovy pásy), k nim jsou diagonálně uspořádané Curryho pásy. Problémy způsobují lidem v místech křížení se zemními zónami.

Mnohem větší problém dnes pro člověka představují elektromagnetická vlnění, která jsou emitována technickými vynálezy dnešní doby. Mobily, bezdrátové ovládání spotřebičů, podlahové topení, vysílače mobilní sítě, dráty elektrické sítě a další zařízení emitují elektrickou a magnetickou složku vlnění o různých frekvencích, které ruší mnohem jemnější elektromagnetické signály naší DNA. Ruší tak v podstatě kód života. Zvláště digitální signál, který nemá plynulé přechody křivky, ale skokově mění amplitudu vlnění (hranatá vlna), je pro tělo velkou zátěží.

Tvary a proporce

Celý vesmír, živá i neživá příroda, má tendenci se organizovat do pravidelných geometrických útvarů, které jsou symetrické. Zákonitosti růstu se řídí proporcemi, které se od starověku vyjadřují jako božské. Každá významná stavba historie, zvláště pyramidy a chrámy, byly stavěny jako obraz těchto božských zákonitostí a umožňovaly tak hlubší sepětí materiálního a spirituálního světa. I v našem obydlí můžeme tyto zákonitosti praktikovat. Většina našich staveb je tvořena obdel-

níky. Ideální poměr jejich stran by měl být 1: 1,618 (např. dům o rozměrech 8x13m je tomu velmi blízko). Tento poměr je nazýván zlatý řez a je považován za nejvíce harmonický. Může se projevit v poměru stran domu nebo v poměru stěny fasády a rozmístění oken. Rovněž místnosti mohou mít půdorys v tomto poměru, ale zde již spolupůsobí jednotlivé předměty vybavení, takže je vhodné zaměřit se i na ně. Stoly nemusí být jen obdélníkové, ale příznivě působí i tvary kruhové, popř. eliptické. Geometrické vlastnosti prostoru ovlivní také výrazná mandala na stěně nebo velký lustr. Nepříznivé tvary místností se pak dají

životech. Z toho všeho se vytvořily informační soubory jeho názorů, zkušeností a přesvědčení, která z něj spolu s jeho charakterem a emocemi vytvářejí jedinečnou bytost. Osobní energie každého jedince se dá vyjádřit velmi konkrétní vibrací a na základě této vibrace člověk vyhledává místa k životu a vztahy s takovými lidmi, s nimiž má vibraci podobnou nebo téměř shodnou. Z toho, kde žije a jak má vybavený byt, se dá docela dobře odhadnout, jaký má vztah k sobě, jestli si sebe váží, má se rád a které oblasti jeho života jsou nebo nejsou v harmonii. Tím se hodně zabývá feng šuej. Přes úpravy prostředí podle určitých pravidel se

uvnitř? Neustálá konfrontace vede k zásadní ztrátě pocitu bezpečí, který by měl být poskytovat. Vše toto se však nevyřeší jinak než vaší vnitřní proměnou. Berte tyto situace jako signály, které vás upozorňují na to, že uvnitř vás samotných je něco nezdravého. I když byste se přestěhovali, zase byste potkali ve svém životě někoho, kdo by vám dělal učitele na stejné téma. Proto než se rozhodnete k radikální změně místa k životu, proveďte nejdříve radikální změnu sebe sama. Člověk, který si váží sebe a zná svou hodnotu, si pak spontánně najde takové místo k životu, které ho podporuje.

Psychosomatické zóny

Každý byt, dům nebo každá čtvrt má svou vlastní energii, utvářenou především lidmi, kteří tam žijí. Do zdí staveb i do věcí se vepisují všechny události, které se kolem dějí. Proto když se po někom nastěhujete do bytu, je nutné byt očistit od starých energií. Zvláště když víte, že z něj předchozí nájemníci odešli kvůli rozpadu rodiny, nedostatku financí, nemoci nebo smrti. Důležité jsou také společné prostory – pokud jsou zatuchlé, temné, hned za dveřmi vrazíte do zapáchajících popelnic, je i v domě něco zkaženého, nezdravého, co může ovlivnit váš život, přestože si svůj byt vyšperkujete. Usilujte také o opravu vlhkých a špinavých sklepů – to jsou kořeny domu a mohou ovlivnit i vaše spojení s energií země.

Energie věcí

Nejen samotný byt, ale všechny materiály, z kterých byl postaven, a věci, jimiž je zařízen, nesou informaci o své minulosti, o způsobu svého vzniku. Otiskují se do nich energie lidí, kteří je vyrobili a dopravili k vám. Některé tyto energie vyprchájí samy, jiné jsou nabitý dlouhodobě. V dnešní době spoustu věcí vyrábějí stroje, takže tyto předměty působí neosobně a nejsme schopni si k nim vytvořit vztah. Proto je klidně vyhodíme dřív, než by bylo nutné, a tak působíme negativně na životní prostředí.

Ručně vyrobené předměty v sobě nesou otisk svého tvůrce. Zvláště vyzařování uměleckých děl může zásadně ovlivnit dojem z interiéru a vaši náladu. Psychické rozpoložení autora a záměr, s jakým dílo vytváří, se přes ruce otiskuje i do jeho výrobků. Zvláštní je, že nejvíce oceňovaní umělci jsou často ti, jejichž díla jsou odpudivá, popírající krásu a působí spíše jako výplod psychopata. Taková díla se nehodí do bytu, který má podporovat lásku a souznění, ale ani na pracoviště.

Duchové a bytosti

Naše města se neustále rozrůstají a postupně zabírají i plochy, kde dříve byly louky a pole, mokřady či lesíky, tato místa



upravovat nábytkem, japonskými závěsy nebo jinobarevnou plochou stěny.

Obecně se dá říci, že menší množství ozdobných předmětů dá více vyniknout jednoduché geometrii stavby nebo místnosti. O tom je zenový přístup. Nevyhovuje však každé povaze.

Barvy kolem nás

Párkrát se mi stalo, že zájemce o úpravy bytu dle feng šuej definoval své zadání jako výběr vhodných barev. Ano, barvy jsou důležité – vždyť většinu informací o světě získáváme zrakem, ale pokud máte problém v některé z předchozích oblastí, pak pouze barvami se vaše obydlí nevydělá. Vždy posuzujte, jak velký problém řešíte, co vaše zdraví ovlivňuje nejvíce a na to se zaměřte. Postupujte od celku k detailu. Barevné řešení pak nechte na závěr na doladění celkové harmonie.

Nehmotné zdroje potíží

Člověk je bioenergetická jednotka, jeho osobní energie jsou ovlivněny tím, odkud pochází, co převzal od svých předků, co zažil v dětství a čím prošel v minulých

vytvářejí změny v životě člověka, které vedou k jeho lepším vztahům, větší prosperitě a zdraví. Stejně tak se prací na sobě, změnami vztahů, léčením starých traumat můžeme dostat do stavu, kdy cítíme, že změna prostředí je nezbytná. A je jedno, jestli jde o úpravy stávajícího bytu tak, aby se dostaly do souladu s novou osobní vibrací nebo o vyhledání bytu v jiné lokalitě.

Vztahy v rodině a se sousedy

Celý lidský život se odvíjí od vztahů. Jedním z nejdůležitějších je vztah k sobě, který vznikl na základě rodičovských projevů lásky či nelásky v dětství. Z těchto primárních vztahů vzniká vnitřní obraz o sobě a je zásadním pro to, co se v dalším životě děje. Pokud je vztah s rodiči nezdravý a v podvědomí člověka je zapouzdřena řada zranění dětské duše, přenáší se tento problém i do dospělosti. Všechny vztahy v dospělosti jsou obrazem vztahů s matkou či otcem a vztahem k sobě. Omezuje vás někdo uvnitř vaší rodiny, uráží vás a nebere na vás ohled? Nebo máte hlučné sousedy, kteří vás ani nepozdraví, ale neustále narušují váš soukromý prostor? Dostáváte se proto neustále do konfliktů nebo se tím užíráte

byla obydlena různými bytůstkami. Jsou to bytůstky nehmotné, které jsou úzce spjaty s přírodou a pokud jim jejich domov vezmeme, mohou se stát zdrojem nevysvětlitelných jevů či problémů. Výrazněji na jejich přítomnost reagují děti – mohou víc plakat a trpět děsivými sny a nespavostí. V tom případě je nutné těmto bytostem najít nebo vytvořit nový prostor pro život a porosit je o odpuštění.

Některé domy či lokality poutají duše zemřelých. Buď zde z nějakého důvodu uvízly a nemohou odejít nebo jde o místo, kde jsou průchody do astrálních rovin otevřené. Uvzněným duším často pomůže jen usmíření, zrušení důvodu, proč zde zůstaly a pomoc archanděla Azraela, aby mohly odejít tam, kam patří. Horší je to na místech bitev nebo pohřebišť – mnohdy jde o místa zapomenutá a překrytá novější výstavbou. Průchody do jiných dimenzí a přítomnost temnějších sil najdeme často

v mapách jako vlčí jámy, čertovy skály nebo jako zvláštní názvy ulic. Pokud se v domě dějí divné věci, často pomůže svěcená voda, ale každý případ je nutno posuzovat individuálně a v širším kontextu.

Závěr

Lidské tělo má neuvěřitelnou schopnost adaptace. Po řadu let je schopno snášet faktory, které je oslabují, aniž by se to nějak na zdraví projevilo. Pak přijde v životě člověka stresová událost a vše se sesype. Emocionální traumata totiž zásadním způsobem oslabují energetický systém člověka a pak se projeví i to, co léta ubíralo tělu na síle po kapkách. Věnujte proto pozornost prostoru, kde žijete a naplňte představu o bytě jako místu, které vás podporuje, v němž vládou laskavé vztahy a v němž se zdraví a vitální dožijete vysokého věku.

2. Bydlení jako obraz úrovně vědomí



ing. arch. Vladislava Petříková,
architektka

Pokud se poohlédneme zpátky časovou křivkou a spojíme se s myslí a pamětí lidstva, která nám předkládá děje minulé – konkrétně na podobu vytváření domovů, nemůžeme přehlédnout souvislost s vývojem a otiskem způsobu myšlení, a tedy i života v jednotlivých obdobích.

Letmo se podíváme na posledních několik set let. Na tomto časovém období je velmi názorné propojení jednotlivých epoch s podobou bydlení. Stručně řečeno, prošli jsme od doby zemědělské a řemeslné přes průmyslovou do doby informační. Co přitom bylo nejsilnější hnací silou vývoje? Mysl lidí se vyvíjela díky snaze o dosažení vyššího blahobytu, což s sebou nutně nese i rozvoj technologií.

Obydlí se měnila podle požadavků doby a také jejím technologickým možnostem. Hospodářská stavení a městské domky ve vznikajících sídlech byla prováděna s použitím místních materiálů a splňovala požadavky na uspokojení základních lidských potřeb, což představovalo střechu nad hlavou a případně prostor pro využití k obživě rodiny. Nacházíme tak staré stavby umístěné v dokonalém souladu s okolní krajinou a v její součinnosti. Odkud se brala tato geniální rozhodnutí, která nyní pracně hledáme v často složitých teoriích

a rozborech jak okolní krajiny, tak podoby samotného bydlení?

V následujících řádcích jsem si dala za cíl předložit úvahu o tom, co zde hrálo hlavní roli a jaký je předpokládaný další vývoj.

Stavět jinak

Vývoj, poháněn touhou po blahobytu, postupně prošel skrze dobu průmyslovou, kdy vznikala ve větší míře potřeba vytváření bydlení pro dělníky v továrnách, do období informační, spojené s technologickým vývojem a začátkem globalizace, rozvojem reklamy a obchodu. Pro toto období, v němž se teď nacházíme, je výrazná touha po stále nových věcech, obnově interiérů i technologických vymoženostech. V zápalu chtění a snaze po dosahování jsme možná ani nepostřehli, že se dostáváme do stále se zvyšujících nákladů na bydlení a obklopování se nadměrným množstvím věcí, pokud chceme jít tzv. s dobou a využívat nabídky trhu. Znamená to pro nás často obrovské pracovní nasazení doprovázené zvyšujícím se stresem a přetížením mysli. Že jsme právě nyní zřejmě na zlomu tohoto období, dokazují snahy stavět jinak.

Zásadní změna vyplývá z povšimnutí si celistvosti člověka a jeho lidství, kdy už nejde jen o uspokojení jeho stále se zvyšujících požadavků na blahobyt. A protože dnes už většinou nemáme přirozenou intuici a citlivost k tomu, abychom v pří-

rodním stavitelství naše předky s lehkostí následovali, lidská mysl předkládá složité teorie použitelné pro umístění domu v krajině, tvar a vybavení domu. Ve snaze najít východisko ze začarovaného kruhu se rozvinul proud navrácení se ke starým způsobům stavění a dříve používaným materiálům (hliněné a slaměné domy) ve snaze tradiční způsoby stavění sloučit s moderními technologiemi. Průkopníkům těchto proudů patří velký dík, protože nám umožňují cítit jemnost bytí v takových prostorech, zastavit se, zamyslet se a třeba i porovnat. Uvědomit si, jak způsob vytváření našich domovů zatěžuje naše životní prostředí.

Souběžně s rozvojem informací se snažíme aplikovat i teorie z kulturně odlišných oblastí (feng šuej apod.), což s sebou přináší použití cizích prvků a složité výpočetní metody. I tento proud je v pořádku do té doby, než si uvědomíme, že nikoliv změna uspořádání okolního prostoru, nýbrž změna v našem myšlení povede k očekávanému posunu směrem k opravdovému lidství a konečnému vnitřnímu blahobytu, takže honba ustane.

Během doby jsme naši levou mozkovou hemisféru rozvinuli do takové dokonalosti, že přes její propracovanost opomíjíme tu pravou, která je o cítění, vnímání a empatii. Proto nám v domě s dokonalou technologií najednou něco chybí. V domech, kde je úroveň technických vymožeností naopak zcela potlačena, začneme však dříve nebo později také něco postrádat. Často tedy obýváme domy, kde nám technologie usnadňují život, a ve volném čase utíkáme na venkov, kde topíme v krbu, nosíme vodu ze studny či od pramene a lebedíme si.

Vyhledy do budoucna

Kam nás tedy tato doba s narůstající globalizací a vysokou automatizací činností povede a jak se to odrazí v našem bydlení?

Už nyní vidíme posun směrem ke spojení použití přírodních materiálů, vyrobených bez velkých ekologických dopadů, s použitím dosažených technicky špičkových prvků, což prezentují energeticky úsporné či dokonce pasívní domy. Ovšem i tyto snahy, zvláště u pasívních domů, jsou dle mého názoru opět pouze přechodným řešením, a jejich rozvoj je závislý na ceně energie. Proč bydlet v domě, kde musíme instalovat nákladnou technologii, a máme zakázáno otvírat okna? Z důvodu značné úspory energií je však tento trend populární. Někteří projektanti nabízejí alespoň použití přírodních materiálů, jako je dřevo a hlína, které prostor oživují.

Postupná změna v naší mysli by měla vést ke vnímání v širších souvislostech. Tato změna se odehrává ve vzájemné interakci s prostředím, v němž žijeme, a kra-

jinou, která nás obklopuje. Odehrává se v uvědomění si a milování přírody, do jejíž náruče patříme. To s sebou přináší i krásu do našich přibytků. Ta nespočívá ve stálém pořízování si nových věcí, ale v umění použít i ty staré tak, aby vznikla vzájemná harmonie a prostředí pro rozvíjení hlubokého citu. Pak dochází k zastavení jinak velmi rozjeté mysli a my můžeme pocítit posvátnost bytí. I tento trend už našel své jméno – jde o Wabi-sabi, umění nedokonalosti. Pochází z Japonska a vzniklo v 15. století jako reakce na přehnanou estetiku a ornamentalismus. Postupně se rozšířil do celého světa spolu s jiným pohledem na rekonstrukci objektů.

Velmi žádaným je také trend obnovy různých starých objektů nebytového charakteru pro potřeby bydlení. Citlivě provedená rekonstrukce nesměřuje k tvarové dokonalosti, ale začlenění a využití nedokonalých tvarů a povrchů třeba i v bývalých výrobních halách. Pro takto provedené rekonstrukce se ujalo označení Loft. Pokud se ocitneme v takovém prostoru, pocítíme závan genia loci, který se nám v rozmachu montovaných velkých prodejních center nějak vytrácí.

Vývoj bydlení nyní prochází velkými koncepčními změnami a vzniká mnoho různých směrů závislosti na lidské mysli, která určitý směr propaguje. Z Německa se k nám např. rozšířila tzv. Baubiologie, která je charakterizována celostním vztahem mezi člověkem, jeho obydlim a okolím. Za zmínku také stojí projekt s názvem Venus, což je komplexní projekt na zcela nový systém ve všech oblastech života. Vzhledem k tomu, že jeho tvůrcem je architekt a geniální vizionář Jacque Fresco, tento směr se projevil i v navržených vizích budoucího bydlení. Vycházejí ze symbiózy mezi všemi lidmi na Zemi na základě pozorování symbiózy v přírodě. Základním cílem je dokonalé šťastné jedinec. Naše planeta je přitom vnímána jako jeden jediný celek. Projekt J. Fresca je založený na využívání nejvyšší dosažené technologie a současné ochraně globálního životního prostředí. Té podle Fresca brání hlavně současný finanční systém.

Všechny tyto i jiné nové směry předkládající nové trendy v bydlení postupně směřují k návratu lidství, vzájemné empatii, harmonizaci s prostředím a k prožívání sebe sama. Tak zvané netradiční postupy a myšlenky nejsou založeny na soutěživosti a honbou za stále větším blahobytem a ziskem. Naopak podporují uvědomění si čistého bytí. Vše tedy nasvědčuje tomu, že vědomí lidstva vzrůstá a evoluce člověka jako druhu stále pokračuje.

Dá se říci, že způsob bydlení je jako živá bytost reagující na naši vnitřní změnu, což platí v životě jednotlivce i v existenci lidstva jako celku.

3. Harmonické bydlení aneb Psychologie prostoru



Markéta Petříková,
poradce feng šuej
studio Vítr- Voda

Na naše zdraví a spokojenost, jedním slovem harmonii, má vliv mnoho faktorů. Už jsme si zvykli na spojitost se správnou životosprávou, pravidelnou a vyváženou stravou, pozitivním přístupem k životu, rovnováhou mezi prací a odpočinkem nebo fyzickým i duševním cvičením. Další velmi důležitou oblastí, která nás provází téměř neustále, je vliv okolního prostředí. Umění feng šuej pro nás může být mocným nástrojem v tom, co je pro nás dobré a co vede ke kvalitnímu a harmonickému životu.

Začít můžeme příklady, které každý zná – v přírodě se cítíme nabití energií, máme pocit volnosti, lépe se nám dýchá, a i když se unavíme dlouhou túrou, cítíme radost a vnitřní spokojenost. Naproti tomu si můžeme vybavit situaci, která nám energii doslova odčerpala – oběd v neútulné a zakouřené hospodě, páteční nákup v supermarketu nebo nekonečná fronta na poště.

„Má-li člověk v duši světlo,
vyzařuje z něj krása.
Vyzařuje-li z člověka krása,
vládne v jeho domě harmonie.
Vládne-li v domě harmonie,
panuje řád v národě.
Panuje-li řád v národě,
je mír na celém světě.

(čínské přísloví)

Toto jsou extrémní případy pozitivního a negativního vlivu prostoru na člověka, i když se z těchto negativních zkušeností brzy „oklepeme“ nebo vyspíme. Jak je to ale s naším domácím a pracovním prostorem, ve kterém trávíme drahocenné dny, týdny, měsíce a roky svého života? Je možné, že by prostor kolem nás mohl mít zásadní vliv na naše zdraví a spokojený život? Odpověď zní jednoznačně ANO. Špatně zvolený a uspořádaný prostor nás může velmi vyčerpávat, což v důsledku vede ke špatnému spánku, psychickým poruchám a zdravotním problémům. Feng šuej nám naopak

pomáhá vytvořit takové prostředí, které je plně funkční z hlediska našich potřeb a životního stylu, zároveň je energeticky vyrovnané, inspirativní, umožňuje kvalitní odpočinek i naplnění životních vizí.

Zde si můžete přečíst základní desatero pro správné praktikování feng šuej, v němž je shrnuto, na co si dát pozor a čeho se vyvarovat.

1. Všeobecné principy neplatí pro každého

Je třeba zdůraznit, že feng šuej je metodou vysoce individuální. Ačkoliv existuje mnoho všeobecných zásad, jen některé jsou platné opravdu vždy. Při práci s energiemi pěti prvků (voda – dřevo – oheň – země – kov) je třeba dát pozor na to, abychom si více neublížili, než pomohli. Abychom zjistili, které energie jsou pro nás osobně vhodné a posilující a které nás naopak oslabují nebo disharmonizují, je třeba provést nejen rozbor energií prostoru, ale také energií člověka, jenž bude prostor užívat. Z data narození je tímto způsobem možné zjistit, jaké jsou naše silné a slabé stránky, na co si dát pozor a čemu věnovat pozornost. Tato astrologie vychází z roku, měsíce, dne a hodiny narození, proto má příznačný název Čtyři pilíře osudu. Jde o určité dispozice a indispozice, které nám byly dány v momentě našeho narození. V pro-

storu kolem sebe pak díky tomu můžeme využít právě energie, které nám pomáhají, dodávají nám podporu a stabilitu a vyvazovat se těch, které by nám mohly spíše uškodit. Osobnostní analýzy by tedy měly být vždy nedílnou součástí návrhů soukromých interiérů.

2. Velikost prostoru je zásadní

Velmi důležitá je velikost domu nebo bytu. Ta by měla být vždy úměrná počtu lidí, kteří jej obývají. Pokud je mnoho lidí na malém prostoru, je v něm příliš mnoho energií, které vedou k rozladěnosti, podrážděnosti a nekvalitní regeneraci organismu. Pokud ale osamělý pár využívá dům velký



Vyváženost energií v interiéru

jako hrad, je to snad ještě horší. Prostor potřebuje být syčen energií, takže pokud jí nemá kde brát, začne své obyvatele vysávat. Taková situace může vést k vyčerpání a mnoha psychickým poruchám včetně deprese a nespavosti.

3. Opakování stejných modelů

Každý má bydlení, v němž se odráží celá jeho osobnost. I když si jej třeba sám nevybral, existuje důvod, proč má bydlet zrovna zde – projít určitou zkušeností nebo se vymanit ze stejných životních chyb. Lidé mnohdy touží po změně, ale stále si hledají místa pro život, která mají stejná negativa – například chybějící opora nebo chybějící či oslabené sektory spojené s problematickými oblastmi života, které si přejí nejlépe změnit. Je to jako s výběrem partnera – stejně vybíráme i svůj životní prostor. Zkušený expert feng šuej poskytne objektivní pohled zvenčí a dokáže určit problémové oblasti již po zhlédnutí půdorysu domu či bytu. Můžeme zde hovořit o jakési psychologii prostoru.

4. Škola formy

Alfou a omegou dobrého feng šuej je správné umístění domu na pozemku. Jde o Školu formy, která tvoří základnu všeho ostatního. V ideálním případě by měl dům stát v mírném svahu, který by za domem vytvářel přirozenou oporu podobně jako krunýř želvy a poskytoval otevřený výhled do krajiny s energetickým tokem – ideálně do údolí s řekou. Také po stranách domu by měla být opora, například stromy. Od začátku je třeba navrhovat dům tak, aby jinové (klidové a užitékové) místnosti byly umístěny směrem k severním stranám a naopak jangové (obytné) místnosti k těm jižním. Často se stává, že

až po nastěhování lidé zjistí, že nejslunnější místností je koupelna nebo ložnice a už se nedá nic dělat. Součástí Školy formy jsou i vlivy z okolí – je třeba zhodnotit vše od vztahů se sousedy, ostré hrany okolních domů mířící na dům či pozemek, míru hluku, blízkost energeticky silných vlivů, jako je kostel, hřbitov, elektrické sloupy, frekventované silnice, geopatogenní zóny apod.

5. Zapomeňte na ideál

Tak jako neexistuje ideální člověk, případně si pod tímto pojmem každý představuje něco jiného, neexistuje ani ideální prostor. Každý pozemek, dům či byt má určité dispozice a indispozice, se kterými je potřeba počítat. Je dobré mít stále na paměti, že nikdy nebude vše úplně dokonalé a že nelze vždy dodržet všechny principy. S pomocí feng šuej se ale vysněný ideál co nejvíce přiblížit tím, že dispozice podpoříme a indispozice potlačíme. Navíc existují řešení v podobě nápravných prostředků.

6. Ming Tang

Opomíjenou oblastí, která je ale podle feng šuej jednou ze tří nejdůležitějších, je oblast vstupu a vlastní vchod do domu či bytu neboli Ming Tang (ming teng). Je to místo, kde vzniká první dojem, který nás ovlivní ještě před vstupem do interiéru. Zároveň je to místo, kam je třeba nalákat energii čchi. Prostor v oblasti vstupu by měl působit upraveně, samotný vchod by měl být proporčně velký vůči domu, osvětlený a chráněný. Funkční a označený zvonek, jmenovka a označená poštovní schránka vypoovídají o dobré komunikaci s vnějším světem. Po stranách vchodu by měli být symboličtí ochránci obydlí, což mohou být například rostliny.

7. Pravidelný půdorys – základ harmonie

Zcela všeobecně se dá říci, že lidé se smyslem o vyváženost a harmonii upřednostňují pravidelné půdorysy. Naopak těmi nepravidelnými disponují většinou nevyrovnaní, extrémní a problematictí jedinci. Pokud půdorys není pravidelný, pak jsou některé sektory oslabené, v horších případech zcela chybějí. V tom případě je daleko složitější vytvořit vyvážené prostředí. Pak na řadu přicházejí nápravné prostředky a opatření.

8. Volný střed – srdce domova potřebuje „dýchat“

Se zdravím je spojený střed domu či bytu, kterému se říká tai chi (taj či) nebo také energetické srdce domova. Je to místo, které svou energií ovlivňuje celý obytný prostor, proto by vždy mělo zůstat volné, aby zde energie mohla volně cirkulovat. Častými chybami bývá zastavení nábytkem, umístění schodiště, komínu, stoupaček nebo odpadů. Vhodné je tai chi zdůraznit pomocí kulatého koberce, křišťálového lustru nebo jiné závěsné dekorace či mandaly.

9. Každá věc má svoje místo

Častým problémem, s nímž se při své práci potýkáme, je neuvěřitelné množství věcí, které „není kam dát“. Ve feng šuej je velmi důležité, aby prostor měl svůj řád a každá věc svoje místo. Je dobré zbavit se všeho nefunkčního, nepotřebného a stresujícího. Mnoho klientů tedy začalo vyřazováním a redukováním věcí na přijatelný stav, který nás nenutí zastavět celý byt skříněmi a policemi. Do budoucna je to také velká pomoc při úklidu – vždy víte, kam co patří a také proč.

Každá část bytu nebo domu přísluší k určitému sektoru podle 8 světových stran – každý sektor má svoji energii a patří k ur-

číté životní oblasti. Například jihozápadní sektor je spojený s partnerstvím, vztahy a energií Země. Je dobré jej podpořit párovým předmětem, což mohou být rodinné nebo partnerské fotografie, kameny z výletu nebo rostliny. Každý už si jistě umí domyslet, jak by tuto oblast oslabil chaos, nefunkční hodiny nebo dopisy od bývalých partnerů. Po každém velkém vyřazování a úklidu doporučujeme rituál energetického očistění prostoru, který zároveň pomůže vytvořit či aktivovat program našeho budoucího života.

10. Řešte momentální situaci

Tady si uvedme příběh z praxe. Navštívili jsme manžele, kteří bydleli v domě kousek za Prahou. Bylo znát, že místo pro své bydlení si pečlivě vybrali a dům i jeho okolí zařídili s láskou. Krásné rostliny vypovídaly o harmonickém vztahu, který mezi sebou měli, a na první pohled vše vypadalo perfektně. Při důkladnější analýze a po dlouhém rozhovoru jsme však narazili na tři problematické oblasti. První z nich byla kuchyně, která sice byla zařízena podle posledních trendů, ale působila spíše jako laboratoř – tedy sterilně a neosobně. Nebyl zde cítit žádný život. Druhou slabou byla ložnice, která se tísnila v malém pokojíku s nepravidelným půdorysem a navíc byla zařízena jak pro třináctiletou princeznu – vše bylo růžové a sladké. A třetím problémem

byl dětský pokoj, který z energetického pohledu zabíral nejlepší místo, byl kompletně zařízený pro dvě děti. Byly zde dětské postýlky, závěsy a bordury s kočičkami, povlečené peřinky. To by samozřejmě bylo v pořádku, kdyby v pokojíčku bydlely dvě děti. Problém ale byl, že manželé si děti moc přáli, ale zatím se o ně snažili marně.

Nebylo lehké manželům šetrně sdělit, že dětský pokojík musí kompletně zrušit, protože jeho zařízení je podvědomě stresuje a v místnosti se kumuluje stagnující energie. Jednou z hlavních myšlenek feng šuej je, aby člověk vždy řešil prostor v souladu se svou momentální situací a nebál se změn, neboť jen změna je nositelem života. Oba partneři byli naštěstí velmi vnímaví a otevření, takže brzy pochopili, že máme pravdu. Naše další rady byly dvě – ložnici vytvořit v místnosti, kde byl původně dětský pokoj, zaříditi ji méně romanticky v souladu s feng šuej a s pomocí osobních posilujících energií. Druhou radou bylo vnést život do kuchyně – doporučili jsme červené doplňky, kvetoucí rostliny, mísu s ovocem a řezané květiny do vázy.

A jak to všechno dopadlo? Po týdnu nám paní J. zavolala a oznámila, že změn

ny již provedli. Skutečně našli tolik síly, aby kompletně zrušili dětský pokoj a vybudovali v něm plnohodnotnou ložnici, kde se s manželem cítili výborně. Z toho je vidět, jak je důležitý nezaujatý pohled zvenčí. Po novém roce mi paní J. zavolala podruhé a oznámila mi, že čeká miminko. Byla to krásná zpráva a tehdy jsem si uvědomila, že naše práce má smysl a že s pomocí feng šuej můžeme pomáhat lidem, aby se jim splnila jejich přání, která je dovedou ke šťastnému a naplněnému životu.

A jak poznáte, že je prostor kolem vás harmonický? – Jednoduše podle toho, že se v něm cítíte dobře. Doporučuji feng šuej vnímat jako hru a vědomou práci s prostorem. Pokud nemůžeme zásadně změnit svůj obytný nebo pracovní prostor, i malá pozitivní změna v interiéru vyvolá řetězec dalších změn, které mohou vyústit až v zásadní změnu životní. Na druhou stranu nelze očekávat, že feng šuej za nás vyřeší všechny problémy. Může velkou měrou pomoci v nastartování zásadních změn nebo ve zkvalitnění života, ale zároveň jde o neustálou práci sama na sobě a o aktivní snahu žít svůj život co nejlépe, pochopit a přijmout sám sebe. Pokud je interiérová opravdu dobře uspořádána a ctí osobní energetické potřeby, cítíme se v něm dobře a uvolněně. Navíc podporuje řád a dává člověku neustále podněty a impulzy, neboli ho stále inspiruje k něčemu dalšímu a novému. Poskytuje mu zázemí a tím jej ve svém důsledku léčí a uzdravuje.



4. Proměny domova aneb Od maminky k transcendentnu



Jan Vávra,
terapeut, lektor

V tomto článku bych se chtěl zabývat tím, jakou úlohu hraje domov v našem psychickém vývoji a jak se jeho význam různě proměňuje v průběhu života. Představuji si domov jako zázemí našeho duševního i životního vývoje. Přítav, ze kterého vyplouváme na své cesty. Ještě než o tom začnu psát více, rád bych vás hned na začátku poprosil o krátké ponoření do sebe samých a požádal vás, abyste se na chvíli zamysleli, co se vám vybaví jako první, když se řekne domov. Zkuste se ještě vteřinku zastavit a ptát se dál. A pokud byste chtěli jít ještě dál a být opravdu vzorní, i když ještě nevíte, proč to po vás celé chci, vezměte si papír a doplňte si třeba pětkrát větu: Domov je... A udělejte to ještě předtím, než si přečtete následující řádky

Předpokládám, že při zmínce o domově se většině lidí vybaví jejich dům, rodné město, rodina a podobné věci. Jedna píseň od norského písničkáře Moddiho začíná slovy „Říká se, že domov je tam, kde je vaše srdce, v tom případě jsem doma, i když jsem daleko...“ Tak se s podobnou otázkou může vyrovnat básník.

Já bych chtěl perspektivu toho, co vlastně náš domov je, rozšířit a na základě několika příkladů z práce s mými klienty se zamyslet, jaký podvědomý koncept domova může život ulehčovat a jaký naopak komplikovat. Jak se proměny potřeb ve vztahu k domovu a zázemí otiskují do naší mysli a dále v nás během života pracují.

Schopnost lidí utvářet si blízký vztah k místu, kde žijí, a pečovat o něj, je obdobná činnost jako péče o blízké vztahy a obě tyto schopnosti se prolínají. Tato paralela mě napadá, když pozoruji místa, která obývali někteří tzv. bezdomovci, a jsem

překvapen, jakou mírou odpadků je zanesli. Z toho je zřejmé, že v jejich je schopnost budovat si vnější útočiště a vážit si ho jakýmsi způsobem narušená. Oproti tomu někteří lidé v obdobné situaci dokáží i s minimem prostředků budovat místo zajímavé či dokonce útulné a třeba se od něj odpínou dále. Jak se tedy takový vztah k domovu utváří a co ho může narušovat nebo podporovat.

První přistání

Astrologie věnuje velkou pozornost okamžiku, kdy se člověk narodil z pohledu času a postavení planet. Pokud pracujeme s regresí až do okamžiku našeho porodu, můžeme objevit, že velmi důležitý otisk, který se zkoumá často kupodivu méně, plyne z toho, na jaké místo přicházíme a kým jsme obklopeni.

Z regresní práce i současných vědeckých poznatků vyplývá, že pro dítě samotné pravděpodobně není tak podstatné, kde se přesně narodí, pokud je tam teplo a spíše přítomí, ale především, jestli ho očekává přívětivá mateřská náruč a jaká tam je atmosféra. O přítomnosti dalších lidí ne-

mám tolik poznatků, ale zdá se, že nějakým způsobem vnímá a očekává i otce. Z toho, co jsem zjišťoval o porodech, se mi zdá pro prvotní psychologický otisk důležitý fyzický kontakt matky a dítěte, a pokud to není možné, tak jiné blízké osoby, který utváří základ pro ranou vazbu (bonding). Ideální mi přišel popis tzv. lotosového porodu, kdy je navíc udržováno spojení skrze pupeční šňůru až do dokončení porodu placenty.

Já jsem takové štěstí neměl a svůj porod jsem v regresní práci opravoval mnohokrát. Dokonce jsem s ním identifikoval až jakési paranoidní pocity, kdy jsem si připadal unesen od matky jakýmiisi cizorodými bytostmi s rouškami a v pláštích, kteří odebírají lidské děti a shromažďují je v jakémsi divném skladu.

Tento okamžik se může otiskovat do toho, jak přijímáme rodinu, do níž přicházíme, a dokonce i do toho, jak přijímáme život jako takový a své místo v něm. Jestli se v něm cítíme jako doma, nebo jako mimozemšťani na návštěvě zvláštního území.

Orientace na blízké vztahy pokračuje i v dalších letech života. Domov jsou pro děti především lidé, kteří o ně pečují - rodiče, pěstouni atd. Nejprve je to tedy spíše o blízkých a o vztazích v rodině. Postupně si utváříme i vztah k místu, kde žijeme a vyrůstáme, ke kamarádům a vrstevníkům.

V prvních třech letech nebude problém se s dítětem přesunout klidně na druhý konec světa – když tam bude mít svoji rodinu, bude tam mít i domov. Zhruba od třetího roku, tedy od doby, kdy se začíná utvářet to, co nazýváme já (ego), začíná být i důležitý vztah k vlastnímu majetku, věcem, místečkům – hračky, plyšáci, panenky, postýlka apod. Velká fixace na předměty může značit i na nejistotu v citové oblasti, ale zároveň je důležitá, aby dítě v této době už přijímalo „to svoje“, aby to pak v životě neutvořilo potřebu si to stále dokazovat, nebo naopak nepůsobilo problémy s uplatněním se v materiálním světě.

Zpočátku tedy domov tvoří nejbližší lidé, ale bezpečný prostor s oblíbenými věci se stále rozšiřuje. V sedmi letech je už přestěhování se z konkrétního místa na jiné spojeno se ztrátou a vykořeněním, protože se dítě již bude muset začleňovat do jiných vztahů. V raném věku je pro děti důležité zázemí, jistota a bezpečí. Bezpečně působící prostor jim zároveň poskytuje podněty a místo pro zkoumání. V tomto ohledu nejde jen o jeho velikost či komfort – může to být třeba mobilhaus či maringotka. Navíc pokud panuje jasno ve vztazích a dobrá atmosféra, dítě dostává dobrý základ. Důležité je také uplatnění principu, že svoje okolí můžeme utvářet a zvelebovat. Později roste potřeba mít i vlastní prostor, kam se jedinec může uchýlit a být v klidu sám se sebou a z něho se zase vracet tam, kde potkává ostatní.

V tom nás jistě napadne, že řada lidí se potýká s tím, že má příliš malý byt/dům, kde je málo místa pro pokoj pro každého. Setkal jsem se ale i s opačným typem problému. Občas totiž soužití může narušit i příliš velký dům, kde se rodinní příslušníci ztratili jeden druhému a odcizují se. Každý je ve svém pokoji u svého počítače či televizoru. Prostor nevybíží k setkávání a soužití se rozpadá.

Každopádně v dětském věku jsou děti závislé na rodičích a na jejich schopnosti budovat domov a vztahy. V této fázi si mohou odnést řadu dobrých i špatných zkušeností či návyků až traumat – to v případě,



Domov jsou pro děti především lidé, kteří o ně pečují.

že se rodiče hádají, rozvedou se a děti se pak často stěhují a přicházejí o původní vazby, nebo když jim rodiče nechťejí nic dovolit atd. Ještě se k tomu vrátím.

Přestřižení psychické pupeční šňůry

Do určitého věku tedy domov vzniká vcelku automaticky. Doma je tam, kde je rodina, resp. rodiče či rodič, s nímž dítě žije. Pak přichází věk, kdy se tento fakt přehodnocuje, a protože člověk hledá sám sebe a vlastní místo. I dříve, když lidé mnohem více zůstávali ve svém rodném místě, existoval koncept ‚odejít do světa na zkušenou‘, který v životě vytvořil jakýsi předěl. Dnes lidé více odchází natrvalo do jiných domů, ale i měst či států.

Všiml jsem si dříve sám u sebe a v dnešní době při rozhovorech s vysokoškolskými studenty, nebo mladými lidmi, kteří žijí v podnájmu a pracují např. v Praze, že i když je to třeba již dlouho, kdy nežijí s rodiči, stále říkají „pojeď na víkend domů“. Zajímavý je pak okamžik přerodu, kdy začínou

brát čas u rodičů již jako návštěvu a říkají u nich, že už pojedou domů, čímž myslí do vlastního bydlení. Je řada rodin, kde se udržují dětské pokoje s hračkami či plakáty dětí, které jsou již dávno dospělé. Přeměna těchto pokojů se může stát dobrým přechodovým rituálem, který v naší kultuře chybí, a je dobré, když vyjde z iniciativy dítěte. Někde jsem četl, že hranice, do které je tuto šňůru vhodné přestřihnout, je třicet let. I když je to individuální, vhodný čas mi přijde mezi 21. a 28. rokem, tedy ve čtvrtém sedmiletí života (sedmileté vývojové cykly pojmenoval např. zakladatel waldorfské pedagogiky Rudolf Steiner, který každému období přisuzoval určité vývojové úkoly). Právě v této době je dobré pracovat na změně pojetí domova, opustit rodičovské hnízdo a započít budovat „nové doma“. V dalším sedmiletí pak budovat domov, jak si ho přejeme a neustrnout v „kolejním či spolubydlícím“ způsobu života.

Občas se také setkávám s lidmi, kteří chtěli co nejdříve utéci z domova a založit velmi brzy novou rodinu. Hlavně v 70. a 80. letech 20. století mladí lidé často zakládali novou rodinu už na prahu dospělosti. Hlavní bylo, aby „vypadli“ z domu. Často se jim ale pak nepodařilo změnit v sobě to, co jim nevyhovovalo, protože si nedali čas na revizi a rozhlédnutí se, jak to má vypadat jinde a prostor pro jistou svobodu být sám za sebe. Dnes se naopak spíš setkáváme s řadou lidí, kteří neradi vstupují do další fáze a rádi by zůstali tzv. free.

Dnešní doba nabízí celou řadu možností, na co je možné si v tuto dobu vytvořit návyk – od drog přes párty, věčné studentství, duchovno, cestování až po workoholismus. Vše mohou být důležité zkušenosti, ale ztrácí své kouzlo, jakmile se stanou únikem před cestou dál.

Můžou také nastat překážky, které odchodu od rodičů brání. Leckdy se to děje, když je vztah rodičů k dítěti zasažen, nedůvěrou, úzkostí nebo oboustranným strachem. Nebo když rodiče příliš řeší za své potomky jejich problémy. V poslední době jsem se naopak setkal i s případy, kdy synové nechťejí odejít od matek, až z domu raději odešly právě maminky, čímž se očekávaný běh věcí poněkud změnil.

Domov v širším smyslu

Líbí se mi koncept feng šuej, který se na domov dívá tak, že náš byt nebo dům je odrazem našeho života a naopak. Z toho, co jsem ale popsal výše, vyplývá, že pojetí domova se také do velké míry týká vztahů v rodině, širší komunitě, atd. V tomto ohledu jsou naše byty a domy často odrazem materialismu a strachu.

Celospoolečensky to vede k tomu, že velká část lidí vydá největší část svých příjmů na hypotéku a nájmy a většinu úsilí věnuje

zajištění svého místa k životu. Ukazuje to na to, jak je to pro nás důležité, a spousta lidí se snaží na této významné potřebě „zbohatnout v realitách“. Často je symbolem úspěchu právě obrovský dům.

Evolučně jsme ale prožili milióny let jako lovci a sběrači. Pro ně nebyl domovem dům, ale buš, nebo prales, tj. celé území, a jejich společenství, čili kmen. Příbytek si případně postavili sami svýma rukama. Tato část naší duše v nás stále žije. Indiáni již desítky let konfrontují naši civilizaci svým názorem, že zemi nelze vlastnit, protože ona vlastní nás. Je naším domovem a měli bychom jí spíše pomáhat než si myslet, že nám patří nějaká její výseč.

Když půjdeme ještě dále, řada duchovních směrů nás učí, že skutečný domov není materiální a že jsme v tomto životě a hmotném světě jen hosty a je tedy pošetilé se ke svému dočasnému útočišti příliš připoutat.

V ideálním modelu vývoje a s ním spojeným vnímáním domova, tu jsou další možné fáze, které jako vzor v naší kultuře zatím chybí. Osobně to vnímám tak, že když jsme na zemi v příslušném těle, je dobré si to

tu pěkně zařídit a utvářet svůj domov, ale také bychom měli myslet na širší domov, kterým je naše planeta, a postupně se připravit na to, že budeme odcházet z jednoho doma s vědomím, že se po odložení fyzického těla vracíme do jiného „doma“. Duše je totiž, jak již víme, věčná a jejím „doma“ nemá s naším hmotným světem nic společného.

V průběhu života se tedy od konkrétních potřeb koncept domova proměňuje a rozšiřuje a stává individuálnější. Někdo potřebuje opěrný bod v podobě místa, kam patří, a jiný se cítí doma především uvnitř svého srdce. Je dobré v tomto své potřeby poznávat a respektovat. Věřím, že potom se mohou proměňovat a vést spíše ke svobodě než připoutanosti.

Pokud chcete pokračovat v úvodní reflexi, můžete se nyní vrátit k tomu, co jste si o domově napsali na začátku. Je váš pohled nyní stejný? A pokud chcete, můžete si na chvíli zavřít oči a představit si, co pro vás znamená právě teď ideální domov. Požádat o symbol, obraz, představu či pocit a sledovat, co k vám přijde a co vám to sděluje o vaší současné fázi či situaci.

5. Budování domu a zahrady

Jarka a Jan Papežovi, Zahrady s duší

Dá se říci, že je to v podstatě jednoduché. Stačí použít zdravý selský rozum. Najdu-li si místo, kde se cítím dobře, příjemného architekta a stavitele, ke kterému mám důvěru, začne se vytvářet parta správných lidí. Když dílo všechny zúčastněné baví a cítíme přitom radostné vzrušení, jsme na správné cestě. Máme-li svoje místo rádi, máme úctu i k okolní krajině, kterou přirozeně chráníme a opečováváme.

V našem minulém příspěvku o Meduňky Zahrada s duší – místo, kde vám bude dobře, jsme se zabývali užitečnými tipy ve stylu permakulturního designu. Podělili jsme se s vámi o to, jak vytvořit chutnou a zdravou zahradu.

Dnes bych se chtěla věnovat hlubšímu tématu a podívat se na prvopočátek, tj. na to, kde naše prostředí vzniká. Je to podobné, jako když si žena zajde ke kadeřníkovi. Aby jí mohl udělat pěkný a funkční střih, musí mít zdravé vlasy. A aby účes vynikl, je třeba mít pěknou pleť, která se těžko „dohoní“ líčením. Jak ale víte, stav pleti souvisí s výživou, a už jsme u toho. Vše totiž souvisí se vším.

Z praxe se potvrzuje začít řešit vše souběžně. Ne, neděste se! Neznamená to hned vědět, zda budeme pěstovat růže či levan-

duli. Pro začátek úplně stačí vybrat místo pro dům a promyslet cestičky, čili odkud a kam budeme chodit. Je potřeba propojit pozemek, dům a zahradu v jeden, spolu související celek, což je možné díky spolupráci architekta a zahradního návrháře. A protože právě to je náš obor, můžeme být od začátku nápomocni už při stavbě domu. S architektem určíme směry nejlepšího výhledu na zahradu a okolí, eliminujeme případné problémové partie pozemku atd.

Včasná spolupráce dokáže ušetřit značné finanční náklady. V praxi to znamená, že když bagr dělá výkop na základy, neodvází se zemina z pozemku zbytečně pryč, ale rovnou se využije na místo budoucího valu nebo terenní modelace pozemku.

Podívejme se, jak tomu bylo v minulosti. Lidé si svoje obydlí stavěli sami a zahrada vznikla přirozeně z potřeby obživy, ale i pro potěchu oka. Dnes to mnohdy bývá jinak – dům je vybraný z katalogu a zahrada je navržená v počítači, takříkajíc instantně.

Staré domy si dokázaly poradit s vlhostí a dokázaly dýchat, protože byly vrostlé do zeleně a pevně zakořeněné do okolního prostředí.

Pokud však nezdědíme půdu či dům po svých předcích, musíme si to svoje místo najít sami. Při hledání vhodného pozemku je dobré si uvědomit svoje potřeby a sepsat si je v bodech na papír. Fáze hledání a výběru vhodného místa je asi nejdlou-

havější. A jak vlastně poznáme, že je to ono? Vybavuje se mi citát lišky z oblíbeného Malého prince o tom, že správně vidíme jen srdcem. To místo by nás zkrátka mělo chytit za srdce. Stačí třeba zdánlivá maličkost či dětinská pošetilost – zpěv ptáků, výhled na řeku nebo šumící les. Najednou je tu prostě něco, co s námi rezonuje. Chce to trpělivost, nevzdávat se a mít naději, že to pravé na nás někde čeká. Jednoho dne k nám opravdu přijde.

Postav dům...

Architekt je člověk, který má vize a nápady a pomůže nám je uvést do praxe. Máme-li od začátku svojí vizi, jediné dobře. Pomůže nám dát alespoň nadhled a ujasnit si dílčí řešení.

fundovaného zedníka. Jednak víc hlav, víc ví a hlavně pomůže vám to ušetřit případné zklamání z praskliny ve zdi nebo trámů napadených dřevomorkou.

Je však třeba si rozmyslet nejen to, jak bude dům vypadat z vnějšku, ale hlavně z čeho bude postaven.

Naši prarodiče stavěli z kamene, dřeva a nepálených cihel, tzv. vepříků. Vše pocházelo z blízkého okolí, nebo přímo z místa stavby a každý kousek prošel lidskýma rukama. Možná proto se spousta lidí cítí tak dobře ve starých stodolách a staveních, ze kterých dýchá pocit sounáležitosti, hluboké moudrosti a zakořenění.

Je třeba dbát na kvalitu a původ materiálů i jejich možnost návratu zpět do koloběhu přírody. Nemůžeme-li se rozhodnout, jaké zvolit izolace, stačí si na ně sáhnout

Užitek přinášejí jenom takové rostliny, které jsou vitální a prosperují. Proto kupujeme rostliny autentické, tj. od konkrétních lidí, nejlépe od místních pěstitelů. Rostlina vyčerpaná dovozem, sázená strojem bez osobního přístupu nám moc energie nepřidá, spíše naopak.

Pamatujme na to, že tvorba zahrady je především proces. Jako všechno potřebuje svůj čas a má svůj vývoj. Nepodceňujeme fázi příprav, sbírání nápadů a plánování. Klasická feng šuej poučka praví, že 80% času je třeba na přípravu a 20% na samotnou práci.

Ubraňte se použití chemických látek a postřiků. Pokud však pýr a náletové plevele neustále atakují novou výsadbu, plejte nebo začněte vytvářet pouze ta rostlinná společenství, kde plevele nemají šanci. Znamená to nemít na zahradě koláče holé kůry s trpasličími jehličnany, ale přirozené, zapojené porosty keřů a trvalek.

Dbejte na energetickou čistotu prostoru. Nenechte si na zahradě zakopat kostlivce v podobě zbylého stavebního materiálu, nebo dokonce odpadu z bourání pod terasou.

Zahrada je živý organismus, který stále roste a mění se. Je třeba se s ní sžít a naučit se o ní s láskou pečovat. Zdravá zahrada je plná barev, květů, plodů a energie. Keře lákají ptactvo, květy vábí motýly – zkrátka je plná života, vůně a radosti. Jsou v ní zastoupeny všechny živly a užíváme si jí všemi smysly. Nebojte se tvořit a experimentovat – jediné kritérium je radost z provedeného díla nebo procesu.

Na zahradu je třeba pohlížet nikoliv jako na dílo stavební, ale umělecké. A jako takové, by mělo vznikat postupně a přirozeně začlenovat dům do zeleně.

Neměla by působit jako nová, ale jako by tam byla odjakživa. Vzorem nám budiž stará stavení se stromy, které jsou pevně zakořeněné v zemi, spjaté s krajinou. Cílem je maximální přirozenost, ohleduplnost k přírodě, zdrojům i k sobě samým. V dobře uspořádané zahradě panuje harmonie, která prospívá nejen zdraví našeho těla, ale i duše.



☛ Pozemek, dům a zahrada by se měly tvořit jeden, spolu související celek, což je možné díky spolupráci architekta a zahradního návrháře.

A jak poznáme, že je to ten správný architekt pro nás? Jednoduše – ptá se. V našem případě to byl jediný člověk, který se zeptal, jak vlastně žijeme. Jestli trávíme čas více na gauči u televize nebo u kuchyňského stolu.

Nejlepších výsledků dosáhneme součinností všech složek. tzn. spoluprací architekta domu a návrháře zahrady, případně dalších zainteresovaných lidí. Některá studia prozřetelně nabízejí pomoc při výběru pozemku pro stavební záměr, což vůbec není od věci.

Například toužíte po vestavbě domu do staré stodoly a už jdete obhlížet nabídky s partou odborníků, kteří vám poradí, zda je nemovitost pro daný záměr vhodná. Nemáte-li zrovna pro ruce vybrané architektonické studio, vezměte si na pomoc zkušeného stavitele, statika či alespoň

– ten rozdíl je cítit. My jsme vybrali dřevo a přírodní materiály. Dřevostavbu zateplnou přírodní dřevovláknitou vatou. Podlahu z pravých prken a vytápění pomocí kachlového sporáku.

Zasad' strom...

Podobně jako u stavby domu, klademe důraz na použité materiály a na rostliny.

Dá se říci, že ve zdravé zahradě je zdravý dům, ale jak se tvoří zdravá zahrada? Základ je ve vyváženosti v čase, místě, lidech a materiálech. Zahrada je vždy odrazem svého tvůrce, místa a spolupráce mezi nimi.



🏠 Dvoupatrový domek s užitnou plochou 50 m² je možné postavit zhruba za sto padesát tisíc korun, přičemž nejdražší ze všeho je práce.

5. Jak se staví dům ze slámy



Mgr. Věra Keilová,
redaktorka Meduňky

První domy postavené ze slaměných balíků vznikly s vynálezem balíkovacího stroje v 19. století. Renesanci tato technologie prožívá právě dnes, protože je levná a jednoduchá. Vyzkoušela jsem si to před pár lety sama. Ve starých džínách a holínkách jsem kousek takového domu postavila ve Vrbovčích v Bílých Karpatech, kde se konal výukový kurz.

„Hezky přitlač a jeď dlaní jenom směrem nahoru. Nahazuj a nešmudlej, vnímej ten rytmus,“ zní rady, které mi tlumočnick Jožka překládá z angličtiny. Holanďan Tom Rijven, který seminář vede, jich pro mě má ještě hodně. Kolem stojí hlouček několika dalších zájemců o osvojení metody, kteří vše pozorují, a usmívají se. „Nahod to dlaní a pak to vyrovnej, aby tam nebyly žádné Karpaty, ale ani žádná údolí.“

To, co nahazuju na balíky slámy tvořící v dřevěné konstrukci zeď, je směs jílu, písku, nasekané slámy, pilin, zkašené trávy i ovoce a vody. To vše na slaměných balících utvoří první hrubou omítku. Nahazuju ji rukama, a protože tři dny předtím podléhala zmíněná směs pod plachtou igelitu fermentaci, práce je to náležitě aromatická. Rozhodně ale i zábavná a po několika prvních nezdařech v podstatě i jednoduchá. V hlavě mi navíc běží i to, že je také velmi

levná. Zdá se, že stavění domů ze slámy a hlíny může opravdu zaplnit díru na stavebním trhu. V Čechách je to zatím tempem hlemýždím, i když v poslední době se tempo zrychluje. V západní Evropě i v USA jde již o jeden ze standardních postupů.

První stavba ze slámy byla jednotřídní školní budova ve státě Nebraska v USA. V Evropě postavil první slaměný dům vynálezce granátu Feuillette nedaleko Paříže v roce 1920 a dnes v něm žije už třetí generace. V Bělorusku vzniklo dokonce celé sídliště ze slaměných domů určené pro lidi, kteří museli opustit Černobyl. V roce 2 000 získalo mezinárodní ocenění.

Celý dům je možné si postavit svépomocí nebo s přáteli za jedinou letní sezónu a podle mě to je nejlepší investice, jakou člověk dnes může udělat.

Dvoupatrový domek s užitnou plochou 50 m² je možné postavit zhruba za sto padesát tisíc korun. Nejdražší ze všeho je práce. Materiál si obstaráte za pár korun a další investice se odvíjejí podle toho, zda si dům postavíte svépomocí, nebo si někoho najmete. Materiál je vlastně tou nejmenší položkou. Stébla v balících slámy určených pro stavbu by měla být dlouhá asi 60 cm a takové balíky vám můžou po domluvě při sklizni vyrobit na míru. Sláma však musí být sklizená kolem poledne, aby už byla vyschlá, zapsala jsem si do bloku know how. Dozvěděla jsem se, že naše zemědělství ročně vyprodukuje asi šest

milionů tun slámy, která je v první řadě odpad, a přitom jde o skvělý tepelně-izolační i stavební materiál. Díky vysokému obsahu křemíku sláma totiž podléhá hnití extrémně pomalu, proto se také používá jako podestýlka pro zvířata a dřívě se uplatňovala také jako střešní krytina.

Co dá pole, les a zahrada

Vlastní stavební materiál obstará les, zahrada a pole. Potřeba je dřevo, jíl a sláma. Ve sběrných dvorech se dají sehnat stará okna i dveře a také barevné skleněné láhve, s nimiž se pak v hliněných omítkách vytvářejí zajímavé vitráže. Právě Tom Rijven vymyslel metodu kombinace samonosné slámy s dřevěnou konstrukcí, a to se mi líbilo. Zmíněná technologie představuje spojení dřevostavby a stavění ze slámy a touto metodou Tom Rijven po celém světě – v Evropě ale i v USA, v Austrálii a na Novém Zélandě – postavil už desítky domů.

„Když si lidé vezmou hypotéku a zadluží se, stanou se z nich otroci, kteří jsou lapeni v pasti, a touto cestou mohou jít nechci. Jediná smysluplná cesta je pro mě stavění ze slámy a z hlíny, protože díky tomu může být člověk na společnosti závislý o něco méně,“ vysvětloval mi důvod své účasti na semináři Jan z Prahy a pokračoval: „Přijde mi logické postavit si dům z materiálu, který poskytuje místo, kde bude stát, a nepřevážet prefabrikáty bůhví odkud. Slámu získáte od místních zemědělců a jíl si nakopete na zahradě. Je to o tom být více soběstační a to nejen při stavbě domu. A vůbec není nutné čekat, až náš systém tento způsob stavění integruje, začít může každý prakticky hned.“

V Evropě jsou k povolení staveb ze slámy nejbenevolentnější ve Francii, kde dnes stojí více než pět tisíc slaměných domů. Získat stavební povolení pro takovou stavbu není žádný problém ani v USA, Velké Británii a v Irsku. Zatím poslední boom slaměného stavění proběhl v Rakousku a dá se říct, že postupně jde snaha o začlenění slámy případně hlíny mezi plnohodnotné stavební materiály napříč celou Evropou. Je důležité, aby základní přírodní materiály byly odzkoušeny a zakotveny v normách. Výukové kurzy probíhají po celém světě,



vycházejí odborné knihy, časopisy a také se konají odborné konference. Celosvětově se domy postavené pomocí slaměných balíků dají počítat na tisíce, u nás jich jsou zatím desítky. Sláma se však u nás pod omítkou často nachází i tam, kde by to nikdo nečekal – příčky z lisované slámy jsou například i ve slavné pražské Lucerně.

Omítka z hlíny – nejvyšší komfort

Když hrubá omítka vyschne, což může podle počasí trvat několik dní, ale i týdnů, nanáší se na ni jemná omítka. Má konzistenci jogurtu a tvoří ji jen voda, jíla a písek. Jako přírodní pigment lze použít barevné nakopané jíly. Na workshopu věnovanému speciálně hliněným omítkám vás naučí i to, jak omítání spojit s tvůrem interiérových uměleckých plastik i jiných dekorací. Pracovat ručně s hlínou je skutečná radost.

V moderních domech se dnes jako předražený luxus staví vnitřní příčky právě z hlíny, protože udržují optimální vlhkost vzduchu a prospívají zdraví. A přitom jíla je téměř všude. Hlína, a to samé platí o slámě, je přirozenější a zdravější. Udržuje přiměřenou vlhkost vzduchu a také jej filtruje a zbavuje škodlivých látek, zatímco průmyslové omítky vzduch vysušují, a tak je třeba používat zvlhčovače vzduchu.

Nutno dodat, že na trhu jsou dnes hliněné omítky už i připravené, stejně jako existují slaměné stavební panely, ale kdo chce, může si to všechno udělat sám. Zaručeně to zvládne a ještě ušetří. Na zahradní domek o výměře 25 m², který do výšky nepřesáhne pět metrů, není v naší republice potřeba mít stavební povolení. Stačí jen územní souhlas. Začít můžete tedy hned, jakmile máte vhodný pozemek. Mám-li celý postup popsat laicky a co nejjednodušeji, bude to znít následovně: Základ stavby – v případě domu ve Vrbovčích to byly pneumatiky napěchované štěrkem – je možné položit i v zimě. Na nich se postaví dřevěná



„Hezky přitlač a jeď dlaní jenom směrem nahoru. Nahazuj a nešmudlej, vnímej ten rytmus,“ zní rady, které mi uděluje Holanďan Tom Rijnen stojící za mnou.

konstrukce podle plánovaného půdorysu. Zdi se postaví z dřevěné konstrukce a vyplní balíky slámy, které se omítnou nejprve nahrubo, a pak najemno hliněnou omítkou. Ze směru, odkud přicházejí deště, je možné zvenku dům obložit ještě například kameny nebo běžnými cihlami. Podlaha, většinou dřevěná, se pokládá na hlínu s půlmetrovou vrstvou pěnového skla anebo ovčí vlny. A střecha? Nejlevnější je ta, které se říká zelená, protože ji tvoří tráva. Druhy trávy se kladou na speciální fólii a konstrukci. Okna, třeba i ve starém rámu, se zabudují přímo do hrubé omítky.

„Je to jednoduché. Uděláš dřevěný skelet a pak si s tím už jenom hraješ. Jediné „woodo“, které v tom vidím, je zavedení elektřiny a vody,“ přemýšlel na semináři nahlas Rado, který se nedávno oženil a jehož snem je bydlet v takovém domě

se svojí rodinou. Už má jasno i v tom, že si tam pořídí finská kamna s dvojitým systémem spalování. „Dům si postavíte opravdu lehce, ale na elektriku a vodu budete potřebovat odborníky,“ potvrdil jeho domněnku Tom Rijnen. Rozvody se dělají v hrubé omítce, anebo se vedou po obvodech zdi.

O selském rozumu

„Stříkej to opatrně, ať se neumažeš a radši moc nedýchej,“ dostala jsem na kurzu ještě další rady, když jsem v rámci praktické výuky do základů trámů slaměného domu skládala na slunci vyschlou ovčí vlnu a následně na ni pomocí ruční pumpičky nanášela octaboritan, který případným hostitelům – hlodavcům – zamezí v jejich rozmnožování. Právě obava z hlodavců anebo z požáru je to první, co při zmínce o slaměných domech napadne asi každého, a proto si to zaslouží vysvětlení, jež je k nalezení v odborném tisku. Sláma určená ke stavění musí být samozřejmě vymláčaná – pak na rozdíl od sena pro hlodavce přitažlivá není. A dobře stlačená a omítnutá je neláká už vůbec. Stavby z balíků slámy také vyhovují všem požadavkům kladeným na běžnou zeď při požáru po dobu více jak dvě hodiny.

Jde o 100% zdravý materiál, který má velmi nízkou ekologickou stopu a po skončení životnosti domu je možné jej snadno zlikvidovat. Při stavbě se nepoužívají žádné chemické látky a při dotažení vytápění člověk získá dům s minimálními požadavky na dodávku energie. Je to po všech stránkách nejlepší, ale stavitelů a architektů, kteří u nás dnes mohou uspokojit potřebu po domech z přírodních materiálů, je zatím jenom pár. To se ale může velmi rychle změnit, vždyť dnešní doba se nese v duchu snahy objevit to, co dřívější generace zvládaly s naprostou samozřejmostí. Člověk tak získá pohodové bydlení a vytvoří prostor, který působí harmonicky na jeho celkové zdraví.

Kvality energií u potravin a bylin

Proč je důležité porozumět kvalitám energií, cirkulujících v potravinách? Protože nám tato znalost umožňuje vědomě volit, co budeme jíst a pít a předvídat následky svého způsobu stravování. Pochopení těchto zákonitostí má velký význam pro zdraví našeho těla, duše i pro náš duchovní růst.



Chléb náš vezdejší...

V historii lidstva patrně nejčastěji používaná věta v nejrůznějších jazykových variacích zní: „Chléb náš vezdejší dejž nám dnes...“ Křesťanští znalci bible ovšem píší a říkají, že se při jejím prvním přepisu stala chyba: místo původního obratu obilná zrna napsali chléb, což bylo špatně. Chléb se v těch nejdávnějších dobách ještě nepekli. Znalci dnešní „klasické“ výživy chléb nepreferují, protože kvalita jeho energie není vhodná. Patologicky stahuje buňky (orgány) tak, že nemohou co nejlépe dýchat, přijímat potravu, vyměšovat zbytky. Chléb překyseluje, přispívá k nejrozšířenější chorobě – zácpě, většinou je při jeho výrobě použito nevhodné droždí místo žitného kvásku a je to potravina energeticky nevyrovnaná. (Sušší a tužší „kůrka“ a vzdušnější, měkčí struktura pod ní). V 99% případů je chléb podle znalců až pětkrát slanější než je fyziologická potřeba organismu a škodí i množství přísad, které mají zaručit trvanlivost a chuťovou přitažlivost. Navíc existuje zvyk dávat si na chléb a na pečivo to nejméně vhodné – sádlo, máslo, sladkou marmeládu, med, uzeniny, přesolené tvrdé sýry atd. Vědecká literatura uvádí, že to vše a upečené těsto z mouky nadýmá, je hlenotvorné, zpomaluje činnost střev, vyvolává bolesti ramen a zatvrdliny na chodidlech, zpomaluje činnost plic i jater, žlučníku a slinivky břišní, páteři a kostem ubírá na pružnosti. Řešením není ani sugestivní nabídka bezlepkového chleba v bio kvalitě.

Několikačlenný tým českých vědců – lékařů během pěti let klinického prověřování došel k touto závěru: „Lepek neškodí, je dokonce velmi důležitý. Jen je nutné

k potravě s lepem vždy přidat zeleninu nebo zeleninovou polévku.“

Důležité je dodat, že bio kvalitu stravy nemůže zajistit chléb, ale jen strava jako celek, pokud možno s celými obilnými zrny nebo vločkami, luštěninami a zeleninou. Mouka (z chleba (rozbité zrno) navíc „rozbíjí“, rozptyluje naše myšlení, a tím činí naše jednání chaotickým. Ani takzvané zdravé biopečení s miskou vody v troubě nesta-



čí odstranit škodlivost trouby jako takové. V každé troubě bičuje potraviny energie vysílaná ze všech čtyř stran. Naše tělo však chce pro trvalé zdraví jen dva póly. V čem jsou tyto dva póly během vaření? Když jídlo dusíme, připravujeme na páře, jemně osmažujeme, vaříme ve vodě – na plotně nebo na hořácích. Nejhlavnějším druhým pólem a nejdůležitějším „soupeřem“ chleba jsou doma připravované kaše z celých obilných zrn nebo z vloček a se zeleninou. Individuálně podle potřeb strávníka.

Lidé často říkají, že raději než doporučené obilné budou jíst samé brambory.

To ovšem rozhodně není vhodné. Brambory jsou původně neevropská potravina.

Když ji dobyvatelé Ameriky dovezli, neuspěli. Byla odmítnuta z mnoha důvodů, včetně nedostatečné sytivosti. Brambory se začaly jíst a nakonec i pěstovat ve velkém až poté, co následkem neúrody nastal nedostatek potravin, až téměř hladomor. Jaká je současná situace? Vědecký časopis Science News uvedl v roce 1990, že příslušníci arizonských Indiánů si oblíbili stravu s vysokým podílem brambor – a 38% příslušníků kmene teď drží světový primát ve výskytu cukrovky. Vědci z Bostonu (Grady.D, 1997) ve studii s 65 173 žen zjistili, že ženy konzumující brambory a bílou mouku měly dvapůlkrát častěji cukrovku než ženy, které konzumovaly celozrnné obiloviny. Podle evropské vědy se brambory podílejí na vzniku artritidy. Téměř většina druhů má poměr sodíku a draslíku kolem 1:250 místo fyziologického 1:5 – 1:7. Další nevýhodou je nadměrné množství tekutin v poměru k pevné hmotě. Pro nás je převodňování nevhodné i proto, že podle vědců už není a nemá být v našem těle těch známých 70%, ale přibližně jen 40% vody. K tomu má blíž naše kořenová zelenina než brambory. Proto je na talíři jednička. Vařením také brambory mnoho ztrácejí. A hlavně: samotné nenasytí. V jednom publikovaném článku jsme

napočetali 24 (!) navrhovaných doplňků k talíři s bramborami. Tyto doplňky byly pro zdraví ještě škodlivější než brambory. Místo výčtu upozorníme na to patrně nejriskantnější: na syrovou bramborovou šťávu. Při častější nebo delší konzumaci svou superextrémní expanzivní energií poškodí ledviny. Podobně působí bramborový detox. Protože cokoliv z brambor je vhodné právě jen pro toho, kdo je dlouhodobě velmi přeso- len (moc sodíku) a na chvíli ten patologický přebytek pomocí bramborového draslíku unese.

Za čas ovšem přijdou nemalé problémy. Masově přibývají ledvinové problémy a choroby. Dnešní stav (téměř každého bolí v zádech) je prvním stupněm, života na umělé ledvině. Bohužel takovýto pacientů přibývá a dotyční tvrdí, že nic horšího je nemohlo potkat.

Jak a čím brambory nahradit?

Nahradit je můžeme téměř kteroukoliv naší kořenovou zeleninou. Nejvýhodnější je mrkev, kterýkoliv druh kedlubny a tuřín, petržel, pastinák, celer a všechny (různé) druhy ředkvi. Zajímavé možnosti dává i dýně Hokaido. Místo bramborové kaše je vhodná kaše hokaidová, místo bramborové polévky polévka kedlubno-hokaidová s obvyklým kořením, jaké používáme do bram-

boráčky. Někdy můžeme do stravy zařadit batáty. Změnit si přístup k bramborám trvá očím i jazyku maximálně měsíc, ale zdraví za to stojí.

Na závěr si uvedme pár vět nejvýznačnějšího a nejvšestrannějšího evropského vědce a filosofa Rudolfa Steinera, autora mnoha významných knih včetně Přírodní základy stravy: „Bramborové hlízy jsou hlízy a nikdy se nestanou poctivým kořenem. (Ten má pro svou stoupající energii, vitaminy a chlorofyl velmi prospěšnou nadzemní část – jedlé zelené natě.) Jíme-li mnoho brambor, nemáme nikdy dostatečnou výživu pro celý organismus – ani pro hlavu. Vše zůstane dole v zažívacím systému. Právě pro tento fakt si konzumací brambor lidé v Evropě zanedbali svou hlavu a mozek...“ „Brambory nepodněcují k myšlení. Mozek si s bramborovým škrobem neumí poradit.“ „Z dobře prosliněného obilného škrobu se tvoří cukr – ten neškodný. Cukr potřebujeme, ale ten bílý a další cukry jednoduché přitom vůbec jíst nemusíme. Z prostého důvodu: když jíme zdravě, tvoříme si ho z polysacharidů sami...“

Místo brambor je vhodná také přírodní rýže (Natural), dále jáhly, kroupy a krupky, pšenice špalda, žito a jeho kombinace s pšenicí, pohanka, bepluchý oves a ovesné vločky, občas bílá rýže. A k tomu vždy naše zdejší zelenina. Když je po ruce tabulka s energetickou kvalitou potravin (otištěná v lednovém čísle Meduňky), není problém z ní vyčíst, co jíst a čemu se raději vyhnout.

Kvalita energie bylin

Kdo nezná kvalitu jejich energií, tomu mohou škodit. Od doby, kdy kolem roku 1560 vznikl slavný Mathioliho *Herbář léčivých bylin*, uplynulo několik století. Už tenkrát však jeho první český překlad z roku 1562 obsahuje překladatelovu připomínku, že údaje v herbáři jsou ukázkou nekritického pohledu na léčivou rostlinu. Podobné výhrady a připomínky má současná věda – a my se nedivíme. V jedné z obsáhlých a velmi seriózních vědeckých publikací nás náš hlavní učitel, japonský badatel Michio Kushi, upozorňuje:

„Účinek bylin ještě není experimentálně vědecky dostatečně zdůvodněn.“ Od doby Mathioliho se navíc téměř vše změnilo nejen v nás, ale i kolem nás. Příroda byla poražena a převálcována technikou, chemií, genetickými modifikacemi a průmyslem. Mnoho fyzikálních i biochemických proce-

sů funguje v naší totálně změněné době jinak. Proto i přírodu musíme umět číst a vykládat jinak. Dřívější zkušenosti s bylinami jsou sporné. Minulost nám i v oblasti léčivých bylin zanechala to nejčennější jen v základních přírodních zákonech a principech. Naštěstí je to nejdůležitější základ všeho.

Sedm nejpodstatnějších přírodních zákonů

1. Všechno pochází z jednoho jediného nekonečna.
2. Vše se stále mění.
3. Všechny protiklady se doplňují.
4. Nic není totožné s něčím jiným.
5. Všechno má svůj líc a rub.
6. Čím větší je líc, tím větší je i rub. A naopak.
7. Vše, co má začátek, má i konec.

Podívejme se do současnosti: nadšený začátek bylinkářského hnutí před několika desítkami let byl nedávno krutě vystřídán druhým, opačným pólem. Všichni naši nejznámější a nejbohatší bylinkáři zemřeli předčasně – a velmi nemocní. Byliny jim nepomohly. Nechte si jejich knížky, hlavně ty s obrázky. Na těch si totiž společně můžeme jednoduše a prostě začít osvětlovat nový a zásadní přístup k léčivým bylinám – jejich energetickou kvalitu z hlediska dvou protipólních a vzájemně se doplňujících funkcí. Plus a minus. Kontrakce, expanze. Dolů a nahoru. Dovnitř a ven. Rychle a pomalu. Teplo a chlad. Světlo a tma... a tak podobně.

- Co je velmi aromatické, už není lék, ale riskantní droga. Důsledek: chaos v bílých krvinkách.
- Co roste a dozrává v jiném klimatickém pásmu, než v tom našem, není pro nás vhodné.
- Neexistují bylinné čaje, které by zcela anulovaly negativní vliv převážně živočišné stravy.
- Co roste příliš do výšky, to abnormálně uvolňuje, roztahuje, dilatuje, tedy oslabuje. Přibližná přiměřená optimální výška: pampeliška.
- Bylina nízko při zemi nás fyziologicky zpevní, ztuhne, přidá energii (např. sedmikráska).
- U kořenů bylin platí, že čím hlouběji rostou, tím více minerálů obsahují. Jsou lékem při všech chorobách zánětlivých, chronických, při únavách, v zimě. Květy jsou méně posilující (zpevňující) než listy a kořeny.
- Kvalita barev u rostlin: fialová, pak indigo, pak modrá. Byliny těchto barev rozptylují svou expanzivní energii pohyb buněk – tedy i tkáň našich orgánů. Tím snižují jejich pevnost a funkci. Následuje

zelená, žlutá, mírně oranžová, což jsou barvy optimální, léčivé, harmonizující. Pak sytě oranžová, červená až infračervená. Ohrožují všechny buňky svou nefyziologicky ztuhňující, zpevňující energií, která blokuje až ničí pružnost všeho.

- Pitné kúry nejsou vhodné, ani ty z bylin. Zatěžují oběhový systém. Optimální je pít 3x až 4x denně šálek teplého čaje, dělat pauzy, byliny střídát.
- Koncentráty, extrakty jsou riskantní. Zdravé je jen to, co je co nejpřirozenější, jednoduché.
- Bylinné elixíry s využitím jakéhokoliv alkoholu jsou velmi nevhodné. V tabulce z minulého čísla můžete takový „bylinkový alkohol“ umístit až úplně nahoru, co nejbližší k těm zlým drogám.
- Při průjmech nepoužívat protiprůjmové bylinné třísloviny. Zamezí se odstranění škodlivin. Nezastavovat eliminaci! Tělo samo nejlépe ví, čeho se zbavit. Je třeba hledat příčinu.
- Při onemocnění močových cest nepodávat močopudné čaje. Jejich močopudné složky dráždí buňky ledvinové tkáně.
- Provéřit si, zda více druhů bylin v jednom čaji u vás neprobudí energetický chaos – vlivem působení na více orgánů najednou. Největší chudák je přitom na konci mozku.

Téměř vše uvedené u bylin platí i pro zeleninu. Pro nás není vhodná ani ta, která má dávný původ mimo naši zónu (lilky, papriky, brambory). Zahánět bylinami rýmu není dobré, rýmou se tělo zbavuje škodlivin. Co obsahuje kyselinu šťavelovou, raději nebrat (běžný špenát, rajčata, rebarbora, mangold...). A čehokoliv syrového konzumovat málo. (Vysvětlíme v jednom z dalších článků, který bude věnován tématu Vařit nebo nevařit?)

Jarmila a Jaroslav Průchovi

Granátové jablko pomocník pro srdce i mužskou touhu



Lahodné osvěžující ovoce. Zásobárna vitaminů a minerálů, ale také potravina s epigenetickými účinky, která je schopná ovlivňovat aktivitu důležitých genů, a tím působit proti mnoha nemocem. Kromě toho nám pomáhá zhubnout a zvyšovat výkonnost. To vše je granátové jablko.



Víte, co podala Eva Adamová pod rajským stromem poznání? Možná to bylo obyčejné jablko, na mnoha starých vyobrazeních však biblická pramáti drží namísto něj v ruce plod marhaníku granátového čili granátové jablko. Této verzi nahrává i fakt, že v mnoha starověkých kulturách bylo právě granátové jablko důležitým božským atributem a symbolem plodnosti. Řada starých léčebných systémů jej navíc vyzdvihovala jako účinné afrodiziakum.

Tajemství léčivého působení

Ať už to ale bylo jakkoliv, granátové jablko s oblibou využívala (a dodnes využívá) jak tradiční čínská medicína, tak i ajurvéda, a to nejen k podpoře plodnosti a sexuální výkonnosti, ale také k léčbě zažívacích potíží, zpomalení stárnutí, podpoře funkce ledvin, srdce a nervové



soustavy, hubení střevních parazitů či potírání zánětů.

Další vlna zájmu o granátové jablko přišla v druhé polovině minulého století, kdy vědci zjistili, že jde o neuvěřitelně bohatou

zásobárnu vitaminů, minerálů a látek se silným antioxidačním potenciálem, zejména z kategorie polyfenolů. Oblíbili si jej zejména lidé trpící chudokrevností, protože obsahuje nejen poměrně vysoké množství železa, ale i dalších živin nezbytných pro krvevorbou – zejména vitaminu C a mědi.

S novým tisíciletím se ovšem objevily další výzkumy, které postavily granátové jablko do ještě zajímavějšího světla. Našly v něm totiž látku jménem kyselina ellagová, která v těle spouští chemické reakce ovlivňující aktivitu řady důležitých genů. Jde zejména o procesy jménem metylace genů a acetylace histonů, které dokáží vypnout geny zvyšující pravděpodobnost vzniku řady vážných chorob.

Mocná zbraň nejen proti rakovině

Velice nadějně vypadají zejména studie zaměřené na protinádorové účinky granátového jablka. Kyselina ellagová a další v něm obsažené látky totiž podporují ochranu buněčné DNA, brání nekontrolovatelnému rychlému množení buněk, které je typické právě pro nádorové buň-

ky, a podporuje schopnost tzv. apoptózy čili programované „buněčné sebevraždy“, k níž dochází v okamžiku narušení buňky. Granátové jablko rovněž omezuje tvorbu nových cév, které rostoucí nádor nezbytně potřebuje ke své výživě, a tím dochází k jeho „vyhladovění“.

Polyfenolické sloučeniny a kyselina ellagová vynikají i svým protizánětlivým působením. Díky tomu jsou také velice efektivní v prevenci nemocí srdce a cév, protože na jejich samotném počátku stojí právě zánětlivé procesy v oblasti cévních stěn. Granátové jablko rovněž snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a krevní tlak, omezuje oxidaci krevních lipidů a jeho pravidelná konzumace dokonce vede ke značnému úbytku aterosklerotických plátů – v pokusech na myších, u nichž nejprve vědci nevhodnou stravou vyvolali pokročilou aterosklerózu, došlo po pravidelném podávání šťávy z granátových jablek k úbytku aterosklerotických plátů o velice slušných 17%.

Zaměřeno na muže

Jak už jsme uvedli na začátku, granátové jablko bylo od starověku hojně využíváno jako prostředek na podporu potence a plodnosti u obou pohlaví. Moderní výzkumy ukázaly, že minimálně u silnějšího pohlaví na tom opravdu něco bude. Příčinou je ovšem zejména výrazný pozitivní vliv na cévní soustavu. Aby totiž došlo k erekci, je potřeba, aby se topořivá tělesa penisu naplnila krví a je jí přitom zapotřebí poměrně hodně. Problémy s erekcí proto často bývají prvním signálem, který nám říká, že v oblasti kardiovaskulární soustavy nebude něco v pořádku.

Granátové jablko sice na erekci a sexuální touhu nepůsobí přímo, ale jeho výrazné protizánětlivé a antioxidační účinky vedou ke zlepšení stavu cévního systému,

kteří se následně projeví zlepšením erekce. Hned dva nezávislé výzkumy přitom potvrdily, že látky obsažené v granátovém jablku vedou při dlouhodobém užívání ke zlepšení průtoku krve v cévách v oblasti pánve, uvolnění hladkého svalstva a zlepšení schopnosti erekce. Navíc dochází ke změnám na molekulární úrovni, které omezují náchylnost erektilních tkání k fibróze, jež by jejich funkci nadále zhoršovala.

Granátové jablko rovněž patří mezi potraviny, které dokáží pozitivně ovlivňovat míru stresu, zlepšovat emocionální zdraví a regulovat náladu, což se může příznivě projevit i na sexuálním zdraví, a to u obou pohlaví. Muži navíc mohou těžit z jeho preventivního působení proti hyperplazii (zbytnění) prostaty a vzniku nádorů v této oblasti.

Pomůže zhubnout i zlepšit výkonnost

Výčet pozitivních účinků granátového jablka však ještě zdaleka nekončí. Jeho schopnost zlepšovat prokrvení se totiž neomezuje jen na oblast pánve, ale týká se i všech svalů v těle. Ty jsou pak při záteži lépe zásobeny živinami, což se projeví zlepšením zejména vytrvalostní, ale i silové výkonnosti sportovců.

Osobám s nadváhou zase může pomoci zhubnout. Kyselina ellagová totiž omezuje vstřebávání tuků z trávicího traktu, a tím pomáhá snížit energetický příjem, podporuje tvorbu enzymů štěpících tuky a omezuje chuť k jídlu.

A úplně všichni bez rozdílu pak mohou těžit ze schopnosti granátového jablka zlepšovat imunitu. Epigenetické procesy nastartované kyselinou ellagovou totiž podporují množení a diferenciaci imunitních buněk.

Blanka Gololobovová