

Měníme svět po kapkách

Joalis info

5/2019
září–říjen

Bulletin informační a celostní medicíny

**Nodegen SXT
pomůže s narušeným
prožíváním intimity**

**Novinky Celoročního
praktického kurzu**

**Informační medicína:
zaměřte se na podstatu!**

Vědomá práce s dechem

Cyklus přednášek s Mgr. Marií Vilánkovou

autorkou knihy

LÉČBA INFORMACÍ



ŠUMPERK

3. října, 18.00 hodin, Gklub, Kulturní dům Šumperk

OLOMOUC

4. října, 17.30 hodin, BEA centrum – sál Alfa

VOLYNĚ

22. října, 17.00 hodin, Pošumavská tržnice

LITOMYŠL

19. listopadu, 17.30 hodin, hotel Zlatá hvězda

PARDUBICE

20. listopadu, 17.30 hodin, Centrum Kosatec

BLANSKO

27. listopadu, 17.30 hodin, Městská knihovna

PŘEROV

28. listopadu, 17.00 hodin, místo konání bude upřesněno



Více informací na www.joalis.cz, www.eccklub.cz

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

6 JOALIS TÉMA

Vše je informace – zaměřte se na podstatu!

11 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI

Nodegen SXT pomůže s narušeným prožíváním intimity

15 VZDĚLÁVÁNÍ

Novinky Celoročního praktického kurzu

18 PROFIL

Jana Hlubková:

Některé alternativní praktiky se mi dříve zdály až úsměvné

21 BÝT ŽENOU

Jaké výhody má kojení?

24 PEL MEL

To nejzajímavější z médií

26 REPORTÁŽ

Letní škola Joalis 2019

28 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Práce s dechem je základem pro pochopení pránické energie a energie čchi

31 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na září a říjen

32 BAMBI KLUB

Škol(k)a volá!

34 KALENDARIUM

Připravované akce



Vážení a milí příznivci
informační medicíny,



dostává se k vám předposlední
bulletin Joalis v tomto roce.
Znamená to tedy, že se rok již
přehoupl přes svou půlku a příroda
se zklidňuje a připravuje na zimu. I my bychom se
měli podle toho řídit a nenechat se strhnout
například začínajícím školním rokem (snad se nám
to podaří ☺).

V tomto čísle se kromě novinek, které jsme pro vás
s kolegy z Joalis a ECC nachystali, dozvíte například
to, proč se informační medicína v současné době
nachází na počátku nového období a také jakými
základními pravidly se řídit, pokud se tomuto oboru
chcete věnovat. Ve svém článku **Vše je informace –
zaměřte se na podstatu!** to shrnuje Marie
Vilánková.

Seriál Vladimíra Jelínka o čím dál oblíbenějších
a výborně fungujících **preparátech Nodegen**
pokračuje preparátem Nodegen SXT, který může
řešit narušenou schopnost prožívat intimitu.

Celoroční praktický kurz (CPK) je skvělou
příležitostí, jak se učit u zkušených terapeutů.
S letošním podzimem otevíráme semináře kromě
Prahy také v Brně. Pokud se svou účastí váháte,
přečtěte si, co vás na takovém kurzu čeká.

V rubrice **Profil** vám tentokrát představíme
úspěšnou terapeutku z Ostravy, paní Janu
Hlubkovou. Prozradila nám nejen, co ji
k informační medicíně přivedlo, ale také to,
jak vidí její budoucnost.

Být ženou je opět ve znamení kojení. Tato
přirozená součást začátku lidského života je
i v dnešní době pro někoho tématem k odsouzení
kojících matek. Přínosy a pozitiva mateřského
mléka proto rozebrala Marie Vilánková.

V dalším pokračování seriálu **Královská cesta** se
autor zamýšlí nad důležitostmi dechu a vědomé práce
s ním.

Rubriku **Bambi** si přečtěte, především pokud se
Vaše dítě chystá nově do školky nebo do školy.

Přejeme vám krásný podzim plný příjemných dnů.

Za redakci


Jitka Menclová

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2019 září–říjen

Redakční rada: 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.



Nové pomůcky pro terapeutů

Jak jste jistě už zaregistrovali při čtení našich newsletterů a infodopisů, zařadili jsme do prodeje nové pomůcky pro terapeutů informační medicíny. Patří mezi ně především dva druhy **bloků pro diagnostiku** (zjednodušený ve formátu A4 a úplný ve formátu A3), **schéma rozdělení preparátů** do skupin (tzv. pavouk), dále nový, aktualizovaný **plakát pentagramu**. V současné době do výroby směřují také nové **testovací sady** (viz strana 10 dole). Ceny a informace jsou k dispozici na všech pobočkách, v expedičním centru ve Strakonicih a také v našem e-shopu. Doufáme, že vám pomůcky usnadní práci v poradnách. O dalších novinkách se dozvíte také na podzimních kongresových dnech v Praze a v Brně, kam vás tímto srdečně zveme.



Podzimní akce s knihou *Léčba informací*

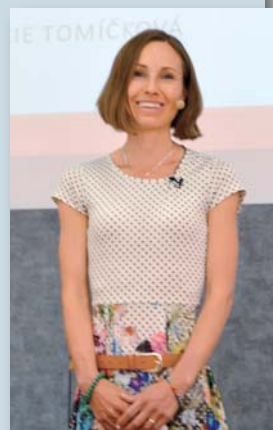


Během podzimu se budou konat další přednášky v rámci vydání knihy *Léčba informací* od Mgr. Marie Vilánkové. Především díky regionálním terapeutům Joalis je naplánováno několik akcí po celé republice. Finální seznam se ale stále doplňuje, proto sledujte naše facebookové a webové stránky... V současné době se jedná o akce v těchto

městech: Šumperk – 3. října, Olomouc – 4. října, Volyně – 22. října, Litomyšl – 19. listopadu, Pardubice – 20. listopadu, Blansko – 27. listopadu a Přerov – 28. listopadu. Více informací najdete v inzerci v tomto čísle bulletinu na straně 2.

Nová posila týmu Joalis v Ostravě

MUDr. Lucie Tomíčková, která je absolventkou oboru Všeobecné lékařství na lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, se stala novou kmenovou terapeutkou Centra C. I. C. v Ostravě. Nastupuje od 1. září a na svou poradnu zde bude mít vyhrazeny pondělky. Paní Tomíčková patří k velkým propagátorům metody kontrované a řízené detoxikace a pořádá mnoho osvětových veřejných přednášek o zdravém životním stylu a o informační medicíně. K metodě C. I. C. se dostala před osmi lety a sama ji na sobě vyzkoušela. Jako terapeutka pracuje v severomoravském Třinci od roku 2016. Jak sama říká, wellness životní styl, psychika, pohyb a zdravá výživa jsou jejím koníčkem už od 16 let. Její přednáška na letošní Letní škole Joalis byla velmi zajímavým příspěvkem ke kazuistice v poradnách. Přejeme hodně úspěchů a spokojených klientů!



Plánované vydání prvního dílu *Joalis průvodce tělem i duší*

V nejbližších týdnech se můžete těšit i na první díl nového materiálu nejen pro terapeutů, *Joalis průvodce tělem i duší: základní orgány a jejich detoxikace*. Autor publikace Vladimír Jelínek o svém textu říká: „Kniha je prvním dílem nezbytného průvodce dobrého terapeuta Joalis. Jde vlastně o ucelený soubor mých článků, které v průběhu dvaceti let vycházely v bulletinu informační medicíny. Jsem přesvědčen, že chystaná řada těchto brožur bude velmi nápomocná v celé řadě otázek ohledně lidského zdraví a duše...“



Letní škola maďarských terapeutů Joalis

O posledním červnovém víkendu se u jezera Velence nedaleko Budapešti konal další ročník letní školy maďarské pobočky Joalis. Na třídenní školení dorazily více než tři desítky terapeutů kontrolované a řízené detoxikace. Akci zahájila Klára Horzinková z české centrály, zodpovědná za marketing a zahraniční trhy, a spolumajitel firmy Vladimír Jelínek. Následovala celá řada velmi zajímavých přednášek, o které se postarali tuzemští terapeuti i jejich čeští kolegové, například Pavel Jakeš nebo Radka Krejčová.



Vše je informace – zaměřte se na podstatu!

Stolní kalendář Joalis pro rok 2020 s krásnými fotografiemi Jana Pohribného a afirmacemi informační medicíny si můžete objednat na našem e-shopu nebo v centru ve Strakonici. V kalendáři naleznete i nové produktové fotografie některých základních produktů Joalis.



Po náročném období plném změn, nových nápadů a nového vývoje jsme v Joalisu moc rádi, že vykryštovala současná podoba informační medicíny. Za pozitivní změny vděčíme také posílám v našem týmu. Noví lidé přišli a začali se ptát: *Co je nejdůležitější? Kam směřujeme? A proč?* Tyto otázky nás donutily zaměřit se na podstatné věci.



Vše je informace – zaměřte se na podstatu!

Výsledkem je plné vědomí si toho, že jsme něčím, co spadá pod pojem **INFORMAČNÍ MEDICÍNA**. Ano, tento slogan nemůžeme používat oficiálně, kvůli zákonům o reklamě. Tam zůstává stále nejvhodnějším pojmem **Metoda C. I. C.** – tedy vnitřní očista. Důležité však je si říct, co to pro nás samotné znamená. Uvědoměním vytváříme společné informační pole, které má sílu postupně proměnit vnímání lidského těla a duše, pohledu na zdraví, a nakonec i na vizi celé medicíny. Celých dvacet let jsme vycházeli z myšlenek celostní, alternativní medicíny. Ta v sobě pojí mnoho proudů: bylinkářství, akupunkturu, akupresuru, homeopatii, tradiční čínskou medicínu, aromaterapii... a mnoho dalších směrů. Za tu dobu z jednoduché myšlenky odstraňování toxinů z organismu vykryštoval plnohodnotný směr celostní, alternativní medicíny – tedy zmíněná **informační medicína**.

Proč informační?

Někdo může namítnout: proč informační, a ne detoxikační? Detoxikace, odstraňování toxinů, zůstává podstatnou součástí naší metody – vývoj informačních přípravků ale zásadně posunul možnosti působení na lidský organismus. Pokusím se nyní v jednotlivých a stručných bodech shrnout, co dokáží.

- Obrazy toxinů, mikroorganismů či zatížených tkání nutí náš organismus **tyto toxiny a patogeny odstranit** (detoxikovat) a zbavit tkáně a orgány všech mikrobiálních ložisek, poškozených buněk a struktur.
- **Učí organismus rozeznávat negativní informační působení toxinů a na tyto informační toxiny nereagovat.** Tím pak zabrání problémům v komunikaci buněk. Určitým toxinům (z jídla, vody, vzduchu...) se nedá prakticky vyhnout a buňky musí umět poznat, že jsou to patogenní infor-

mace, které je nutné ignorovat. Příkladem jsou třeba chemické látky, které působí jako hormonální rušiče.

- Pracují i s emočními toxiny, které vznikají v poškozených emočních vzorcích. Takzvané **emoční informační preparáty pomáhají tyto vzorce opravit** tak, aby nevznikalo nadměrné množství emocí, které působí toxicky a negativně ovlivňují mysl i tělo. Prožitky z minulosti nelze zapomenout, vymazat, ale lze je doplnit dalším poznáním tak, aby vzpomínky nevytvářely zatěžující citění. Informační medicína tak člověka osvobozuje z okovů jeho minulosti i minulosti jeho předků. Pomáhá navázat propojení s vesmírem a schopnost intuitivně vnímat informace z kolektivního nevědomí (čist z toho, co se někdy nazývá „Vesmírnou databází“), které jsou důležité pro pochopení naší bytosti a jejich úkolů v našem životě a světě.

- Dokáží jít k hlubokým příčinám problémů, zasunutým traumatům prožitým v minulosti. **Obrovská bolest vede k oddělení těla od mysli, k bloádě v informačních tocích** a ke komunikačním problémům mezi buňkami, které jsou pak příčinou nejen zdravotních obtíží, ale i problémů v sociálních vztazích. **Informační preparáty tyto psychocisty opatrně otevírají a umožňují jejich vyřešení a opravení informačních toků přirozeným způsobem, nejvhodnějším pro konkrétního člověka**, protože řešení vyvěrá přímo z jeho podvědomí, které má všechny potřebné informace.
- Některé preparáty zaměřené na střevní mikrobiom nejen upozorňují na škodlivé mikroorganismy, které je třeba odstraňovat a držet pod kontrolou, ale zároveň **učí organismus rozpoznávat užitečné, symbiotické mikroorganismy a vytváří podmínky pro jejich přežití**. To je základem zdravého metabolismu a zdravé imunity.
- Některé preparáty, zvláště komplexy, dreny a mikrobiální, ale i některé emoční přípravky se dají **používat i při akutních problémech**. Samozřejmě, nenahradí klasické léky při zásadních problémech, například v ohrožení života, mohou ale zásadně pomoci. Enormní výhodou je, že tělo **není zatíženo chemickými látkami**, které mají obrovské množství vedlejších účinků. Za zmínku stojí určitě i to, že jejich **použití je ekologické** – nemá na rozdíl od léků negativní vliv na životní prostředí.

Vše je informace – zaměřte se na podstatu

To je nové motto informační medicíny. Vymyslet ho jsme dostali za úkol od naší nové ředitelky pro nové zahraniční trhy Kláry Horzinkové, a to na jednom z brainstormingů. Padalo mnoho návrhů, ale čím více jich přicházelo, tím bezradnější jsme byli. Balancovat mezi smyslem, poznáním toho, co informace dokáže a současnými zákony potírajícími alternativu není vůbec jednoduché. Když přišel dobrý slogan, tak nepřicházel v úvahu z hlediska legislativy, když byl v pořádku z hlediska zákonů, motto znělo otrepaně, nevýstižně... Na chvíli jsem proto odešla z místnosti a poprosila o pomoc vesmír. Pak jsem se vrátila k ostatním, zadávala se na strom za oknem a v tu chvíli mi jakoby vplulo do hlavy: „Zaměřme se na podstatu“. A heslo bylo na světě. Jasné a výstižné. Úředníci nám zároveň těžko budou předhazovat,

že chceme zmást spotřebitele. Měla jsem obrovskou radost. Spolu se starším mottem „Měníme svět po kapkách“ tak můžeme jednoduše sdělovat světu, co děláme.

Informační preparáty Joalis – dokonalý nástroj zahrnující všechny existující toxiny

V posledních číslech bulletinů jsme se dosud podrobně zabývali popisy jednotlivých preparátů informační medicíny a jejich rozdělením do skupin. Některé preparáty byly označeny jako základní, tedy ty, které obsahují obrazy všech toxinů patřících do jednotlivé skupiny. Toto rozdělení je hezky vidět v takzvaném pavouku, tedy schématu preparátů Joalis. Soubor našich preparátů je unikátním nástrojem pro odstraňování toxinů a řešení psychických i zdravotních problémů. Proč jsou ale výsledky u jednotlivých terapeutů rozdílné? **Klíčem je správné skládání kúr**, a právě touto problematikou se budeme zabývat v dnešním článku. Zopakujeme si několik základních pravidel, která jsou určena primárně pro méně zkušené terapeutky. Jedině praxí pak sami pochopíte, že někdy má jejich porušení smysl. Neexistuje tedy žádné dogma, ale pravidla jsou dobrou pomůckou a návodem, jak nejlépe účinné kúry sestavit. Na začátku si opakovaně připomeneme rozdělení preparátů do skupin a zmíněné základní preparáty.

1 Dreny – LiverDren, VelienDren, CorDren, UrinoDren, RespiDren, Supertox, Mezeg, Cranium, Cortex

2 Mikroorganismy – Antivex, Nobac, Spirobor, ParaPara, Yeast

3 Toxiny (jedy) – MindDren, Metabex, Non-Grata, Mikrotox

4 Emoce, stresy a psychosomatika – Emoce, Streson, Nodegen, Depren

5 Komplexy – Activ-Col, Anaerg, Imun, Deuron, Hepar, Pranon, Optimon ...

V každé skupině je několik základních preparátů, které jsou velmi komplexní, široké a nesou v sobě obrazy mnoha toxinů. Je důležité si uvědomit, že hlavní účinnost preparátů není tvořena účinnou složkou, jako je tomu u léků nebo jiných doplňků stravy. Preparáty **pomocí informační složky** spouští v těle **samoléčebné procesy**, provokují

a nutí organismus a buňky k vylučování toxinů, patogenních mikroorganismů a jimi vylučovaných toxinů. **Detoxikace** informačními preparáty je **procesem učení**, kdy jejich **opakovaným užíváním školíme imunitní systém, jak poznat a pochopit chybné procesy, poznat toxiny nebo infekce v organismu**. Proto má užívání preparátů podobné zákonitosti jako učení; základem je **pravidelné užívání**, tj. **opakování**. Každému jde učení jinak rychle a je vnímavý na jiné znalosti, proto je působení na jednotlivce velmi individuální. Každý preparát má svou informační složku, která obsahuje určité množství informací. Můžeme si to představit jako knihu:

- 1. Odstavec** = jeden typ toxinu nebo skupina virů, bakterií, chemických látek ... (jsou to speciální nebo jednodušší preparáty, např. **Antimetall Hg, Pb, Helicob, Mycobac**).
- 2. Kapitola** = skupina toxinů s podobnými vlastnostmi: toxické kovy, radioaktivní látky apod. (**Anaerob, Gripin, FSME, Antimetall**).
- 3. Brožura, kniha** = protože je seskládaná z jednotlivých kapitol, je zaměřená na širší problematiku, tedy skupinu toxinů, které mají souvislosti (např. základní preparáty – **Antivex, MindDren, Metabex**, které mohou být různě obsáhlé).
- 4. Výpravná publikace** = seskládaná z kapitol, brožur a knih (preparáty sdružující určitou problematiku, nejčastěji jsou to **komplexy**).

Strukturu a složení jednotlivých preparátů jsme probírali v předchozích bulletiněch. Užitečnou pomůckou je už zmíněné *Schéma rozdělení preparátů*, tzv. pavouk. Čím je preparát blíže středu, tím je složitější a nese větší množství informací. Naopak, čím je více na okraji, tím je informačně jednodušší. Vyplývá z toho, že každý preparát nese jiné množství informací a při jeho podání od něj očekáváme i jiné výsledky. Pro detoxikaci ovšem mají smysl složitější, ale i jednodušší preparáty. **V základním použití doporučujeme používat v kúrách komplexy = rozsáhlé publikace**. Výhodou je kompletní pokrytí problematiky a řešení spolupůsobení, soužití a podporování různých typů toxinů. Používáním komplexů se také eliminují případné chyby diagnostiky. Nevýhodou je, že nemůžeme očekávat, že by se během jednoho měsíce daný zdravotní problém vyřešil. V silách organismu totiž zpravidla není vyřešit vše naráz, tedy vyloučit všechny toxiny a odstranit mikroorganismy. Imunita na to nestačí, a tak

toxiny zabudované do tkání nelze uvolnit najednou. V komplexu je také hodně informací a organismus si někdy může vybrat jen jednu kapitolu, které se věnuje, ostatní přitom ignoruje. Podání komplexu proto není úplně stejné jako podání jednotlivých preparátů (viz článek o komplexech v minulém bulletinu).

Preparáty přinášejí informace, které pak zpracovává nervový a imunitní systém a ve spolupráci se všemi buňkami se snaží nechtěných toxinů zbavit. **K imunitním a vylučovacím reakcím dochází zpravidla za tři až pět dní od zahájení kúry.** To je čas potřebný pro vytvoření protilátek nebo specializovaných buněk, ovšem tato doba je velmi individuální! Někdo pocítí účinky téměř hned, v některých případech dokonce hned po samotné diagnostice. Nezapomeňme, že na organismus už působí informace i z ampulí a EAM setu. Někdo jiný zase ucítí účinky třeba až po měsíci, a jsou i tací, kteří zaznamenali efekty dokonce až po skončení užívání, kdy dojde k vypnutí úzkostně stresového

programu strachu z detoxikačních účinků. Proces vylučování toxinu se může projevit krátkodobým zhoršením problému! **Mezi detoxikační projevy** patří např. svědění, průjem, nevolnost, otoky, silnější zahlnění, smrkání, kýčání, výtoky.... Tyto projevy trvají většinou v řádu dnů. Pokud je potřeba, použijeme prostředky na zklidnění – nejlépe přírodní, v případě větších potíží a úzkostnějších klientů nebráníme ani použití chemických léků. Problémy většinou nastávají, pokud je v těle větší množství toxinů, nebo když jsou zablokované vylučovací cesty, případně při přecitlivělosti organismu.

Učení je proces

Učení vždy závisí na tom, co už jsme v životě poznali, co jsme pochopili. Někdy může některý preparát začít účinkovat až po podání jiného; znamená to, že informace jsou pro organismus využitelné až po jiném, podstatném poznání. Takovým poznáním mohou být například detoxikace klíčů – důležitých,

informačních uzlů v drenech, emocionální odblokování tkání nebo ozdravení a zpřístupnění vylučovacích orgánů nebo lymfatického systému. Z tohoto pohledu se jeví jako logické **opakované používání určitých preparátů, zejména drenů a herbů určených pro mateřské orgány.** U nich je vhodné po určité době opakování, protože mezitím došlo ke vstřebávání jiných informací a sdělení v nich po delší době působí na člověka jinak. Jsme schopni lépe je pochopit a zapojit do našich znalostí. Dreny a herbby na mateřské orgány jsou unikátní tím, že nejsou zacíleny pouze na detoxikaci těchto orgánů, podřizovaných tkání a dceřiných orgánů, ale mají v sobě také principy jednotlivých prvků, elementů. Pochopení a zapojení těchto principů je klíčové pro schopnost zachovávat rovnováhu těla i duše, opravit poškozené emoce a stresové vzorce. Ty pak zásadně ovlivňují imunitu a metabolické pochody. Pochopení a prožití těchto principů je zásadní nejen pro zdraví, ale i pro duševní vyrovnanost a hezké mezilidské vztahy.

Z toho nám vyplývá pravidlo č. 1: Detoxikaci vždy začínáme preparáty pentagramu a nekombinujeme více mateřských orgánů.

Mateřské dreny a herbby řeší tělesné orgány spolu se základními emocemi, dochází ke spojení dvou cest. První cesta je zdola nahoru, od těla k mysli, kdy odstraňováním toxinů z tělesné úrovně dochází k projasnění mysli a zlepšenému vnímání, protože toxiny blokují a ovlivňují přenos informací z těla do mozku. Druhá cesta od mysli k tělu uvolňuje psychické bloky, které jsou příčinou kumulací toxinů, brání přirozené detoxikaci tělesných tkání a zrychluje proces detoxikace. Skládáním kúr můžeme ovlivnit cesty detoxikace.

První cesta od těla k mysli je sázkou na jistotu. Dochází k postupnému odstraňování jednotlivých toxinů z orgánů a tkání do tělesných tekutin a jejich vyloučení pomocí vylučovacích orgánů (v podstatě jsou to mateřské a dceřiné orgány). Výhodou je jistota, že se organismus začne toxinů zbavovat, předvídatelnost detoxikace a jejich projevů, větší tělesné změny. Nevýhodou je, že někdy může být proces detoxikace dlouhý, preparáty je nutné opakovat a klient se nemusí cítit lépe (někdy ale naopak výrazně ano). Používáme hlavně orgánové dreny a herbby v kombinaci s mikrobiálními preparáty, základní komplexy a preparáty určené na jednotlivé skupiny. Čím více klient řeší hmotné stránky života, tím je tato cesta pro něj lepší!

Druhá cesta od mysli k tělu může vést ke k cíli rychleji, může být ale náročnější na psychiku, na změny v mezilidských vztazích. Je vhodnější pro klienty, kteří na sobě dlouhodoběji pracují a jsou si vědomi nutnosti změn. Je zaměřena na uvolnění psychických bloků, které brání spuštění detoxikace – tj. na odstranění poškozujících emocí, stresů, informací, které organismus přivádí do nouzového režimu, a které pak blokují přirozenou detoxikaci. Jde o propojení těla a mysli, vyřešení problematických emočních programů spouštějících imunopatologické pochody a nerovnováhu v organismu. Používáme hlavně emoční preparáty, prostředky na detoxikaci mozku v kombinaci s mateřskými dreny. Výhodou této cesty je, že se velmi rychle dostaví psychická úleva (někdy je to ale naopak).

Nevýhodou je, že u člověka velmi zaneseného toxiny může dojít k silným detoxikačním příznakům.

Proč není vhodné kombinovat preparáty na více mateřských orgánů? Výjimkou mohou být závažné a akutní stavy, kdy chceme rychle zasáhnout na různých úrovních. U průměrně zatíženého člověka totiž může dojít k vyloučení velkého množství toxinů, které při uvolňování může způsobit nepříjemné detoxikační příznaky a celý proces očisty pak neprobíhá optimálně. Každý dren nebo herb na mateřský orgán učí tělo vnímat příslušné emoce, dochází k navazování cesty z těla do mozku a je lepší „učit“ se to tedy odděleně.

Proč je důležité začínat mateřskými orgány?

Mateřské orgány jsou kromě řešení principů prvků/elementů **zároveň vylučovacími orgány pro odvod toxinů.** Ledviny vylučují toxiny rozpustné ve vodě, játra zase ty rozpustné v tucích. Skrze plíce můžeme vykašláváním hlenů, kašláním a smrkáním odstranit mikročástice, prach, usazený v celém dýchacím traktu, v dutinách... Tlusté střevo podléhající plicím je také důležitým vylučovacím orgánem: skrze žluč a stolicí odvádí podstatné množství toxinů a tak je důležité, aby nebylo propustné a toxiny se nevstřebávaly zpět do krve a lymfy. Slezina sice není přímo vylučovacím orgánem, je to ale krevní a lymfatický filtr, který zachytává hlavně mikroorganismy, poškozené krevní buňky a další škodliviny. Srdce a krevní oběh též nejsou přímo vylučovacím orgánem, ale tělesné tekutiny, které se díky srdci tělem pohybují, jsou důležitým mezikládkem pro vyloučení toxinů z organismu. Detoxikovat tyto orgány potřebuje prakticky každý a jejich nasazením rozhodně neuděláme chybu.

Každý orgán pentagramu má vliv na určitou část imunity. Pro odstranění mikroorganismů, které jsou velmi podstatným toxinem, je nutné, aby imunita měla sílu a nebyla blokována emočními

toxiny. Je chybou používat samotné preparáty na mikrobiální zátěž a neřešit jednotlivé oslabené části imunity navázané na pentagram. Pro zopakování: srdce ovlivňuje imunitu protiparazitální, slezina protivirovou a buněčnou, plíce protibakteriální a protilátkovou, ledviny protiplísňovou, játra protinádorovou, ale řídí také sílu imunity, což je důležité pro všechny imunopatologie.

Nejprve detoxikujeme mateřské (základní) orgány pentagramu, až poté podřízené orgány, jinak by totiž k detoxikaci nemuselo vůbec dojít. Např. pokud chceme použít **GynoDren**, je lepší zároveň nebo předtím použít **UrinoDren** nebo **UrHerb**. Mohli bychom toto pravidlo uvést samostatně, ale prakticky vychází z prvního pravidla.

Pravidlo č. 2: Vždy zkontrolujeme, zda je v pořádku lymfatický systém a pro konkrétní toxiny jsou alespoň částečně funkční vylučovací orgány (mateřské).

Lymfatický systém je kanalizací našeho těla, a pokud je velmi zatížený nebo nefunkční, uvolněné toxiny nebudou správně odvedeny. Mohou způsobit i zvýšené detoxikační příznaky: toto zatížení se projevuje otoky, chronicky zvětšenými uzlinami kdekoli v těle, silnou

celulitidou, křečovými žilami, ekzémy, skvrnami na kůži... V kombinaci s detoxikací je vhodné lymfu rozproudít a nejlepším způsobem je pohyb (i chůze), vhodné jsou manuální masáže, sauna.

Pravidlo č. 3: Postupujeme od „širšího“ preparátu k detailněji zaměřenému. Tj. nejprve podáváme komplexnější preparáty nebo přímo komplexy, až pak specializovanější preparáty. Při dobře vedené detoxikaci používáme v prvních kúrách základní preparáty každé skupiny a komplexy.

Toto pravidlo platí hlavně pro méně zkušené terapeutů, mistr terapeut se ho držet nemusí, protože se může spolehnout na přesnou diagnostiku, zkušenost i intuici, kam detoxikaci zaměřit, které toxiny jsou ty podstatné. Základních preparátů je přibližně 50: pět drenů mateřských orgánů, sedm nervových preparátů, pět mikrobiálních preparátů, čtyři skupiny toxinů, tři emoční preparáty,

29 základních komplexů. To už je opravdu široký arzenál, přesto ale máme dalších 100 základních a mnoho tzv. speciálních preparátů. Může se to zdát náročné, ale věřte, že žádný preparát není přebytný a pro určitého klienta může být klíčový. Špatné a zbytečné může ovšem být jeho načasování. Toto riziko se snižuje dodržováním pravidel.

Pravidlo č. 4: Preparáty nevybíráme čistě rozumově, ale zapojujeme intuici a bytost klienta, která nejlépe ví, co potřebuje.

Toto pravidlo opouští racionalitu a je založené více na pocitech a dlouholetých zkušenostech řady terapeutů, proto považují za důležité ho uvést. Jeho pojetí v praxi se u mnoha terapeutů liší. Nejjednodušším způsobem je po klasické diagnostice vybrat preparáty, které přichází v úvahu, a pomocí přístroje Salvia vybrat, který „vychází“ nejvhodněji. Tento postup ale klade nároky na zkušenosti se Salvií a její dobré ovládání. Někdy stačí otočit krabičky tak, aby klient neviděl na nápisy, dát je dále od sebe a vybídnout klienta, aby sáhl po tom, co ho přitahuje víc. Nechci spekulovat o dalších možnostech. Důležité je uvědomit si, že výběr musí vycházet z podvědomí klienta, ne z racionálních představ terapeuta. Pro diagnostiku je nutné „vypnout“ hlavu a racio, spíše se zvědavě v duchu ptát, co je pravou příčinou potíží a co pomůže.



Pravidla pro skládání kúr

Na jednu stranu jsou tato pravidla jednoduchá, můžeme si představit pár zásad, na druhou stranu jsou ale velmi složitá a je to prakticky know-how každého terapeuta. Na začátek se tedy můžeme řídit jedním jednoduchým pravidlem:

- **kde + co**
- **orgán (tkáň) + toxin**

V praxi například kúra: **LiverDren + Hepar + Streson**
nebo: **UrinoDren + Biosalz + Anxinex**

Toto pravidlo bychom mohli ještě rozšířit na:

- **kde + co + proč**
- **orgán (tkáň) + toxin (komplex) + emoční preparát, mozek**

Pár jednoduchých dalších zásad:

- **Není efektivní, dát do kúry jen orgány:**
~~LiverDren + VelienDren + ThyreoDren~~
- **Není ani efektivní dát pouze toxiny:**
~~MindDren + Toxigen + Antivex~~
- **Můžeme používat komplexy = spojení kde + co:**
Anaerg + Calon (nebo Activ-Col, Pranon, Hepar...)
- **Komplex většinou nedokáže úplně nahradit vytvořenou kombinaci** (výjimkou jsou děti, zvířata a někteří dospělí):
Anaerg nerovná se LiverDren + Non-grata...
- **Běžná, funkční kombinace:**
LiverDren + Anaerg + Non-grata (nebo Emoce, Streson ...)

Návrat ke kořenům – jednoduchá diagnostika

V začátcích detoxikace jsme měli k dispozici jen pár základních preparátů, k diagnostice se používala dokonce jen jedna základní sada, kde bylo všechno. Postupně s vývojem jsme pochopili, že v těle existuje mnoho dalších to-

ny do skupin a byla vytvořena jejich struktura, můžeme se po spirále vývoje k jednoduchosti vrátit. Pro terapeuty jsme připravili bloky na diagnostiku, které umožňují pomocí malého množství dotazů vytvořit kostru toxické zátěže u jednotlivých klientů. Jsou vyhotovené ve dvou verzích: velikost A3 (plná) včetně všech preparátů, tedy i ampule se sa-

- **Jméno, příjmení, kontakt**
- **Problém**, se kterým klient přichází – doporučujeme vyplnit, často po vymizení potíží klient na problém zapomene, je vhodné se po několika kúrách dotázat, jak na tom je
- **Datum návštěvy a navržená kúra** (velmi důležité vyplňovat pro zpětnou vazbu)
- **Ampule a preparáty s políčky k označení** – políčka doporučujeme zaškrtnávat (např. plus jako pozitivní nález, minus jako negativní nález, prázdné – nezjišťováno nebo zvolit vlastní způsob.) **Tabulky mají „rozbalovací“ logiku**, podobně jako EAM set. Tučně označené ampule zjišťují okruh toxinů, orgánové okruhy, obsahují v sobě poddotazy – např. ampule „viry“ zjišťuje virové zátěže, a můžeme dále zjišťovat, zda se jedná o arboviry, herpetické, respirační... Pokud klient na ampuli nereaguje, tak velmi pravděpodobně nebude reagovat ani na upřesňující ampule. To umožňuje pomocí cca dvaceti dotazů vytvořit kostru toxické mapy a mít přehled o celém organismu. Dále pak záleží na terapeutovi a klientovi, na kterou větev se zaměří a jak toxickou mapu upřesní.

Jedná se o revoluční změnu v diagnostice. Upozorňujeme všechny terapeuté, že budou probíhat semináře zaměřené na logiku diagnostiky. Sledujte proto naše webové stránky a čtěte newslettery, ve kterých se dozvíte více podrobností.

xinů, a také to, že je nutné detoxikovat řadu orgánů jednotlivě. V té době byla informační medicína zdánlivě jednoduchá. Za 20 let praxe došlo k nárůstu počtu preparátů i možností diagnostiky. Tím, že preparáty byly zařaze-

dami toxinů a orgánů, včetně všech preparátů z preparátových sad. Dále pak velikost A4 (zjednodušená), která obsahuje ampule ze sad orgánů a toxinů. Jsou určené pro zaznamenání pěti návštěv klienta a obsahují následující:

Pomůcky pro terapeuté

Schéma rozdělení preparátů do skupin (tzv. pavouk) – graficky zobrazené preparáty rozdělené do jednotlivých skupin a jejich postupné skládání do základních preparátů. Na druhé straně je barevný pentagram, který můžete použít při vysvětlování klientovi...

Kompletní seznam preparátů Joalis a jejich specifikace – barevné tabulky, které zařazují preparáty do skupin a upřesňují, na co je preparát zaměřen.

Blok pro diagnostiku (zjednodušený) – formát A4 – 50 černobílých, předtištěných tabulek pro vyplnění při diagnostice.

Blok pro diagnostiku (úplný) – formát A3 – 50 černobílých, předtištěných tabulek pro vyplnění při diagnostice.

Sady pro diagnostiku – připravené testovací sady ampulí k diagnostice.

Preparátové sady – tři druhy:

1. **SADA DRENY** – orgánové preparáty – červená skupina – obsahuje všechny dreny a bylinky – viz Schéma rozdělení preparátů Joalis.

Ceny a informace o pomůckách (kromě testovacích sad, které jsou v současné době ve fázi přípravy do výroby) jsou k dispozici na všech pobočkách, v expedičním centru ve Strakonici a také v našem e-shopu. Doufáme, že vám pomůcky usnadní práci terapeuta. Detailní a aktuální informace pro vás chystáme také na podzimní kongresové dny v Brně a Praze.



Marie Vilánková



Nodegen SXT

pomůže s narušeným
prožíváním intimity

Zdravé prožívání sexuálního života patří bezesporu k základním kvalitám spokojeného a šťastného života. Každý z nás má v podstatě tři možnosti, jak svoji sexuální stránku přijme.

Na jedné straně ji můžeme zcela potlačit, tedy ji vytěsnit jako něco neřestného, nemravného nebo jako cosi, co by vlastně vůbec nemělo být součástí lidské-ho života. Někdo svoji sexualitu a sexuální praktiky zase může dovést až do bizarních dimenzí, tedy do rozměrů, které podle všeobecně uznávaných morálních pravidel široké veřejnosti hraničí s normálností. Třetím směrem je zdravé přijetí sexuality, tedy život s kvalitním partnerským intimním životem se všemi jeho stránkami.

Kořeny zdravé sexuality sahají do nejranějšího dětství

Ano, dokonce už prenatální vývoj a způsob slovní i mimoslovní komunikace matky s miminkem v jejím lůně může mít zásadní vliv na zdravý sexuální život a na přijímání nebo odmítání partnerských doteků a jejich opě-

močové trubice nebo konečníku se začínáme učit někdy mezi 18. až 24. měsícem života. Záleží tedy na tom, aby člověk nenuceným a přirozeným způsobem začal volným způsobem ovládat vyprazdňovací reflexy. A zde může vzniknout celá řada bloků.

Vědomé ovládnutí chůze na nočník a také jeho načasování souvisí s postupně dozrávajícím parasymptickým oddílem vegetativního

Dotýkat se svých dětí přirozeným a nenuceným způsobem je velmi zdravé a prospěšné pro jejich duševní vývoj.

tování. K tomu slouží preparát **Nodegen PREN**, který jsme už v tomto seriálu probírali. Jednotlivé kapitoly devíti podpreparátů **Nodegen** se tedy vzájemně ovlivňují a jejich účinky zasahují do souvisejících témat.

Pro člověka a pro jeho zdravé prožívání sexuálního života je velmi důležité přijetí a uvědomění si svalů v oblasti hráze a v anální oblasti. Vědomé ovlivnění a zatažení svalů

nervového systému. Ten souvisí s úlevnými procesy naprogramovanými v lidském těle do oblasti křížové páteře. Ke schopnosti řídit vůlí vnější svěrače močové trubice a konečníku se v období hormonálního dospívání přidá každému dospívajícímu s normální psychikou ještě třetí reflex parasymptiku v křížové oblasti – tím je prožívání orgasmického reflexu, popřípadě schopnost vědomým způsobem ho

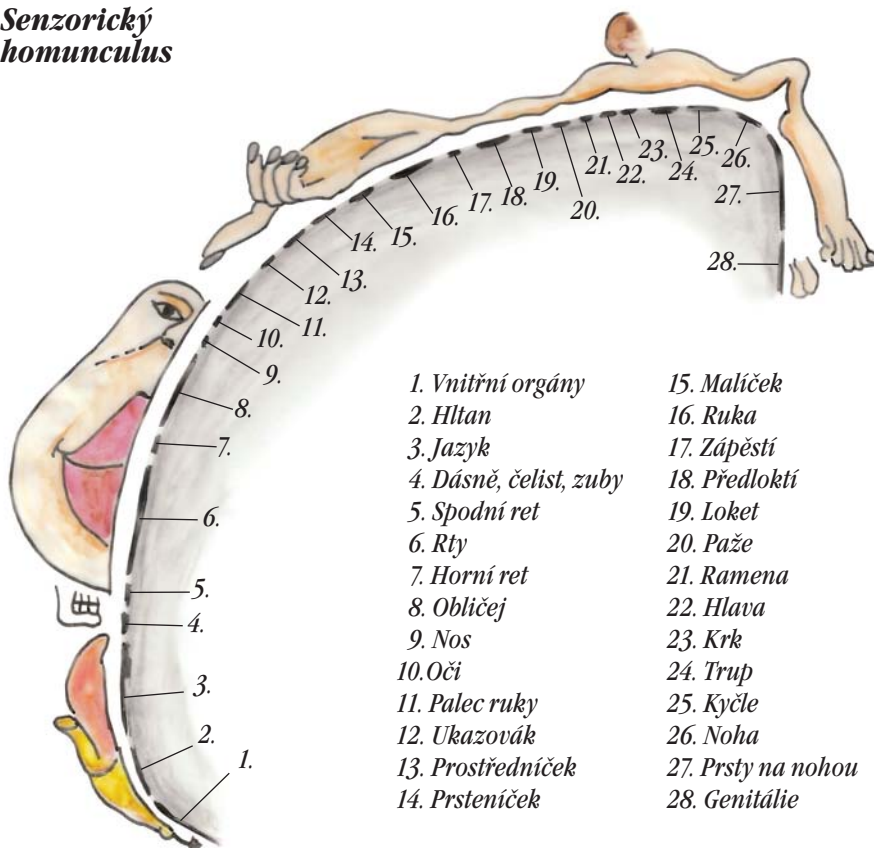
ještě v pozdějším věku řídit. A to jak u ženy, tak u muže. Více najdete v připravovaném *Joalis průvodci lidským tělem i duší*, 1. díl.

Proto tedy zvládnutí chování na nočník tak úzce souvisí s později se probouzející sexualitou. Lidé, kteří mají tuto kapitolu spojenou s jistým druhem traumatu, mohou tuto psychocystu projevovat i určitou mírou anální zaostalosti (angl. *anally retentive*) v duchu freudovské psychologie. Hlavním vzorem vyprazdňovacích reflexů se stává sám rodič, a to prostřednictvím zrcadlových neuronů. Ty mají schopnost napodobit jednání spřízněného člověka: malé dítě tak vlastně okouká a zkopíruje přirozeně zvládnuté nebo nezvládnuté anální reflexy svých rodičů.

Teorii, jak dítě začít učit chodit na nočník, je celá řada. Jedna z nich praví, že se to vlastně dítě vůbec nemusí učit, stačí, když TO s vítězným pocitem udělá, když se nikdo nedívá. Stejně jako to dělá jeho matka nebo otec. V každém případě nucení na nočník v době, kdy na to dítě ještě není zralé (i přesto, že třeba kamarádka nebo paní doktorka říkaly, že už je nejvyšší čas....) může vyústit v to, že dítěti bude odepřeno vnímat jemné instinkty a potřeby vlastního těla. V dospělosti může taková výchova vést například k tomu, že člověk bude čekat, až ho k jednání postrčí někdo druhý.

Rovněž tresty nebo dokonce křik na jedné straně a přílišná až nepřiměřená chvála na straně druhé jako ohodnocení výkonu se mohou stát velmi závažným blokem v životě. V našich poradnách jsme toho vcelku často svědky. Právě preparát **Nodegen SXT** může v tomto případě přinést zásadní odblokování psychocysty z tohoto období.

Senzorický homunculus



- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Vnitřní orgány | 15. Malíček |
| 2. Hltan | 16. Ruka |
| 3. Jazyk | 17. Zápěstí |
| 4. Dásně, čelist, zuby | 18. Předloktí |
| 5. Spodní ret | 19. Loket |
| 6. Rty | 20. Paže |
| 7. Horní ret | 21. Ramena |
| 8. Obličej | 22. Hlava |
| 9. Nos | 23. Krk |
| 10. Oči | 24. Trup |
| 11. Palec ruky | 25. Kyčle |
| 12. Ukazovák | 26. Noha |
| 13. Prostředníček | 27. Prsty na nohou |
| 14. Prsteníček | 28. Genitálie |

názoru jsou velmi prospěšná pro každého člověka, a to jak tělesně, tak i energeticky. Tyto cviky bychom měli volně či mimovolně provádět každodenně, protože hráz člověka tvoří základ stability člověka duševní i fyzické. Je doslova Zemí, tedy pevným bodem člověka. Cvičení svalů pánevního dna jsou dobře popsána už v základních učebnicích jó-

zcela uvolněte a pomalu dlouze hluboce vydechněte. Opakujte 4x.

Toto cvičení doporučuji především:

- při inkontinenci (neschopnost udržet moč)
- jako prevenci proti inkontinenci
- u mužů v počátečních fázích problémů s prostatou

Pro člověka a pro jeho zdravé prožívání sexuálního života je velmi důležité přijetí a uvědomění si svalů v oblasti hráze a v anální oblasti.

Dítěti by se zároveň nemělo bránit ani zakazovat projevovat zdravou zvědavost na možnosti svého těla včetně sahání si na „neslušné“ partie. Vnímání vlastního těla a pocitů, které jsou s dotyky intimních částí spojeny, umožní vytvořit si přirozené návyky seberegulace, a hlavně volní ovládnutí konkrétních svalů hráze i kolem ní.

Mulabandha – základní cvičení jógy

K posilování svalů oblasti hráze existují dokonce starodávná cvičení. Nejen dle mého

gy, např. *Hatha Yoga Pradipika*. Vždy je lepší, když nás to naučí někdo, kdo toto cvičení již dobře zvládá. Zjednodušená verze může vypadat takto:

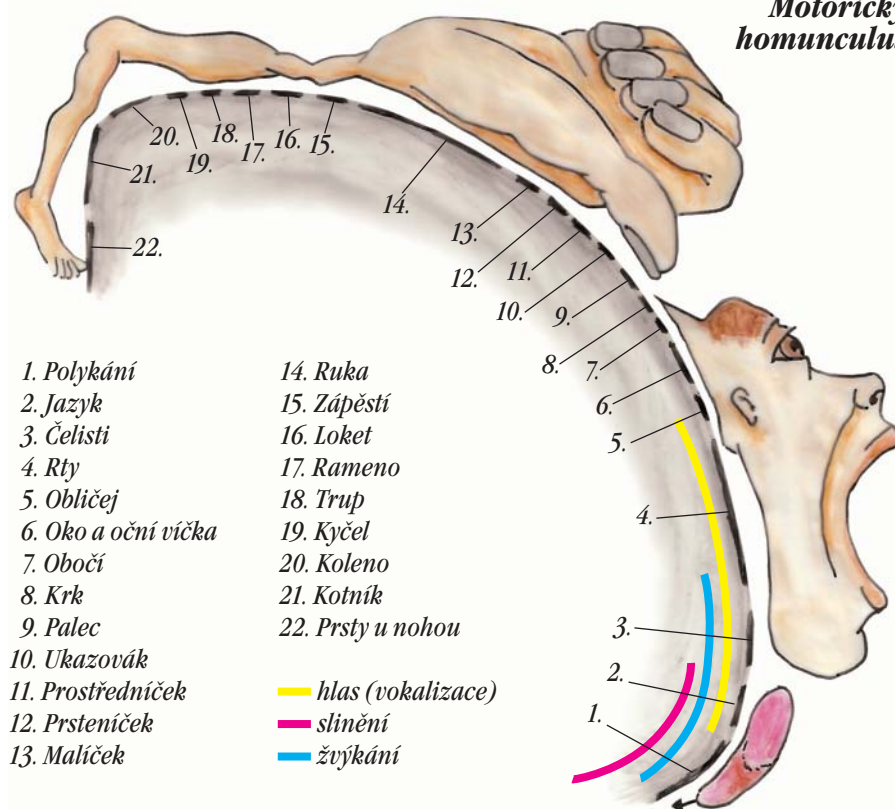
Posaďte se pohodlně na židli, přirozeně se opřete o opěradlo a narovnejte záda. Ruce volně položte na stehna, dlaněmi dolů. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech. Poté přeneste svoji vnitřní pozornost do oblasti hráze a stáhněte/vytáhněte hrázové svalstvo s pocitem, že chcete do této oblasti odspodu nasávat, podobně jako brčkem tekutinu. Vydržte co nejdéle ve stažení svalů. Jakmile budou ochabovat, tak je naopak

S muži, kteří ke mně do poradny přijdou a mají problémy s prostatou, toto cvičení ukázkově odvíčím. Realitou pak ale většinou bývá, že poté už sami nejsou schopni cvičit pravidelně a dlouhodoběji, a proto posilování pánevního dna u nich nemůže přinést zamýšlený efekt. Jsem přesvědčený o tom, že hlavní příčina tkví v nepříjemnosti pocitů spojených s přenesením mysli do oblasti hráze, kam se projektovaly nejrůznější traumata či psychocysty výše popsané. Jedinou smysluplnou cestou je tedy odblokování a teprve pak následné cvičení.

Dotyky a jejich role

Aby se dítěti zdravým způsobem vyvinul mozek, potřebuje, aby jako plod vyrůstalo v čistém netoxickém prostředí dělohy matky. Detoxikace před početím má tedy obrovský význam, a to mnohem větší, než si budoucí rodiče vůbec uvědomují. K co nejlepšímu vývoji nervových center přispívá také lás-

Motorický homunculus



bem je velmi zdravé a prospěšné pro duševní vývoj člověka.

Na druhé straně tu ovšem mohou být dotyky, které dítě neumí zpracovat, neumí si s nimi v mysli poradit a jsou jaksi nad rámec jeho chápání a očekávání. Tím se dostáváme k tématu sexuálního zneužívání, které je podle mnohých výzkumů častější, než je široká veřejnost ochotná si připustit.

„Divné“ dotyky u devíti z deseti postižených dětí pocházejí od člověka, kterého důvěrně znají, mají k němu emocionální pouto nebo vztah. Často se dokonce jedná o osobu, kterou má dítě velmi rádo, nebo která ho má chránit. Taková zkušenost dokáže dítě značně vyděsit a přehltnout.

Jak vypadá sexuální zneužití

Sexuální zneužití může mít celou řadu podob, od zdánlivě neškodných a jakoby v žertu míněných projevů až po násilné trestné činy. Dokonce se uvádí, že v celosvětovém měřítku může být obětí až každé čtvrté dítě (!), ve vyspělém světě prožil sexuální zneužití přibližně každý šestý až desátý člověk, přičemž dívky jsou zneužívány častěji. Statistky se zcela jistě liší z toho důvodu, že se jedná o velmi intimní téma spojené se společenským tabu.

Některé vybrané obsahy preparátu **Nodegen SXT**, uvedené u této kapitoly, ilustrují, jak obrovský rozsah může sexuální zneužití mít. Mnohem častěji jde přitom o jiné formy sexuálního násilí než o samotné přinucení k pohlavnímu styku. Může se jednat například o nucení ke svlékání, následné natáčení nebo fotografování, někdy s hrozbou zveřejnění na sociálních sítích, nechtěné zhlédnutí pornografických fotografií a filmů či necitlivé gynekologické vyšetření a podobně. Své mohou napáchat také zdánlivě neškodné hry „na mámu a na tátu“ například ve skupině, kdy dítě není schopné říci jasné NE a účastní se takové aktivity, přestože s ní vnitřně nesouhlasí.

Sexuální zneužití bývá téměř vždy provázeno značnou mírou utajení. Zneužití dítě se bojí s takovou zkušeností komukoliv sdělit, a to dokonce i v případech, kdy mu to násilník přímo nezakazuje. Druh tohoto traumatu/psychocysty je totiž spojen s velkou dávkou ponížení, s pocitem viny – dítě má poškozené své sebeocenění. Takový zážitek může vést až k tomu, že se dítě v důsledku neočekávaného zážitku jaksi odpojí od reality.

Nedospělý člověk se o tomto druhu zneužití bojí s ostatními komunikovat i z toho důvodu, že má strach, aby autorita (rodič nebo jiná odpovědná osoba) takové výpovědi

kyplné přijetí zárodku už od prvních okamžiků početí. I o tom jsme se již v minulosti zmínili.

Velice pozitivně přispívají k vývoji plodu také dotyky a rezonance těla, zejména matky. Vibrace ve své nejzákladnější podobě jsou zprostředkovány hlasem nebo zpěvem – proto mají tak veliký význam něžné promluvy

a písne směřované v myšlenkách do nitra dělohy. Některé zdroje dokonce uvádějí, že když je nenarozené dítě o dotyky a vibrace ochuzeno, může být jeho mozek až o čtvrtinu méně vyvinut. To se netýká samozřejmě pouze prenatální péče, jedná se i o období raného dětství i dalších fází vývoje dítěte. Dotýkat se svých dětí přirozeným a nenuceným způsobem

Nodegen Prenatal – PREN – období od početí až po porod, resp. do přestřižení pupěční šňůry.

Nodegen Postnatal – PONT – doba hned po porodu – přivítání/nepřivítání dítěte, odloučenost od matky, otázky kojení, operace či jiné lékařské zákroky.

Nodegen Hospital – HOSP – traumata z nemocničního prostředí, a to v jakémkoliv věku.

Nodegen Education – EDUC – psychocysty z výchovných a vzdělávacích metod pedagogů i rodičů.

Nodegen Sexuality – SXT – zvládnutí análních reflexů v dětství – chození na nočník. Možná sexuální traumata od nevhodných doteků až po zneužívání.

Nodegen Accidents – ACC – traumata spojená s nehodami, úrazy nebo přírodními pohromami.

Nodegen Psycho – PSYCH – vše, co souvisí s nátlakovým chováním okolí. Obět psychopata, šikana apod.

Nodegen Childhood – CHILD – traumata z „obvyklých“ výchovných metod v dětství – bití, urážlivé jednání, psychologické tresty.

Nodegen Relations – RELT – traumata z mezilidských vztahů – úmrtí, opuštění či rozvod, nevěra.



uvěřila a nebagatelizovala ji. Nevhodné chování blízkého člověka tedy nahlásí spíše dítě mladší, zhruba mezi šesti a dvanácti lety. Dospívající jedinec se ale s takovým intimním zraněním svěří už mnohem méně často. K jednomu z deseti sexuálních zneužití dochází dokonce u dětí mladších pěti let, někdy dokonce u kojenců. I když si na to pak dotyčný nevzpomíná, naše biologická paměť je schopna pamatovat si všechno. Většina dětí a mladistvých však sexuální zneužití nebo nevhodné doteky nikdy nenahlásí.

Síla osobních příběhů

Když jsem vloni v červnu začal přednášet o tématu psychocyst a také o sexuálních zraněních, byl jsem velmi překvapen, kolik známých žen přiznalo, že byly v dětství nebo v dospívání sexuálně poškozeny. Některé mi dokonce odvyprávěly svůj příběh, ač v minulosti o tom ještě nikomu neřekly. Tyto autentické příběhy mi jen potvrdily skutečnosti zde uvedené. Mnoho z nich také následně užívalo **Nodegen SXT**; výsledkem byla snová reminiscence do dětské doby a většinou slovní agrese směřovaná k matce nebo otci v různé podobě spojená se sexuální nebo erotickou tematikou, která znamenala řešení zasutého problému. Je důležité podotknout, že „neslušné“ ani násilné sny bychom si neměli vyčítat ani se za ně vinit. Mohou totiž pozitivně přispět k naší duševní stabilitě.

Pokud v rodině neexistuje vzor zdravé sexuality a není podporována schopnost vyjádřit k určitým signálům jasný souhlas či nesouhlas, bývá velice složité nastavit dítěti přirozené a správné pochopení vlastní sexuality. A to se vším, co k ní patří. Dítě samo tedy neumí jasně vyjádřit své ANO či NE a vzepřít se poslušnosti k nevhodně se cho-

vající autoritě. Druhou věcí je, že násilník téměř vždy podvědomě vyhledává takový typ oběti, které v sobě tento typ psychocysty má. Tohoto tématu se týkala minulá kapitola o preparátu **Nodegen PSYCH**.

Spojení mužského a ženského prvku dojde člověk k celistvosti

Obrázek okrsků mozkové kůry ukazuje motorickou i senzickou mapu jednotlivých regionů těla. Citlivost oblasti hráze – pohlavních orgánů – jak u ženy, tak u muže, je uložena těsně pod vrcholkem hlavy. Rovněž citlivost a schopnost hýbat chodidly a prsty na nohou se nachází v této oblasti. Nervové dráhy, které propojují chodidla (Zemi), pohlavní orgány a oblast těsně pod fontanelou (Nebe) jsou nejdelšími v lidském organismu. Proto se zde projektují všechny psychosomatické bloky zasazené do jakéhokoliv úseku této dlouhé nervové dráhy (odspodu nahoru jde o ženský princip, odshora dolů zase mužský). O ženský prvek se jedná ve chvíli, kdy se dotýkáme nohama Země a cítíme ji. Mužský prvek zase představuje nejvyšší místo na hlavě, kterým je člověk nejbližší Nebi, a uvědomění si prostoru nad ním. V milostném fyzickém spojení muže a ženy by v ideálním případě měli oba realizovaní a sjednocení partneři v mozku významně cítit senzickou oblast těsně pod temenem hlavy, tedy v místě, kde podle indické tradice spočívají bohové Šiva s Šakti ve věčném objetí. V egyptské tradici se zase jedná o spojení Hathor (bohyně lásky) s Horem (božským nebeským sokolem). Nad tímto místem se pak z hlavy otevírá takzvaná Koruna (Rozvinutý květ); tedy pokud jsou nervové a potažmo energetické dráhy průchozí.

Vybrané obsahy preparátu Nodegen SXT:

- sexuální zneužití v dětství/pubertě od blízkého či cizího člověka
- znásilnění blízkým/cizím mužem
- sexuální využití blízkou/cizí ženou
- bolestivá obřízka chlapce v ranném věku
- sexuální zneužití sourozencem/opatrovníkem
- vynucený orální nebo anální sex
- pokus o znásilnění
- nepříjemné doteky od blízkého/cizího člověka v dětství
- vynucené hraní si s genitáliemi v dětské skupině
- nepříjemný sexuální zážitek při prvním milování
- vynucená masturbace od blízkého/cizího člověka
- trest za masturbaci od rodiče, sourozence nebo jiné autority
- předčasné nucení dítěte na nočník
- psychický nátlak na vyprazdňování se na nočníku
- vystavení dítěte posměchu spojenému s vyprazdňováním
- necitlivé vyšetření genitálií dítěte
- útok na vzhled/zesměšňování vzhledu poprsí ženy nebo dospívající dívky
- zesměšňování vzhledu tvaru pozadí nebo nohou ženy nebo dospívající dívky
- touha chlapce být ženou
- touha dívky být chlapcem
- poranění bradavky prsu ženy při kojení
- odmítání sexu od manžela nebo partnera při těhotenství

Psychocysta v nejintimnější oblasti představuje jak u muže, tak i u ženy vážné narušení vlastních energetických bariér, a to na zcela fyzické úrovni. Představuje druh posvátného zranění, skrze které není člověk schopen během svého života v sobě vstřebat univerzální Matku nebo univerzálního Otce a oba archetypy propojit na hmotné úrovni.

Ing. Vladimír Jelínek





Novinky

celoročního praktického kurzu

Celoroční praktický kurz (CPK) se podle nového rozdělení vzdělávání Joalis řadí ke kurzům s označením V, tedy těm, které jsou určeny pro již praktikující terapeuty. CPK má za sebou již sedmý úspěšný semestr a nyní je možné přihlásit se do nového. Kurzy budou probíhat v Praze, Brně, následně i v Ostravě.

Iv novém školním roce 2019/2020 budou v Praze souběžně probíhat kurzy dva – jeden v úterý a druhý pak v sobotu. Každý si tak může zvolit den, který mu více vyhovuje. Doporučuji zvážit předtím všechny okolnosti, rozhodnout se pevně pro jeden z termínů a ten pak navštěvovat pravidelně, tedy přednášky nestřídat. Je to důležité především proto, že některými případy a kazuistikami se zabýváme dlouhodobě a sledujeme jejich vývoj. Účastníkovi, který by kurzy střídal, by chyběla potřebná návaznost.

Novinky pro nový semestr

S nástupem nového semestru, který začne v září, se opět snažím částečně obměnit program jednotlivých setkání. A to jednak dle potřeb nových terapeutů a také podle novin, které do programu zařazujeme. Tak, abychom se s nimi co nejdříve naučili pracovat. Uvědomila jsem si také, že každému vyhovuje trochu jiný systém práce v poradně.

Nejdůležitější inovací dalších dvou semestrů je tedy to, že část každé přednášky je věnována různým možným způsobům uchopení právě probíraných případů. Tyto kauzy rozebereme jedním nebo více z níže uvedených postupů: tím si účastníci uvědomí rozdíly v sestavování kúr a pochopí, že univerzální postup neexistuje a ani by nemohl fungovat (a tudíž jej přestanou hledat...).

Detoxikační kúru lze sestavit:

- testováním Salvií přes preparáty
- testováním Salvií pomocí EAM Setu nebo testovacích sad
- pochopením psychiky klienta, testováním emočních preparátů a prací s nimi
- pochopením fyzických potíží klienta
- dotazovou technikou (bez přístrojového testování klienta)
- posouzením jednotlivého dětského případu
- posouzením jednotlivého akutního případu

Vladka Málková
v poradně



i dodání jistoty, síly a energie. Na obou ložských běžích se zformovala velmi dobrá parta, kde se všichni cítíme bezpečně. Účastníci proto nemají problém odhalit vlastní potíže, otevřít svou „13. komnatu“. Tím pak posilují důvěru nejen v sebe sama, ale i důvěru terapeutickou. Čím více totiž člověk rozumí vlastním těžkostem a skrytým programům, tím více porozumí klientovi a stane se z něj dobrý průvodce na cestě za spokojeností a zdravím. Pokud je vztah klient–terapeut založen na důvěře, přispívá to k hluboké detoxikaci a odblokování.

Co tedy chystáme konkrétně?

1. Kúra stanovená testováním pomocí přístroje Salvia

Dopoledne se budeme i nadále zabývat testováním „živých“ klientů (tedy s osobní účastí). Každý z účastníků má možnost přivést s sebou libovolného klienta, kterého budu na přednášce testovat. Účastníci poté na projekčním plátně sledují, jaké dotazy (popř. dvojdotazy) volím, co zjišťuji pomocí otevřených dotazů (níže vysvětlím, co je tzv. „otevřený dotaz“ a jaký je jeho význam).

Společně pak případ rozebereme a najdeme, co je důležité, kde a jak začít a proč.

- posouzením specifických chronických potíží

Vzájemné obohacení

Někteří terapeuti Joalis chodí na CPK již více než čtyři semestry. Věřím, že i pro ně bude výše uvedené užitečnou a příjemnou změnou a zpestřením vlastního vzdělávání.

S každým novým případem se vzájemně obohacujeme o nové poznatky, informace a možnosti řešení případu. Právě to jsou velké výhody CPK, kdy se terapeuti nejen profesně výrazně posouvají dopředu, ale pochvalují si

Vaše dopisy

Kurzu CPK se účastním již 4. rokem a upřímně – neumím si představit, že bychom neměli možnost se každý měsíc potkávat. Pro mě osobně, ale jistě i pro ostatní, je účast na semináři velmi obohacující jak po stránce odborné, tak i z hlediska krásných mezilidských vztahů.

Máme možnost sledovat zkušenou terapeutku a lektorku Vladku přímo při práci s klienty, při vedení rozhovoru i při vlastním měření, vnímat návaznost její práce s EAMsetem a Salvií, logiku sestavení jednotlivých kúr a díky opakujícím se návštěvám klientů i účinnost a úspěšnost sestavení kúr. Vlastně jsme i my účastníky procesu změn, které se s klienty dějí, protože se na procesu aktivně podílíme.

Díky „papírovým klientům“ vidíme práci ostatních kolegů z kurzu, máme možnost porovnávat svoje názory a hledat ten nejúčinnější postup pro klienta.

Učíme se číst mezi řádky v případech z poradny, kdy je někdy velmi obtížné z pár vět klienta vystihnout, kde je problém a jaký detoxikační postup by mu nejvíce pomohl.

Dostáváme odpovědi na své otázky, které souvisejí s naší praxí i s klienty, dozvídáme se spoustu souvislostí a zkušeností, které nám Vladka velmi ochotně předává, a to vše s vysokou profesionalitou, vldností, láskou, pokorou, trpělivostí a hlubokým pochopením nás i klientů.



A především máme místo, kde dostaneme všemožnou podporu pro naši práci, pocit jistoty, že ať se zeptáme nebo řekneme cokoli, nic není špatné, což je velmi důležité pro začínající, ale i pokročilé terapeutky.

Pro mě osobně je velmi naplňující, když přijdu do bezvýhradně podporujícího prostředí, kde cítím profesionální znalosti, zkušenosti a kde cítím pochopení a mezilidskou lásku. Považuji to v dnešním světě za velmi vzácné a velmi si toho vážím.

Vanda Mihoková

Následně určíme kúru. Terapeut, který klienta přivedl, mu kúru předá i s vysvětlením – jakékoliv následné dotazy s ním pak klient konzultuje. Tímto krokem si terapeut získává důvěru klienta, což je velmi důležitý psychologický moment: spokojený klient totiž přivede dalšího klienta.

Pokud si terapeut není jistý svým postupem nebo kúrou, vše spolu telefonicky konzultujeme. To je velmi důležité například pro začínajícího terapeuta, který pak nemá obavy začít pracovat s klienty.

2. Kúra stanovená bez testování přístrojem

Další nedílnou součástí kurzů jsou tzv. „papírové“ případy. Jde o vlastní klienty, které si terapeut zpracuje na papír nebo flashku podle dané osnovy. Tuto osnovu pak může používat v praxi u každého klienta. Tento potřebný plán si vysvětlíme a připravíme na našem prvním setkání. Je připraven podle zákonitostí celostního pohledu, a tak by se nemělo stát, že terapeut na něco zapomene, ale naučí se rychle podat kúru dle individuální potřeby klienta.

3. Kúra bez testování určená pomocí otevřených dotazů

Dlouhodobě oblíbenou součástí kurzu jsou i dotazy zasílané do poradny. Posílám je cca jeden až dva týdny před dalším setkáním a nazývám je domácími úkoly. Vždy jde o dotazy, které nám pomáhají k pochopení případů z poraden. Jde o to, zamyslet se nad všemi možnými příčinami, vymyslet a vhodně – tedy pomocí otevřených dotazů – se dopátrat



informací, které by vedly k upřesnění příčin a tedy i ke zvolení vhodného preparátu či kúry. Na kurzu společně sdílíme své názory, postřehy a pohledy, které jsou velmi obohacující a inspirující pro všechny účastníky včetně mě. Stává se totiž, že někdy na něco zapomeneme a toto opominutí vidíme až díky pohledu druhého. Zároveň zde odhalujeme, ve kterém místě něčemu nerozumíme, něco nevnímáme správně atd. Obrácený postup, jak dojít k závěru, je skvělou pomůckou k propojení a zapamatování si souvislostí, a to zajímavým a někdy dokonce i zábavným způsobem.

4. Všeobecné dotazy

Tuto část zaměřuji na dotazy týkající se čehokoliv. Tedy otázky ohledně klientů, vlast-

ních potíží, prostě všeho, co účastník kurzu potřebuje aktuálně vědět. Podle potřeby razují i práci se Salvií, a to i opakovaně.

V závěru 2. semestru nebo kdykoliv později je možné složit zkoušku, která je nedílnou součástí splnění podmínek pro udělení akreditovaného centra. Nejen já, ale hlavně sami účastníci hodnotí přínos CPK ve svých poradnách velmi pozitivně – a to hlavně, co se týče pochopení skládání kúr a vlastní sebe-důvěry.

Na setkání na některém z pražských vzdělávacích kurzů se těší

Vladka Málová



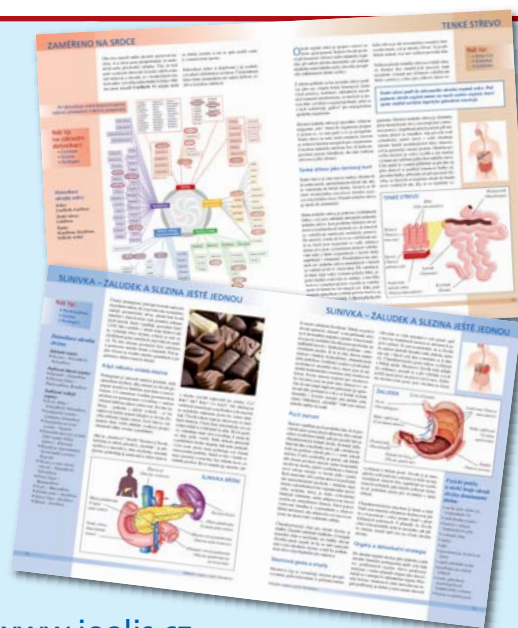
Připravujeme pro vás: Joalis průvodce lidským tělem i duší, 1. díl **Základní orgány a jejich detoxikace**

„Slovo „průvodce“ jsem vybral záměrně, neboť stejně jako ten turistický, který nám pomůže zorientovat se ve městě či v přírodě, slouží tento jako kniha, ve které můžete najít odpovědi na celou řadu otázek, týkajících se lidského těla a zdraví.“

První díl je věnován detoxikaci základních tkání člověka a popisu výběru vhodných preparátů Joalis pro očistu (detoxikaci) jednotlivých orgánů. Na konci každé kapitoly najdete velký přehled všech dostupných preparátů, ve kterém jsou označeny právě ty nevhodnější k použití při řešení obtíží spojených s danou tkání.“


Ing. Vladimír Jelínek

Vychází v září, více informací na www.eccklub.cz a www.joalis.cz



Setkání s preparáty Joalis před více než deseti lety ji nadchlo natolik, že se z ní stala jedna z kmenových terapeutek Centra C. I. C. v Ostravě. A jak říká, dnes a denně se setkává s tím, jak je tato metoda účinná a jak někdy až zázračně dokáže změnit člověka po tělesné i psychické stránce.

**Jana
Hlubková**



Některé alternativní praktiky se mi

Pamatujete si na první setkání s alternativní medicínou ve Vašem životě?

S alternativními způsoby léčení jsem se v průběhu let setkávala, ale spíše jako laik a pozorovatel, který si občas něco přečetl, něco vyzkoušel. Nemohu ale říci, že jsem jí žila nebo zcela propadla. Když jsem měla možnost se s někým „alternativním“ setkat, zdál se mi spíš podivný a některé praktiky až úsměvné.

Co se pak v tomto Vašem náhledu změnilo a kdy?

Myslím, že jsem se k Joalisu dostala stejně jako 80 až 90 procent terapeutů, tedy přes nemoc svou nebo nemoc v rodině. Bylo to asi před 10 lety a jednalo se o autoimunitní onemocnění člena rodiny – roztroušenou sklerózu. Léčba interferony nezabírala a tehdy jsem se začala intenzivně zajímat o cokoli, co by mohlo pomoci. Hledala jsem na internetu, přes známé a nakonec jsem se i zcela náhodně potkávala s lidmi, kteří mi obrazně řečeno otevírali nové obzory a seznamovali mě s různými druhy alternativních praktik. Do-

stala jsem se i k metodě řízené a kontrolované detoxikace. Ta mě od prvního setkání doslova nadchla. Už po prvních kúrách jsem viděla posun zejména v psychice a v postupném odstraňování enormní únavy – což všechno byly průvodní projevy nemoci a v předchozím období byly velkým problémem.

Tehdy jste se rozhodla, že se metodě budete profesionálně věnovat?

Když jsem poprvé na měření viděla pracovat terapeutku kontrolované detoxikace, říkala jsem si, jak je to úžasné a že je to opravdu něco, co by mě zajímalo. Vyhledala jsem si další informace a přihlásila se do kurzů v Praze, k Maruše Dolejšové. Už tehdy probíhaly kurzy v Ostravě, ale o Maruše jsem se dočetla, že její syn měl také diagnostikovanou RS (nakonec se ukázalo, že to byl problém s borreliemi – pozn. red.). Nadchla jsem se pro studium a absolvovala všechny kurzy. Složila závěrečné zkoušky a v příštím roce se otevíralo centrum C. I. C. Ostrava, kde jsem začala pracovat jako terapeut. Byla jsem tak

říkající hozená přímo do vody – pobočka se otevírala někdy v červnu a na zářijové výstavě Zdraví a duše už jsem veřejně měřila. Od té doby se věnuji práci terapeuta profesionálně.

Měla jste vždycky pocit, že byste měla pomáhat lidem?

Když jsem končila základní školu, chtěla jsem se stát zdravotní sestřičkou. Měla jsem výborný prospěch a moje maminka – učitelka – chtěla, abych šla na gymnázium. Tak mě přesvědčila a já šla. Ale tu touhu pomáhat a pracovat ve zdravotnictví jsem měla už v nějakých 15 letech...

Jak často v centru v Ostravě měříte?

Pracuji dva dny v týdnu, do nedávné doby jsem měla i svou soukromou poradnu. Už ale nemám tu potřebu a ani sílu tolik pracovat. Když do toho jdete s „plným nasazením“, je to celkem vyčerpávající – já si s klienty hodně povídám a když přijde pět a více lidí za sebou, je to někdy náročné. Hodně energie a času chci také věnovat svým dětem a vnukovi.

Jací klienti k Vám primárně chodí?

Nejvíce mne vyhledávají ženy od 45 let nahoru... Musím říct, že mne nepřestává udivovat, kolik šikovných, pohledných a vzdělaných žen kolem padesátky je psychicky úplně na dně. Velmi často je to u nich spojeno s hormonální nerovnováhou, vztahovými problémy, nefunkčním manželstvím... Někdy mi ty jejich příběhy připadají jako přes kopírák. Také já mám za sebou podobnou životní zkušenost – po 33 letech jsem se před pár lety rozvedla.. Takže jsem si tím osobně také prošla. Zdá se mi však, že žen s podobnými problémy je teď enormní množství – jen nevím, jestli je to tím, že počet opravdu narůstá nebo zda si je do poradny přitahují...

Co v takových případech volíte za preparáty?

V těchto souvislostech mám vynikající zkušenosti s emočními preparáty, které výborně fungují na psychiku. Obvykle dám takové klientce v první kúře (samozřejmě, že měřím všechny orgány a zátěže, ale v 90 procentech to vychází) **Emoce**, **Streson**, někdy **Nodegen**... Často také **VelienDren**. Postupně v dalších kúrách přidám **Nodegen** nebo **Anxinex**, kombinuji to. Někdy mi také na začátku lépe vychází **StreHerb** než **Streson**, dávám je také i opakovaně. V podstatě využívám všechny

udělalo úplně jiného člověka. Omládla, je veselá, začala cestovat – prostě od základu změnila svůj život. A z takových případů mám ohromnou radost. A to nejsem zastáncem rozvodů, mnohdy mi důvody připadají maličké, ale jsou případy, kdy není zbylí.

Co by podle Vás měl mít dobrý terapeut?

Určitě empatii. Dále trpělivost a samozřejmě znalosti – a chuť se vzdělávat. Moc mě po-

keše... Jde vždy o to, vyslechnout klienta, vžít se do jeho situace. Dříve jsem měla i velké problémy, že jsem si klienty „nosila domů“... Každý z nás má dost svých problémů, tak jsem se postupem doby musela naučit se od jejich problémů a situací odstříhnout. I když se to někomu někdy opravdu všechno nakumuluje – problémy se vztahy, s prací, se zdravím, s dětmi... Prostě si říkáte, že toho je na jednoho člověka až přespříliš.

Nepřestává mě udivovat, kolik šikovných, pohledných a vzdělaných žen kolem padesátky je psychicky úplně na dně.

Co Vaše vlastní detoxikace?

Od nějakých 12–13 let jsem trpěla na migrény, samozřejmě žádné vyšetření nikdy nic neukázalo. Jednu dobu jsem byla takový ten typický uživatel brufenu, ale musela jsem s užíváním tablet přestat, začínala jsem mít silné žaludeční potíže... Přestala jsem postupně chodit i k lékaři, protože z jejich pohledu mi vlastně nic nebylo, i když jsem subjektivně byla třeba tři dny úplně nepoužitelná. Když jsem začala s prací terapeuta, zkoušela jsem si různé kúry a kapky jsem si brala spíše intuitivně, de facto nic cíleně. A najednou, za půl roku, jsem si uvědomila, že ve svých 53 letech jsem bez migrén!

dříve zdály až úsměvné

naše emoční přípravky. Nyní je tu i výborný inovovaný **EpiDren** a **PeesDren**. Často mi vychází i nové speciálky **Nodegen**, není výjimkou, že naměřím tři až čtyři – nejčastěji **RELT**, **PSYCH**, **PRE** i **PONT**... Dávám nejprve ten celkový, a pak postupně dočišťuji podle vyměření. Velmi mě těší, když vidím, jak se mi některé ženy mění před očima.

Máte nějaký takový příběh pro sdílení?

Například jedna z klientek – stejně stará jako já, velmi hodná, vstřícná, poddajná žena. Manžel klasický sebestředný despota. Na svůj věk vypadá paní velmi dobře, ale byla velmi nesebevědomá. Obě děti už měla dospělé, vystudovaly vysokou školu. Když ke mně přišla poprvé, byla psychicky úplně na dně, doslova rozložená. Z finančních důvodů si brala kúry jen po dvou přípravcích. Postupně se začala dávat do pořádku a před dvěma lety se rozvedla. A jsem přesvědčená, že kapky na tom mají také svou zásluhu; pracovala i s jinými alternativními metodami, ale myslím, že za fungovalo jedno s druhým. To, že se dokázala rozvést a odejít z nefungujícího svazku, z ní



S kolegyní Janou Jančovou

Najednou obtíže zmizely?

Víte, to je vlastně strašně zajímavé, to mívá hodně klientů. Přijdou s nějakými problémy, a když přijdou příště a vy se jich zeptáte, jak jsou na tom, jak se mají, řeknou, že to jde, že se cítí trochu lépe... Pak se jich zeptáte na konkrétní obtíž, kterou máte zaznamenanou, a oni najednou řeknou: A jo, máte pravdu, to už nemám! Proto je vždy dobré psát si, co vám klient řekne. Samozřejmě, když jde o problémy třeba s vyprazdňováním apod., tak to zaznamenají hned, ale když je třeba hlava bolí jen občas nebo jim občas otečou klouby, to zaznamenají až po dotazu...

Kdo Vás na Vaší cestě inspiroval nebo inspiruje?

Mohu říct, že z naší firmy jednoznačně paní magistra Vilánková. Už od začátku. Její směr myšlení je mi blízký, velice ji obdivuji, jak

Jančová, obě výborné terapeutky... Objevem byl pro mne Pavel Jakeš. Předtím jsem nikdy nepracovala s jeho teorií stovky a ani ho moc nechápala. Jeho přístup byl pro mne nový, ale musím říct, že mi funguje a zabírá to.

Máte nějaký svůj cíl? Něco, co byste ještě chtěla dokázat?

Chtěla bych se téhle práci věnovat ještě nějakou dobu, tedy i když už budu důchodkyně... Těší mne, když vidím, jak to lidem pomáhá. Dělán to přes osm let a dostala jsem se do stavu, kdy vidím ten obrovský rozdíl mezi klasickou a informační medicínou.

Jak vidíte budoucnost informační medicíny?

Já osobně si myslím, jsem o tom dokonce přesvědčená, že je to opravdu medicína budoucnosti, ale až se přestanou házet všem alterna-



V centru C. I. C.
v Ostravě

Když přijdete s psychickými obtížemi k lékaři, nasadí vám antidepresiva. Nikdo se s vámi už dál nebaví.

všechno zvládá: firmu, přednášky, napsání knihy, do toho se stará o čtyři děti a pořád je plná energie... Já jsem v životě nikdy neměla nějaký vzor, ale kdybych měla uvést někoho, před kým se skláním, tak by to byla ona. Moc si užívám její semináře – ona by nám toho vždycy chtěla říci o moc víc, ale už není čas ... Pak také Maruška Dolejšová a kolegyně Janička

tivám klacky pod nohy (tedy s poznámkou, že je samozřejmě alternativa a alternativa, protože plno lidí toho zneužívá). Optimální by byla kombinace, spolupráce klasické i alternativní, v našem případě informační medicíny. Kdyby lékaři byli více přístupní a dokázali uznat, že funguje i něco jiného. Už nyní se občas najde světlá výjimka a nějaký lékař mi po-

šle klienta. Je důležité si uvědomit, že kapkami a odstraňováním zátěží z organismu lze řešit mnoho nemocí, zejména chronických a hlavně psychika na ně krásně reaguje... Když přijdete s psychickými obtížemi k lékaři, nasadí vám antidepresiva a nikdo se s vámi dál nebaví. Šest žen z deseti, co ke mně přijdou, berou Euthyrox, lék na štítnou žlázu, s tím, že pan doktor jim říkal, že už to mají napořád. Mám paní, u které detoxikujeme štítnou žlázu i psychiku. Ona jde vždy za lékařem, zda by si mohla vyzkoušet snížit dávkování (klientům vždy zásadně říkám, ať nic nevysazují bez konzultace s lékařem a vždy je nutné udělat to po zvolně...). Ale ten lékař jí stále opakuje, že to není možné, že je to z jeho pohledu nevyléčitelné a absolutně nechce přistoupit na myšlenku, že by mohla být v pořádku i bez léků. Plno lidí také bere kapky tzv. na tajňačku, protože se to doktorovi bojí říct.

Jste v tomto ohledu optimistka?

Určitě. Myslím si, že se informační medicína bude daleko víc rozvíjet. Že nyní jsme v takových začátcích. A že se to snad změní u generace našich dětí... Ale záleží samozřejmě na změně celého systému, zda alternativu nebude chtít úplně vytlačit na okraj... Opravdu to není jednoduché. Třeba loni, po odvysílání pořadu Infiltrace, to bylo krásně vidět. Klienti, kteří už k nám chodili a znali nás, přišli na kontrolu bez problémů, ale ti, kteří byli objednaní poprvé, třeba nepřišli. Bohužel, ten pořad byl velmi jednostranně zaměřený.

Máte nějaký vzkaz pro toho, kdo se rozmyšlí a váhá s dráhou terapeuta?

Ať se řídí svou intuicí a pokud se rozhodne, že je to jeho cesta, ať se nebojí. Také ať se nebojí ptát se těch zkušenějších: jak má co dělat, jak s kombinací preparátů apod. Ty kapky jsou opravdu výjimečné.

Jitka Menclová



Jana Hlubková (59 let)

Koníčky: cestování, vaření

Životní krédo: Co tě nezabije, to tě posílí

Co má ráda: Anglii, zejména malá městečka na jižním pobřeží, anglické krimiseriály, rockovou muziku, chvíle s dcerami a vnukem, květiny a festival Colours of Ostrava

Co nemá ráda: aroganci a neupřímnost

Kontakt: Centrum metody C. I. C. Pražákova 218/7, Ostrava, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz



V minulém čísle jsem se zamýšlela nad kojením na veřejnosti, tedy nad tématem, které se v médiích na jaře objevilo následkem zásahu ostrahy proti ženě kojící v bance. Tato mediální smršť měla ovšem své pokračování.

Během léta prohlásila jedna z českých celebrit, která, ač je matkou a je známá hlavně tím, že se v bulváru občas dozvíté pikantérie z jejího života a internet je plný obrázků jejích více či méně odhalených prsou: „*Kojení do tří let mi přijde úchylné. Myslím, že dětem bohatě stačí půl roku. Déle mi to přijde zbytečné.*“

Na svůj názor má samozřejmě právo, problém je, když tímto názorem, který je úplně mimo realitu, ovlivní kojící i budoucí matky. **Sami lékaři dnes doporučují kojit děti**

do tří let. Kojenci a batolata pro svůj vývoj mléko potřebují a je samozřejmě mnohem lepší, když mléko pochází od matky než od zvířat.

Síla osvěty

Díky propagaci kojení, hlavně zásluhou mnoha žen, které se zasadily o osvětu a změnu přístupu v porodnicích, se situace oproti minulosti velmi zlepšila. Když jsem byla malá já, tak se vyráběl Sunar, který byl minulou garniturou hojně propagován. Maminka mne na tehdejší dobu kojila dlouho, asi do tří měsíců. Poté jí lékařka sdělila, že mi mateřské mléko určitě nemůže stačit, že jsem drobná a nařídila dokrmovat Sunarem. A stalo se to, co se stává obvykle: jakmile dítě zjistí, že existuje pohodlnější způsob získávání potravy než náročné saní z prsa, začne prso odmítat, plakat a vynucovat si lahev, ze které tekutina proudí mnohem rychleji. Ještě v 90. letech nebylo kojení úplně běžné, ale za posledních 20 let se situace velmi změnila k lepšímu. Většina maminek odchází z porodnice a miminko kojí. Problémem je, že díky tlaku veřejnosti a malé informovanosti a také třeba kvůli problémům při kojení velká část maminek s kojením končí moc brzo. A veřejnost je ještě ochotná tolerovat kojení miminek, ale

kojení batolat často považuje za divné, nechutné, úchylné... viz vyjádření oné celebrity. Veřejnost a často i maminky si vůbec neuvědomují, proč by se děti měly kojit přibližně do dvou až tří let. Pojďme si tedy shrnout hlavní důvody.

Výživové hledisko

Savci jsou skupina živočichů, u nichž výživa narozených mláďat probíhá pomocí modifikovaných kožních žláz, tedy prsou. Čím je druh vývojově dokonalejší, tím větší má mozek a mláďe se rodí na svět nedovyvinuté a závislé na péči rodičů. Extrémem jsou lidská mláďata, která se vyvíjejí ještě dalších přibližně 20 let. Když se miminko narodí, tak i jeho trávicí systém je nedozrálý, střevo je propustné a postupně se vyvíjí. Udává se, že propustnost střeva se snižuje přibližně v půl roce věku, ale mezi dětmi mohou existovat značné rozdíly. Zvláště u předčasně narozených dětí se střevo uzavírá mnohem později. Mateřské mléko je ideální, co se týče poměrů cukrů, bílkovin a dalších složek. Každé mláďe musí během prvních pár let vyrůst do jiné velikosti, proto také složení mléka u různých živočichů je velmi rozdílné (z mléko produkujících zvířat je člověku nejbližší ovce nebo koza...).

Krávy z velkochovů

Obrovským problémem umělé výživy je, že všechny náhražky mateřského mléka se vyrábějí z kravského mléka produkovaného ve velkochovech. A pro tyto velkochovy jsou krávy šlechtěny tak, aby za den nadojily co největší množství mléka; jsou tedy krmeny vysoce bílkovinnou stravou často pochybného původu. Spotřebitel neví nic o tom, zda krmivo pro krávy nebylo plesnivé, stříkané pesticidy, herbicidy nebo ošetřováno jinými

živé kvalitě. Z tohoto pohledu je opravdu lepší dítě kojit co nejdéle. Batole samozřejmě mléko potřebuje, proto spolu s kojením zavádíme i jinou stravu – ovšem kravskému mléku a výrobkům z něj bychom se měli vyhýbat.

Já osobně jsem všechny své děti kojila do dvou let. Okolo osmého měsíce jsem postupně začala zavádět zeleninu, ovoce, obiloviny, maso, vejčka... Osvědčily se mi tradiční polévky, vařila jsem především vývary. U masa a vajec jsem se vždy snažila nakupovat lokál-

zdravým rozumem a intuicí a pravidla pak jednoduše shrnout. Batolatům se proto snažíme dávat co nejpřirozenější, nejméně průmyslově upravované potraviny. V prvním roce věku vzniká totiž tzv. orální tolerance: tedy to, co dítě sní, tělo považuje za potravu a imunitně na to nereaguje, zvláště když je to provázáno kojením. Proto je dobré dávat dítěti všechno ovoce, zeleninu, různé druhy příloh včetně potravin obsahujících lepek. Opět ideální jsou obiloviny méně šlechtěné s přirozeným množstvím lepku. Určitě není vhodné dávat dítěti moc konzervovaných, sterilovaných potravin, aby strava byla živá včetně potřebných bakterií.

Občas se v médiích objeví články o tom, že kojení má i stinné stránky a přes mléko dochází k přenosu toxinů od matky. To je samozřejmě pravda a velmi záleží na toxickém zatížení matky i tom, jak se stravuje, s jakými toxiny přichází do styku. Na to existuje velmi jednoduchá odpověď. Matka může svým životním stylem, stravou či detoxikací před početím velmi ovlivnit, jaké toxiny a kolik jich její mléko bude obsahovat. Na rozdíl od komerčních sušených umělých mlék, kde absolutně nevíme, v jakém zdravotním stavu byly krávy, zda jim byla podávána antibiotika či jakou potravu dostávaly. Z tohoto hlediska je pro matku opravdu velmi důležitá detoxikace od nebezpečných látek před početím. Doporučuji hlavně detoxikaci od chemických látek, toxických kovů, které mohou působit jako hormonální rušiče, např. kadmium, bisfenol, dioxyny, PCB... Na tyto látky je určen preparát **MindDren**. Je velmi vhodné užívat ho spolu s drenem na játra, tedy kombinace **MindDren + LiverDren**. Často je v organismu také mnoho toxinů z potravy a ze střev; zde toxiny pomůže odvést preparát **Supertox**, ideální je doplnit ještě preparáty **ColiDren** a **Calon**.

Protilátky a ochrana proti infekcím

Propustnost střeva u miminek je riziková, má ale i svoje výhody. Do těla mohou z matčina mléka proudit protilátky, které chrání nedozrálý imunitní systém dítěte a v případě infekce má tak dostatek protilátek od matky. Samozřejmě, matčin imunitní systém musí být v pořádku a tyto protilátky produkovat. Mlékem se přenáší také všechny potřebné látky pro všechny typy imunitních reakcí, tedy přirozené i získané, látkové i buněčné. Mateřské mléko tak obsahuje třeba i lysozym, interferon, komplement, které pomáhají zbojovat virové, bakteriální i plísňové infekce. A to nejen v prostředí trávicího traktu, tyto

Mléko od krav má také několik typů bílkovin, které mateřské mléko vůbec neobsahuje.



chemickými látkami, v jakém prostředí bylo skladováno. Kravské mléko také obsahuje mnohonásobně více bílkovin než to mateřské, jedná se zvláště o kasein. I chemicky se kravský kasein liší od lidského: v kyselém prostředí kravských žaludků se sráží a vytvoří tuhou, kompaktní hmotu, kterou zvíře tráví postupně. Lidský kasein vytváří hmotu mnohem měkčí konzistence a je pro děti mnohem lépe stravitelný než kravský. Také šlechtěním krav vznikají látky různého typu, z betakaseinu typu A2 vznikají jeho rozkladem opioidní peptidy, které mají nepříznivý vliv na nervový systém. Mléko od krav má také několik typů syrovátkových bílkovin, které mateřské mléko vůbec nemá. Jsou to laktaglobuliny a laktaalbuminy, na které pak zvýšeně reagují atopické děti a odpověď organismu na ně se může stát hlavním pilířem vzniku alergií, astmat a ekzémů. Z výživového hlediska má tedy kravské mléko pro batolata mnoho rizik, a to nevíme nic o jeho vý-

ně od místních chovatelů nebo farmářů. Mléčné produkty jsem dětem nedávala vůbec nebo jsem se minimálně snažila vyhnout produktům s vyšším obsahem bílkovin – tvarohům, sýrům, jogurtům... Samozřejmě, že jsem neměla problém, když třeba u babičky ochutnaly trochu omáčky nebo polévky se smetanou. V malém množství tělu mléčné produkty neškodí, ale problémem je postavit na nich stravu dítěte. Dnes je v obchodech velký výběr, dají se například koupit ovčí nebo kozí jogurty, které jsou pro děti určitě mnohem vhodnější. Ovce a kozy se většinou volně pasou, a proto je jejich mléko kvalitnější a vhodnější než kravské.

Přikrmujte postupně a kvalitními produkty

Lékaři ovšem, co se týká výživových doporučení pro batolata, často maminkám sdělují velmi zastaralé názory. Stačí se však řídit



látky pronikají i dál do organismu. V mléce se nachází také velké množství samotných imunitních buněk – neutrofily, makrofágy, lymfocyty... Ty jsou aktivní a v případě potřeby patogenní bakterii přímo zlikvidují nebo vyprodukují protilátky či další složky potřebné pro imunitní reakci. Lymfocyty bezprostředně modulují a posilují imunitní systém dítěte. Některé humorální látky stimulují zrání trávicího traktu a postupně snižují propustnost střev. Kojení tedy imunitu dítěte ovlivňuje velmi zásadně.

Existuje celá řada studií potvrzujících, že kojené děti jsou proti infekcím mnohem lépe chráněny než ty nekojené. Například v nemocničním prostředí, které je promořeno patogenními bakteriemi (*Escherichie*, *shigely*, *salmonely*, *pseudomonády*), napadajícími hlavně trávicí trakt, téměř neonemocněly. U dětí krmených mateřským mlékem se navíc méně vyskytují různá respirační onemocnění; mléko je chrání například i před virovým zánětem průdušek. Ze studií dále

vyplývá, že syndromy náhlých úmrtí se mezi kojenými dětmi vyskytovaly méně často. Je také dokázáno, že kojené děti vykazují nižší výskyt alergií, astmat, ekzémů a dalších imunopatologií.

Informace v mléce uložené

O příznivém vlivu mateřského mléka na imunitu dítěte nepochybuje tedy snad nikdo. Zamýšlí se ale někdo nad tím, jak imunologicky působí kravské mléko na imunitu dítěte? Tedy z pohledu toho, jak mateřské mléko obsaženými látkami moduluje imunitní systém... Tele má totiž úplně jiné imunitní potřeby než lidské mládě. Žije v jiném prostředí, tráví jinou potravu, škodlivé jsou pro něj úplně jiné mikroorganismy než pro nás... Mléko je zvláštní potravinou také tím, že kromě živných látek obsahuje celou řadu informačních molekul, které ovlivňují vývoj mláděte. Je pravdou, že se jich část (hlavně živé buňky) zničí při sterilizaci, ale řada látek v něm přetrvává. Je to takový informační tok, kterým

vota, přestalo si uvědomovat, že na tělo působí nejen hmota, ale i informace v ní uložené. Tudíž se mléko posuzuje jen z hlediska výživového složení, zapomíná se ale na jeho informační působení. Často se zamýšlím nad tím, proč je naše společnost doslova zamořená úzkostí. A třeba jsou jedním z kamínků mozaiky zrovna velkochovy, kde zvířata úzkost prožívají. Krávé se narodí mládě, je od ní odděleno a ona neví, zda je živé, co s ním je. Kráva si to samozřejmě neuvědomuje na rozumové úrovni, ale její nevědomí vše vnímá a informačně ukládá. Strach a zkušenost špatného životního prožitku. Emoční vzorec pak vytváří hormony, které se dostávají do mléka i masa.

Náruč a prso jako přístav bezpečí

Když se nad tím zamyslíme, tak každá matka pro svoje dítě chce to nejlepší. Kdyby se o těchto věcech v médiích a na veřejnosti vůbec o kojení více mluvilo, došlo by k většímu uvědomění a možná bychom pak neslyšeli

Je dokázáno, že kojené děti vykazují nižší výskyt alergií, astmat, ekzémů a dalších imunopatologií.

matka působí na své mládě. Žádná jiná potravina tato specifika nemá. Prostřednictvím mléka se do těla předávají ale třeba i stresové hormony a další informační molekuly, které působí na vytváření a přetváření emočních vzorců. Tím, jak se lidstvo během posledních desetiletí zaměřilo jen na hmotné stránky ži-

z úst matek to, že kojení větších dětí je hloupá móda a že z dětí vychováme „závisláky“. Ono je to ve skutečnosti právě naopak. Když dítě v raném věku zažije bezpečí matčiny náruče a prsu, je pak v životě mnohem odváznější, samostatnější, protože ho nebrzdí emoční vzorec úzkosti, který v dětství vznikl. Prso je pro dítě jistota, proto děti chtějí často nakojit v neznámém prostředí, nebo když cítí nebezpečí. To může být třeba i v případě, když je matka ve stresu nebo prožívá nějakou negativní emoci. Když v tuto chvíli bude dítěti prso odmítat, to začne zpravidla plakat. A čím déle ho v pláči necháme, tím déle, hůře a složitěji ho pak utíšíme.

Nakonec se vrátím ještě k minulému tématu, tedy ke kojení na veřejnosti. Kojícím matkám je totiž vyčítáno, že na sebe chtějí strhávat pozornost a společnost obtěžovat. Zamyslel se ale někdo nad tím, zda je to opravdu tak? Často totiž matka cítí, že by její dítě mohlo brečet, a protože nechce své okolí obtěžovat dětským pláčem, raději mu prso nabídne. Aby bylo dítě klidné a spokojené.

Marie Vilánková



Ortorexie? Posedlost zdravou stravou, která zabíjí

Ortorexie je méně známá porucha příjmu potravy, která se projevuje patologickou závislostí na zdravém stravování a biologicky čisté stravě. Přílišné zaujetí zdravým jídlem nevede pouze k drastickým změnám v jídelníčku, ale také k vážným psychickým problémům.

Ortorektici zaměřují svoji pozornost na zdraví, ke kterému se chtějí dostat prostřednictvím „čistých potravin“. Zdravá strava je sice prospěšná, nicméně nesmíme se stát její obětí. Ortorektici mají z jakéhokoli prohřešku proti stanoveným pravidlům a narušení přísného jídelníčku silné pocity viny. I obyčejná návštěva restaurace s přáteli nebo rodinná oslava může dotyčnému způsobovat extrémní stres. Není schopen sociální interakce s lidmi, kteří se nestravují podobně jako on.

Patologické chování může být skryté. Na zdravou stravu je v poslední době nahlíženo vesměs pozitivně, proto nikoho nepřekvapí, když se lidé například v restauraci zajímají o složení jídel. „Ortorexie bývá často zneužívána k ponižování lidí, kteří se zajímají o kvalitní jídlo a nemají žádné psychické potíže. Chtějí jen dobře jíst a hned si vyslouží označení ortorektici nebo nutriteroristé. Je to trochu zneužitá diagnóza,“ vysvětluje specialistka na zdravotní prevenci Margit Slimáková. Samotné onemocnění však nezlehčuje a upozorňuje, že jsou mezi námi tací, kteří za-



cházejí do krajností. „Úplně všechno jde dělat špatně. I ty nejvznešenější věci,“ dodává.

Podobnému nálepkování musí podle specialistky na zdravotní výživu čelit také matky, které se rozhodnou pro alternativnější cestu. „Je to velmi podobné jako pojem ‚biomaminka‘, tedy vysmívání se maminkám, které chtějí dlouho kojit, mají otázky ohledně očkování nebo používají látkové pleny,“ uzavírá Slimáková.

Pokud klíště odstraníte do 24 hodin, nenakazíte se boreliózou. Potvrdili to jihočeští vědci

Jihočeští vědci udělali významný krok k vývoji nové vakcíny proti lymbské borelióze. Tým mikrobiologů Biologického centra Akademie věd v Českých Budějovicích zjistil důležité informace o přenosu borelií z klíštět na člověka. Nové poznatky mohou pomoci v boji proti tomuto zákeřnému onemocnění, které se ročně objeví u několika tisíců lidí.

„Zjistili jsme, že borelie jdou ze střeva přímo přes jícen do hostitele. Tento objev vyvrátil více než třicet let starý mýtus,“ říká parazitolog Radek Šíma. Původně se mělo za to, že cesta borelií jde přes slinné žlázy. Doposud se také tvrdilo, že klíště musí sát alespoň 24 hodin, aby se borelie přenesly na člověka. „Dostávají se do těla už dříve, jen nejsou pro člověka infekční. Takže pokud odstraníte klíště během prvních dvaceti čtyř hodin, nerozvine se u vás lymbská borelióza,“ potvrzuje Šíma.

Vědci teď budou detailně mapovat cestu borelií ze střeva klíštěte až do hostitele. Jejich cílem je najít látky, které by zabránily přežití těchto bakterií ve střevě klíštěte a znemožnily by tak jejich přenos na člověka.



Chřipka nebo infekce. Skoro milion Čechů vyhledalo letos lékaře

Lékaře letos vyhledalo s chřipkou nebo akutní infekcí dýchacích cest více než 996 tisíc lidí. Státní zdravotní ústav (SZÚ) vyšetřil více než 1500 vzorků od pacientů, které mu zaslali lékaři, a chřipka se vyskytovala v necelé čtvrtině z nich, nejčastěji šlo o subtyp A (H1N1). Vyplývá to ze zprávy o chřipkové sezoně, kterou zveřejnil SZÚ. Chřipka se obvykle v populaci objevuje od října do konce května, letos epidemie vrcholila od konce ledna do začátku března.

Chřipkou na začátku letošního roku onemocněla více než čtvrtina dětí do pěti let, téměř 15 procent mezi šestiletými až čtrnáctiletými a 13 procent ve věku 15 až 24 let. Lidí starších 25 let a mladších 59 let onemocnělo asi pět procent, starších 4,3 procenta.

Méně než v předchozí sezoně zaznamenal SZÚ vážných případů chřipky, které vyžadovaly umístění na nemocniční jednotce intenzivní péče a vedly k úmrtí. Zatímco letos to bylo k 13. červnu 625 hospitalizací a 195 úmrtí, před rokem to bylo 667 a zemřelo 261 lidí. Loňské hodnoty jsou nejvyšší minimálně od roku 2010, odborníci ale upozorňují, že všechny případy nejsou hlášené.

Ve většině případů úmrtí jde o pacienty starší 60 let. Podíl chřipky mezi ostatními infekcemi označili odborníci za průměrný. „Během celé chřipkové epidemie byla cirkulace nechřipkových virů minimálně o deset procent vyšší než v předchozích sezonách,“ uvedl SZÚ.



Nadměrným užíváním nosních kapek vzniká závislost a může dojít k nevratnému poškození sliznice

Nos je k tomu, abychom správně dýchali, a plní funkci jakéhosi filtru. Zachytí ze vzduchu drobné částičky, které se díky tomu nedostanou do plic. Jeho neprůchodnost bychom tedy neměli podceňovat.

Příčin špatně průchodného nosu může být několik. Běžná alergie, zánět dutiny i deformovaná nosní přepážka – to vše vede k poškozování nosní sliznice, k prohlubování potíží, které následně vygradují až k ucpaní nosu. Pokud tedy proudění vzduchu v nose není plynulé, nechte se vyšetřit na oddělení ORL.

Podle přednosta ORL kliniky pardubické nemocnice Jana Vodičky nastávají největší komplikace u jednostranné neprůchodnosti. „V těchto případech může jít o polypy, nebo nádory v dutině nosní, které se odhalují velmi obtížně. Nosní polypy jsou vychlípkovitě vyrůstající z vedlejších dutin. Šíří se na sliznici nosu a spouštěčem jejich tvorby bývá alergie nebo zánět. Příčinu vzniku doposud lékaři nezjistili. Je zajímavé, že u některých pacientů se polypy tvoří a u některých ne,“ podivuje se lékař Jan Vodička. Přítomnost polypů se projevuje zhoršenou nosní průchodností až neprůchodností, těžším dýcháním nosem, sekrecí z nosu, zpočátku vodnatou, později s příměsí hnisu.

Polypy se operují jen výjimečně, spíše se lékaři přiklánějí ke včasné léčbě, která je současně i prevencí proti rozšiřování těchto výrůstků. „Typů polypů je mnoho a některé ustoupí hned po aplikaci spreje do nosu, který předepíšeme. U některých pacientů neustoupí ani po agresivnější léčbě kortikoidy. Chirurgický zákrok volíme jen v případě, kdy veškeré medikamenty nepomáhají, nezabírají. V dnešní době se ale jedná o malé procento pacientů,“ vysvětluje přednosta ORL. Operace patří mezi rizikovější, protože lékaři operují v okolí oka a směrem k mozku. Hodně záleží na agresivitě polypů, po operaci se za čas mohou vrátit.

Pozor také na dlouhodobé užívání nosních kapek – ty mohou sice ulevit, ale při nadužívání také trvale poškodit nosní sliznici. Ucpaný nos a dlouhodobé tlumení rýmy pomocí kapek a sprejů vede k závislosti. V některých příbalových letáčích je výslovně uvedeno, že se kapky nesmí užívat déle než několik dní. „Pokud dojde k trvalému poškození, mluvíme o problému v takzvaných dolních skořepách. Krátkým výkonem v místní anestezii umíme komplikace odstranit. Pacienti ho snášejí velice dobře,“ uzavírá téma lékař Jan Vodička.

Zdroje: www.tyden.cz, www.irozhlas.cz

Alergii na kočky by bylo možné zmírnit úpravou jejich žrádla, výzkum navrhuje přidat protilátku

Alergie na kočky se dá zmírnit tím, že se do jejich potravy přidají protilátky redukcující množství proteinu s názvem Fel d1. Navrhuje to výzkum provedený jedním z největších výrobců stravy pro kočky.

Právě zmíněný protein totiž u lidí spouští alergické reakce. Vzniká v kočičích slinách a mazových žlázách a dostává se do jejich moči a také do kočičích chlupů, když se zvířata čistí. Člověk je pak proteinu vystavený při kontaktu s chlupy zvířete, odumřelou kůží nebo při čištění kočičího záchodu. Vědci ověřovali svou teorii na 105 kočkách, kterým po dobu 10 týdnů přidávali do potravy protilátku. Zjistili, že se množství aktivního proteinu Fel d1 v jejich chlupcích snížilo v průměru o 47 %. V malé pilotní studii pak zkoumali 11 lidí alergických na kočky. Vědci je uzavřeli do místnosti s chlupy koček, které měly upravenou stravu, i se srstí těch, které ji upravenou neměly. V prvním případě hlásili lidé méně podráždění nosní sliznice i očí. Americký alergolog a imunolog Michael Blaiss předpokládá, že by úprava kočičí stravy mohla pomoci pouze lidem se středně silnou alergií. Těm s vážnými příznaky podle něj nepřinese úlevu to, že se množství alergenu sníží zhruba o polovinu. Některé lidi se totiž nedokážou vypořádat ani s minimálním množstvím alergenu. Různé druhy koček navíc produkují různé množství proteinu. Alergií na kočky trpí až 20 % světové populace. Až v 95 % případů je důvodem právě protein Fel d1.

Letní škola Joalis 2019

Poslední červencový týden je u nás v Joalis a ECC už tradičně ve znamení setkávání. Ve Špindlerově Mlýně se letos konal už patnáctý ročník **Letní školy Joalis**.



Několik desítek terapeutů z Čech, Moravy i Slovenska se setkali v krásném prostředí Krkonoš, v příjemném hotelu Harmony. Zázemí nám poskytl na celých šest dnů.



Na Letní školu jezdí opakovaně i mnoho rodinných členů našich terapeutů. Jak se shodnou úplně všichni, celé ve znamení radosti a porozumění.



O registraci účastníků akce a prodej preparátů se letos staraly dcery spoluzakladatelů firmy Anežka a Mařenka.



Přednášek se letos ujali nejen dlouhodobí lektori: Vladka Málová, Radka Krejčová, Pavel Jakeš nebo Slávek Křestán, ale také nováčci na tomto postu. Patřily k nim i terapeutky z Ostravy, Jana Jančová a MUDr. Lucie Tomíčková.





Série přednášek „Nový pohled na čínský pentagram – jeho vnitřní vazby a souvislosti v kombinaci s novým zařazením preparátů Joalis“ v podání spolumajitelky firmy Joalis Marie Vilánkové patřila mezi nejjobsáhlejší a nejdiskutovanější.

S velkým zaujetím sledovali terapeuti také připravený materiál Vladimíra Jelínka na téma „Egyptská medicína ve světle nejnovějších vykopávek a vědeckých objevů“. Přednášku doplnil autor i praktickou ukázkou.



Protože nám počasí přálo, čchi-kung se Slávkem Křesťanem na zelené trávě a v ranní rose byl posilujícím každodenním zážitkem.



Nemohl chybět ani společenský večer s hudbou a rautem. Tanec mají někteří skutečně v krvi a zábava opravdu nevázla!



Na závěr nechybělo poděkování všem přednášejícím. Budeme se na všechny těšit opět příští rok. A kde? To je zatím překvapení.



Jitka Menclová



Prvním krokem na cestě k sobě, do svého nitra, tedy k vlastnímu já – Verself – může být pozorování a soustředění se na dech. Náš dechový model může o nás samotných totiž leccos povědět.

Práce s dechem

je základem pro pochopení pránické energie a energie čchi



Hodnotit a pozorovat lze například to, jak intenzivně jsme schopni se nadechnout (tedy jak pracují nádechové svaly) nebo jak hluboce jsme schopni vydechnout (v tomto případě jak pracují svaly výdechové). Člověk může také pozorovat a zhodnotit, zda při práci dech nevědomě nezadržuje.

Když jsem před lety objevil tajemství živlů – elementů (voda, oheň, země, kov a dřevo) a jejich vztah k základním lidským emocím, objevil jsem zároveň i nástroj, jakým si člověk může regulovat a udržovat stabilní emocionalitu. Aby se tedy nedostal do stavu afektu, kdy se konkrétní emoce stává neovladatelnou: když se například člověk propadne do stavu smutku, který už nechce prožívat, měl by si vědomě po dobu aspoň deseti sekund představit kovářskou výheň, kde se v ohni taví kov. Výsledkem takové vizualizace provedené v pravou chvíli je to, že smutek zmizí. Následným tělesným projevem bývá téměř vždy hluboký nádech a výdech, tedy *oddechnutí si*. Analogicky lze podobně za-

cházet i s ostatními emocemi, což jsem v minulosti popsal v knize „Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů“. Dopad této jemné práce na emocionální stabilitu a zdraví člověka je přitom obrovský.

Svobodný dech a naše bloky

V životě bychom proto měli vyhledávat lidi, věci i situace, které nám dovolují svobodně dýchat. Kde je dech, tam je život. I sanskrtský výraz *prána* je spojen s dechem. Doslova přeloženo znamená totiž „vitální vzduch“, který člověka vyplňuje a dává mu životní energii. Indická ájurvéda je založena na systému „nádí“, tedy jakýchsi kanálků, kterými v lidském těle *prána* koluje. A jak jsem se přesvědčil i u některých svých klientů, v tomto systému buď vzduch proudí, nebo stagnuje. Někteří klienti se během sezení dokonce dostanou do stavu, kdy vidí svůj hlavní vitální kanál – tedy *šušumnu*. Vypadá trochu jako dutá trubice o průměru zhruba pět až osm

centimetrů a vede středem těla. Muži vnímají *šušumnu* obvykle jako trochu větší než ženy. Horní část této trubice se rozšiřuje a v nejvyšším bodě hlavy tvoří onu „korunu“. *Sušumna* bývá ale nezřídka už odspodu zablokovaná, takže *prána* jí vůbec nemůže volně procházet a stoupat. Ucpaná místa jsou ve skutečnosti reprezentována psychosomatickými bloky a mohou se nacházet prakticky kdekoli podél páteře; obvykle se nachází na vícero místech. Velkou výhodou a přínosem diagnostiky Verself je to, že člověk tyto svoje bloky vidí a vnímá je. Pracovat s nimi a rozpustit je můžeme totiž pouze za předpokladu, že si je uvědomíme.

První takové „proražení“ psychosomatických nánosů v hlavním páteřním kanálu lze přirovnat k povolení a pročištění ucpané kanalizace. Tento významný okamžik v práci s vitálními silami je většinou doprovázen silným a intenzivním rozdýcháním se a vitalizací celého těla. Zároveň je provázen silným pocitem štěstí a naplnění. Někomu může tato cesta používání symbolů Verself trvat půl ro-

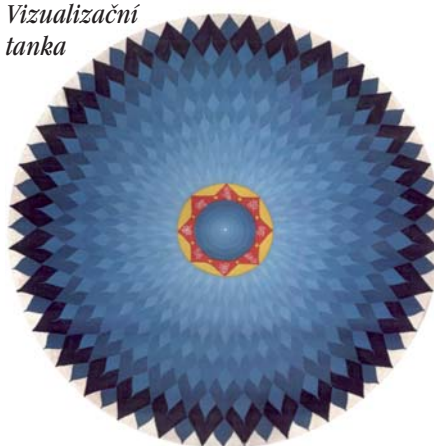
ku, někomu dva roky; velmi záleží na tom, jak silné je jeho ego. Jaké představy má tedy o sobě samém. Ty ho totiž odvádí od hloubky a vnitřní podstaty a míří spíše k povrchním věcem. Pokud se člověku podaří prorazit, doslova „profouknout“ hlavní páteřní kanál, je na nejlepší cestě k vlastní realizaci.

Stav vědomé koncentrace

V roce 2014 jsem se zúčastnil expedice do Nepálu. Několik dní jsem pobýval v hlavním městě této malé země, v Káthmándú. Navštívil jsem i místo, kde v exilu žije tibetská komunita – Boudhanath, v němž uprostřed nechýbí impozantní stúpa. Strávil jsem tu prakticky celý poslední den svého pobytu a vstřebával jsem atmosféru tohoto ojedinělého místa. Asi dvě hodiny jsem seděl na terásce vyvýšené kavárničky a jenom tak jsem existoval – jako bych se rozplynul v prostoru a čase a stal se součástí okolního prostředí prosyceného mnoha nepopsatelnými vjemy. Byla to směsice vůní obětních vonných tyčinek, vtírajících se zvuků z reprodukované, moderně pojaté verze mantry *Om Mani Padme Hum*, pokřikování pouličních prodejců na všudypřítomné turisty a nepřeborná škála všech možných barevných odstínů v každém koutě prostoru okolo mě.

Mým původním cílem návštěvy Boudhanathu byl nákup suvenýrů – mandal nebo jiných vyobrazení kreslených na speciálním ručně dělaném papíře. Brouzдал jsem mezi množstvím krámků s těmito takzvanými *thangkami* a vybíral jsem. Základní mandaly jsou vlastně pořád stejné, liší se ale v kvalitě překreslení a vybarvení motivu. Pokud bude takovou *thangku* zhotovovat obyčejný člověk z ulice, tedy někdo bez vědomé práce

Vizualizační tanka



Šušumna bývá nezřídka už odspodu zablokovaná, takže prána jí nemůže volně procházet a stoupat. Ucpaná místa jsou pak reprezentována různými psychosomatickými bloky.

na sobě samém, jistě ve vyhotovení poznáte rozdíl oproti dílu mistra lámy. A právě těchto laiků, kreslířů suvenýrů pro turisty, zde potkáte nejvíce. Mandala od takového malíře bude rozházená, bude působit neklidně a řada kontur na vás zapůsobí dojmem pohybu místo toho, aby ve vás vyvolala pocit vřelého klidu a stability. Autorovo nitro a stupeň vlastní realizace se bezpochyby do výsledné mandaly otiskuje a může být ku prospěchu tomu, kdo hledá cestu k uvědomění a mandalou se inspiruje.

Do Čech jsem si nakonec přivezl mandalu, pomocí které je možné cvičit koncentraci a měřit její dosažený stupeň. Mandala se

umístí na stěnu do úrovně očí – přibližně metr před ní si můžeme sednout nebo stoupnout. Pak se na ni upřeně díváme a koncentrujeme se na světlý bod uprostřed meditačního obrazce. Po několika desítkách sekund se zrak unaví a rozostří a pak začneme okolo mandaly vidět jakési světelné obrysy, auru. To je ten správný okamžik, kdy máme zavřít oči a v duchu hledat tento obrazec v inverzních barvách. Tohle přesně spousta z nás dělala, když jsme byli dětmi a když jsme poprvé vědomě poznávali, na co všechno se dají oči použít. Pro posouzení schopnosti koncentrovat se je důležitá doba, po kterou jsme schop-

ni vidět obraz před očima, aniž by ho rušily či mazaly jiné myšlenky z vnějšího nebo vnitřního světa. Člověk je schopný se koncentrovat ve chvíli, když tento obraz udrží ve vnitřním zraku okolo třiceti sekund a více.

Na kurzech detoxikační medicíny pro okruh lidí, kteří se chtějí této problematice věnovat do hloubky, učím práci s přístrojem Salvia. De facto jde o vegetativní funkční test, na co je člověk citlivý, co mu škodí nebo naopak prospívá. Ze zkušeností vím, že diagnostikovat s EAM přístrojem Salvia se naučí jen malý okruh lidí. Dlouhou dobu jsem si lámal hlavu nad tím, jaké speciální schopnosti mají jedinci, kterým měření jde a ihned pochopí smysl a přínos detoxikační medicíny. Přišel jsem na to, že je to právě schopnost *koncentrovat se*. Třetí den konání semináře účastníky vyzvu, aby v oddělené místnosti prošli výše popsanou procedurou. Těm, co obrazec ve vnitřním zraku se zavřenýma očima dokáží udržet minutu až dvě, jde v naprosté většině práce s diagnostikou již od samého počátku. Ostatní by se koncentraci měli učit s cílem dostat se do stavu, který východní kultura nazývá stavem *vhledu* a který je objektivně měřitelný pouze touto technikou. Když to člověku jde a vydrží to minimálně dvě minuty, zažívá v tomto stavu hluboké koncentrace okamžiky, kdy intuitivní a bystré nápady jakoby samy od sebe přicházely z hloubky jeho podvědomí.

To, zda účastník procedury ještě vnímá obraz nebo už ne, poznávám velice jednoduše: ▶



pozorují z profilu jeho **dech**. V okamžiku, kdy přestane dýchat, vnitřní obraz ztrácí a bezpečně vím, že jeho pozornost už nějaká myšlenka odvedla. Trénovat tuto techniku se doporučuje také tím způsobem, že člověk po vymizení obrazu opět začne dýchat a znovu si vybaví vjem svým vnitřním zrakem, i když tento už bývá méně ostrý.

Jedna účastnice, doktorka medicíny, mě na tomto koncentračním cvičení velmi překvapila a „vyzkoušela“. Jednak byla schopna udržet obraz třetí, čtvrtou, pátou minutu a možná i déle, kdyby se se mnou nedala do hovoru. Zhruba po pěti minutách mi řekla: „Počkej“ a znovu si za pomoci klidného dýchání byla schopna obraz vybavit. Tento zážitek s jejími schopnostmi mi nedal spát, a tak jsem se jí druhý den zeptal, zda má fotografickou paměť. Potvrdila, že ano. Popsala, že se pomocí této schopnosti učila na lékařské fakultě a dodnes si je schopna vybavit strany anatomického atlasu. Nikoliv tedy text, ale určité barevné obrysy obrázků a jejich umístění na stranách vysokoškolské učebnice... Uvědomil jsem si, že jsem před lety v nějaké knize četl, že fotografickou paměť lze udržováním vnitřních obrazů vycvičit.

Tyto schopnosti ovšem nejsou cílem metody Verself. V ní jde pouze o uvolnění vitálního dechu, jehož prostřednictvím se ožíví a vitalizují energetické kanály v těle. Součástí je



a že jim svaly nedovolí nadechnout se z plných plic. Za tuto neschopnost může povrchní používání dýchacích svalů, a to z mnoha různých příčin. Každý moderní sportovní trenér ví, že dýchací svaly jsou stejné jako ostatní svaly – lze je tedy trénovat a posilovat.

Prastaré dechové techniky jsou popsány v historických jógových textech, například v již zmiňované knize *Hatha joga Pradīpika*. Najdeme zde techniky, které organizmus ochlazuje nebo naopak zahřívají. Všechny jsou nějakým způsobem prospěšné a lidé, kteří tuto znalost ovládají, umí pomocí dechu pozitivně ovládat fyziologické procesy v těle. Na

na jako nejlepší existující dechová technika, která umí vyčistit všechna *nadí* v těle. Na to musí být člověk ovšem už dobře připravený předchozími cvičeními a měl by tento cvik opakovat každý den. Po letech práce s Verself mi toto cvičení dává opravdu smysl a pránajámu mám i ve vlastní výbavě cviků jako velmi silnou zbraň proti vnitřnímu napětí.

Dechové techniky se někdy člověku zobrazí na rezonanční terapii spolu s ilustrativním obrazem nebo předmětem, který se má použít. Zajímavé jsou obrazy při rezonanci v oblasti krku či úst. Jedna z dechových technik je ta, kdy se člověk zhluboka nadechne nosem a pak pomalu po dobu cca deseti až dvaceti sekund vydechuje ústy. A tak znovu a znovu až do hlubokého rozdýchání se a povolení napětí v oblasti šíje a krční páteře, minimálně po dobu šesti minut.

Lidé bezprostředně po sezení popisovali různé variace, které se ale týkaly jednoho a toho samého:

- nádech a pak hvízdání jedním tónem, dokud nedojede dech,
- foukání do pouťového papírového foukátka, které se prudce a rychle rozvine a vydává ječivý zvuk,
- silný výdech do píšťalky tělocvikáře,
- hedvábný šátek, který se má odfouknout tak, aby neškrtil na krku,
- obraz domorodce, který vyfukuje kouř nasátý z dýmky.

Právě v tom se mi metoda Verself jeví jako naprosto unikátní. Tedy že jedno a to samé není vždy totožné. Neboť teprve v okamžiku, kdy TO začne hovořit symboly vnitřního světa konkrétního člověka, se tato technika stane účinnou a fungující. Tedy ve chvíli, kdy dojde k oživení pomocí vnitřní kouzelné formule každého z nás.

Vladimír Jelínek



Ze své dlouholeté terapeutické praxe vím, kolik lidí se není schopno vědomě a úplně nadechnout – mají pocit, že se jaksí nedodýchli a že jim svaly nedovolí nadechnout se z plných plic.

i uvědomění si vlastní koruny, tedy místa, kde se člověk spojuje s prostorem nad ním.

Je prospěšné učit se vědomě správnému dýchání

Ve fyziologii nádechu se vždy uplatňují dvě složky, vědomá a nevědomá. Dýcháme stále a většinu času na to vůbec nemyslíme. Když člověk dech zadrží, existuje obranný mechanismus, který při nedostatku kyslíku v těle povolí svaly, povolí tedy i naši volní složku, a člověk se musí opět nadechnout.

Ze své dlouholeté terapeutické praxe vím, kolik lidí se není schopno vědomě a úplně nadechnout. Mají pocit, že se jaksí nedodýchli

příklad tibetští mniši vysoko v horách praktikují dechovou techniku tummo. Tou jsou schopni své spoře oděné tělo při sezení v teplotě okolo nuly zahřát natolik, že vlhké části oděvu se vnitřně vyrobenou teplotou opět za poměrně krátkou dobu usuší. Popis této techniky lze na internetu najít v mnoha variantách.

Možná si řeknete si, že v dnešní době špičkového outdoorového oblečení není pro běžného člověka znalost umění této techniky prioritou. Myslím si ale, že povědomí o tom, jak se tato metoda správně provádí, může být pro celkový pohled člověka na svět velice obohacující.

Jednou ze základních a nejvíce prospěšných technik popsaných v *Hatha józe Pradīpice* je **Śódhana Pránajáma**. V knize je označe-

Horoskop na září a říjen

První dva poprázdňinové měsíce budou ve znamení Panny a Vah. Podívejte se, co nám hvězdy na toto období připravují.

ZÁŘÍ

IX

Novoluní v Panně 30. 8. nastartuje čtrnáctidenní období, které může být zásadní pro naše celkové zdraví. Do svého každodenního života přidáme užitečné, tělu i duši prospěšné návyky, cvičení atd., ideálně můžeme začít hned 1. 9., druhý den po novu. Nové návyky se nám krásně uloží a budou nám ku prospěchu během celého následujícího roku! Po úplňku 14. 9. až do konce měsíce můžeme naopak pročišťovat jak svou duši, tělo, tak i prostředí kolem sebe, počínaje svým domovem...

Hned na začátku září budeme moci využít skvělé konstelace planet. Uran v Byku se přesně 1. 9. dostane do pozitivního vztahu s Merkurem v Panně. V těchto dnech obdržíme řadu opravdu užitečných informací týkajících se stravování, láskyplného přístupu k tělu a otevření se hojnosti a prosperitě!

Zároveň se budeme moci soustředit na své milostné zdraví: Venuše v Panně se rovněž 1. 9. dostává do pozitivní vazby se Saturnem v Kozorohu. Budeme moudře vedeni ke zlepšení a ozdravení vztahu k sobě a ke svému tělu. Sílu tomuto spojení dodá i další pozitivní aspekt Pluto–Venuše, přesně 7. 9. Rady Saturna pomůže uskutečnit mocná soustředěná energie, díky níž možná budeme moci učinit i zásadní milostná rozhodnutí! Obě tyto konstelace blahodárně působí na oblast čtvrté, srdeční čakry.

8. 9. se do trigonu se Saturnem dostává též Mars v Panně: otec vede zdravě, správně a moudře svého syna. Soustředme se na to, jak se efektivněji léčit, pracovat, cvičit, konat, jak projevit aktivně a jednoznačně své vlastní zájmy! K Saturnovu působení na Mars se ve dnech 19. 9. připojí i Pluto a ještě umocní celkové ozdravení, pročištění oblasti třetí čakry. Například očista trávicího traktu a jater bude v těchto dnech (od úplňku 14. 9.) obzvláště blahodárná!

Září bude měsícem konkrétního a praktického konání a rovněž vyřešení a projasnění či přímo uzdravení mnohých záležitostí. Nezapomeňme však do svého každodenního života přidat i meditativní poklid a odevzdávat Bohu to, co sami nemůžeme vyřešit ani pochopit běžným intelektem. Občas si též dopřát a užít zcela nepragmatické radovánky, třeba cestování či výlety, inspirativní knihy či filmy. Práce jistě chvíli počká ☺. Několikanásobná opozice mystického a iracionálního Neptuna ze znamení Ryb a kvadratura Jupitera ze znamení Střelce působící v první polovině měsíce by nás jinak mohly z usilovného „mravenčího pachtění“ vytrhnout méně příjemným způsobem! Období podzimní rovnodennosti a vstup Slunce do Vah 23. 9. nám jistě napomůže vrátit se do stavu rovnováhy, klidu a míru...

ŘÍJEN

X

Slunce ve Váhách nás bude až do 23. 10. inspirovat k tvoření krásy a harmonie a k intenzivní a vědomé práci na vztazích.

Mezi novem 28. 9. a úplňkem 13. 10. se můžeme naplno otevřít novým vztahům a setkáním, jak milostným, tak i profesním, přátelským apod. Naladíme se do oblasti srdce a třetího oka a s pomocí dechu a představivosti zažijeme stav lásky a harmonické energetické výměny mezi námi a světem, mezi mužem a ženou již tady a teď! Vyšleme do „vesmírné seznamky“ svou žádost a představme si již pozitivní výsledek.

Od úplňku 13. 10. naopak ukončíme již odžité vztahy a zbavujeme se všeho, co nám blokuje harmonické proudění energií. Někdy pomůže i přeskládání věcí ve skříní či nábytku v místnosti a samozřejmě též tanec, procházky či přímo meditace v chůzi. Váhy jakožto vzdušné znamení zkrátka milují pohyb a eleganci. Pusťme se do úklidu jako do tance a konejme své povinnosti hravě a zdravě – každý pohyb může být harmonický a léčivý!

V den úplňku, 13. října, se vědomě naladíme na obzvláště blahodárnou událost: do znamení Vah vstupuje Bílá luna, která bude tolik zásadní oblast partnerských vztahů několik měsíců prozařovat a uzdra-

vovat! Oproti tomu Černá luna ve spojení s Neptunem v Rybách nám bude ve dnech kolem 1. 10. pomáhat možná méně příjemným způsobem v osvobození se od nezdravých závislostí a iluzí všeho druhu. Citliví a psychicky méně stabilní lidé by se měli v těchto dnech hodně uzemnit, pobývat v harmonickém prostředí, nejlépe v přírodě.

Druhá polovina října bude v oblasti vztahů obzvláště očištná: Slunce, Venuše, Merkur ve vodním Štíru nám pomohou osvobodit se od omezujících konceptů a představ. Dostaneme se hlouběji k podstatě, k pravdě o sobě, budeme inspirováni ke zkoumání své intimity, sexuality, hlubších, doposud potlačených potřeb. Obzvláště blahodárné budou dny kolem 16. října: Merkur v trigonu s Neptunem v Rybách pomůže opravdu hluboce pochopit a zažít to, čemu jsme doposud nemohli či nechtěli porozumět. Tato sdělení pak ještě doplní trigon Venuše a Neptuna 23. 10. – bezpodmínečná boží Lásky rozpustí a odplaví naše bolesti z minulosti a dodá sílu znovu se otevřít vztahům a sexualitě na zcela nové, svobodnější úrovni. Rozhodnout se k tomu budeme moci během novu ve Štíru 28. 10. 🌱

Alita Zaurak



www.mandalia.cz

Výklad horoskopu, přednášky a kursy astrologie, cestování, galerie obrazů...



Škol(k)a volá!

Zná to asi každý rodič, tedy spíše každá matka. Mnohokrát se za dobu mateřské dovolené v duchu pochlácholíme větou typu: „Už jen rok a půjde do školky, to vydržím.“ Jaké pak je ovšem překvapení, když se blíží den „D“ a my cítíme takové zvláštní sevření, úzkost a tíseň. O tom, že první školkový den svého dítěte obrečí skoro každá máma, asi netřeba hovořit. Jak na tento velký zlom připravit sebe, ale především své děti?

Měla jsem velké štěstí, že se můj syn do školky těšil, a i při mém odchodu do zaměstnání mi vesele mával a věnoval se novým, neokoukaným hračkám a kamarádům. I přesto, že paní učitelky byly velmi milé, školka sympatická a dítě, které jsem tam zanechávala usměvavé, kanuly mi cestou do práce po tvářích slzy jak hrachy a vím, že na tento den nikdy nezapomenu.

Počkej ve školce!

Pokud se vám čas návratu do práce krátí, je ideální na školku dítě pozvolna připravovat, povídat si o ní a pozitivně svého potomka motivovat. Rozhodně se vyvarujte (i v afektu) vět typu – „Počkej, ve školce, tam tě naučí!“, nebo „Na tohle ti ve školce nikdo nebude zvědavý!“, případně „Za tohle se ti budou ve školce pěkně smát.“ Či „Jó ve škol-

ce, tam se bude dojídat, to budeš koukat.“ Těmto výhrůžkám se vyhněte velikým obloukem! Školka není ani úschovna dětí, natož pak polepšovna, proto je ideální k ní dítě pozitivně motivovat, povznést ji na odměnu. „Už jsi velký kluk / velká holka, tak si můžeš pohrát ve školce, zatímco já budu pracovat“.

Stejně jako výhrůžky je velmi nevhodné slibovat dárky. Pro dítě by se školka měla stát běžnou a příjemnou součástí života a slibování dárků ho jen utvrzuje v tom, že je to tryzna za trest, ale vyplatí se ji přestat, protože za to dostane dárek. Odpoutat se od mámy, se kterou dítě trávilo tři roky svého života, dá někdy zabrat, ale to, jak se mu podaří tuto velkou změnu zvládnout, je do velké míry také na nás. My rodiče, máme tu moc v dětech budovat chuť, nadšení a těšení se. Velmi důležitá je také komunikace – povídejte si, jaké budou ve školce hračky, že si budou moci chodit hrát i ven, vezměte dítě na den otevřených dveří atd. Nám se také velmi osvědčili starší potomci kamarádek, kteří, co by školkou povinní působili jako velcí „mazáci“ a syn se jim chtěl vyrovnat. Určitě si najdete tu svou motivační a povzbuzovací formu sami.

Pozvolna nebo rovnou?

Některé školky dnes nabízejí pozvolný, adaptační vstup do školky. Rodiče mohou s dítětem první dny zůstat a dítě si odvést už třeba po hodině domů. Pro některé děti, zejména pro ty, co se hůře začleňují do nových kolektivů, je tato forma ideální. Dítě se seznámí s prostředím, novými kamarády, zjistí, že se opravdu není čeho bát a je rázem školce a pobytu v ní mnohem otevřenější. Rodič první dny zůstává s dítětem, poté odchází, nejprve třeba jen na hodinu, dvě, čas bez rodiče se prodlužuje. Opět je velmi prospěšná společná komunikace, o čase stráveném ve školce si spolu povídejte. Ovšem nemělo by se jednat o nepopulární otázky typu – „Sněd-



Náš tip:

Pokud chcete posílit imunitu dětí, zkuste přírodní preparáty **Joalis Bambiharmoni**. Těchto pět sirupů se aplikuje jeden po druhém. Pokud jde Vaše dítětko poprvé do školky už nyní v září, začněte rovnou číslem 5, které pomáhá hlavně s emoční zátěží a poté pokračujte preparáty 1, 2, 3, a 4.



las oběd?“, ale hezky otevřené otázky jako „S kým sis dnes hrála?“ nebo „Naučíš mě tu novou písničku, co jste zpívali?“, atd.

Jsou samozřejmě případy, kdy pozvolná adaptace není možná, pak je fajn alespoň se kolem školky procházet, podívat se do ní v den otevřených dveří, prohlédnout si obrázky na internetu, prostě snažit se z „cizího“ místa udělat co nejvíce známé a příjemné. Také pochopitelně hodně závisí na individuálním přístupu „tet“ ve školce, které vědí, jak odvést pozornost, pokud se u dětí dostaví slzičky. Stačí dítětko zaujmout, dát mu nějakou důležitou funkci „Zrovna nám chybí jeden do party na stavbu domečku z lega, potřebujeme s tím pomoc!“ a je vyhráno. Rozhodně se nevyplácí slibovat (natož něco, co neumíme splnit) a také neustupovat, protože to by se slzy následující den mohly snadno proměnit v hysterický záchvat. Je prima udělat si, pokud to dovolují možnosti v zaměstnání, nějaký den v měsíci / týdně, kdy si dítě vyzvednete už po obědě, neb jít „po o“ (po obědě) je prostě více cool než odcházet „po spa“ (po spaní).

Hotovooo!

Další otázkou, kterou rodiče malých dětí často řeší, je, co by měly před nástupem do školky jejich ratolesti umět. V těchto nárocích se často školka od školky liší, proto si je vždy zjistěte předem. Na našem seznamu mě tehdy vystrašila položka – musí si umět zavázat tkaničky. Trénovali jsme to pravidelně několik dní, vždy po kouskách, dokud to synova a moje trpělivost zvládala, ale nedařilo se. Když jsem to u zápisu nervózně a s lehkým studem přiznávala paní učitelce, jen se zasmála, že to přece vyřeší boty na suchý zip (které syn pochopitelně z praktických důvodů nosil) a ať si s tím neděláme hlavu.

Co by děti měly určitě zvládnout samy, jsou základní hygienické návyky – umět si (včas) říct o potřebu (na zvukné hotovo!, které se ozývá z toalet po vykonání potřeby jsou paní učitelky zvyklé, u tříletých dětí je snad lepší,

když křičí, než aby si tuto hygienu obstarávaly samy), měly by se umět samy obléknout (samozřejmě s pomáháním se počítá), samostatně se najíst a také, a to je velmi důležité – umět si v případě nouze říct o pomoc. Některé děti řeší situace, že jim něco nejde tím, že se rozpláčou a někde se schovají, což

Stejně jako výhrůžky je velmi nevhodné slibovat dárky. Pro dítě by se školka měla stát běžnou a příjemnou součástí života.

je pro paní učitelky dost nepraktické. Ved'te své děti k tomu, aby si o pomoc uměly říct.

V poslední době si paní učitelky z mateřských školek často stěžují, že tříleté děti toho umějí stále méně. Zřejmě z důvodů úspory času je rodiče nevedou k samostatnosti (přece jen je rychlejší dítě obléknout, než se potýkat s pomalým tempem dítěte). Myslete na to, že ve školce jsou na zhruba 25 dětí dvě paní učitelky! Když k tomu přičtete fakt, jak „namáhavé“ je někdy i jedno zaseklé dítě, je to opravdu pořádná řehole. Snažte se využít náročného období „já sám“, ve kterém chtějí děti vše vykonávat samy, obraňte se trpělivostí a dovolte jim to. U mě to sice byla velká zkouška nechat dítě samotné obléct a po deseti minutách vidět, že má syn obě nohy v jedné nohavici tepláků, ale věřte mi, stálo to za to. Když se přirozená touha dětí učit se novým věcem a dělat ty dospělácké (například vařit, péct, uklízet atd.) společně s vámi chytne za pačesy, přináší to spoustu pozitiv.

Brumíček školkový

Věci, které dítě potřebuje s sebou do školky, se dozvíte přímo ve vaší školce. Seznam se samozřejmě může různě lišit, asi jiné věci bude potřebovat dítě v lesní školce, kde je celý den venku a jiné ve MŠ v centru velkého města, která ani nemá zahrádku. Pro děti je fajn, když mají nějakou věc ryze školkovou – u nás

to byl plyšový měďa, který byl podobný tomu domácímu, ale byl jen školkový. Po víkendech se na něj syn už těšil a radostně mi pak vyprávěl, jak s ním byl i na zahrádce (což bylo na medvídkovi dost vidět). Samozřejmě jsou podepsané věci – spoléhat na to, že si dítě své oblečení pozná je fajn, ale myslete na to, že v éře mašinky Tomáš, či prasátka Peppa může mít stejné tričko hned několik dětí. Existují i nejrůznější samolepky, nažehlovačky, štítky či razítka – označování oblečení a věcí dnes může být i velká zábava.

Bezvadný je také nějaký starší polštářek na spinkání, zvláště jestli vaše dítě považuje poobědový spánek za zbytečnou ztrátu času. My využili starší malinký polštář, na který jsem synovi nakreslila lvíčka, což byla jeho značka ve školce. Mimochodem, zvířátkové značky jsou bezvadné, nevěřili byste, jak dlouho dokázala plakat zhrzená holčička, která vy-

fasovala značku cibulky (zatímco její kamarádky měly kočárek, panenku a další atraktivní obrázky).

Nástěnka hrůzy

Ranní zastávka u nástěnky byla naším každodenním rituálem. Zatímco synka zajímaly jen dobroty, které ho daný den čekají, mně oči tékaly na výstražné nápisy chorob, které se ve školce aktuálně vyskytovaly. Nápisy jako: „Ve skřítčích se objevila spálová angína!“, či „U čertíků rádí neštovice!“ nebo všudypřítomná parazitní hrozba vši dětské dávaly za pravdu prognózám pesimistických kamarádek, že dítě je s příchodem do školky stále nemocné. Ano, samozřejmě, jsou v kolektivu děti zdravé i ty méně zdravé, občas cucají jeden bonbón, ale stále věřím, že mezi zdravými dětmi a těmi, které byly často nemocné, panuje určitá rovnice spokojenosti. Nemoci se dostaví, když se dítě cítí nejistě, bojí se nového prostředí, pokud se k tomu přidá ještě domácí nepohoda, je nemoc téměř jistotou. Komunikujte se svými dětmi, ukažte jim, že jste tu pro ně, že se školkou nic nemění a stále jste jejich přístavem lásky a jistoty. Uvidíte, že rázem jako mávnutím kouzelného proutku zmizí virózy, časté rýmy a ranní bolesti břicha.

Linda Maletínská



VZDĚLÁVACÍ KURZY

Od začátku roku 2019 se systém vzdělávání pro detoxikační poradce nově rozděluje do tří úrovní:
základní (Z1–Z3), střední (S1–S4) a vysoká (V1).
 Bližší informace o konkrétních změnách hledejte na webu www.joalis.cz a www.eccklub.cz v sekci *Vzdělávání*.

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
17. 9. 2019	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	700 Kč
1. 10. 2019	9.30–15.30	Z2	Vladka Málová	Praha	700 Kč
9. 10. 2019	9.30–15.30	Z1	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
15. 10. 2019	9.30–15.30	Z3	Vladka Málová	Praha	700 Kč
23. 10. 2019	9.30–15.30	Z2	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
23. 10. 2019	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		online	0 Kč
29. 10. 2019	9.30–15.30	S1	Vladka Málová	Praha	900 Kč
6. 11. 2019	9.30–15.30	Z3	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
12. 11. 2019	9.30–15.30	S2	Vladka Málová	Praha	900 Kč
13. 11. 2019	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
20. 11. 2019	9.30–15.30	S1	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	900 Kč
26. 11. 2019	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	900 Kč
10. 12. 2019	9.30–15.30	S3	Vladka Málová	Praha	900 Kč
11. 12. 2019	9.30–15.30	S2	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	900 Kč
15. 1. 2020	9.30–15.30	S3	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	900 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, e-mail: eccp Praha@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. 2019	9.00–15.30	Z1	Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
2. 10. 2019	9.00–15.30	Z2	Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
16. 10. 2019	9.00–15.30	Z3	Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
23. 10. 2019	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
30. 10. 2019	9.00–15.30	S1	Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
6. 11. 2019	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
20. 11. 2019	9.00–15.30	S2	Pavel Jakeš	Brno	900 Kč
27. 11. 2019	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	900 Kč
15. 1. 2020	9.00–15.30	S3	Pavel Jakeš	Brno	900 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>
19. 9. 2019	9.30–15.30	Z1	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč
10. 10. 2019	9.30–15.30	Z2	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč
31. 10. 2019	9.30–15.30	Z3	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč
6. 11. 2019	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
21. 11. 2019	9.30–15.30	S1	Jana Jančová	Ostrava	900 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
12. 12. 2019	9.30–15.30	S2	Jana Jančová	Ostrava	900 Kč
23. 1. 2020	9.30–15.30	S3	Pavel Jakeš	Ostrava	900 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Kurz S4 absolvovat v Praze dne 26. 11. 2019 nebo v Brně dne 27. 11. 2019.
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.

Mimořádně konané semináře

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
12. 9. 2019	9.30–15.30	V1*	Vladka Málová	Ostrava	700 Kč
4. 10. 2019	9.30–15.00	Seminář pro praktikující terapeuty	Mgr. Marie Vilánková	Brno	700 Kč
17. 10. 2019	9.30–15.30	V1*	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč
7. 11. 2019	9.30–15.30	V1*	Vladka Málová Ing. Marika Kocurová	Ostrava	700 Kč
24. 1. 2020	9.30–15.30	V1*	Pavel Jakeš Ing. Marika Kocurová	Ostrava	700 Kč
29. 1. 2020	9.30–15.30	V1*	Pavel Jakeš Ing. Marika Kocurová	Brno	700 Kč

* Salvia, sady, EAMset v praxi zkušeného terapeuta

Praktický celoroční kurz pro terapeuty – Praha/Brno – zimní semestr (V1)

Lektory jsou zkušení terapeuti metody řízené a kontrolované detoxikace Vladimíra Málová (v Praze) a Pavel Jakeš (v Brně).

Termíny Praha:

- 10. 9. 2019, 8. 10. 2019, 5. 11. 2019, 3. 12. 2019, 7. 1. 2020
- 14. 9. 2019, 12. 10. 2019, 9. 11. 2019, 7. 12. 2019, 11. 1. 2020

Kurz bude probíhat v sídle sídla firmy ECC, Na Výhledech 1234, Praha 10.

Bližší informace a přihlášky na eccp Praha@joalis.cz, tel.: 274 781 415.

Termíny Brno:

- 28. 9. 2019, 12. 10. 2019, 2. 11. 2019, 7. 12. 2019, 18. 1. 2020

Kurz bude probíhat v prostorech Domu odborů na Malinovského nám. 4, Brno-střed.

Bližší informace a přihlášky na obchod@bodycentrum.cz, tel.: 545 241 303.

Cena jednoho semestru (pět celodenních seminářů) je 3500 Kč. Minimální délka kurzu jsou dva semestry, maximální není omezená.

Podzimní kongresové dny informační medicíny s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem

BRNO

sobota 5. října 2019, hotel International

PRAHA

sobota 2. listopadu 2019, hotel Krystal, Praha 6

Cena jednotlivého kongresového dne je 1000 Kč,
zahrnut je oběd i coffee break.

Informace a přihlášky:

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



S klidem a bez stresu
s přípravky Joalis

Nalad'te se na vlnu

našich bylinných přípravků
na zklidnění nervové soustavy
a dejte vale stresu!



Přípravky Joalis
jsou zpracovány unikátní technologií,
která optimalizuje účinky obsažených bylin.

Více informací na www.Joalis.cz