

Měníme svět po kapkách



4/2017
červenec–srpen

Bulletin informační a celostní medicíny

Léto je tady – pozor na kardiovaskulární poruchy!



Dreny pro nervový systém

**Zuzana Ražniewska:
Vydala jsem se správným směrem**

Bezobalový trend přichází i k nám

Do lesa bez obav... Zkuste to jinak. Joalis

Joalis Spirobor

– doplněk stravy, kapky s rostlinnými výluhy

Preparát ke stimulaci obranyschopnosti organismu s důrazem na borelie. Borelie vyvolává akutní i chronické infekce, vytváří infekční ložiska a poškozuje např. kloubní a nervový systém, ale i další tkáně. Způsobuje bolesti, záněty kůže a řadu dalších zdravotních problémů. Přípravek je zpracován unikátními specifickými informačními technologiemi, které optimalizují jeho účinek. Působení je podpořeno vybranými bylinami. Česnek setý podporuje přirozenou obranyschopnost organismu, především imunitního systému. Kopřiva dvoudomá a jitrocel kopinatý navozují normální stav kloubů.



www.Joalis.cz

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Kardiovaskulární systém – TEPNY A ŽÍLY

9 PROFIL

Zuzana Rażniewka: Vydala jsem se správným směrem

12 ŽIVLOVÁ TERAPIE

Vezmi sekeru a jdi nasekat dřevo

16 BUŇKY V TĚLE

Dreny pro nervový systém

20 GALERIE JOALIS

Abeceda detoxikačních preparátů:

Lihové preparáty – N, O a P

22 ZAMYŠLENÍ

Jak přežít středověk aneb braňte se manipulaci

23 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Život bez obalu

26 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Jak jsem šel na kůrovce

30 BAMBI KLUB

Dovolená s dětmi – a Stresonem v kabelce

32 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Shiatsu uvolní zablokovanou energii

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí čtenáři,



V rukách držíte už čtvrté letošní vydání našeho informativního bulletinu, který vám, jak pevně doufám, bude svým obsahem přijímat letní pohodu a leccos zajímavého se dozvíte. V hlavním článku se tentokrát dočtete, co stojí za usazováním **toxínů v kardiovaskulárním systému**, který je právě v létě nejvíc namáhán. MUDr. Josef Jonáš vám poradí, jak si dávat pozor na své tepny a žíly – že zásadním krokem v ochraně tohoto ústrojí je odsolování a odkyselování organismu.

V rubrice **Profil** se tentokrát seznámíte s jednou z nejúspěšnějších a nejrespektovanějších terapeutek v sousedním Polsku – se sympatickou doktorkou paní Zuzanou Rażniewskou. Na **agresi** si „posvítí“ Ing. Vladimír Jelínek v pokračování článků o živlové terapii a doporučí, co dělat, když nás tato emoce začne ovládat. Souhrn poznatků detoxikace nervové tkáně, kterému se v seriálu o buňkách v těle věnovala Mgr. Marie Vilánková, se dočtete v příspěvku **Dreny pro nervový systém**. Zajímavé pro vás určitě bude i její zamyšlení nad manipulací v médiích zveřejňovanými informacemi, které má název **Jak přežít středověk...**

Koncept zero waste (nulový odpad) zapouští kořeny už i u nás. O této životní filozofii a bezobalovém stylu života, jeho účelu a přínosu do našich životů si přečtete v příspěvku **Život bez obalu**. Zjevně nepříjemné komplikace způsobuje v lesích malý brouk jménem kůrovec. Nic ale není černobílé a tak se v článku **Jak jsem šel na kůrovce** dozvíte více jak o tomto škůdci, tak i o významu čínské pentagramu v každodenním životě autora článku. Jak se bez stresu připravit **na dovolenou s dětmi** vám poradí Saša Stůsková v rubrice **Bambi Klub**. A na závěr vás možná naláká na japonskou energetickou masáž **shiatsu**.

Přejeme vám z redakce nádherné léto a co nejkrásnější prožití zasloužené dovolené – hlavně bez stresu a bez úrazů!



Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informační a celostní medicíny

4/2017 červenec–srpen

Redakční rada: MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Jitka Menclová, j.menclova@joalis.eu, tel.: 602 694 295

Grafická úprava: Martina Hovorková

Vydavatel: Joalis s. r. o., Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu

Tisk: KR print s. r. o., Vinohradská 1336/97, 120 00 Praha 2

Distribuce v ČR: Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10,

www.eccklub.cz, eccpraha@joalis.cz, tel.: 274 781 415

Expediční centrum: U Řepické zastávky 1293, 386 01 Strakonice,

ecc@joalis.cz, tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928. ISSN 2464-8442

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

Společnost Joalis s. r. o. má certifikovaný systém

řízení kvality dle normy ISO 9001.



Nová kniha MUDr. Josefa Jonáše

V České republice se ročně spotřebuje na patnáct milionů balení různých antibiotických léků. Mnoho lidí si na ně už vytvořilo rezistenci, takže musejí brát stále silnější prostředky. Užívání syntetických antibiotik s sebou ovšem nese řadu problémů – jedním z nich je například střevní dysbióza.

Některé akutní stavy samozřejmě nasazení antibiotik vyžadují. Ale co dál? Právě o tom pojednává nová publikace spoluautorů MUDr. Josefa Jonáše, MUDr. Davida Freje a Jiřího Kuchaře. Kniha s názvem JAK DÁL PO ANTIBIOTIKÁCH vyšla minulý měsíc ve vydavatelství Eminent a jejím hlavním cílem je právě přiblížit způsoby, kterými je možné eliminovat negativní dopad léčby syntetickými antibiotiky, zejména s ohledem na obnovení střevní mikroflóry, detoxikaci organismu a jeho celkovou revitalizaci. Knihu je možné objednat i v našich e-shopech www.joalis.cz a www.ecc.cz.

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

Josef Jonáš | Jiří Kuchař | David Frej



Manuál pro úspěšné ozdravení trávicího traktu po aplikaci syntetických antibiotik



Letní BIOREVUE o hubnutí a pohybu

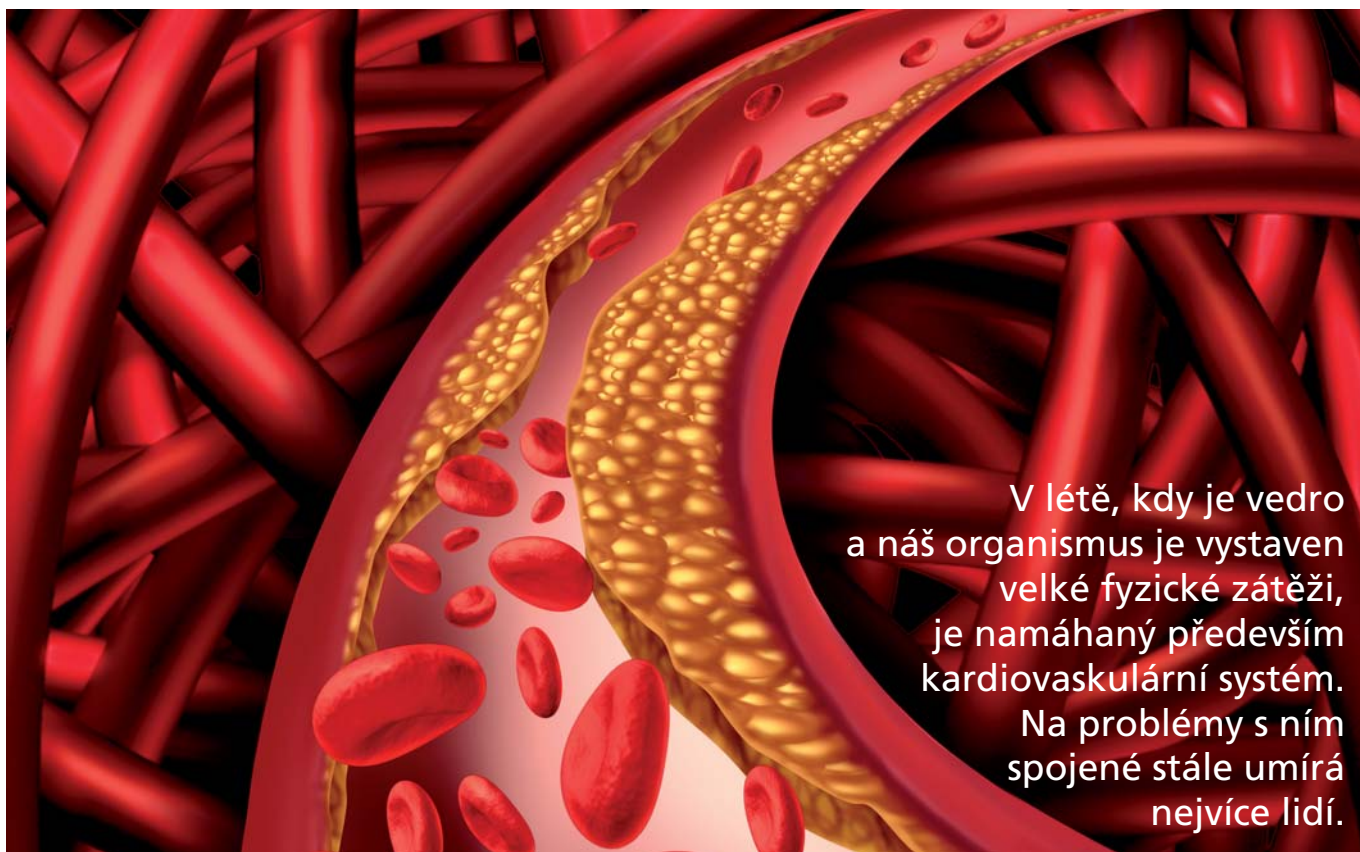
Chcete zhubnout, ale stále se vám to nedaří? Zkuste se zamyslet nad tím, jestli neděláte nějaké dietní chyby. Jedna zmrzlina navíc v horkém létě určitě vadit nebude, vynechávání snídaní ale už může. Problémy s váhou mívala i herečka Vlastina Svátková, i když trochu jiné. Před časem překonala bulimii a nyní chystá projekt s Centrem Anabell, které se specializuje na poruchy příjmu potravy. Se zdravým životním stylem souvisí také pohyb. Co však dělat, pokud s ním máte problémy? Řešením může být detoxikace, jak se dozvíte od MUDr. Josefa Jonáše v rubrice Otázky a odpovědi. Na dalších stránkách vám Mirjam Šrubařová prozradí, k čemu potřebují její klienti pastelky. S Terezií Ruskovou objevíte osmou barvu duhy a na lekci hot jógy vás pozve Petra Daňhelová. Nové číslo BIOREVUE koupíte od 3. července na stáncích s tiskem nebo si na www.biorevue.cz můžete objednat zvýhodněné předplatné!

Letní škola v Polsku

Letošní letní škola v Polsku byla výjimečnou událostí – byla totiž už **desátým** organizovaným setkáním polských terapeutů Joalis. Kulaté výročí oslavili naši severští přátelé uspořádáním pobytu ve známém a oblíbeném městě Krynica Morska v Hotelu Kahlberg v nádherném Gdaňském zálivu Baltského moře. Terapeuti měli možnost vyslechnout si zajímavé přednášky vedené Mgr. Marií Vilánkovou, Ing. Vladimírem Jelínkem a Dr. Zuzanou Raźniewskou a dozvědět se novinky z oblasti detoxikace. A protože, jak je známo, uvolněná mysl vstřebává znalosti mnohem lépe, letos byl čas na relax zpestřen i každodenním cvičením jógy. Organizátoři se snažili co nejvíce atraktivnit pobyt účastníků letní školy, proto nechybělo večerní posezení u grilovačky obohacené zpíváním táborových písní ani závěrečné slavnostní pohoštění zpríjemněné taneční zábavou.



(zdroj: redakce)



V létě, kdy je vedro a náš organismus je vystaven velké fyzické zátěži, je namáhán především kardiovaskulární systém. Na problémy s ním spojené stále umírá nejvíce lidí.

Kardiovaskulární systém

– TEPNY A ŽÍLY

Krevní oběhový neboli kardiovaskulární systém člověka tvoří tepny (*arteriae*) spolu se žilami (*venae*) a srdcem (*cor*). Mezi tepnami a žilami je značný rozdíl, a to nejen v tom, že v jedné se vede okysličená krev a v druhé krev již zbavená kyslíku, nesoucí naopak kysličník uhličitý. Odlišnost je především v konstrukci těchto „trubek“, které rozvádějí krev k téměř každé buňce našeho těla. Rychlost, kterou je krev do těla pumpována, je tak obrovská, že příslušná látka obsažená v krvi se ke kterékoliv buňce v těle dostane během zlomku sekundy. Jde tedy o systém, který je nesmírně účinný, ale dělá lidstvu asi ty největší potíže. Už desetiletí nebo možná i staletí se totiž nemění to, že kardiovaskulární systém je nejčastější příčinou úmrtí. Absolutní většina lidí v současné době tedy umírá na ně-

jaké problémy kardiovaskulárního aparátu, a to tepenného, žilního a samozřejmě i srdce.

Tepna má vlastní sval

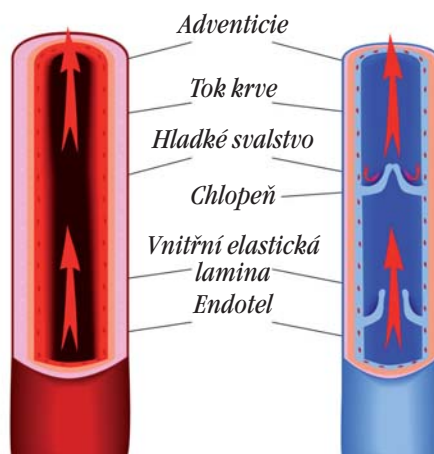
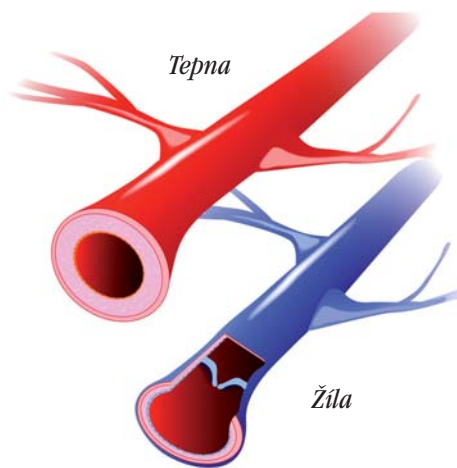
Tepny se liší od žil hlavně v tom, že mají vlastní svalovou vrstvu. Ta je velmi důležitá, protože se účastní řízení krevního tlaku, ale i regulace průtoku krve. A to podle toho, kolik okysličené krve člověk potřebuje. Tato svalová vrstva je velmi aktivní a kromě srdce zajišťuje tok krve v tepnách. Naopak žíly svou svalovou vrstvu nemají a průtok jimi je zajišťován pouze pohybem svalů, případně pohybem celého těla. Zpětnému toku krve v žilách tak musí zabránovat tzv. chlopně – pŕlmesíkové útvary, které se otevrou, když krev teče jedním směrem, a zavřou se, aby se krev ne-

mohla vracet (právě tyto chlopně jsou příčinou mnoha žilních problémů.)

Zdravotních problémů s tepenným systémem je vícero. U tzv. **sklerotického procesu** se tepna může uzavírat, až se průtok krve do určité oblasti úplně zablokuje. To samozřejmě může pro organismus znamenat katastrofu. Jestliže k přerušení průtoku dojde v oblasti srdce, jde o infarkt myokardu – poškozena je svalová část srdce. Jestliže dojde k nedokrevnosti v mozku, jedná se o cévní mozkovou příhodu. Nedostatečný průtok krve může nastat ale i v končetinách nebo jiných částech těla. K dalším problémům, které u tepny hrozí, patří její prasknutí. Za ním stojí obvykle zvýšený krevní tlak, který tlačí na tepnu větší silou a ta, pokud už je poškozená, této síle neodolá. Zdravá mladá tepna by praskla jen výjimečně, zejména při vrozených vadách – aneurysma apod.

Slyším stárnout cévy

K poškození tepny dochází poměrně logickým způsobem. Tepna je uvnitř vystlána tzv. 



intimou neboli endotelem, což je vrstva, která je nesmáčivá. Když je endotel zdravý, nic se na něm neuchytí – žádné krevní destičky, které by vedly ke srážení krve, cholesterol ani kovy. Krev zkrátka proudí tímto systémem zcela hladce. Ovšem pod endotelem se nachází vrstva vaziva, které stárne. Někdy rychleji, jindy pomaleji. Podle kvality tohoto vaziva můžeme posoudit biologické stáří cév.

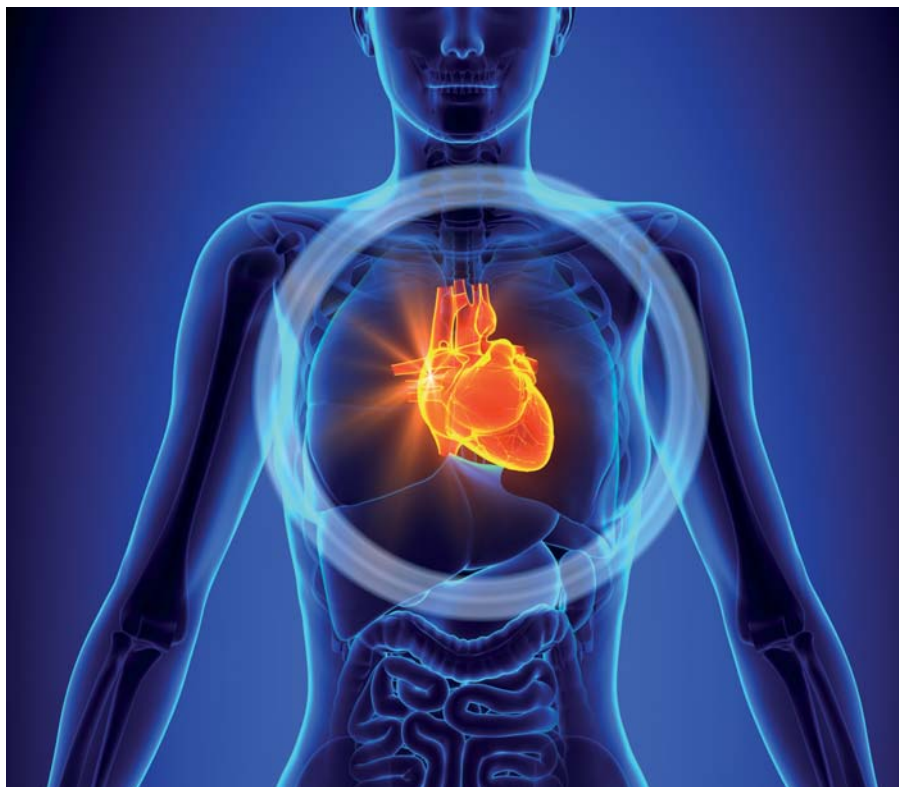
Ohrožení tromby

Oproti tepennému trpí žilní systém především problémy, které souvisejí hlavně s jeho anatomickou stavbou. Jak jsem říkal, žíly nemají žádnou vlastní svalovou vrstvu a jejich tvar je tudíž závislý na svazech, mezi kterými žíly vedou. Žíly ale vedou i v podkoží, kde není moc tkáně, která by je držela. Je potřeba, aby žilní

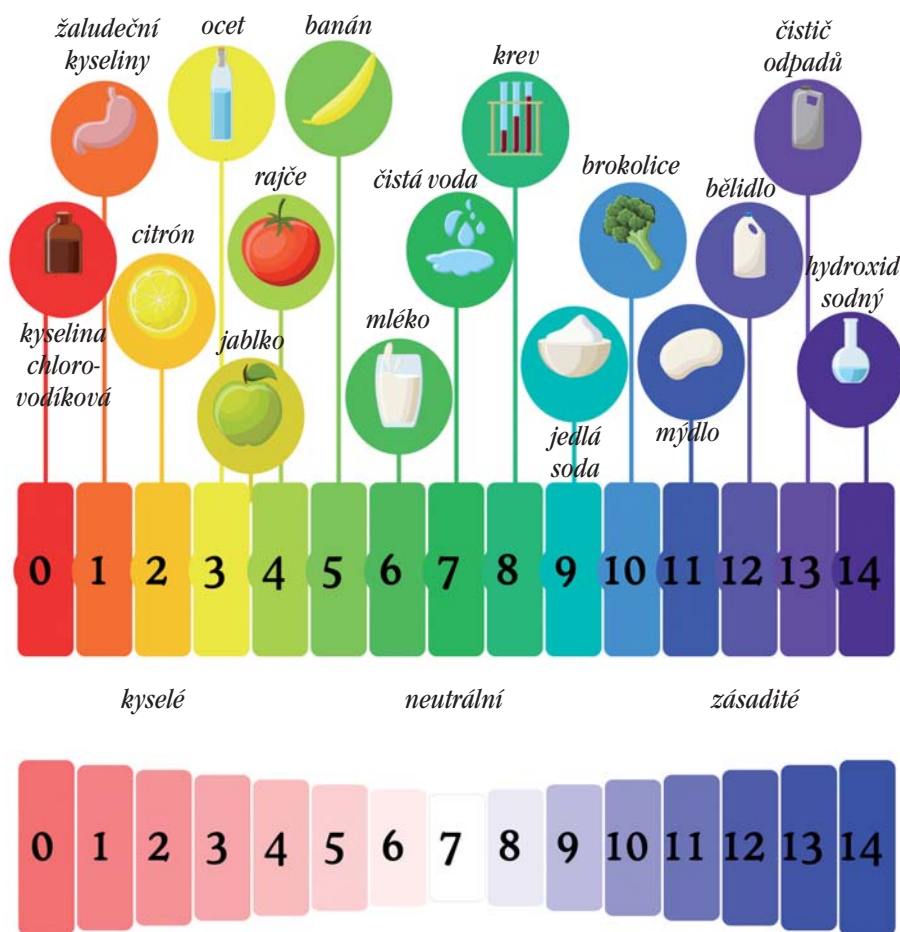
stěna, která je především vazivová, byla pevná a kvalitní. Řada lidí má ale genetické dispozice k tomu, aby tomu tak nebylo. Žíla se potom vytahuje a povoluje, a to především na dolních končetinách, kde na ni tlačí celý sloupec krve, protože gravitace je neúprosná. Ale žíly probíhají i celým mozkem a i tam jsou zdrojem určitých problémů, protože ucpání žilního systému, tedy trombóza, vede v mozku k nevratným změnám. Všichni známe nebezpečí tzv. **embolie**. Je to sice problém tepenného systému, protože krevní sraženina se dostává do tepenného systému mozku nebo plic, kde vyvolá život ohrožující stav, ale ta sražená krev pochází ze žil. Žíly totiž často tvoří různé zákruty nebo boule, zkrátka jsou v nich prostory pro vznik těchto sraženin neboli trombů. Ty jsou tvořeny krevními destičkami a fibrinem, tedy vazivovými vlákny. Trombus se může za určitých okolností vytvořit i v srdci. To je tedy velké nebezpečí, které číhá v žilním systému. Buď se vytvoří zánět a následně tromby přímo v končetinách či jiných částech těla, nebo se sraženiny utrhnou ze žil a putují krevním systémem až do tepen, kde způsobí zmíněný problém. Když jsem kdysi byl v rakouské nemocnici, každému člověku, který přišel k hospitalizaci, píchli automaticky, aniž se vůbec ptali, injekci proti srážení krve. Někde se jí říká ředící injekce. V nemocnicích, kde se podávají infuze a různé léky nebo kde se provádějí operační zákroky, je nebezpečí trombózy opravdu velké a nebezpečí embolie ze žilního systému se tam zvyšuje.

Nové vyšetřovací metody jsou jistě úžasné, přístroje jsou už mimo naše technické chápání. Ale nic z toho není léčba.

Jeden vědec dokonce dával k lepšímu bonmot, že když leží v noci v posteli, naslouchá, jak mu stárnou cévy. To znamená, že naslouchá změnám ve vazivu, které obkružuje celý průsvit tepen. A co se vlastně ve vazivu děje? Dostávají se tam především různé mikroorganismy, viry, bakterie, například borelie, a vytvářejí zde mikrobiální ložiska. Ta se postupně zvětšují, pronikají přes endotel, ničí jeho nesmáčivost. Tím je zaděláno na velký problém. Jakmile totiž endotel přestane mít tuto vlastnost, začnou se na něm zachycovat ty složky krve, které jsem jmenoval. Proto se také hodně hovoří například o cholesterolu a jeho usazování. To vše je vlastně až druhotný problém. Jak je dnes už statisticky prokázáno, zdravé tepně zvýšená hladina cholesterolu podle současných kritérií nijak zvlášť nevádí. Ale je-li poškozená její vazivová vrstva a s ní i endotel, rozbíhá se proces sklerózy. Vzniklý sklerotický plát může tepnu nejen celou uzavřít, ale celkově narušuje i tepennou stěnu a tepna pak může pod větším nápořem krevního tlaku prasknout.



pH stupnice



a kaštanové masti nebo třeba zvýšená konzumace pohanky (obsahuje rutin, který je látkou důležitou pro pružnost žilní stěny). Používají se samozřejmě i stahovací punčochy, které nahrazují nepevnost žilní stěny, nohy se zvedají nad vodorovnou polohu, aby krevní sloupec netlačil celý den silou gravitace na žíly. To všechno se dělá, to lidé znají a používají.

Pojďme si tedy nyní něco říct o **roli kyselosti a zásaditosti** v lidském organismu. Značné množství kyselin je produkováno zcela přirozeně, ať už jde o kyselinu solnou v žaludku nebo kyselinu mléčnou ve svazech. Kyseliny se produkují samozřejmě také z jídla, protože z každého sousta masa a dalších potravin vzniká určité množství kyseliny močové. Různé kyseliny vznikají také například i vlivem stresu či úzkosti, záleží i na znečištění životního prostředí. Všechny tyto kyseliny ale musí být poté **neutralizovány**, nemohou v organismu zůstat. A při této neutralizaci vznikají v organismu soli. Ty mají sice neutrální charakter, ale usazují se na různých místech včetně tepenného a žilního systému a právě zde je využívají různé mikroorganismy. Pronikají do nich i pod ně; chrání se tak před imunitním systémem i před působením antibiotik. Přestože tedy víme, že tam jsou mikroorganismy, a myslíme si, že antibiotika vyřeší kdeco, v tomto případě jsou naprosto bezmocná.

Co se děje dále? Tyto neutrální soli se mohou uvolňovat, aby se z těla vyloučily. Při tomto uvolňování se z nich však stávají kyselé soli, což je značný problém – náš organismus totiž překyseluje. PH by se, jak víme, mělo nacházet v oblasti 7–8. Když si ale vezmete

Obrovský pokrok kardiologie

Současná medicína udělala v kardiologii a kardiochirurgii obrovité pokroky. Za můj profesionální lékařský život se nic nezměnilo tolik, jako přístup k cévním chorobám. Různé tzv. endoskopické operace, řady přístrojů, jako např. pacemakery, a různé vyšetřovací metody jsou opravdu mnohem pokročilejší, než byly před deseti, dvaceti, třiceti lety. Ale musíme si přitom všimnout jedné věci. Faktu, že jde o vyšetřovací metody. Lidé si totiž velmi často pletou pojmy „jsem léčen“ a „jsem vyšetřován“. Tyto nové vyšetřovací metody jsou jistě úžasné, přístroje jsou už mimo naše technické chápání. Ale nic z toho není léčba. Ta samotná totiž až tak velký pokrok neprodělala. Dá se dokonce říci, že prevence kardiovaskulárních chorob nepostoupila ani o krok. Mluví se sice o různých vlivech škodících tepennému systému, například kouření, příliš tučná jídla nebo nadváha. Jejich vliv je zcela nepochybný, ale prevence v zásadě nemá vliv na výskyt těchto chorob ve společnosti. Ten zůstává stále trvale vysoký a cévy všech lidí jsou možná ohroženy více než kdy předtím.

Překyselení organismu a soli v našem těle

Abychom těmto problémům zabránili, musíme se zaměřit ještě na jinou oblast, než jsou mikroorganismy a další obecně známé věci.

Toxiny, o nichž se lze domnívat, že by v těle mohly být, kolují totiž v cévním systému a samozřejmě atakují právě žilní stěny.

Na oblast, na kterou většina lidí nemyslí – na kyselost a zásaditost v organismu. Určitě máme preparát **VasoDren**, který odstraňuje mikrobiální ložiska z cév, preparát **Antimetabol** zase vyplavuje těžké kovy a **Achol** zajišťuje vyplavování cholesterolu. To všechno by ale bylo nanič, pokud bychom neporozuměli právě otázce zásaditosti a kyselosti organismu a nesnažili se s tím něco udělat. Právě pro oběhový systém je tato otázka úplně zásadní.

Ano, k ošetření žil se používají různé lidové postupy, jako je třeba natírání měsíčkové

lakmusový papírek a ponoříte ho do své moči, zjistíte s největší pravděpodobností, že je kyselé, že hodnota jejího pH je třeba někde kolem 5. A to je pro organismus zlé – je to příznak překyselení, nadbytečných kyselin. Proto se tělo snaží přebytečné kyseliny vyloučit močí. Organismus si s tím samozřejmě musí umět poradit, protože pH krve musí být naprosto stabilní. Kyselé soli pak poškozují žilní systém a společně s toxiny, které v těle kolují, poškozují žilní stěnu. Proto tolik dbáme na detoxikaci organismu. Toxiny, o nichž se lze domnívat, že by v těle mohly být, kolují

totiž v cévním systému a samozřejmě atakuje právě stěnu žil. Zvláště, pokud existuje dědičná dispozice, je žilní stěna toxiny velmi ohrožena a ve výsledku i poškozena. Takových toxinů je slušná řádka, ať už to jsou chemické látky, toxické kovy, zbytky léků a očkování nebo různé zbytky mikroorganismů, tj. imunokomplexy nebo antigeny.

Koloběh toxinů v těle

Tyto zmíněné toxiny kolují v těle zcela běžně. Vždycky, když se udělá analýza, zjistí se, že se v těle člověka nachází velké množství toxinů z životního prostředí nebo z jídla, ale to všechno se ještě kombinuje s toxiny, které vznikají přímo v lidském organismu. V minulosti jste si jistě přečetli mé články o střevní dysmikrobii a o jejím významu pro lidské zdraví. Jejím vlivem vznikají ve střevech kvasné procesy, zvyšuje se množství kyselin a solí v organismu a vycházejí odtud různé, více či méně nebezpečné toxiny. Ty se pak mimo jiné dostávají do krve a poškozují žilní



Musíme se naučit vylučovat z těla kyselé soli, abychom udržovali žilní i tepenný systém pružný a v dobré kondici. Odsolování a odkyselování organismu je naprosto zásadní.

vat z těla kyselé soli, abychom udržovali žilní i tepenný systém pružný a v dobré kondici. Proto je odsolování a odkyselování organismu tak zásadní proces. Vzhledem k tomu, že o něm lidé obecně málo vědí, budu se mu ještě podrobněji a s nějakými praktickými návodů v budoucnu věnovat.

systém. Lze tedy říci, že žíla a samozřejmě i tepna (tyto procesy totiž hrají zásadní roli i při rozvoji sklerózy tepen) a pružnost cévních stěn trpí usazováním těchto solí, které bychom měli umět dostat z těla ven. Žíly trpí samozřejmě i tím, že se v těchto solích nacházejí různé mikroorganismy a různé toxiny. Následkem toho stěna žíly ztrácí svou pružnost, roztahuje se, chlopně nedoléhají a krev se vrací. Vytváří varixy, městky, v nichž

se potom krev sráží a vytváří tromby. To se může dít v celém organismu a představuje to velké nebezpečí nejen pro zdraví, ale i pro samotnou existenci člověka.

Abychom tedy obnovili pružnost žilní stěny – v ideálním případě bychom na to samozřejmě měli myslet už dlouho předtím, než u sebe zjistíme problémy – musíme se naučit žít tak, aby se nám v těle tvořilo co nejméně těchto solí. Musíme se naučit vylučo-

Detoxikace

Jak jsem řekl, celý kardiovaskulární systém tvoří jeden velký funkční celek, a proto není dobré úzce se zaměřit pouze na jednu jeho část. Určitě si ale dáme pozor na stravu, na dostatek tzv. omega-mastných kyselin, tedy kyselin omega-6 a omega-3, které se nacházejí v olivovém oleji, v rybách a také ve lněném oleji, kde je zvláště výborná skladba tukových látek. Z detoxikačních přípravků na žilní systém použijeme určitě **VenaDren**. A naší povinností je samozřejmě i odstraňovat všechny ostatní toxiny, o kterých jsem se zmiňoval, tedy kovy, chemikálie, mikrobiální toxiny atd. Celou detoxikaci určitě nezapomeneme zahájit trojkombinací **Activ-Col**, **Activ-Acid** a **Toxigen**. Velkým nebezpečím pro cévní systém jsou zároveň imunokomplexy. Jejich původ a co toto slovo vůbec znamená je potřeba si prostudovat. Na internetu je informací dost. K nim si přidejte ještě problematiku očkování. Imunokomplexy obsahuje preparát **Joalis Non-grata**.

*MUDr. Josef Jonáš
pro TV Kino Svět*









S MUDr. Jonášem o zdraví

tentokrát na téma
TEPNY A ŽÍLY

 **MUDr. Josef Jonáš**
poradna celostní medicíny




Doktorka Zuzana Rażniewska je jednou z nejúspěšnějších terapeutek metody řízené a kontrolované detoxikace v sousedním Polsku. Původem Slovenka působí v přímořském Gdaňsku už 20 let. Právě tady spolu s manželem vedou Pomořanské centrum podpory zdraví Danmed.



Vydala jsem se správným směrem

Paní Zuzano, můžete nám přiblížit, jak, kde a kdy jste se poprvé setkala s detoxikační medicínou a metodou MUDr. Jonáše?

Bylo to přibližně před 15 lety, kdy se mi naskytla příležitost zúčastnit se školení ve Varšavě. Zde proběhlo také moje první setkání s doktorem Jonášem i s detoxikační metodou, kterou jsem předtím neznala. V mojí profesi se ale musíme neustále zdokonalovat a obohacovat vědomosti o nové poznatky. Toto školení mi umožnilo osobně poznat pana doktora, dokonce jsem byla požádána o tlumočení přednášky. A tak vlastně začala naše spolupráce.

Profesi jste lékařka. Jak zapadl koncept „jakýchsi“ informačních kapek do Vašeho vystudovaného oboru západní medicíny? A jak se k tomu stavělo Vaše okolí (rodina, přátelé, kolegové...) v době, když jste začala s měřením Salvií a pře-

šla jste na metodu řízené a kontrolované detoxikace?

Musím se přiznat, že ze začátku jsem nějaké obavy měla. Měření toxinů přístrojem Salvie a následná terapie kapkami Joalis? Zdálo se mi, že je to příliš jednoduché, aby to mohlo fungovat. Ale dlouholetá praxe mne dnes

bo vyřešení jiných zdravotních problémů chronického rázu. To prostě nepotřebuje komentář. S reakcí kolegů to bývalo různé. Nakonec se ale na mne mnozí z nich obraceli, když se u jejich pacientů vyskytnou závažnější zdravotní problémy. Z okruhu přátel a známých ke mně mnoho z nich chodí na

Detoxikační medicína mi dala příležitost pracovat s různými lidmi a jejich zdravotními problémy.

opravdu nenechává na pochybách o tom, že to skutečně funguje. Stovky, možná i tisíce vyléčených lidí. Například klient, kterému po terapii preparáty Joalis ustoupila dlouhotrvající postherpetická neuralgie, od které mu do té doby nedokázal nikdo pomoci. Ne-

pravidelnou detoxikaci. Někteří nejprve absolvovali klasickou farmakologickou léčbu, ale protože s jejími výsledky často nebyli úplně spokojeni, skončili nakonec v mojí poradně. Co se týká rodiny, vždy jsem se setkala s porozuměním a podporou.

Co předcházelo setkání s detoxikační medicínou? Jaké byly Vaše dětské sny a ideály?

Medicína mě fascinovala už od dětství. Zhlédla jsem se v chirurgii, ale po ukončení vysoké školy jsem se potkala s tvrdou realitou, se kterou se dříve nebo později potká každý z nás. Určitý čas jsem pracovala v poradně všeobecného lékaře. A přibližně v tomto období se objevila biorezonanční metoda, o kterou jsem se začala hlouběji zajímat. Viděla jsem u této alternativy rychlé a velmi šetrné efekty, proto jsem se jí začala zabírat. A odtud byl pak už jen krůček k detoxikační medicíně.

Spolupracujete s lékaři? Pokud ano, z jakých oborů především?

Ano, spolupracuji a jak jsem řekla, mnoho klientů přichází i od bývalých kolegů. Především v situacích, kdy mají problémy se stanovením diagnózy. Nebo je odezva na klasickou léčbu nepřiměřená či slabá. Mám jednoho známého neurologa, který ke mně pravidelně posílá těžší případy. Z dalších oborů jsou to například internisté, pediatři a poměrně často i zubaři. Mnohokrát ke mně



V Čechách na rozhledně Veselý vrch u Mokrské s kolegyní Agnieszkou Mikulskou

Mnoho lidí si uvědomuje, že nejdůležitější je odstranění příčiny potíží a ne až následných příznaků.

Žijete a pracujete v polském Gdaňsku, původem jste ze Slovenska. Co Vás zaválo do těchto severních končin?

Byl to můj manžel, který pochází z právě z Pomoranska. Seznámili jsme se během studií na lékařské fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě a já jsem se pak za ním odstěhovala sem.

Jste v Polsku spokojená? Jaké jsou pro Vás ty nejcitelnější rozdíly proti Slovensku?

Ano, jsem spokojená. Mám tu velmi dobré zázemí, především v rodině. Víte, každý národ má svoje charakteristické vlastnosti, ale protože jsme slovanské národy, ty rozdíly nejsou až tak výrazné. Záleží na každém jednotlivci, jak se dokáže ztotožnit s identitou toho kterého národa a zároveň neztratit vlastní.

Vnímáte rozdíl v přístupu k detoxikační medicíně a vůbec i dalším alternativám

přicházejí i klienti na doporučení mně neznámých odborníků.

Dá se říci, z jaké skupiny lidí se Vaši klienti rekrutují?

Když se na to retrospektivně dívám, před 15 lety to byli ti, kteří chtěli vyzkoušet něco nového, něco odlišného než farmakologickou léčbu. Nyní se do této skupiny dodatečně zařadili i lidé, kteří si uvědomují potřebu prevence a zdravého životního stylu. Kromě nich je tu ještě velká skupina těch, kterým z různých příčin klasická terapie nevyhovuje.



Dr. Zuzana Rażniewska spolu se svým manželem, doktorem Lechem Rażniewskim, založila v polském Gdaňsku Pomoranské centrum podpory zdraví Danmed už v roce 1997. V současné době jsou považováni za experty na přírodní medicínu a v Polsku patří ke špičce ve svém oboru. Oba se věnují metodě kontrolované a řízené

detoxikace. Firma Danmed je exkluzivním zástupcem firmy Joalis pro polský trh a v posledních letech se v tomto středisku daří vzdělávat další nové a úspěšné detoxikační poradce a terapeuty.



Jak vidíte budoucnost detoxikační medicíny?

Pokud nám legislativa nebude „házet klacky pod nohy“ a dělat problémy, tak velmi dobře. Je mnoho lidí ochotných aktivně pracovat na svém zdravotním stavu. A týká se to nejen řešení konkrétních zdravotních problémů, ale především už zmíněné prevence. Velmi důležitou roli hraje samozřejmě i příprava a výuka kvalitních detoxikačních poradců, čímž se detoxikační efekt znásobuje a zvyšuje. Povzbuzující pro nás, kteří pracujeme s touto metodou, jsou také výsledky posledních vědeckých studií. Ty jednoznačně potvrzují účinnost detoxikačních preparátů v hypercholesterolemii, což mne utvrzuje v přesvědčení, že jsme se vydali správným směrem.

Jitka Menclová

Jméno a příjmení:

Zuzana Ražniewska

Místo narození:

Zlaté Moravce, Slovensko

Bydliště:

Gdaňsk, Polsko

Vzdělání:

Lékařská fakulta Univerzity Komenského v Bratislavě / Lékařská fakulta Univerzity v Gdaňsku

Co má/nemá ráda: Důležité je pro ni zdraví blízkých lidí a rodinná pohoda. Nemá ráda konfliktní situace a lidskou omezenost.

Rodina: Vdaná, má jednoho syna.

Kontakt: www.danmed.pl, danmed@danmed.pl

a ke konvenční medicíně Polsku a na Slovensku? Jaké to bylo, když jste s touto praxí začínala a jaký je stav nyní?

Když jsem začínala, všechno bylo nové a lidé k detoxikaci přistupovali jako k neznámému, ale s důvěrou. Dnešní doba ukázala, že společnost je už natolik vyspělá a informovaná, že si danou věc ověří a na základě toho rozhodne, jak bude svůj problém dál řešit. Mnoho lidí si uvědomuje, že nejdůležitější je odstranění příčiny zdravotních problémů a ne až následných příznaků.

Čeho byste ráda dosáhla v profesním životě?

Detoxikační medicína mi dala příležitost pracovat s různými zdravotními problémy. Mnoho z nich už dnes dokážu bez většího problému vyřešit. Určitou záhadou jsou pro mne ještě některé druhy autoimunitních poruch, které i přes dokonalé testování a správně nasazené preparáty někdy není možné zastavit. Rozlousknutí tohoto problému je pro mě určitou výzvou a zároveň cílem, kterého bych chtěla dosáhnout.

Čím relaxujete? Jaké máte koníčky?

Relaxem a zároveň i koníčkem je pro mne vážná hudba. Oslovují mě ale i jiné hudební žánry. Pokud mám příležitost, velmi ráda navštívím koncert nebo sama hraju na klavír. Z dalších zálib je to příroda a poznávání nových zemí a kultur.

Kdo je Vaším vzorem?

Těžko říct. Nejsem jen jednostranně zaměřená. Je mnoho lidí, kteří upoutali moji pozornost a díky kterým chci na sobě dál pracovat a zdokonalovat se.



Na výletě v Barceloně



Vezmi sekeru a jdi nasekat dřevo

V dnešním díle seriálu o emocích a jejich živlové podstatě se budeme věnovat emoci agrese. Tedy přesněji postupu překonání této emoce v okamžiku, kdy člověk pociťuje stav vnitřního napětí a neklidu.

Technika překonávání emocí je odlišná od toho, co si člověk představí pod pojmem potlačování emocí. Člověk, který potlačuje nějaký svůj vnitřní pocit, vůlí ovládá mimické i jiné svalstvo, ale uvnitř emocionálního mozku tato emoce probíhá, tzn. je vědomě prožívaná, je pouze skrývaná před okolím. V živlové terapii se učíme s emocí pracovat tak, abychom ji zvládli a překonali.

Přijímání kritiky a vybíjení zlosti

Často se stává, že právě agresi potlačujeme. Například v práci: šéf vás zkritizuje za odvedenou práci. Vy si myslíte, že je to nespravedlivé, ale nezachováte se „podle přírody“, spontánně, a „nevybuchnete“. V tuto chvíli se moci ujal váš rozum sídlící v mozkové kůře a dal pokyn jednoduššímu emocionálnímu mozku: „Nedělej to, nevybuchni, protože si tím můžeš způsobit nepříjemnosti, šéf si na tebe zasedne a může tě to stát i místo...“ V tomto případě jsme tedy potlačili svoji emoci, kterou si pak obvykle odnášíme s sebou domů a ventilujeme ji na jiné osobě. Většinou to „odnese“ člověk emocionálně i fyzicky slabší – typickou obětí pak bývá partner nebo děti. Například „trest“ uložený dětem za neuklizené hračky značně neodpovídá míře provinění. Někdy dochází při nedostatku sebeovládání dokonce i k nepřiměřenému fyzickému násilí.

Jiným důsledkem potlačování emocí agrese (tedy neodpovídající kritiky od druhých lidí) je „překlopení“ těchto pocitů do pocitů viny, méněcennosti, uzavřenosti do sebe,

introverze, do pocitů smutku a z toho pramenícího počátku deprese. Na druhé straně člověk, který ovládl techniku Umění emocí, umí vztek (naštvaní, agrese) překonat, to znamená zrušit a zcela vypnout ve svém emocionálním mozku. Umí ji přetransformovat na vyšší stupeň prožívání. Z vlastní zkušenosti vím, že se svět po dosažení vyrovnanosti všech pěti emocí prostřednictvím sebeovládání určitým způsobem promění do harmonické vyváženosti. Člověk pak vnímá realitu jiným způsobem než dříve a je více citlivý na prožívání mezilidských vztahů směrem ke vzájemné důvěře, toleranci, pochopení a úctě.

Agresivita je zdravá

Jako každá z pěti základních emocí je agresivita zdravá. Tedy samozřejmě tehdy, je-li používána přiměřeně a v okamžiku, kdy je ji skutečně třeba použít – mám teď na mysli zejména agrese slovní. Přiměřená dávka agrese a s ní související kreativita myslí vede ke zdravé soutěživosti v duchu fair play. Agrese je používána proto, aby člověk v životě vítězil a zažíval tak pocity radosti a štěstí. Pocity

z dosažení „malých radostí“ však mohou svým nábojem a trváním předčít pocity z euforického prožívání velkých vítězství (většinou to bývají pocity vítězství nad druhými lidmi), neboť tyto „velké pocity“ nebývají trvalé a vedou později buď k další agresivitě a touze po nových „velkých vítězstvích“, anebo naopak k propadům nálad. Avšak člověk, který nesnáší prohry a chce v životě stále vítězit (podívejme se například na naši politickou scénu), často svoji agresivitu zrovna v duchu fair play nepoužívá. Škodí druhým, dělá podrazy a k dosažení svého používá lži a podvody...

Kdy prožíváme emoci agrese:

- pocítujeme vnitřní napětí a neklid, nejraději bychom někomu něco udělali
- máme okamžitou potřebu hádat se
- napadají nás myšlenky na fyzické ublížení druhému člověku za to, co nám udělal
- příliš pozorujeme druhé lidi a jako voyeur slídíme v jejich soukromí
- závidíme druhým úspěch nebo radost
- žárlíme na partnera a neustále sledujeme, co dělá
- máme neustálou potřebu hodnotit a posuzovat všechno a všechny okolo sebe
- neustále dbáme na to, jak vypadáme v očích ostatních
- pozorujeme chyby ve vizuálním dojmu druhých
- neustále vidíme na druhých chyby a kritizujeme je

S emoci agrese je spojen zrak, a to jak ve smyslu pozorování druhých, tak pocitu, že je člověk pozorován. Patří sem také otázka autority, tj. získávání vlastní autority postavené na zdravých základech. Na druhé straně také podléhání autoritám lidí, kteří se staví do nadřazené role, což většinou mívá původ ve vnímání vlastního otce nebo vlastní matky jako autority.

K emoci agrese tedy dále patří:

- pocit, že jsem sledován druhými lidmi
- představuji si, že na mě hledí autorita a konám tak, abych se jí zavděčil
- dělám věci s pocitem napětí a za zády druhých (aby o tom nevěděli a nic netušili) s cílem dosáhnout nějakého prospěchu nebo zesměšnění

Symbolem/archetypem agrese je dřevo. Může to být keř, strom, větev, tráva nebo obilí. Živel dřeva je překonán/poražen prvkem kovu. Spojení dřeva a kovu je tedy tím obrazem, který ruší emoci agrese v emocionálním mozku. Pokud se člověk přistihne – a často

to není vůbec jednoduché – že prožívá agresivitu, jež neodpovídá vzniklé situaci, pak okamžitá představa např. štípání dřeva nebo i fyzické vykonávání této činnosti nahromaděnou agresivitu ruší, zklidňuje.

Obrazy, ve kterých kov překonává dřevo:

- osekávání větví sekyrou
- řezání stromu pilou (i motorovou)
- kosení trávy kosou
- sekání trávy motorovou sekačkou
- kombajn sklízecí úrodu
- kosení klasů
- vyřezávání do dřeva
- dlabání dřeva
- štípání polen
- stříhání růží
- pletí plevle motykou

Neobávejme se představ práce s moderními přístroji, třeba se sekačkou nebo motorovou pilou. Vždyť obě mají v sobě kovový nástroj – nůž, lištu nebo řetěz. Moderní obraz může být pro člověka snáze představitelný než obraz zastaralý, s nímž se můžeme setkat třeba v pohádkách.

Nasekejte si pár polínek

Možná se na tomto místě hodí doplnit, že se v Umění emocí zdaleka nemusí jednat pouze o představy nějaké lidské činnosti. Ideální je, když máme možnost fyzicky ji vykonat. Se znalostmi zákonů emocionality dostane pak naše konání i emocionální náboj. A tak nakonec zjistíme, že se nějakou konkrétní činností přibližujeme přírodě a přírodním živlům,

Trest uložený dětem za neuklizené hračky značně neodpovídá míře provinění. Někdy dochází při nedostatku sebeovládání i k nepřiměřenému fyzickému násilí.





Pokud se člověk přistihne při zažívání agresivity, která neodpovídá vzniklé situaci, zklidní nás i okamžitá představa štípání dřeva rušící nahromaděnou emoci.

zažíváme to, co zažívali naši předci ve spojení s přírodou nebo když vyprávěli pohádkové příběhy...

Pokud tedy muž přichází z práce domů naštvaný, udělá nejlépe, když dříve, než vstoupí do dveří a osloví rodinu, zajde nejprve do kůlny a naseká pár polínek...

Vzpomínám si na jeden krásný obraz z filmu Hanební pancharti režiséra a scenáristy Quentina Tarantina. Děj tohoto filmu je zasazen do doby druhé světové války, ale Tarantino z něj udělal snový příběh plný symbolů, absurdních scén a spojení archetypů. Ty měly sloužit jako ventil emocí lidí, kteří byli s událostmi druhé světové války spojeni. Film začíná scénou z francouzského venkova, v níž farmář, který ukrývá ve svém domku pod prkennou podlahou židovskou rodinu, stojí na pahorku u domu a odevzdaně vši silou seká naprázdno velkou sekyrou do mohutného špalku. Zatím se k jeho domku blíží kolona nacistů na motorkách. Nacisté jedou na udání a farmář ví, že s tím nemůže vůbec nic udělat. Snaží se jen překonat svůj vztek, aby na něm nacistický vyšetřovatel Landa nic nepoznal a on židovskou rodinu při výslechu neprozradil...

Jak překonat závist

Technika překonávání emocí je vhodná pro toho člověka, který chce, aby mu bylo jedno, „že si soused koupil zase nové a lepší auto,

než mám já“. Chce, aby necítil závist, kterou vyvolává například chuť auto sousedovi poškrábat nebo pocit, že je nezbytně nutné koupit si hned příští měsíc auto nové a lepší, než má soused. Sekání polínek ve dřevníku (nebo představa této činnosti) pomůže i v tomto případě. Zvládání emocí je jakousi nadstavbou detoxikace. Pokud budeme mít toxiny v základních orgánech a v mozku, či se do-

konce budeme řídit chybnými psychickými programy, pak nikdy nedokážeme pochopit, docenit ani použít toto prastaré Umění. Při zvládání svojí agresivity tedy nezapomeňme na preparáty, které souvisejí s okruhem orgánů jater, zejména:

Joalis LiverHelp	Joalis Emoce
Joalis LiverDren	Joalis NoDegen
Joalis BiliDren	Joalis NeuroDren
Joalis Hepar	Joalis MindHelp
Joalis OkulaDren	Joalis MindDren

Pohádka, která uzdravuje emoci agrese/vzteku

Dnes jsem pro dokreslení vybral pohádku Kocour v botách ze sbírky pohádek bratří Grimmů. Příběh začíná nespravedlivým rozdělením dědictví po mlynářovi mezi jeho tři syny. Zatímco nejmladší syn nedostal nic, pouze kocoura, který umí chytat myši, starší bratři dostali dědictví, které jim „bylo k užtku“. Pro pochopení smyslu pohádky se ztožníme s emoci nejmladšího syna, kterému ostatní bratři emocionálně ublížili, protože mu po smrti otce nedali nic než kocoura. Právem to v něm může vyvolat emoci vzteku a agrese; ve skutečnosti se nedokázal prosadit a vzepřít se autoritě obou starších bratrů, takže s majetkem dopadl tak, jak dopadl. Přesto se má stát bohatcem, princem a má si vzít za manželku královu dceru. Nejprve ale musí uzdravit svoji emocionalitu natolik, aby zvládl fakt, že se stává autoritou větší, než jsou jeho bratři. A také aby snesl agresiv-





komu patří ta louka, raději mu odpovězte, že panu hraběti, jinak se král nezná vzteky a všechny vás zabije. „Potom běžel kocour dál a dorazil na velikánské žitné pole, políčko, kde žalo dvě sta ženců obilí. „Komu patří to žito, lidičky?“ zeptal se. „Jednomu mocnému kouzelníkovi,“ odpověděli. „Poslouchejte, brzy tudy pojede král. Když se vás bude ptát, komu patří to pole, raději mu odpovězte, že panu hraběti, jinak se král nezná vzteky a všechny vás zabije. „A běžel dál, až doběhnul do hustého černého lesa, kde kácelo tři sta dřevorubců mohutné buky. „Komupak patří ten les, lidičky?“ zeptal se. „Jednomu mocnému kouzelníkovi,“ odpověděli. „Poslouchejte, brzy tudy pojede král. Když se vás bude ptát, komu patří ten les, raději mu odpovězte, že panu hraběti, jinak se král nezná vzteky a všechny vás zabije. „Kdo by odporoval kocourovi, který chodí světem v botách a k tomu ještě mluví?...

Mnoho štěstí a zábavy při uzdravování vlastní agresivitu přeje



Ing. Vladimír Jelínek
(*Citace z lidové pohádky „Der gestiefelte Kater“ z rozsáhlé sbírky pohádek bratří Grimmů Kinder- und Hausmärchen (1812–1815, 1822, 1857) přeložila Jitka Jančková. Zdroj: www.pohadky.org.)

vitu a zároveň pozornost širokého okolí. Kocour je zde v roli průvodce emocemi nejmladšího syna a představuje mu obrazy, resp. přivádí ho do určitých situací, které jeho emocionalitu uzdravují. Ze začátku nejmladší syn svůj urozený původ pouze předstírá: kocour je starý lišák, který svého pána představuje králi v úplně jiné podobě, než jak je tomu ve skutečnosti. Zajišťuje mu krásné šaty, snaží se, aby působil urozeně. Ještě zbývá poslední, tedy aby se skutečně

cítil byt autoritou a překonal svoje emoce...

...Když si pan hrabě ty nádherné šaty oblékl, vypadal k světu, to se líbilo králi i princezně a nedali jinak, než že si musí sednout k nim do kočáru. Kocour běžel po svých napřed a ocitl se na jedné obrovské louce, kde přes sto sekáčů kosilo seno. „Čípak je ta louka, lidičky?“ zeptal se. „Jednoho mocného kouzelníka,“ odpověděli mu. „Poslouchejte, brzy tudy pojede král. Když se vás bude ptát,

Když je strom nemocný, je potřeba vyměnit jej za nový

Živlové terapie s klienty mi během let přinesly mnohá překvapivá poznání. Sezení probíhají v úzké skupině tří až pěti lidí, kdy pracujeme s vizualizací přírodních scén. Výsledek, tedy schopnost či neschopnost si jednotlivé živly ve své mysli vybavit, přesně odpovídá psychosomatické jednotlivce včetně jeho zdravotních potíží.

V dnešním článku o živlové terapii se zabýváme obrazem zpracování/překonání dřeva kovem, tedy zpracování vlastní agrese. Protože některé z mých klientů znám dlouho a poměrně dobře, vnímám, že jejich nezpracované napětí vede právě k ventilaci agrese nesprávným a často neopodstatněným směrem nebo až k autoimunitním poruchám. Navíc u mnohých lidí, kteří tíhnou k ezoterickému vnímání přírody, jsem se opakovaně setkal s jedním fenoménem. Tím je neschopnost uříznout strom – pro některé z klientů je něco takového tabu, protože strom vnímají jako živou bytost...

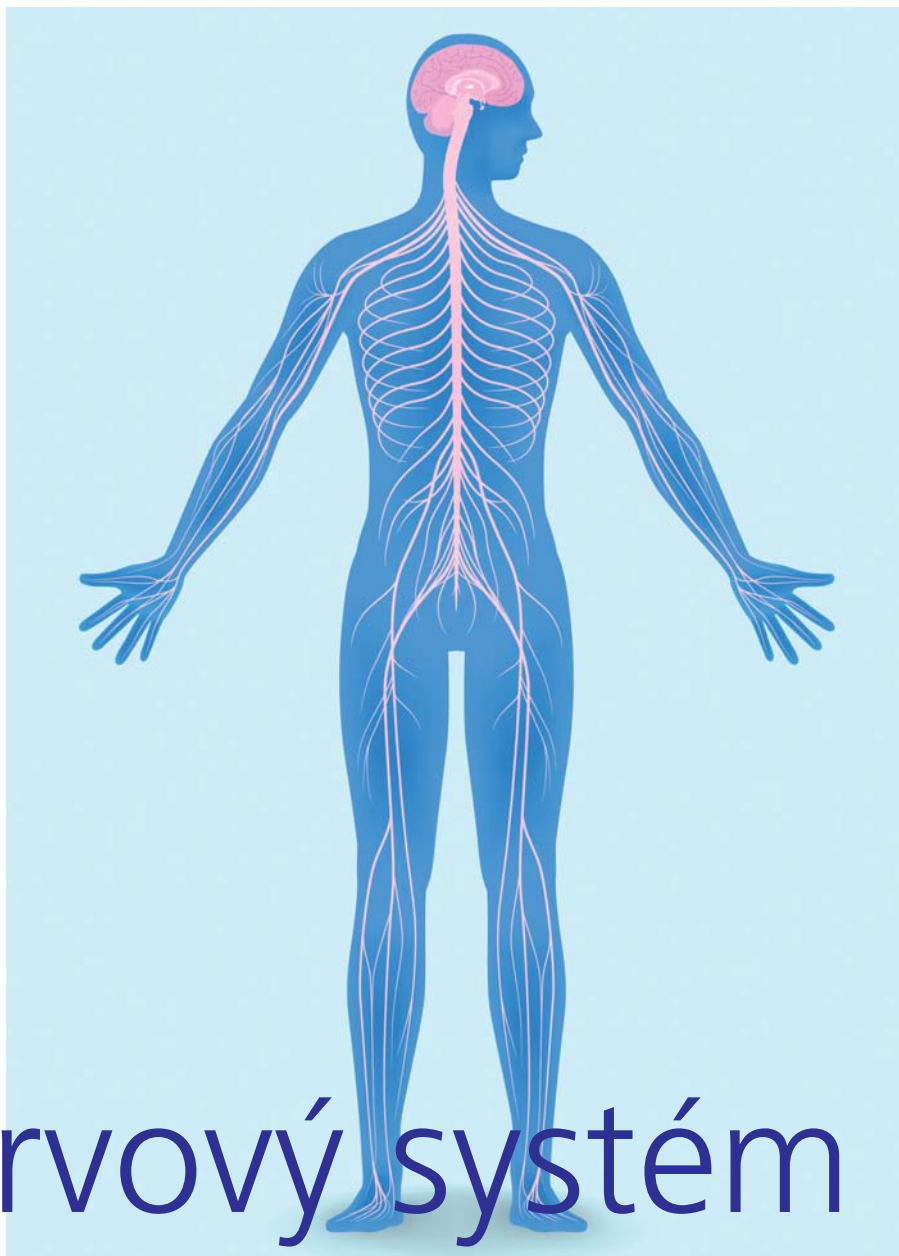
Nad tímto tématem jsem se mnohokrát zamýšlel. Každý, kdo se stará o les nebo nějakou mez, však dobře ví, že pokud se nebude o bujné a rozpínající se keře pravidelně starat a větve ořezávat, za chvíli všechno zaroste. Kdyby neexistovaly dotace na údržbu luk v horských ob-



lastech, nikdo by se o ně pravděpodobně nestaral a postupem času, během dvaceti až třiceti let, by na takových místech rostly již poměrně vzrostlé stromy... Když některé mnišské řády v duchu *Ora et labora* (modli se a pracuj) kolonizovali v posledním tisíciletí Evropu, bylo třeba nejprve vymýt všude se rozprostírající lesy. To bylo nutné kvůli vytvoření a uzpůsobení si životního prostoru. V dávných letech pohraniční hvozdy zasahovaly totiž až do vnitrozemí a vedlo jimi pouze pár kupeckých stezek (například o solné stezce umožňující výměnný obchod mezi Čechami a alpskými zeměmi se uvádí, že hned za bavorským městem Passau se vlezlo do hustého lesa a po jediné vybudované cestě se vyšlo až hluboko v Čechách)

Někdy je tedy nutno vyměnit stromy staré a nemocné za nové a větve ořezat. A ten, kdo sice stromy kácí, ale zároveň žije v úctě k přírodě, bude vědět, že je v tomto případě nutné respektovat období vegetace, kdy je živý strom plný mízy. Správný lesní hospodář pokácí stromy staré nebo poškozené a vysadí stromky nové v době takzvaného vegetačního klidu, které každoročně začíná 1. října a končí 31. března. Jedině tak může být zachováván koloběh přírody, jehož jsme nedílnou součástí.

V posledních dílech našeho seriálu jsme se zaměřili na nervovou tkáň. Podrobně jsme probrali její složení – glie, pomocné buňky i neurony, tedy výkonné buňky. Nervový systém člověka je zásadní pro zpracování všech informací i řízení celého organismu, proto se jakékoli jeho poškození či ovlivnění toxiny výrazně projevuje na lidském zdraví a osobnosti člověka.



Dreny pro nervový systém

Firma **Joalis** vyvinula celou řadu drenů určených právě pro detoxikaci nervové tkáně. Dnes si je postupně projdeme – každý terapeut by je měl dobře znát a správně používat ve své praxi. Řada níže uvedených preparátů je určena k čištění jednotlivých částí nervového systému od mikrobiálních ložisek různých mikroorganismů a dalších navázaných toxinů.

Nepřátelské patogeny

V našem nervovém systému vzniká mikrobiálních ložisek celá řada. Patogenní organismy, které se do těla dostanou, hledají cestu, jak přežít, a tak ovlivňují právě nervový

systém a imunitu hostitele. Přirozeností každého organismu je odstraňovat všechny cizorodé elementy (jako jsou právě patogenní mikroorganismy a toxiny), které mohou narušit jeho činnost. Zároveň se snaží tolerovat a podporovat přátelské mikroorganismy (především bakterie nebo určité plísně), které s tělem žijí v symbióze a vzájemně si pomáhají. Pokud je tedy organismus zdravý, zmíněné patogeny rychle zlikviduje a zabrání jejich množení. Pokud chce být nepřátelský mikroorganismus úspěšný, musí se v případě oslabení hostitele naučit co nejrychleji proniknout do jeho nervového systému. Tím naruší jeho činnost a ovlivní řízení imunity. Hostitel má pak problém dostat patogen z tě-

la efektivně pryč a je naopak přinucen k jeho dalšímu šíření. Realitou dnešní civilizace je, že téměř všichni máme v nervovém systému řadu patogenních mikrobiálních ložisek, která ovlivňují nejen naši imunitu, ale i naše emoce, pocity, prožívání, vnímání, chování a prakticky celý náš život. Věda oficiálně udává, že například přibližně třetina lidí je latentně infikována toxoplasmou. Znamená to, že přibližně 30 % celé populace, tedy asi dvě a půl miliardy lidí, má v sobě mikrobiální ložiska toxoplasmy. Statistiky, kolik procent populace má ložiska borelie, herpetických virů, virů encefalitidy, prionů, enterovirů nebo listerií sice nemáme, ale budou to jistě vysoká čísla. A úplně všechny tyto patogeny výrazně

ovlivňují náš život a jsou příčinou zdravotních problémů.

Proto je detoxikace nervového systému pomocí drenů Joalis naprosto zásadní a může lidem výrazně pomoci. Pokud tedy opravdu chceme definitivně vyřešit příčinu celé řady zdravotních problémů, nevyhneme se detoxikaci nervové soustavy jednotlivými preparáty. Ze zkušenosti vím, že čím menší část tohoto systému je detoxikována (imunitní pozornost je zaměřena na konkrétní část tkáně), tím je detoxikace účinnější a dochází k úplné eliminaci mikrobiálních ložisek a dalších toxinů. Proto je arzenál takto zaměřených drenů velmi široký – můžeme tak detoxikovat nervovou soustavu opravdu důkladně.

Centrální a okrajový nervový systém

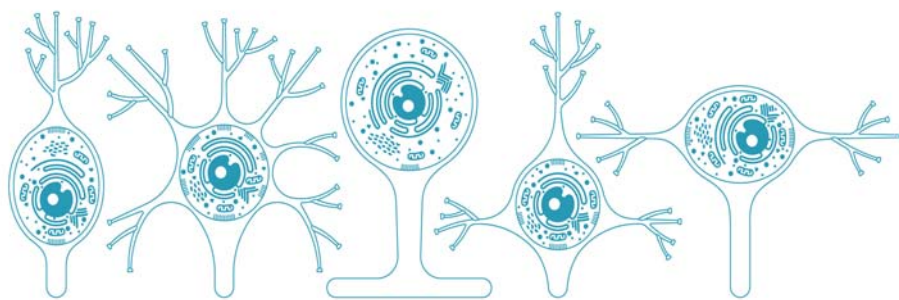
Nervový systém rozdělujeme na dvě základní části. Centrální, který zahrnuje mozek a míchu a je chráněn kostěnými a vazivovými obaly, zpracovává sesbírané informace a rozhoduje, jak se organismus bude chovat a co bude dělat na vědomé i podvědomé úrovni.

dou informace, vjemy a bolest ze smyslových orgánů. V kůži, svalích a šlachách je celá řada receptorů, které vnímají tah, tlak, teplotu a další vjemy skrze míšní nervy a posílají je do centrálního mozku. Hlavní nervy přivádí informace hlavně z kůže, svalů hlavy a ze sliznic úst, nosu, rohovky, vedou chuť, čich, zvuk, zrak, rovnováhu.... Motorická vlákna jsou naopak odstředivá, vedou signály pro vykonání vědomých svalových pohybů do motoneuronů, jejichž vlákna tvoří nervosvalovou ploténku. Ta umožňuje přenos informace, vzruchu z neuronu na vlákno kosterního svalu. V EAM setu zjistíme zátěž tohoto systému položením dotazu *Anatomie → Systema nervosum → Systema nervosum periphericum* nebo můžeme použít českou anatomii *Anatomie český → Nervový systém → Periferní nervový systém*.

ostrou bolestí a necitlivostí končetin, ochablostí svalů, karpálními tunely i problémy s jemnou motorikou.

Preparát **Joalis Vegeton** je určen k detoxikaci vegetativního, autonomního nervového systému. Jeho hlavním úkolem je udržovat optimální vnitřní podmínky organismu, homeostázu. Řídí vnitřní orgány a tělesné funkce. Pracuje bez možnosti ovlivnění vůlí (relativně), vytváří podvědomé reakce na emoce, vnitřní i vnější prostředí. Je velmi úzce svázán s hormonálním systémem – mnoho impulsů vegetativní nervové soustavy je zpracováno přes hormonální žlázy (hypothalamus, dřeň nadledvinek). Inervuje hladkou svalovinu orgánů, cév, srdce či kůži. Řídí srdeční tep, dýchání, trávení, vylučování, rozmnožování a vůbec všechny nezbytné funkce potřebné k životu. Dostředivé, senzorycké

Přibližně 30 % celé populace, tedy asi dvě a půl miliardy lidí, má v sobě mikrobiální ložiska toxoplasmy.



Druhou částí je okrajový nervový systém, zvaný též periferní. Sem patří nervy a neurony, které se nachází mimo centrální mozkovou soustavu a sbírají informace z okrajových částí organismu a vnitřních orgánů, zároveň přináší nervové signály k jednotlivým orgánům a buňkám a předávají jim informace k jejich činnosti. Okrajový nervový systém můžeme dále rozdělit na tři relativně nezávislé celky. Na periferní (somatický), vegetativní a enterální nervový systém. Každý z nich má „svůj“ preparát **Joalis – NeuroDren, Vegeton a Enternal**, které řeší systém jako celek a odstraňují mikrobiální ložiska a toxiny z neuronů, glií, vazivových obalů a dalších částí.

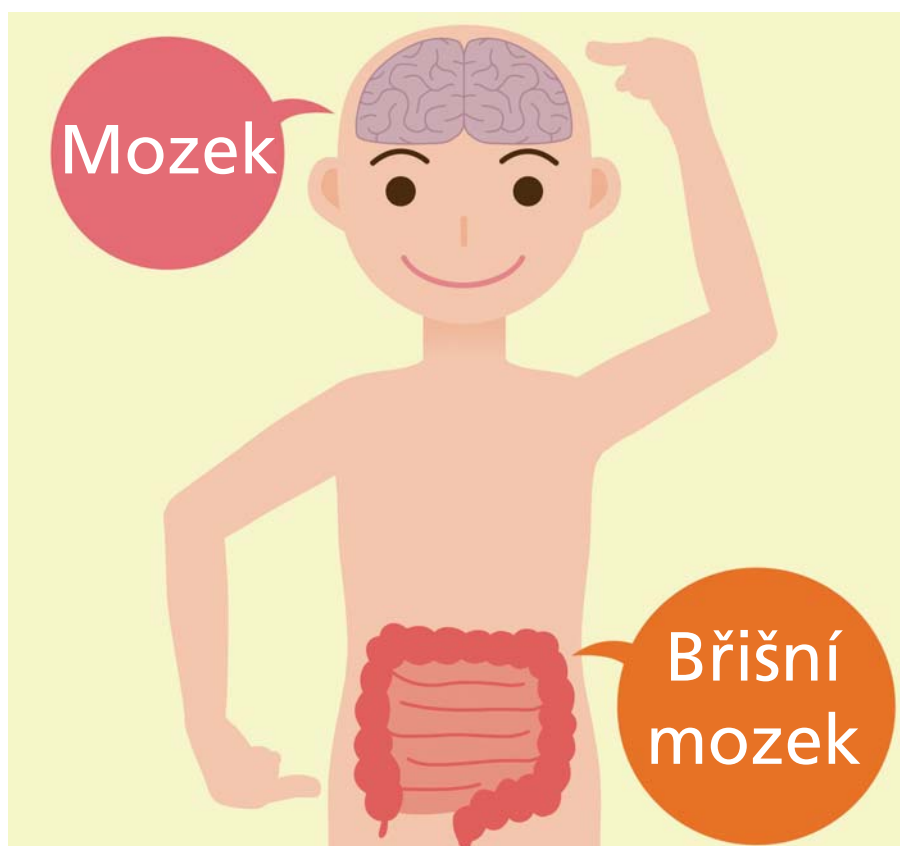
Preparát **Joalis NeuroDren** detoxikuje periferní nervový systém, který je tvořen hlavovými a míšními nervy a jejich výběžky, které zajišťují motorické a senzitivní funkce. Senzitivní jsou dostředivá vlákna, která ve-

rozklínutím a položením dalšího dotazu můžeme případně zjistit, zda problém je v hlavových nebo míšních nervech. Typicky se zátěž hlavových (kraniálních) nervů může projevit v oblasti obličeje a úst bolestmi zubů, obličeje, napětím nebo obrnou svalů, potížemi s polykáním, sliněním, slzením nebo s hlasivkami, tinitem, přeneseně i bolestmi srdce, žaludku a dalších orgánů. Časté jsou potíže s trojklaným nervem, který inervuje kůži obličeje a ústní dutinu. V senzitivních nervech může vlivem ložisek vzniknout neurozáněť, který se projevuje jako astma, chronický kašel, migrény nebo ekzém. Právě například u ekzémů, které se nachází v oblasti obličeje, je často nezbytné použít i preparát **NeuroDren**. Toxiny ve spinálních nervech často způsobují problémy s hybností, parézou (částečné porušení funkce nervu a jím inervovaných svalů), citlivostí a způsobují bolesti. Projevují se brněním, pálením,

dráhy vedou informace přes míchu do mozku, neurony těchto drah sousedí s neurony periferního nervového systému a vzájemně se ovlivňují. Na kůži se projevují jako tzv. Hebdovy zóny, což jsou kožní plochy, kam se projektují vnitřní orgány. V případě poškození orgánů jsou tato místa více citlivá, bolestivá, někdy bolest až střílí. Ne každá bolest na periférii je způsobena poškozením periferního nervového systému, může to být i přenesená bolest z vegetativního systému a vnitřních orgánů. Odstředivé, výkonné dráhy se rozdělují do dvou skupin na **sympatikus** a **parasymphatikus**. Sympatikus řídí tělo hlavně v akci, dochází k aktivaci osy hypothalamus – dřeň nadledvinek, aktivují se stresové hormony a dochází k vybuzení tělesných systémů. Naopak parasymphatikus je aktivován při regeneraci, trávení a odpočinku. Aktivuje se osa hypothalamus – dřeň nadledvinek a jsou produkovány glukokortikoidy, které napomáhají regeneraci. Je důležité, aby **oba systémy byly v rovnováze**, jinak dochází k mnoha poruchám, typicky je to migréna, problémy s metabolismem, trávením, vysokým tlakem apod. Jestli je systém zatížen toxiny zjistíme dotazem z EAM setu *Anatomie → Systema nervosum → Systema nervosum autonomicum* nebo můžeme použít českou anatomii *Anatomie český → Nervový systém → Vegetativní nervový systém*. Toxiny a mikrobiální ložiska ve vegetativním

nervovém systému mohou způsobit řadu různých poruch. Časté jsou problémy se žíváním jako pálení žáhy, špatné a zpomalené trávení, problémy se žaludkem, srdeční problémy, vysoký tlak, otoky, zvýšené pocení a rudnutí kůže, poruchy sexuálních funkcí, neplodnost...

Poslední částí okrajového nervového systému je enterální nervový systém. Ten řídí proces trávení a vylučování zbytků potravy a je navázán na vegetativní nervový systém. Detoxikujeme jej preparátem **Joalis External**. Jeho zátěž zjišťujeme z EAM setu *Anatomie* → *Systema nervosum* → *Systema nervosum intestinum* nebo můžeme použít českou anatomii *Anatomie česky* → *Nervový systém* → *Enterální nervový systém*. Anatomicky je to jednoduchý systém, který se skládá ze dvou pletení – *plexus myentericus auerbachii* a *plexus submucosus meisnerii*. Je vysoce integrovaný a nezávislý na CNS, hlavní funkce si zachovává i po přerušení spojení a bez řízení vnější inervací, která ho jen moduluje. Kdyby měl všechny funkce trávicího traktu řídit mozek, musely by do břicha a z něj jít obrovské svazky nervů, proto je detašované řídicí středisko praktické. Je to



Kdyby měl všechny funkce trávicího traktu řídit mozek, musely by do břicha vést obrovské svazky nervů. Proto je „detašované“ řídicí středisko praktické. Tento střevní mozek má podobný počet neuronů jako mícha.

takový střevní mozek v břiše, má podobný počet neuronů jako mícha. Je také starší než mozek a má s ním mnoho společného. Jeho podporu nezajišťují Schwanovy buňky, ale glie. Má podobnou citlivost k toxinům i náchylnost ke shodným problémům. Dochází ke stejnému poškození nervového systému střeva jako mozku, často tyto problémy coexistují a některé nervové problémy se dokonce nejprve projevují jako problémy s trávením. Například Parkinsonova choroba, amyloidní plaky... Enterální nervový systém má také velký vliv na mozek, ovlivňuje hladinu serotoninu, dopaminový a hormonální systém, proces učení, psychickou pohodu nebo prožívání emocí. Jeho hlavním úkolem je ale řídit proces zpracování potravy – řídí hladkou svalovinu a pohyblivost trávicí trubice, vstřebávání, transport látek, sekreci hormonů a enzymů, ovlivňuje střevní mikroflóru, sliznici a propustnost střev či imunitní funkce střeva. Také inervuje a ovlivňuje dal-

ší trávicí orgány jako slinivku, játra, žlučník. **External** je důležitý preparát, který tedy využijete hlavně při problémech s trávením, střevy, játry, slinivkou, při překyselení žaludku, zácpách a průjmeh, intoleranci potravy, autoimunitních zánětech.

Základní preparáty pro detoxikaci mozku

Centrální nervový systém má dvě části – mozek (*encephalon*) a páteřní míchu (*medulla spinalis*). Základní preparáty pro detoxikaci mozku jsou **Joalis Cortex** a **Cranium**. Tyto preparáty zahrnují kompletní detoxikaci všech mozkových struktur. Pak je možné jednotlivé struktury mozku detoxikovat celou řadou preparátů jako **Emoce** (*amygdala*), **Streson** (*hippocampus*), **Fatig** (retikulární formace), **Hypotal** (*hypothalamus*), **EmoDren** (limbický systém), **Depreson** (epifýza), **Elemde** (mozková kůra), **Anxinex** (*cor-*

pus striatum), **Embase**, **Egreson**, **Fornex**. Pro páteřní míchu používáme preparát **Joalis Medulon**. Preparát **Joalis MindHerb** komplexně detoxikuje celý centrální nervový systém včetně všech mozkových obalů, meningů.

Joalis Medulon detoxikuje páteřní míchu, což je sloupec nervové tkáně, který probíhá páteřním kanálem. Mícha je dlouhá 40–45 cm a dosahuje k bederní části páteře. Vystupují z ní míšní nervy, které obsahují smíšená motorická, senzitivní a vegetativní vlákna. Vznikají spojením svazků vláken, která vystupují z páteře meziobratlovým otvorem. Vzádu vychází zadní a vpředu přední míšní kořeny. Mícha je prvním patrem CNS, rozhoduje, zda se signály předají do vyšších pater CNS prostřednictvím převodních funkcí nebo se problém vyřeší na místě použitím jednoduchých reflexů. Ty zajišťují hlavně jednoduché svalové pohyby hlavně obranného charakteru, a také vyprazdňování a různé funkce pohlavního aparátu. Preparát **Medulon** využijeme hlavně při různých bolestech zad, končetin, hlavy, vnitřních orgánů. Řeší svalové problémy, nedostatečný svalový tonus, svalové slabosti, sníženou citlivost, brnění končetin, inkontinenci, neurogenní záněty projevující se jako astma, migrény. Je důležité zkontrolovat zátěže míchy při problémech periferního a vegetativního nervového systému, protože bývá také často zatí-

žena toxiny. Ty putují skrze míchu (viry, toxické kovy, mikrobiální toxiny, borelie...) z periferií až do mozku. Zátěž míchy zjistíme v EAM setu *Anatomie* → *Systema nervosum* → *Systema nervosum centrale* → *Medulla spinalis* nebo můžeme použít českou anatomii *Anatomie česky* → *Nervový systém* → *Centrální nervový systém* → *Mícha*.

Mozek se dále dělí na několik částí. Fylogeneticky nejstarší je zadní mozek *Rhombencephalon*, který v sobě zahrnuje prodlouženou míchu, mozeček a Varolův most. Základní preparát pro detoxikaci je tedy **Joalis Cortex**. V EAM setu najdeme pod *Anatomie* → *Systema nervosum* → *Systema nervosum centrale* → *Encephalon* → *Rhombencephalon*. Je to centrum základních životních funkcí a primárních reflexů a jeho poškození je smrtící. V prodloužené míše je regulováno dýchání, srdeční tep a frekvence, krevní oběh a tlak, trávení, metabolismus, vykonává nepodmíněné reflexy jako kašel, kýčání, účastní se mimiky, tvorby řeči. Ve Varolově mostu se kříží mozková vlákna z kůry do mozečku. Proto je levá část těla ovládaná pravou mozkovou hemisférou a obráceně. Varolův most je centrem slzení, slinění a očních reflexů. Varolův most je také důležitý pro REM část spánku a hraje důležitou úlohu v procesu zapamatování si. Jeho poškození se může projevat jako poruchy žvýkání, polykání, řeči, chrapot, obrna lícních a okohybných svalů. Mozeček je hlavním koordinátorem svalových pohybů a rovnováhy. Poškození se projevuje jako poruchy stoje, kolísání, padání dozadu, pohybové slabosti, pomalost, nekoordinovanost, intenzívní třes (při cíleném pohybu), klikatá chůze, nezřetelná pomalá řeč. Preparát **Cortex** použí-

jeme při různých poruchách metabolismu a trávení – hladina glukózy, metabolický syndrom, při srdečních problémech – arytmie, vysoký tlak, dýchání, při potížích s rovnováhou, s koordinací a plynulostí pohybů nebo jemnou motorikou, ale i v případě tiků. Dále při poruchách spánku, dlouhodobé únavě a chronickém únavovém syndromu. Použijeme i při migrénách, protože spouštěcí centrum migrény je v *Nucleus raphe* (produkce serotoninu) a *Locus caeruleus*.

Další části mozku detoxikujeme preparátem **Joalis Cranium**. Patří sem střední mozek *Mesencephalon*. Je to centrum reflexů a křížovka informačních drah. *Tectum mesencephalicum* ovlivňuje úzkost, chronickou únavu nebo hyperaktivitu. Je zde strážný pohotovostní reflex, který je aktivní i ve spánku a reaguje na všechny náhlé podněty. Nachází se tady centrum zrakových reflexů, které nám umožňují regulovat zornice a čočku a zaostrovat, a centrum sluchových reflexů, které pomáhají také lokalizovat zdroj zvuku apod.

huje velmi důležitá centra jako nejvyšší řízení vegetativního systému, hlavní komunikační most a je součástí emočního mozku. *Thalamus* tvoří bránu vědomí a filtruje, jaké podněty pošle do mozkové kůry do našeho vědomí a jaké zpracuje na podvědomé úrovni. Ovlivňuje práh bolesti, pozornost, smyslovost, náladu, emoce, proces učení a zapamatování si. *Hypothalamus* řídí náš vegetativní mozek a hormonální systém, vytváří podvědomé tělesné reakce na různé podněty z okolí a naše emoční reakce. Na tuto část mozku také můžeme použít preparát **Joalis Hypotal**, kterým řešíme všechny různé vegetativní, hormonální a metabolické poruchy. V *diencephalonu* je také *epithalamus*, který produkuje celou řadu neuromediátorů a zajišťuje přenos informačních molekul do těla. Řídí cirkadiální rytmy, náladu a ovlivňuje vznik depresivních stavů. **Joalis Cranium** dále detoxikuje evolučně nejmladší koncový mozek *telencephalon*, kde sídlí naše vědomí a mysl. Probíhá zde veškerá myšlenková činnost,

Preparát Cranium je jedním ze základních kamenů detoxikace a patří mezi top deset preparátů, které byste měli při sestavování detoxikačních kúr běžně používat.

Substantia nigra převádí signály do bazálních ganglií a produkuje dopamin. Poškození se projevuje poruchou pohybů, svalovým třesem, napětím nebo ztuhlostí. *Diencephalon* (mezimozek) tvoří střed mozku. Je to soubor struktur okolo třetí mozkové komory. Obsa-

zpracovávají se a asociují informace, což umožňuje chápání, tvoří se emoce a centra pak skládají a chápou smyslové vjemy. Obsahuje mapy, funkční korové oblasti pro různé zpracování informací jako motorické, zvukové, zrakové... Také zahrnuje podkorová centra, která jsou součástí limbického systému pro zpracování emocí a pocitů. Koncový mozek je nutné detoxikovat při všech imunitních poruchách, mozkových dysfunkcích, poruchách chování, vnímání, paměti, pohybových problémech, nadměrné únavě, ztrátě bystrosti, chytrosti a při všech nervových onemocněních. Preparát **Cranium** je jedním ze základních kamenů detoxikace a patří mezi top deset preparátů, které byste měli při sestavování detoxikační kúry běžně používat.

Tolik tedy shrnutí toho nejdůležitějšího, co jsme si řekli o nervové tkáni. Pro vás terapeutů je podstatné zapamatovat si, že k úspěšné detoxikaci nervových tkání potřebujeme několik základních preparátů: **Joalis Mezeg, Cranium, Cortex, Vegeton, Enternal a NeuroDren**.

Mgr. Marie Vilánková



Neuron v jednotlivých fázích Alzheimerovy choroby (vlevo zdravý, vpravo již s amyloidními plaky)

V dnešní galerii
všech preparátů
Joalis se budeme
věnovat lihovým
přípravkům
začínajícím
na N, O a P.

Abece detoxikačních preparátů



NeuroDren

Je zaměřen na mikrobiální ložiska v periferním nervovém systému. Mezi periferní nervy počítáme tzv. mozkové nervy a nervy míšní neboli spinální. Míšních nervů je 32 párů a vystupují z páteře do všech částí trupu a končetin. Nervy hlavové či mozkové vycházejí z různých částí mozku a je jich 12 párů. Je to nesmírně důležitý nervový systém a ovládá celou řadu pochodů. Jako příklad mohou jmenovat vliv *nervus vagus* na dýchací ústrojí a srdce či *nervus ischiadicus* na různé funkce dolní končetiny, *nervus brachialis* na funkce horní končetiny, *nervus facialis* na mimické svaly obličeje, *nervus vestibulocochlearis* na rovnovážné a sluchové ústrojí a tak dále. **NeuroDren** ale neodstraňuje další toxiny z periferního nervového systému, k tomu slouží jiné preparáty.

Nobac

Nobac je antimikrobiální preparát, který v sobě zahrnuje celou řadu někdy i nesoudržných mikroorganismů, například enterobakterie, nefermentativní bacily, gramnegativní

nebo grampozitivní koky, anaerobní bakterie, mykobakterie, Mollicutes nebo Rickettsie a chlamydie. Jeho záběr je velmi široký. Účinnost si nelze plést s antibiotiky, ale pomáhá řešit organismu akutní infekce a také infekce, které se uvolňují z mikrobiálních ložisek. Tento preparát však do těchto ložisek samotných neproniká, řeší pouze mikroorganismy nacházející se v krvi, mozkomíšním moku či na sliznicích. Jde o podpůrný preparát, který používáme v souvislosti s dalšími prostředky např. z oblasti imunity či očisty sliznic.

Nodegen

Počítáme jej mezi psychopreparáty. Zabývá se zvláštním psychickým fenoménem, kterému říkáme opouzdřené emoce. Je to tedy zcela jiná kategorie než samotné emoce nebo stresy. Odstranění opouzdřených emocí mnohdy otvírá organismu dveře k uzdravení.

Non-grata

Je to preparát k odstranění dvou typů toxinů, antigenů a imunokomplexů. Antigen je genetická struktura mikroorganismu, která ho zcela charakterizuje a identifikuje. Mnohdy

se v organismu mohou vyskytnout antigeny vzniklé rozpadem různých mikroorganismů nebo používané při očkování. Imunokomplexy už jsou látkou, která vzniká při imunitních pochodech a skládá se z antigenu a protilátky – vytváří tedy jakýsi komplex, který slouží k likvidaci mikroorganismů uvnitř živého organismu. Správně by imunokomplexy měly být z organismu odstraňovány. Vzniká jich však velké množství a proto kolují v krvi a bývají vychytávány nejrůznějšími tkáněmi, kde setrvávají a vystupují následně jako samotné infekce.

OkulaDren

Tento prostředek slouží k odstranění mikrobiálních ložisek v oku. Oko můžeme rozdělit na vlastní oční bulbus a přídatné oční orgány. Samotný bulbus je dosti komplikované optické zařízení, které se skládá jak ze sítnice, která je vlastně nervovou složkou a pokračováním mozku, tak i z čočky a různých dalších optických mechanismů. Přídatné oční orgány jsou pak například slzné žlázy či spojivka. Zvláště u některých onemocnění upozorňují na tukový polštář za okem, který se speciálně při autoimunitních onemocněních štítné

žlázy zvětšuje a vytlačuje oko z očního důlku. **OkulaDren** zahrnuje všechny tyto oční tkáně, ale opět se týká jen mikrobiálních ložisek. Další toxiny, např. mikrobiální toxiny nebo antigeny, ale neřeší.

Optimon

Jedná se o historický preparát, kterým jsem se pokoušel řešit problematiku zhoubných nádorů. Celkově je možné říci, že čeká na svou zásadní šanci a mohou se v něm ocitnout některé toxiny, které jsou přímo vázány na vznik zhoubných nádorů. Původní **Optimon** neměl ohledně odstranění nádorů žádnou zvláštní účinnost. Není známo, že by byl dále rozvíjen, respektive já jsem s tímto preparátem již nic dalšího nečinil.

OroDren

Jde o protoožiskový preparát týkající se ústní dutiny. Tkáně a orgány ústní dutiny jsou značně rozdílné, můžeme tam počítat například rty nebo dásně, ale i jazyk nebo sliznici ústní dutiny. Všechny tyto tkáně a orgány jsou v preparátu zohledněny. **OroDren** také neřeší žádné jiné toxiny, které se v ústní dutině mohou vyskytovat, jako například těžké kovy nebo jiné toxiny související se stomatologií či toxiny, které se nacházejí v jídle (různé přídatné nebo chemické látky...), k tomu je potřeba využít jiné preparáty.

OsDren

Řeší mikrobiální ložiska v kosti. Nutno podotknout, že kost tvoří tři tkáně: *periost* (okostice), *spongie* (kostní tkáň) a *medulla ossium* (kostní dřevina). Všechny tyto tkáně mají rozdílné úlohy i rozdílnou skladbu, trpí také rozdílnými problémy a každá z nich může být zvláště toxicky zatížena. Nejčastěji se setkáme s toxickým zatížením periostu, což způsobuje různé bolesti v oblasti kostí, protože periost je jediná citlivá tkáň kosti. Kostní spongie bude ohrožena především osteoporózou. Poruchy kostní dřeviny jsou nejzávažnějším toxickým zatížením, protože souvisí s krvetvorbou. Dotýkají se tedy tvorby krevních a lymfatických elementů, což může být součástí různých zhoubných onemocnění tohoto systému.

PankreaDren

Zahrnuje v sobě antiožiskové působení na pankreas. Pankreas neboli slinivka představuje dva funkční okruhy – tzv. exokrinní část pankreatu zodpovídá za produkci trávicích

fermentů a endokrinní část zase za produkci hormonu inzulínu. Jsou to dvě zcela oddělené funkce a přímo spolu nesouvisí. **PankreaDren** se objevuje v souvislosti s dalšími detoxikačními preparáty a také s funkcí žlučníku, protože vývod ze slinivky břišní a ze žlučníku je společný. Také problémy, které vznikají toxickým zatížením jednotlivých částí, jsou zcela rozdílné. Preventivní očista endokrinních buněk může být výbornou pomocí proti vzniku cukrovky, i když samotná cukrovka druhého typu vůbec nemusí být záležitostí pankreatu. Trávicí enzymy jsou důležitou součástí celého trávicího systému a mnohdy je jejich porucha příčinou problémů, které bychom ve slinivce vůbec nehledali. Jsou to například gynekologické nebo kožní plísňe či nadýmání a další, protože při nedostatku těchto trávicích enzymů dochází k poruchám trávení různých součástí potravy a k následným zažívacím a mikrobiálním poruchám.

Para-Para

Jde o informační preparát k likvidaci parazitů. Paraziti jsou velmi nesourodou skupinou od jednobuněčných mikroorganismů až po metrové cizopasníky. Jde také o určitý typ hmyzu – parazity zkrátka nelze zahrnout do nějaké jednotné skupiny. Také přístup k jednotlivým parazitům je rozdílný. Nacházejí se v nejrůznějších tkáních od střeva po mozek, ve svazech, v kůži, játrech a podobně. **Para-Para** můžeme tedy pokládat za opravdu pomocný preparát, který se hodí především k řešení jednobuněčných mikroskopických parazitů. Oblast parazitů není v detoxikaci nějak specificky řešena a to proto, že jde o velmi širokou oblast, kterou se zabývají i jiní specialisté. Pochopitelně s ní souvisí imunitní systém, stav zažívacího ústrojí a samozřejmě i místo pobytu. Používáme ho tedy zcela jako podpůrný preparát.

PeesDren

Je to psychický preparát, který řeší poškození stresem. Neřeší tedy stres samotný, ale již určité funkční škody způsobené působením stresu.

Pesticid

Jak už sám název napovídá, umí řešit problematiku chemických látek užívaných v zemědělství k potlačení růstu plevelů. Šíře zemědělských chemikálií je obrovská, vznikají nejrůznější nové chemikálie, které nejsou zaměřeny pouze na ničení nežádoucích rostlin,

ale i na likvidaci plísní, hmyzu a podobně. Lze si tedy těžko představit, že by tento preparát udržel krok s prudkým vývojem zemědělské chemie a musíme se tedy spíše spolehnout na detoxikaci ovlivněnou dobrou schopností tkání. Každé setkání s pesticidem neznamená nutně jeho usazení v organismu. Kumulace je spíše vždy výrazem poruchy kvality tkání a imunity. Přesto raději doporučuji dát přednost bio stravě neboli organickým potravinám, protože každá zátěž pesticidem je nežádoucí a i v tom optimálním případě zaměštnává i imunitní systém, který by se měl věnovat jiným věcem než odstraňování cizorodých látek, které naše civilizace využívá v zemědělství.

Pranon

Dříve se jmenoval **Pulmo**. Jde o komplexní preparát zaměřený na dýchací ústrojí včetně plic. Dýchací ústrojí je složitý orgán, který sestává z několika částí, které mají odlišné vlastnosti – nos neboli *laryngis* či *trachea*, *bronchioli*, plíce a samozřejmě i *mediastinum* a *pleura*. Všechny tyto části dýchacího ústrojí včetně vedlejších nosních dutin jsou v preparátu zohledněny. Jsou v něm obsaženy i některé toxiny včetně mikrobiálních ložisek, ale jak časem zkušenosti ukázaly, je lepší zabývat se jednotlivými toxickými zátěžemi než hledat spásu v těchto komplexech.

ProstaDren

Při současném zájmu o prostatu by se mohl stát velmi oblíbeným preparátem. Prostata má v těle funkci důležitou pouze v takzvané fertilním věku, tj. dodává určité výživové látky a látky pomocné pro spermie. V pozdějších letech je vliv hormonů na prostatu naopak negativní a spolu s dalšími poruchami, které se nachází v mozku, může dojít k takzvané hypertrofii prostaty neboli ke vzniku nezhoubného nádoru prostaty – adenomu. Důsledkem je zvětšování prostaty a uzavírání močové trubice. **ProstaDren** odstraňuje mikrobiální ložiska z prostaty, které jsou velmi časté vzhledem k hojné přítomnosti chlamydií, Mollicutes a dalších krví zanesených mikroorganismů. Rovněž při řešení prostatických potíží nespolehneme pouze na **ProstaDren**, ale používáme další detoxikační preparáty včetně těch na centrální nervový systém. Protože funkce hypotalamu a hypofýzy souvisí s velikostí prostaty, do komplexní detoxikace prostaty se tento preparát velmi dobře hodí.

MUDr. Josef Jonáš



Od té chvíle, kdy se mi podařilo spojit písmena do slabik, slabiky do slov a vět, jsem doslova vášnivým čtenářem. Jako dítěti mi trvalo pár hodin přečíst celou knihu, pravidelně jsem chodila každý týden do knihovny s plnou taškou knih. Tam mě dokonce podezírali, že si knihy jen tak půjčuji a že není možné jich tolik přečíst.



Jak přežít středověk

aneb braňte se manipulaci

Tím, že jsem četla často a hodně, naučila jsem se samovolně metodu rychločtení. Má to svoje výhody. Dokážu rychle skenovat text, přejet pasáže, které mi nepřinášejí nic zásadně nového a naopak zpomalit u toho, co chci vnímat opravdu do hloubky. Čtu řadu odborných článků a knih, populárně naučných textů, ale pravidelně i noviny včetně

vzhledem ke klinickým studiím není tak úplně pravda, by vydalo nejen na další článek, ale spíše na celou knihu. Ale zpět ke skrytým manipulacím. Začetla jsem se do toho „zdroje ověřených informací“ a jeden článek mne opravdu pobavil. Vzápětí jsem si ale s hrůzou uvědomila, jak se se čtenáři manipuluje téměř na každé stránce.

smysl. Vymysleli ji naši předci, kteří neuměli vědecky vysvětlit řadu jevů, a to, že se používá dlouhou dobu s výbornými výsledky, přece nic neznamená. Článek je určen hlavně ženám, a tak barvitě popisuje úmrtí při porodech, zdravotní komplikace a doslova praví, že na řadu místo účinné pomoci „...přicházelo šarlatánství, pověry, zařikávání a náboženská dogmata“.

Jde o to dostatečně vystrašit a znechutit čtenáře, aby přírodní prostředky odmítli a spoléhali se na léky produkované farmaceutickými firmami.

Vědecké postupy nevyléčí

O zdraví všech členů rodiny se často starají ženy. Pokud se podaří dostatečně je vystrašit na těch nejcitlivějších místech, nebudou vyhledávat nějaké alternativní metody léčby, staré lidové postupy a recepty, používat přírodní prostředky. S plnou důvěrou se pak svěří klasické medicíně, která je přeci založena na důkazech a její postupy jsou přísně vědecké. K čemu nám ale jsou vědecky podložené postupy, když nevedou k vyléčení, mají celou řadu vedlejších účinků a kvalitu života často nezlepší?

Zahodit staré postupy a lidové recepty může být hodně krátkozraké. V článku se třeba píše, že ekzémy a plísňe v obličejí se léčí dětskou močí. Kdyby si pisatel článku dal trochu práce a podíval se na složení krémů používaných při ekzemech, zjistil by, že v řadě v nich je urea, močovina, kterou organismus vylučuje nejen močí, ale také přirozeně vzniká v pokožce a pomáhá v její ochraně. Nevím, co má být šo-

všech příloh. Zajímá mě, co se okolo mne a ve společnosti děje. Někdy je to možná až zlozvyk, neustále do sebe soukat nové a nové informace.

Ověřené informace?

Nedávno jsem se začetla do pravidelné ženské přílohy jednoho z největších deníků, který se tváří seriózně. Mám s ním i pracovní zkušenosti. Diskutovali jsme s jeho redaktorkami, které nám tvrdily, že články o detoxikaci jsou velmi zajímavé, ale že je nemohou zařadit, protože to není vědecky ověřená metoda a pan šéfredaktor by to neschválil. Vysvětlovat, že to

Text se jmenoval *Jak přežít středověk* a byl to první díl seriálu *Bylinky a čarodějnice*. Hned z úvodu mělo být jasné, že všechny staré metody léčby jsou nesmysl a máme být vděční za úžasnou, pokrokovou medicínu dneška. Vždyť: „Operace bez narkózy, používání žilou, ale třeba také srdce ze slepice přivázané k noze rodičky. I tak se léčilo v období středověku...“ nás musí přece dostatečně varovat. Lidé v minulosti byli přeci hloupí a jejich lidové léčebné metody jsou jen pověry bez reálného základu a jejich používání v dnešní době je nebezpečné, nehygienické a nevědecké. A nakonec celá celostní, nebo někdy nazývaná alternativní medicína, je vlastně také ne-

kujícího na tom, že natržení hráze, poranění pochvy nebo svalových svěračů se léčilo bylinnými obklady. Mně osobně dubová kůra pomohla zahojit hráz po porodu. Pohoršovat se nad tím, že na dnové záněty byly předepisovány obklady z medu, rozmarýnu a kozích bobků, může čtenářky sice utvrdit v tom, že je dobře, že můžeme užívat léky, ale opravdu jsme si jistí, že při takovém zánětu přírodní prostředky nepomohou? Vždyť med nebo rozmarýn působí protizánětlivě. A co když kozí bobky v sobě obsahují nějaký druh bakterií, které mohou hrát také roli v uklidnění bolestivého zánětu? Co když tím, že se starým receptům vysmíváme, zároveň zahazujeme šanci najít na řešení zdravotních obtíží něco účinného z přírody?

Bourání starých dogmat

Ve skutečnosti ale nejde o lidové recepty a jejich použití v praxi. Jde o to dostatečně vystrašit a znechutit čtenáře, aby přírodní prostředky odmítli a spoléhali se na léky produkováné farmaceutickými firmami. Řada článků je psána na objednávku, aby ovlivňovala veřejné mínění. Proto v létě, kdy máme více času na čtení třeba na dovolených, čtème kriticky a s vědomím, že vše nemusí být přesně tak, jak se to podává a že za různými, často



i zábavnými a populárně naučnými texty mohou být skryté zájmy. Už samo toto vědomí může zabránit skryté manipulaci a může pomoci vnímat řadu skrytých souvislostí. Proto ne „Jak přežít středověk v době čarodějnic a bylinkářů“, ale spíše „Jak přežít středověk v médiích a sdělovacích prostředcích“, kde jsou skrývány opravdové nové, podstatné informace, ale trvá se na starých dogmatech, protože jejich opuštění může ohrozit ekonomické zájmy určitých skupin. Nemusíme nahlas volat „A přece se točí“. Stačí, když si to ponese v našich myslích a srdcích. Zbraní dneška nejsou vojenské zbraně, ale manipulace. Ubránit se může jen ten, kdo to pochopí.

Mgr. Marie Vilánková



Život bez obalu

Už i do naší malé kotliny přichází nový trend – koncept nazvaný zero waste, tedy nulový odpad. Jeho příznivci vyzdvihují především fakt, že oproti dnes velmi rozšířenému a tedy běžnému „obalovému“ stylu života šetří nejen přírodu, ale i peněženku a hlavně naše zdraví.

Stoupenců nového stylu a obchodů, které zastávají filozofii zero waste, přibývá a celá problematika zbytečných odpadů a obalů proniká čím dál více do obecného povědomí. Podle wikipedie je směr zero waste cílem, který je etický, ekonomický, účinný a vizionářský, vede lidi ke změně životního stylu i praktik a také jaksí napodobuje udržitelné přírodní cykly, kde je veškerý vyřazený materiál použit k výrobě nebo slouží k dalšímu využití. V současné době se hnutí ze západních zemí rychle šíří po celém světě a vznikají další a další podniky s bezobalovým nakupováním. Ledy se hýbají i u nás, a tak obchody najdete v Praze, Brně, Olomouci nebo Zlíně.

Odpad v jedné zavařovačce

Bea Johnson, sympatická americká čtyřicátnice, se před několika lety zamyslela nad tím, kolik její čtyřčlenná domácnost vyprodukuje odpadu a zda se s tím dá něco dělat. Začala tedy nakupovat do vlastních obalů (nádob, pytlíčků...) a zredukovala věci v domácnosti. Po ročním experimentu zjistila, že se snížil nejen odpad, ale i náklady na domácnost. Vyšla knihu **Zero Waste Home** (česky Domácnost bez odpadu, Peoplecomm 2016), která byla přeložena do 14 jazyků a stala se jakousi biblí zastánců nového životního směru. „Vyzkoušela jsem toho opravdu hodně, spoustu divných věcí. Ale nakonec jsem našla řešení, které je jednoduché a funguje,“ prozradila českým zájemcům o tuto problematiku během svého pobytu v ČR vlani na podzim. Principy chodu své domácnosti shrnula do

tzv. **pěti R**: **refuse** (odmítejte), **reduce** (redukujte), **reuse** (opakovaně používejte), **recycle** (recyklujte) a **rot** (nechte shnít). Ty by se měly praktikovat přesně v tomto pořadí. Odmítá tedy zbytečné nákupy i obaly (zejména ty plastové vyrobené z ropy), v její domácnosti nenajdete papírové ubrousky, kapsníky nebo tašky, ale jen jejich látkové varianty. Pokud jí i tak zbude nějaký odpad (zejména papírový), tak ho důkladně zrecykluje a zkompostuje. Došla až tak daleko, že roční odpad své domácnosti (ona, manžel, dvě děti a pes) dokázala umístit do jedné jediné zavařovačky!

Plastová zeměkoule

Pojďme si k tématu uvést pár čísel. Průměrná čtyřčlenná česká **rodina** dohromady za jeden rok vyprodukuje **1 200 kilogramů** odpadu. Něco se vytrídí a znovu zpracuje, ale největším problémem jsou plasty. Ve světových mořích a oceánech se plaví **milióny tun** odpadků, především právě plastů –



Na hladině moří vidíme pouze pět procent odpadu – zbývajících 95 % se skrývá na dně, odkud pomalu mění ekosystémy, zabíjí zvířata a ekonomicky ohrožuje lidi žijící na pobřežích.

tých letech. Obaly jsou prostě daní za naše pohodlí – a jsou také tahounem moderní ekonomiky. Obalový marketing je vynálezem bohatého západu a ne nadarmo se reklamní společnosti řídí tím, že právě obal prodává zboží. Když se podíváme na finanční stránku celé problematiky, zjistíme zároveň, že většina plastových obalů je použita pouze jednou! Podle Martina R. Stuchtey z poradenské společnosti McKinsey zmizí ročně v ekonomice zbytečně až 95 % hodnoty plastového obalového materiálu v cenové relaci 80 až 120 miliard dolarů! Naprostá většina zákazníků/konzumentů, kteří zatím příliš ekologicky a v konečném důsledku ani ekonomicky nepřemýšlejí, kupuje balené zboží. V jeho ceně jsou započítány i náklady spojené s jednorázovým obalem, které tvoří **10–60 % ceny** výrobku. To však výrobci ani prodejci uvádět nemusí.

uprostřed Tichého oceánu prý pluje jakýsi ostrov odpadků o velikosti Francie. Odborníci varují, že pokud bude současné tempo znečišťování pokračovat, bude v roce 2050 v mořích více plastů než ryb... Podle dva roky staré zprávy organizace Ocean Conservancy vyprodukuje pět asijských zemí (nejvíce Čína a Indonésie) téměř dvě třetiny z celkového množství odpadu nacházejícího se v mořích a oceánech. Stejná organizace uvádí, že na

hladině vidíme pouze pět procent – zbývajících 95 % odpadu se skrývá na dně, odkud pomalu mění ekosystémy, zabíjí zvířata a ekonomicky ohrožuje lidi žijící na pobřežích. Nedávno médii proběhl článek s fotkou jakéhosi opuštěného a odlehlého malého ostrůvku v jižním Pacifiku, jehož bělostné pláže prý pokrývá 17 tun odpadků – hlavně plastových lahví.

Obalová civilizace

Proč vlastně musíme mít obaly? Někteří z nás mají ještě v paměti bandasky, se kterými se chodilo pro mléko, papírové pytlíky místo dnešních plastových, povoskované papíry v masně nebo nápoje ve vratných skleněných lahvích. Historie obalů není ale nijak extra dlouhá. Jak se dozvíme z Velké encyklopedie obalů, první komerčně prodávané papírové sáčky se začaly vyrábět v anglickém Bristolu v roce 1844. Od 19. století se pak na obaly používala též guma, v půlce minulého století přišel obalový polystyren nebo polyethylenová folie. PET lahve se zrodily v sedmdesá-

Bezobalu.cz

Bezobalu.cz je česká nezisková organizace, která se šíření filozofie zero waste věnuje u nás. Sdružení několika nadšenců, kteří tomuto směru před několika lety propadli, inspiruje a oslovuje širokou veřejnost. Komunikují s médii, přednáší na společenských akcích i ve školách. V roce 2016 pod záštitou MŽP upořádali sérii akcí Bezobalu a iniciovali české vydání knihy **Domácnost bez odpadu**. V roce 2016 otevřeli vzorkovou prodejnu v Praze 2, nyní chystají první bezobalovou samoobsluhu v pražských Dejvicích.



Zde bude kromě sortimentu z první prodejny k dostání také bezobalová drogerie, pečivo, chlazené výrobky, ovoce a zelenina a krmivo pro zvířata. „*Tu samou filozofii, kterou uplatňujeme směrem k zákazníkovi – tedy nákup bez obalu – se snažíme uplatňovat i směrem k dodavateli. Někdy je to samozřejmě těžší, většinou se nám to daří u malých a lokálních dodavatelů (vratné barely, pytle, vratné sklenice apod.). U těch velkých zatím nejsme schopni tyto standardy změnit,*“ říká Petr Hanzel, ředitel společnosti. Bezobalu nedávno uspořádala osvětově-crowdfundingovou kampaň „Žít bezobalu“, kterou oslovila statisíce lidí. Ve sbírce na portálu HitHit vybrali zhruba o čtvrtinu více, než byl původní plán – tedy asi 1,1 miliónu korun. Sbirka se tím dostala mezi sedm největších v Česku a prostředky poputují právě na nově chystanou prodejnu v Dejvicích.

Jak začít

Pokud vás toto téma oslovuje a rádi byste dali vale konzumnímu a neekologickému stylu života, zde je pár návodů a inspirací:

1. **Do obchodu** chodte vždy s **vlastními nádobami a látkovými sáčky** na potraviny. **Nakupujte** pokud možno **lokálně**, tedy u místních farmářů, kteří většinou potraviny zbytečně nebalí a přemýšlí ekologicky (mnoho z nich znovu používá např. obaly na jogurt, vajíčka, mléko apod.). Nakupujte s rozmyslem – tedy jen to, co opravdu potřebujete. Platí to i pro **drogerii** – kupujte vážené mýdlo, stačené prací a mycí prostředky.
2. **Pijte vodu z kohoutku** a berte si s sebou vždy **svou láhev**, abyste si nemuseli kupovat pití v plastových obalech. Existuje spousta veřejných míst, kde si lze **vodu** natočit. Šetřit vodu doma můžete i jejím **znovupoužitím** – např. vodu po omytí ovoce a zeleniny můžete využít na zalití rostlin.
3. Naučte se **využívat všechny suroviny** do posledního kousku – naučte se bezzbytkově vařit, zavařovat a připravovat si vlastní omáčky, dipy a salátové dresinky, marmelády apod.
4. Pořiďte si velký **kompostér**, do kterého budete dávat většinu „mokrého“ odpadu z domácnosti (díky tomu se můžete zbavit plastových sáčků do odpadkového koše).



jete je ve stejných dózách, do jakých jste je nakoupili).

6. **Nakupujte v second handu** – zde pořízené kousky jsou leckdy mnohem originálnější než konfekce z módních řetězců (o chemikáliích obsažených v barevných oděvech a možnosti dětské práce v textilních továrnách v zemích třetího světa nemluvě...). Oblečení, které neunosíte, věnujte do **charity** nebo z něj něco ušijte (ze záclon či z povlečení třeba pytlíky na nákup bezobalových potravin).

Příklady táhnou

Stejně jako jeden můj kamarád můžete podotknout, že: „*Já se svým odpadem nejsem ničím proti gigantům z Číny a Indonésie*“. To je samozřejmě pravda, ale je to jako se vším – pokud chceme něco změnit, musíme začít u sebe. Dát příklad nejen svým dětem, ale i kamarádům, sousedům a dalším, kteří jsou schopni a ochotni zamyslet se nad tím,

Obaly jsou daní za naše pohodlí – jsou také tahounem moderní ekonomiky.

5. **Skladujte své zásoby v dózách** ze spolehlivých materiálů (sklo, kvalitní plasty, nerez). Chráníte tak své zdraví i potraviny (suroviny zakoupené v bezobalových obchodech tak nemusíte přesypávat, skladu-

kam směřuje budoucnost naší civilizace a planety. Začneme něco dělat. A lépe dnes než zítra. Ta naříznutá větev, na které lidstvo sedí, totiž může už velmi brzy prasknout...

Jitka Menclová

Dnešní běžný konzument:

- Kupuje balení typu XXL či 3+1 zdarma, které však často končí nedojedené či zkažené v koši.
- Spotřebuje až 300 plastových tašek a sáčků ročně.
- Má ve spíži plno jednorázových balení. Ta jsou často vyráběna z levných plastů, z nichž se do potravin mohou uvolňovat nebezpečné toxiny, např. ftaláty či bisfenol A nebo bisfenol S, které se používají hlavně v jednorázových plastových či aluminiových obalech (velký článek o jejich škodlivosti vyšel nedávno v časopise Téma).





V sobotu odpoledne někdy na konci dubna mi volal starosta obce, ve které už pětadvacet let bydlím: „Sousedě, volal mi Vaněček, že máš v lese pod Krušlovem patnáct kůrovců. Tak až budeš mít čas, zajdi tam a uklid' si to.“

Patnáct kůrovců ve dřevorubecké mluvě neznamená patnáct škodlivých brouků, ale patnáct vzrostlých stromů napadených lýkožroutem smrkovým, jak zní celý oficiální název tohoto hmyzího druhu. Nebyl jsem z této zprávy pranic nadšený. Představovala pro mě totiž další starost a práci, se kterou jsem nepočítal. Onen Vaněček, který starostovi zprávu o broucích volal, má totiž les hned vedle toho našeho. Starostovi volal kvůli tomu, abych napadené stromy co nej-

rychleji pokácel – kůrovec se totiž z napadených stromů může lehce rozšířit i na stromy v sousedství, tudíž i ty jeho. Jednal tak zcela oprávněně – když totiž brouk napadne lýko stromů, zničí je.

Já do lesa... pojedu

Patnáct stromů není tak moc, pomyslel jsem si. Motorovou pilu vlastním už přes dvacet let a pravidelně s ní pracuji. Prořezávám a uklízím na stráních a v lesících, které patří k našemu domu. Taková práce mě baví. Plánuji si proto výlet do Krušlova a říkám si, že mi práce zabere jedno dopoledne a budu to tedy mít místo obvyklého sportování. Volno si udělám hned následující týden. Vybaven motorovou pilou Husquarna, kanystrem na benzín, teplým čajem v termosce a svačinou vyrazím do nedalekého lesa. Ušchlých stromů bude zřejmě víc než jen patnáct, napadne mě při letmém pohledu do padesátiletého porostu o rozloze zhruba padesáti metrů čtverečních. Nedá se nic dělat, někde je třeba začít... Startuji motorovou pilu a pouštím se do díla.

Napadené smrkové stromy a stromky nejsou až tak veliké, navíc je dřevo kvůli značné vlhkosti v lese zmodralé, takže se některé

kmeny nevyplatí vozit na pilu. Dřevo je ale vhodné jako palivo. To znamená, že strom se nejprve porazí, pak odvětví a následně se pořeže na metrová polena. Ta se vynesou ručně z lesa a odvezou na valník traktoru k domu. Pak bude dřevo nejméně dva roky schnout, aby se z polen ztratila přebytečná vlhkost a byla vhodná pro topení v kamnech. Po těchto dvou letech se následně na cirkulárce přerežou napůl a odvezou do kotelny ve sklepě domu, kde počkají na následující zimu. Napadá mě při tom, že člověk se při topení dřevem zahřeje hned několikrát... V tomto místě bych chtěl zmínit, že přijímám brigádníky, kteří by měli zájem zahrát se prací v lese :)

Benzín v motorové pile vydrží na zhruba necelou hodinu práce. Potom si pravidelně dávám přestávku. Nejprve doplním tekutiny v pile – benzín a olej na promazání řetězu – a následně se občerstvím sám. Doplnuji tekutiny v podobě teplého čaje ze Srí Lanky s medem. Ptáci okolo krásně zpívají, je teplé květnové dopoledne a z lesa vnímám nepříjemné vůně prosycené vláhou a pachem benzínu z pily. Z louky u lesa se ozývají bečící ovce. Taková práce je ve skutečnosti relaxací. Naskakují mi vzpomínky na výlet do rumunského Banátu (článek v bulletinu číslo

5/2013). Lidé často jezdí obdivovat krásy světa do daleké ciziny, ale mnohé úchvatné a nevšední věci nám leží přímo u nohou a dají se zažít kdekoli.

Kůrovec není nutně jen na škodu

Lýkožrout smrkový – kůrovec – je nenápadný malý brouček o velikosti asi půl centimetru. Zhruba tak velká je i jeho larva, která se živí lýkem stromů. To ona je tím nebezpečím pro smrky – požíráním a posunováním se pod jeho kůrou tvoří charakteristické cestičky, které jsou viditelné po odpadnutí suché kůry. Lýko totiž zajišťuje přepravu a rozvod živin a vody – na uschlé stromy kůrovec vůbec nejde. Avšak i smrk má svůj imunitní systém, stejně jako člověk. Nabízí se zde tedy spojitost se základy detoxikace **Joalis**. Ve chvíli, kdy brouk pod kůrou naruší svými chodbičkami pryskyřičné kanálky, vylije se na něj lepkavá míza. Ta ho doslova zalepí a kůrovec tak zahyne. K tomu dochází, pokud je strom zdravý – statné stromy se tak dokážou ubránit mnoha kůrovcům. Problém nastává ve chvíli, když se hmyz přemnoží a napadne strom ve velkém. To je pak na něj jednoduše moc a dochází ke kalamitnému stavu, který jsme mohli pozorovat v posledních letech například na Šumavě.

Na lýkožrouta se však vůbec není třeba dívat pouze negativně. Ve skutečnosti spolu s ostatními faktory zajišťuje rovnováhu v ekosystému lesa. Omlazení lesa a jeho dobrý zdravotní stav ovlivňuje tím, že mimo období přemnožení a kalamit napadá jen slabé a nemocné stromy. Dřevo pak spadne na zem, časem uhynie a zajistí živiny pro ostatní zdravé stromy. Dá se dokonce říci, že nám kůrovec v lese vlastně prokazuje službu – tak trochu nahrazuje hajného. Označuje totiž stromy, které se mají v padesát let starém

hospodářském lese pokácet a uvolnit tím prostor a světlo pro zdravější, silnější a vzrostlejší stromy. To je prostě zákon přírody, pomyslí si.

„Anežko, tenhle les je zhruba tak starý jako já. Před padesáti lety tady byla louka, na které se tehdy vysázely malé stromečky,“ rozmlouvám se svou dcerou, která mi o víkend pomáhá vynášet menší polena z lesa a uklízet větve. „Až těm stromům bude osmdesát nebo sto let, pak teprve budou dostatečně velké, aby se daly pokácet a odvézt

a oddělovat špatné od dobrého, směřovalo k tomu, že si ve smyslu čínského Feng Shui musím uklidit i sám v sobě, vyházet v domě staré věci, opustit nefungující vztahy, vzdát se přežitých představ a vyrazit tak do druhé půlky života nově a s tím, co je silné a co má smysl.

Meditace

Každá monotónní pohybová činnost, která trvá dostatečně dlouho, je pro člověka medi-

Na lýkožrouta se vůbec není třeba dívat negativně. Ve skutečnosti spolu s ostatními faktory zajišťuje rovnováhu v ekosystému lesa.

na pilu. A pak, už ze zpracovaných a hoto-vých trámů, postavit třeba krov domu,“ do-dávám. „Kolik ti bude, až mně bude sto let?“ zadávám Anežce početní úkol. Je na matema-tiku dobrá, ale stejně chvíli přemýšlí. „To mi bude šedesát pět,“ říká a na chvíli se odmlčí. Zřejmě si představuje, jaké to bude, až jí bu-de o padesát let více. „To už bude potom na tobě, abys rozhodla, co se stromy uděláš. Protože až mně bude sto let, tak už budu mít Alzheimer,“ snažím se být vtipný. „Tati, vždyť ale děláš detoxikaci Joalis a tak Alzheimer nedostaneš,“ kontruje dcera. Tiše se v duchu přenáším do své ordinace, kde pů-sobím značnou část svého života, tiše si při-znávám, že s touto degenerativní nemocí neumíme zatím nic podstatného udělat. Klíč k jejímu vyléčení je zřejmě ještě nedostupný. A tak jenom trénink paměti určitě nestačí...

Stáří lesa je pro mě vlastně velice symbo-lické – to, že je mu zhruba tolik let, kolik mně. Jakoby mě to, že ho nyní musím prořezávat

tací, tedy pokud k ní takto přistoupí. O tom jsem přesvědčený. Dostatečně dlouho pro mě znamená více než dvě hodiny. Po dvouhodi-nové práci s poměrně těžkou motorovou pilou se mozek skutečně přepíná do stavu ab-solutního soustředění se na přítomný okam-žik, kdy se mysl stává součástí řezu pilou ve dřevě. Myšlenky na cokoli jiného se rozplý-vají a neexistují. Do značné míry je tento stav daný také tím, že práce v lese je činnost po-měrně dost nebezpečná, vyžaduje předvída-vou manipulaci a absolutní soustředění. A při takovém stavu přepnutí se do euforie, snad i dotknutí se bájného meditačního stavu Sa-mádhi, je důležité, aby dřevorubec amatér nezačal tlačit na pilu. Právě v těchto chvílích, kdy se začíná dařit, člověk začíná zrychlovat a stane se tak méně obezřetným, se stávají ty největší a nejhorší úrazy. Pokud má člověk pokoru (slovo od kořene kůra, podívejme se!), pak se nebezpečná a monotónní činnost stane relaxací a člověk si při ní doslova vy-čistí hlavu.

U toho mne napadá, kolik lidových rčení je spojeno s lesem a s řezáním nebo sekáním dřeva:

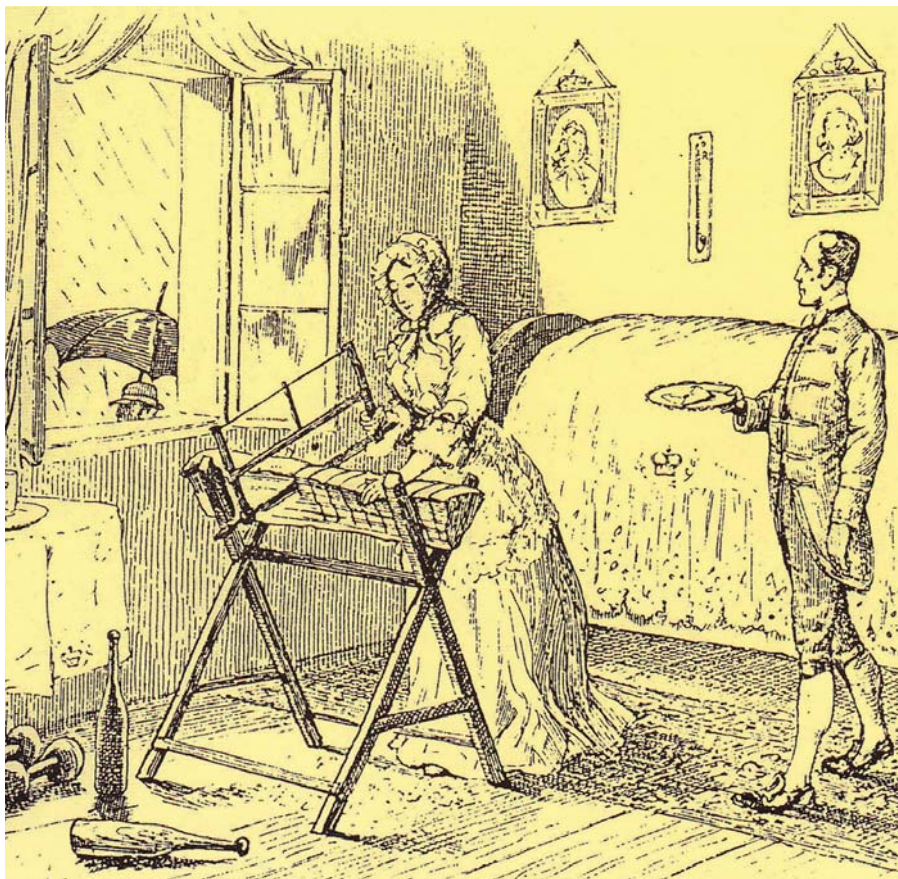
*Kdo se bojí, nesmí do lesa
Je to nošení dříví do lesa
Moc tlačí na pilu*

*Konečně se mu to podařilo přeseknout
(vztah, událost)
Když se kácí les, lítají třísky
Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá
Prosekali mu cestu, měl cestičku
prošlapanou
Hází mu klacky pod nohy
...a další...*



Kdybych mnoho let pravidelně nechodil do lesa, nežil v přírodě a doslova nepobýval mezi živly a některých se i dotýkal, možná by mě nikdy nenapadlo spojit živlovou tematiku s lidskou pocitovou – emoční – stránkou. Možná bych nikdy nedošel k tomu, na co je zákon překonávání a posilování prvků v čínském pentagramu. Že fyzické provádění notoricky známých a ve své podstatě jednoduchých úkonů v přírodě může člověku přinést velikou sílu.

Kov překonává dřevo. V jazyku emocí to znamená, že agresi lze překonat vůlí a psychickou odolností. Ten, kdo není psychicky otrlý, nechá se vnější agresi snadno zatlačit do rohu a většinou pak prožívá svoji nevyjádřenou agresi kdesi uvnitř sama sebe (více najdete v tomto bulletinu v příspěvku věnovanému živlové tematice). Určitá míra asertivity. To je to správné a je to i výzvou pro každého člověka. Ten, kdo prožívá vnitřní napětí a nedokáže ho správně ventilovat nebo použít kreativně, může zažívat větší nebo menší vnitřní muka. V lepším případě dochází čas od času k nezvladatelným výbuchům hněvu, a to často na zástupného člověka, který ve skutečnosti nic tak zásadního neudělal. V horším případě dojde k nepřiměřené reakci v organismu na částku,



Každá monotónní pohybová činnost, která trvá dostatečně dlouho, je pro člověka meditací, tedy pokud k ní takto přistoupí.

kteřá je běžnou součástí přírody. To známe v podobě alergií. A ještě horší je, když člověk obrátí agresivitu sám proti sobě v podobě autoimunitního zánětu, kdy tělo začne produkovat protilátky proti svým vlastním tkáním. Zmíníme například likvidaci kolagenu v kloubech v případě revmatoidní artritidy – člověk je vnitřně nazlobený na dění kolem sebe



a objektivně se situací nemůže příliš udělat, tak tělo spustí boj s tkání na ruce.

Priessnitz a baronka

Když jsme v roce 2014 a 2015 organizovali letní školu v Priessnitzových lázních v Jeseníku, studoval jsem životopis tohoto našeho významného léčitele i jeho léčebné postupy. Vincent Priessnitz (1799–1851) bývá považován za zakladatele moderního lázeňství. Jeho vodoléčebné procedury spočívaly ve střídání teploty vody a aplikování nejrůznějších vlhkých zábalů. Ve svých lázních, které založil, vlastnil a vedl, též osobně dohlížel na vykonávání procedur pomocným personálem. Dokonce k pacientům často sám v noci vstával a měnil postup vodoléčby, pokud to bylo potřeba. Součástí jeho léčebných postupů byly však i jiné pracovní úkony, které měla jeho bohatá klientela v rámci léčby vykonávat. Jednou z doporučených procedur bylo také řezání dřeva. Představte si situaci, kdy nemocné komtese přinese služebnictvo do pokoje dřevěnou kozu a polena. Milá komtesa pak do ruky dostane rámovou pilu a řeže. Tak dlouho, dokud se nezpotí... Tento způsob byl pro šlechtičny patrně první podobnou zkušeností tohoto druhu. No a přiznejme si všichni, že dokud jsme něco konkrétního fyzicky a reálně nedělali, pak jsme si předem dost těžko a v barvitých detailech mohli tuto činnost představit. A především o kvalitu imaginace jde právě při terapeutických vizualizacích se živly.

Metrová polena z pořezaných stromů je z lesa potřeba vynést, a to na jeho kraj, který je asi padesát metrů do kopce. To předpoklá-

dá pro mnohé z nás značnou námahu. Pan Priessnitz měl pravdu v tom, že řada nemocí je výsledkem lidské pohodlnosti a lenosti. Podle mého názoru je celá dnešní moderní společnost zpohodlnělá a přecitlivělá. Proto jsme tolik nemocní... V pizzerii Marco ve Vimperku visí na stěně dobová černobílá fotografie lyžařů, kteří přihlížejí svážení dřeva z šumavského hvozdu. Lesní dělník sváží

posvátný poměr dvou nestejně dlouhých úseků. Podle tohoto poměru pozorujeme a je podle něj i stvořena příroda – list kapradiny, šnečí ulita, ba dokonce i cochlea – hlemýžď v lidském uchu, ale i větve na stromech.

Když přistupuji s motorovou pilou k dalšímu stojícímu polouschlému stromu, prodírám se křovinami a větvemi ostatních stromů. Před podříznutím napadeného kmenu je dobré zba-

Podle mého názoru je celá dnešní společnost zpohodlnělá a přecitlivělá, i proto jsme tolik nemocní...

plné, dřevem naložené mohutné sáně. Ten náklad má podle mého odhadu hmotnost až dvě tuny. Pohyb saní řídí dělník tak, že je do nich zepředu zapřažený a náklad vlastní silou brzdí. Je na místě uvědomit si, že naši předci před 100 až 150 lety, tedy v době, z níž fotka pochází, byli daleko menší, šlachovití a také vážili mnohem méně.

Ořezávání podle pentagramu

Pentagram, pěticípá hvězda či pětiúhelník, mě provází již osmnáct let skoro na každém kroku. Stojí za připomenutí, že tento znak kreslený jedním tahem (výsledný obrazec tedy nemá konec ani začátek...) je nejdokonalejším geometrickým útvarem proto, že v sobě ukrývá nejvíce zlatých řezů. Zlatý řez je

vit jej větví až do výšky, kam se dá lišta pily zvednout. U prvních stromů jsem postupoval živelně a jednoduše jsem větve nějak ořezal. Pak mě napadlo kmen obejít rytmicky kolem dokola proti směru hodinových ručiček (určité větve vám už nepřekážejí a postupujete pohodlně dále). Kolik řezů je tedy třeba, abyste se pohodlně zbavili větví, aby to bylo dostatečně dobré a navíc i co nejrychlejší? Odpověď je: 5 řezů! Takže při odvětvování vytvářím virtuální pětiúhelníky a tato rytmická práce „podle šablony“ mě baví přece jen o něco více, než když jsem se pustil do řezání bez rozmyslu.

Nic naplat, pentagram se svými živly mě provází opravdu téměř na každém kroku mého života!



Ing. Vladimír Jelínek





Milé maminky (a tatínkové)! I letní dovolená s dětmi, potažmo samotné přípravy na ni, mohou proběhnout relativně v klidu, bez zbytečného stresu a rozčilování. Stačí si k prázdninovým věcem přibalit – Streson, osvědčený preparát Joalis.

Dovolená s dětmi – a Stresonem v kabelce

„Dovolená“ dovolená

Náročný, moderní život klade na ženy čím dál větší nároky. Mnohé z nich pracují už v době mateřské dovolené nebo z ní předčasně odchází. Ženy často musí zvládat víc rolí najednou, a tak se mnohem častěji než muži dostávají do stresových situací. Pokud k tomu přičteme ještě každoroční dovolenou a prázdniny, kdo myslíte, že chystá a balí věci pro celou rodinu? Kdo po celou dobu hlídá, aby děti nechytily úžeh, úpal, nesnědly něco špatného, nespadly do vody? Ano, opět ženy – maminky. Velmi výjimečně tatínci. I v době odpočinku, tedy „dovolené“, se tak opět dostávají do stresových situací, které nekončí ani v době pu-

berty či plnoletosti dětí. Poněvadž když někam odjíždí samy, bojí se o ně rodiče ještě víc.

Příběh maminky Blanky

Je mi 36 let a mám dvě děti ve věku 3 a 7 let. Samozřejmě je velmi miluji, ale zrovna ne-

dávno jsme si s kamarádkou, která má děti v podobném věku, postesklly, že už je tady zase dovolená a prázdniny. „To zas bude balení, to zas budou starosti.“ Uvědomily jsme si, že nejdříve až za takových 10–15 let, případně pak v důchodu, nás teprve čeká dovolená bez stresu a starostí. Balení na



Stres je vyvolán nadměrnou zátěží, která vede ke snížení výkonu, neschopnosti vykonávat činnost a při dlouhodobém působení na člověka může vyvolat i nemoc. Toto slovo anglického původu znamená doslova „stlačení, zmáčknutí“ neustále napjaté, vystresované tkáně, která pak nemá sílu vrátit se do původního, uvolněného stavu. Může to být tkáň srdce, plic, ledvin, žaludku atd. Se stresem souvisí chronický únavový syndrom, který je často zaměňován za jarní únavu. **Stres nejčastěji postihuje ženy mezi 25 až 45 lety, tedy včetně žen na mateřské dovolené.**

prázdniny se pro nás stává noční můrou už měsíce dopředu, a i když se konečně sbalíme, cesta s malými dětmi a samotný pobyt na místě, to je kolotoč strachu a nervů. Ale sedět s nimi celé léto doma? To by bylo ještě horší. Už mě napadla i myšlenka, že jsem asi špatná matka, když si takhle stěžuji, nevážím si toho, že mám zdravé děti, že s nimi můžu trávit léto, prázdniny, ale jak jsem posléze zjistila, je nás takových víc. Existuje nějaká pomoc prožít balení na cesty a dovolenou s dětmi bez stresu? Prostě si to užít?
redakčně zkráceno



Streson nejen na prázdniny

Pomoc existuje. Dovolenkový stres je pojítkem mnoha maminek, rozhodně v tom nejste sama. I firma Joalis se snaží pomoci. Doporučujeme navštívit webovou stránku joalis.cz/emoce-a-psychika a také vůbec neškodí, když si do cestovní kabelky přibalíte přípravek **Streson**. Ten ovšem pro příště doporučujeme brát už dřív. Klidně v průběhu celého roku, tedy už před dovolenou a prázdninami. Přípravek lze zakoupit prostřednictvím e-shopu na www.joalis.cz.

Bambi klub radí

Velký nápor na psychiku představuje nejen cestovní balení, prázdniny a dovolená s dět-

Streson lze brát dlouhodobě a opakovaně. Tento přípravek je antistresovým preparátem, který nepůsobí teď, v tuto chvíli na akutní stres, ale působí na „vygumování dlouhodobého stresového programu,“ který se vytváří během našeho života.



mi. Pod velkým tlakem jsou maminky také v období mateřské dovolené. Jen hloupý muž může své ženě sarkasticky tvrdit, že jde vlastně o odpočinek a „dovolenou“. Čerstvé maminky jsou velmi často vystaveny dlouhodobému psychickému vyčerpání. Období mateřské a následné rodičovské dovolené se tak často rozchází s představami, které měly ženy během těhotenství. S narozením dítěte se zcela změní jejich životní styl a permanentní péče o dítě může vést k psychickému i fyzickému vyčerpání. To je způsobeno jak únavou, nedostatkem spánku, tak i pocitem sociální izolace. Bohužel si ženy tuto situaci často zhoršují i samy. Mívají pocit, že nikdo neudělá jejich práci tak dobře jako ony. Dříve či později je však dožene stereotyp. Takže

způsobují závislost a během dlouhodobého užívání pak už ani nepůsobí, jak by měly. Existuje sice několik antidepresiv, která je možno užívat dokonce i během těhotenství, ale ani ta nejsou zcela bez rizika.

Bambi klub doporučuje

Každá maminka by měla mít přístup k alternativám. Pokud ještě váháte, doporučujeme oslovit kvalifikovaného terapeuta v blízkosti vašeho bydliště. Přehled akreditovaných center naleznete na stránkách www.joalis.cz/cs/specialist. Mimo terapeuta by žena měla mít po boku také člověka, který jí bude oporou a o práci s dětmi, včetně zmiňovaného prázdninového provozu, se

Přípravky Joalis pozitivně ovlivňují průběh těhotenství, porodu i kojení, a to jak po stránce fyzické, tak duševní.

pokud nemáte muže pedanta, kašlete na vypulírovaný byt! Důležitá je vaše psychika, která je základem pohody vašeho dítěte. V období mateřské dovolené, v době kojení, ale také už během těhotenství, se z těla ženy odčerpávají důležité látky a energie. Přichází únava, v horším případě deprese. I tady může pomoci **Streson**, případně přidáme i přípravek **Emoce**. Ovšem pozor, v době těhotenství a kojení se přípravky neužívají vnitřně, ale vtírají se do kůže. 2x denně, cca 5–10 kapek.

Prášky, tablety, antidepresiva...

Tak to už je opravdu krajní řešení. Na druhou stranu – téměř každý druhý rodič přibalí do cestovního balíku třeba i malé „růžové I“. Mělo by však jít o výjimečné rozhodnutí a pilulku byste měli použít tak maximálně při bolesti zubů. Užívání tabletek jakéhokoliv druhu není bez problémů. Zatěžují srdce, zvyšují krevní tlak, rozhodí střevní mikrobiotu,

s ní podělí. Zapojte i prarodiče, tety, kamarádky. Čas od času by maminka měla opustit alespoň na víkend dům, sama bez dětí, a určitě by neměla řešit, že bez ní to nepůjde. Tatinčí umí ve výchově a hlídání dětí někdy mile překvapit. Navíc nepřítomnost maminky více utužuje vztahy mezi otcem a dětmi. Takový český film století *S tebou mě baví svět* je v tomto směru přímo ukázkový.

Bambi klub přeje

Přejeme vám krásné prožití letních prázdnin, dovolenou snů u moře i u rybníka, v přítomnosti těch, kteří jsou vám nejbližší, tedy vaše děti. A až jednou budete v tom důchodu, jak zmiňuje paní Blanka, ještě vám možná bude líto, že neřešíte, kolik vzít balíků plen, kolik zabalit dětských tílek a kraťasů, ale že se musíte zabírat tím, jestli jste doma nenechali doklady, zdravotní hole či zubní protézy. **Tak co je lepší?**

*redakčně upravila:
Saša Stušková*



O shiatsu jste už zřejmě někdy slyšeli. Jedná se o japonskou energetickou terapii, jakousi masáž. Jedinečnost této metody spočívá především v tom, že je šetrná, klidná, preventivní i léčivá. Působí na člověka jako na celek, tedy na fyzické i psychické úrovni. Využívá přitom akupresurní body, které jsou známé z čínské medicíny.

Shiatsu uvolní zablokovanou energii

Shiatsu dokáže znovu nastartovat organismus a vyladit tak naši fyzickou i psychickou pohodu. I když kořeny shiatsu sahají až pět tisíc let zpátky do staré Číny, svojí definitivní podobu a jméno tato metoda dostala až ve 20. letech minulého století v Japonsku. Tam ji tehdy začal praktikovat Tokujiro Namikoši, který otevřel první kliniku

kolena, lokty nebo chodidla, kterými se obnovuje energetická rovnováha těla. Terapie probíhá vleže většinou na futonu, klient při ní zůstává oblečený. „*Děje se tak bez nepříjemné bolesti, zato s pocitem celkové relaxace a pohody. Shiatsu pracuje s dvanácti hlavními meridiány, které jsou pojmenovány podle tělesných orgánů, se kterými*

této metodě věnuje přes 20 let. Terapeut pomocí naučených hmatů, tlaků a protahování uvádí do pohybu tok energie čchi (pracuje s ní také například tchaj-ťi nebo čchi-kung...). Ta se totiž vlivem nesprávného životního stylu v těle zablokuje a nemůže proudit tak, jak by měla. Někde se proto hromadí a jinde zase chybí. Právě tím podle východních medicín vznikají nemoci a psychické problémy. Shiatsu tedy vlastně „zařídí“, aby se energie dostala do postižené oblasti a obnovila její správnou funkci. „*Tato metoda je preventivní, dá se tedy předjet onemocnění nebo pomáhá při rekonvalescenci. Všechny akutní stavy onemocnění by měly projít lékařským zhodnocením. Shiatsu je také vhodné použít tam, kde lékařské přístroje nemohou nalézt žádné konkrétní onemocnění a příčina nerovnováhy je spíše psychosomatická,*“ upozorňuje Havelková.

Tok energie čchi se vlivem nesprávného životního stylu v těle zablokuje a čchi tedy nemůže proudit tak, jak by měla. Někde se hromadí, jinde zase chybí – tím vznikají nemoci a psychické problémy.

a školu shiatsu a zároveň popsal 660 bodů lidského těla určených k terapii.

Doteky, protahování a meridiány

Shiatsu znamená v překladu tlak prsty. Využívají se hlavně palce, prsty a dlaně, ale také

souvisejí. Mají však mnohem širší význam, protože zahrnují fyzické, emocionální i mentální projevy celé osobnosti. Každý meridián má určitý počet akupunkturních bodů, což jsou body s vyšším energetickým potenciálem, které ovlivňují místní i vzdálené části těla,“ vysvětluje zakladatelka české školy shiatsu Darja Havelková, která se

Kdy shiatsu aplikovat

Mezi nejčastější problémy těch, kteří vyhledávají shiatsu, patří bolesti hlavy, zad a kloubů. Shiatsu pomáhá také stabilizovat podrážděnost, úzkostné stavy, zapomnětlivost, únavu, přetíženou mysl nebo nespavost. Může

pomoci i u takových problémů, jako je zvýšená kazivost zubů, lámavost kostí, neplodnost, cukrovka nebo problémy s kojením. U zkušeného praktika je možné vyzkoušet blahodárné působení shiatsu v těhotenství, nejen na různé tělesné a psychické obtíže, ale i pro snadnější navázání kontaktu s budoucím miminkem.

„Abychom dokázali tělo uzdravit, je potřeba vyřešit příčinu vzniku nemoci. Západní medicína se v léčbě soustředí na odstranění symptomů, jako je například bolest nebo horečka, ale skutečnou příčinou se nezabývá. Ve východní medicíně jdeme až ke kořenům nemoci. Ta má často psychický anebo duchovní původ. Pro shiatsu je charakteristický celostní přístup, což znamená, že se nerozlišuje tělesná a mentální rovina. Jsou to jen dva projevy téhož,“ říká terapeut František Bartoš, držitel několika diplomů shiatsu škol u nás i v zahraničí.

Nemoc jako důsledek

Presné zaškatulkování a pojmenování problému není v shiatsu důležité. Léčba se řídí celkovým stavem pacienta, nikoli jeho nemocí. Nemoc je až důsledek, respektive fyzický projev nerovnováhy. Když zprůchodněním anebo oživením toku energie zpracujeme příčinu nerovnováhy, vyléčíme v důsledku i samotnou nemoc. Na rozdíl od léků nemá navíc shiatsu žádné vedlejší účinky. A jak takové shiatsu sezení probíhá? Od klasické psycho-terapie se liší hlavně tím, že se během terapie téměř nemluví. Diagnostika probíhá souběžně s ošetřením. František Bartoš dodává: *„Jak ke zdravotním, tak i k psychickým problémům se dostáváme prostřednictvím těla. Tělo si na rozdíl od mysli nic nena-*

mlouvá a nic neschovává. Je nositelem pravdy, se kterou se můžeme prostřednictvím shiatsu setkat. Tím, že z celého procesu vynecháme mysl, se v relativně krátké době dokážeme dostat ke zdroji problému. Příčinu ve svém těle objevuje klient sám. Terapeut je mu pouze průvodcem a oporou v nelehkých okamžicích jeho cesty. Tělo si pak samo řekne, co je potřeba změnit, aby se vrátilo k rovnováze a zdraví.“

Cesta k sobě

Klienti se tak během terapie vrací ke svému vlastnímu „zdroji“, kde mohou znovu zažít spojení sami se sebou a s tím, kým doopravdy jsou. Všichni víme, že v dnešní době je velmi vzácné zažívat okamžiky klidu spojeného s pozorností někoho druhého. Jak se shodují všichni terapeuti používající shiatsu, lidé se při terapii hluboce uvolní. Zažívají zvláštní pocit proudění teplé energie a naplnění snoubící se s hlubokým klidem, který může jít až za hranice lidského chápání. To je moment, kdy klient opustí mysl a vrací se do jednoty, kde nevytváří žádné nemoci ani psychické bloky. Naopak veškerý odpor v tuto chvíli uvolní,

„Ve východní medicíně jdeme až ke kořenům nemoci. Ta má často psychický anebo duchovní původ.“

a tím obnovuje program na buněčné úrovni. Energetický systém těla se navrácí k rovnováze, aktivují se sebeléčebné síly a k uvolnění dochází tedy na všech úrovních. *„Pomocí dotyku a obecně těla máme možnost setkat se a zažít něco, co překračuje naše fyzické bytí.*

Co je shiatsu:

- Uvolňující metoda pracující s tokem energie čchi
- Využívá znalosti čínské medicíny
- Pracuje s akupresurními body a meridiány
- Vznikla v Japonsku
- Rozmach zažila v 80. letech 20. století, kdy se dostala do USA a západní Evropy
- V roce 1997 bylo shiatsu uznáno Světovou zdravotnickou organizací (WHO) za plnohodnotnou alternativní zdravotní péči



Je možné dostat se za rovinu hmoty a přiblížit se samotné podstatě a esenci života. Zdraví v ten moment začneme vnímat jako projev mnohem hlubších zákonů a rovnováhy. Pomocí shiatsu se tak můžeme dotknout samotného vesmíru, boha a přírody,“ prezentuje své zkušenosti Bartoš.

V dnešní době, pro niž je typický tlak na výkon a na spotřebu, je dobré ubrat jak v práci, tak i v jídle. Život je potom barevnější. Pokud se rozhodnete pro pravidelnou terapii pomocí shiatsu, budete řešit své zdravotní potíže v předstihu. Tehdy je nemoc ještě „skrytá“ a dává tělu jen určitá upozornění, že něco není v pořádku. Tyto signály mohou trvat poměrně dlouhou dobu, než nemoc vypukne ve zjevné podobě. Podle čínské medicíny se dá porovnáním změn v energetickém systému nemoc rozpoznat šest až devět měsíců před tím, než se projeví ve fyzickém těle. Shiatsu totiž neodstraňuje jenom příznaky, ale řeší skutečnou příčinu nemoci vyladěním energetické nerovnováhy organismu. 

*Jitka Menclová, Martina Muziková
(pro časopis BIOREVUE)*



PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
20. 9. 2017	9.30–15.30	Seminář I.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
3. 10. 2017	9.30–15.30	Seminář II.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
11. 10. 2017	9.30–15.30	Seminář I.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
11. 10. 2017	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
17. 10. 2017	9.30–15.30	Seminář III.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
25. 10. 2017	9.30–15.30	Seminář II.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
31. 10. 2017	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
1. 11. 2017	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
8. 11. 2017	9.30–15.30	Seminář III.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
22. 11. 2017	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
28. 11. 2017	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
5. 12. 2017	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
13. 12. 2017	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč
13. 12. 2017	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
18. 9. 2017	9.00–15.30	Seminář I.	Bc. Lucie Krejčí, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
2. 10. 2017	9.00–15.30	Seminář II.	Bc. Lucie Krejčí, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
11. 10. 2017	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
23. 10. 2017	9.00–15.30	Seminář III.	Bc. Lucie Krejčí, Jaroslav Vintř	Malinovského nám. 4, Brno	1100 Kč
29.11.2017	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum, s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz nebo přímo na www.bodycentrum.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
14. 9. 2017	9.30–15.30	Seminář I.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
5. 10. 2017	9.30–15.30	Seminář II.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
11. 10. 2017	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
26. 10. 2017	9.30–15.30	Seminář III.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	1100 Kč
16. 11. 2017	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
14. 12. 2017	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	Pražákova 218/7, Ostrava	350 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV. absolvovat v Praze 28. 11. 2017 nebo v Brně 29. 11. 2017.

Informace a přihlášky: Centrum metody C. I. C. – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Praktický celoroční výcvik pro terapeutky – Praha

Mnozí z vás stále stojí před zásadní otázkou, zda si otevřít vlastní praxi. Většinou jste si nejistí ve svých znalostech a v tom, zda dokážete opravdu fundovaně pomoci svým klientům. Stále se říká, že nejvíce se člověk naučí praxí. Kde ji však získat, když nemám dostatečnou zkušenost a tím i jistotu pro otevření vlastní poradny? Je to svým způsobem začarovaný kruh. Proto jsme pro vás již podruhé připravili celoroční praktický výcvik, který vám umožní získat mnoho nedocenitelných informací a praktických dovedností. Společně s dalšími kolegy můžete nabýt právě tu potřebnou jistotu.

Praktická výuka – supervize – koučing – konzultace bude probíhat jako jednoletý kurz (10 měsíců), nikoliv jako jednotlivé semináře. Po ukončení obdrží účastníci certifikát o absolvování praxe.

Kromě mimořádné šance získat zkušenosti, které vám umožní úspěšné otevření nebo rozšíření vlastní poradny, máte možnost konzultovat své případy se zkušeným lektorem.

Kurz bude probíhat v prostorách sídla firmy ECC: Na Výhledech 1234, Praha 10. Bližší informace a přihlášky na e-mailu: eccpraha@joalis.cz, tel.: 274 781 415. Cena jednoho semestru (5 celodenních seminářů) je 3500 Kč.

Kurz je možno absolvovat v úterním nebo sobotním termínu, podle toho, který si účastníci předem vyberou. Přechod mezi jednotlivými běhy je možný jen zcela výjimečně a po předchozí domluvě.

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
26. 9. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	} 3500 Kč/ semestr
24. 10. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
14. 11. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
12. 12. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
16. 1. 2018	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
23. 9. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	} 3500 Kč/ semestr
21. 10. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
11. 11. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
9. 12. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
13. 1. 2018	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	

LETNÍ ŠKOLA 2017

s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem

Témata Letní školy:

- Intolerance potravin – uvedení do problematiky, diagnostika a praktické postupy detoxikace.
- Harmonie – stabilita a rovnováha v organismu.
- Jak významně prodloužit svůj život a dosáhnout stavu štěstí. Témata vážná i nevázná od A až do Z spojená s detoxikací Joalis.
- Projevy při detoxikačních kúrách a pochopení jejich souvislostí v organismu.

... a mnoho dalších.



Kongresový den detoxikační medicíny v Brně
s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem 7. 10. 2017

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze
s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem 4. 11. 2017

Informace a přihlášky:

ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

**Obnově střevní mikroflóry
může pomoci**

Activ-Col



**Revoluční přípravek MUDr. Josefa Jonáše
s probiotickým, prebiotickým a informačním účinkem.**

Ideální začátek každé detoxikace!

Více informací na www.Joalis.cz