

# VODA je naše matka

Voda je jedinečná substance. Z vody jsme přišli na svět a zůstala naší součástí. Voda dokáže uschovat informace, stejně tak změnou skupenství zapsané informace vytěsňit. BruceLee, jeden z velikánů 20. století říkal: „Buď vodou příтели, přizpůsob sebe“!



Smysl jeho slov jsem pochopil, až když jsem se naučil zdržet na několik minut dech a ponořil se do hloubky. Voda mě objala jako matka a já si uvědomil, že pod vodou není ticho. Oceány jsou sídlem těch největších a nejinteligentnějších tvorů. Chceme-li se stát součástí vody, musíme se přizpůsobit – zklidnit mysl a pohyby. Tehdy jsem poprvé skutečně meditoval.

Není náhodou, že klidná mysl a dostatek vody jsou základem zdraví. Jako terapeut

TČM kladu na vodu velký důraz. Voda přijímá informace z bylin v ní vyvařených. I kdybychom díky rozmarům nepřejících přišli o všechny léčebné prostředky, zůstane nám voda. Sklenice vody uleví duši a odplaví bolest. Zábaly odvedou horečku a svaží tělo. Proto neberme vodu jako samozřejmost.

*Radim Jakeš, terapeut TČM*

*Jarní MinervaFest bude ve znamení vody. Čekají vás zajímavé přednášky nejen o léčivých účincích vody, ale i o hospodaření s ní a jejím čištění. Budete zde moci rovněž podepsat petici VODA JE ŽIVOT, a tak přispět k tomu, aby zásoby naší vody zůstaly v našich rukou. Mocní tohoto už totiž pochopili její cenu a snaží se zdroje vody ovládnout!*

## Petr Mühlhans: Bosé boty jsou pro nohy ideální

**To, co si oblékáme a obouváme, může být důležitější než to, co jíme – tvrdí to Petr Mühlhans. Bývalý reprezentant v cyklistice se dnes zabývá prodejem tzv. barefoot bot umožňujících pohyb jako naboso a oblečení z biomateriálů v obchodě a e-shopu Soulad.cz.**



**Kudy vedla vaše cesta od vrcholového sportu k barefoot neboli „bosým“ botám?**

Po skončení sportovní kariéry jsem si dodělal vysokou školu, nějakou dobu jsem pracoval v Německu, ale cítil jsem, že to není ono. Zabýval jsem se jógou, meditací, zdravým životním stylem a zároveň jsem začal běhat – tehdy ještě v klasických botách. Jenže mě začalo bolet koleno. Hledal jsem důvod a postupně jsem se dostal k barefoot běhu.

**Proč jsou „bosé“ boty tak důležité?**

Chodidlo je tvořeno 33 svaly. Pokud používáme klasické boty, tyto svaly nepracují, a proto ztrácejí svoji funkci. Důsledkem může být nejen řada potíží, jako jsou vbočené palce či malíčky zvané halluxy, klavíkové prsty, ploché nohy či ostruhy, ale špatná funkce chodidel ovlivňuje i zdraví celého pohybového aparátu. Proto je dů-

ležité volit takové boty, které chodidlům umožní přirozeně pracovat.

**V obchodě Soulad.cz nabízíte zákazníkům i boty na míru?**

Zpočátku jsem je dělal, jenže i boty na míru znamenají pro nohu omezení. Mnohem vhodnější jsou barefoot boty, které jsou široké, ohebné, a hlavně nenabízejí noze žádnou podporu, protože ona si pak tu podporu dokáže znovu vybudovat sama.

**Jsou „bosé“ boty vhodné jen na léto, nebo i na jiná roční období?**

V létě je nejlepší chodit úplně bos, popřípadě v balerínkách, mokasínech nebo tzv. bosých sandálech. Za mě je ale skvělý hlavně segment jarních, podzimních a zimních bot, v nichž můžu i ve špatném počasí cítit nohu a povrch, jako bych byl naboso, přitom v suchu, teple a pohodlí. Vždycky jsou přitom zásadní tři kritéria: dostatečná šířka, maximální ohebnost, žádná podpora.

**Kromě bot nabízíte na Soulad.cz i oblečení z biomateriálů. Proč je to důležité?**

Dneska se řeší biopotraviny, ale oblečení je možná důležitější. Jíme párkrát za den, zatímco oblečení jsme téměř neustále. Kůže je hlavní dýchací orgán a všechno, s čím přichází do styku, se vstřebává do těla. Vět-

Vaše cesty ke zdraví

# Meduňka

Roční předplatné  
297 Kč

Inspirace  
po celý rok!

Již devátý rok vydáváme knihy z edice  
Knihovnička Meduňky

Informace o časopisu Meduňka i knih  
z edice Knihovnička Meduňky:  
tel: 774 716 338, 9–13 h,  
e-mail: gabina.p@mojemedunka.

[www.mojemedunka.cz](http://www.mojemedunka.cz)

šina textilií obsahuje umělá vlákna, která se vyrábějí z ropy, a přitom se použije několik tisíc chemikálií. Řešením není ani oblečení z konvenční bavlny, protože je již geneticky upravená a i na její pěstování a výrobu se používá obrovské množství chemie.

**Je tedy nutné všechno své oblečení vyměnit za to z bio materiálů?**

Začít by se rozhodně mělo tím, co se dotýká kůže – trička, tílka, kalhotky, slipy, trenky, ponožky. V nabídce mám samozřejmě mikiny, kalhotami, kraťasy, halenky, šaty, tuniky... A dokonce již existují i funkční bavlněné materiály, které neprofouknou a nepromoknou, takže se z nich dělají i bundy, vesty a kabáty.

**Barefoot boty, oblečení a doplňky z biomateriálů najdete v kamenné prodejně na objednání Na Beránce 2 Praha 6 a na e-shopu Soulad.cz Stánek naleznete rovněž na zářijovém MinervaFestu.**

**Pro 5% slevu na první nákup zmiňte či zadejte kód „minerva“.**

