

Měníme svět po kapkách

Joalis info

1/2020
leden–únor

Bulletin informační a celostní medicíny

Komplexní preparát **Joalis Anaerg**

Síla myšlenky

Příhláška na Letní školu 2020

Následky traumát
ze školství řeší
Nodegen EDUC

Cyklus přednášek s Mgr. Marií Vilánkovou,

autorkou knihy

LÉČBA INFORMACÍ



MYSLÍTE, ŽE JEN LÉKY S ÚČINNOU LÁTKOU MOHOU LÉČIT? CO KDYŽ JE TO JINAK?

KLATOVY

12. února, 17.30 hodin, Městská knihovna

BORŠOV NAD VLTAVOU

19. února, 18.00 hodin, Komunitní centrum Na Zámečku

ZLÍN

27. února, 18.00 hodin, Golden Apple Cinema

HAVLÍČKŮV BROD

28. února, 18.00 hodin, U Palánů, Perknov

KARLOVY VARY

23. dubna, 18.00 hodin, Městská knihovna



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

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

6 JOALIS TÉMA

Komplexy Joalis – preparát Anaerg

12 KAZUISTIKA

Dětský ekzém – vitiligo?

13 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI

Nodegen EDUC

16 PROFIL

Hana Součková:

Lidé by měli pochopit, že se o sebe musí začít starat sami

18 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Síla myšlenky

20 PEL MEL

To nejzajímavější z médií

21 LETNÍ ŠKOLA

Přihláška na Letní školu

23 VZDĚLÁVÁNÍ

Základ metodiky pro detoxikaci organismu na bázi emočně energetického přístupu podle Vítězslava Křesťana

26 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Léčivá místa Čech a Moravy (1. část)

28 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Živly (elementy) mají v těle člověka svoje přesné umístění

31 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na leden a únor 2020

32 BAMBI KLUB

Zdravé jako rybičky. I v zimě...

34 KALENDARIUM

Připravované akce



Vážení a milí čtenáři našeho bulletinu,

v době, kdy doděláváme toto číslo, se všude kolem ozývají koledy, ze všech stran na nás útočí reklamy, vyvolávající pocit, že pokud nebudeme mít dáreků aspoň za desetitisíce, něco hrozného se stane. A spousta lidí pomalu, ale jistě sílí v tomto předvánočním stresu.

Vždyť ale advent a Vánoce by měly mít naprosto opačný ráz! Člověk by se v období dlouhých nocí a krátkých dnů měl zklidnit, odpočívat a nabírat síly na jaro a s ním spojené probuzení přírody. V tuto dobu bychom také měli rozjímat a snažit o bilancování před odchodem starého roku, o významu událostí, které nás v něm potkaly. A říct si také, co čekáme od příchodu roku nového.

Jenže, protože žijeme v této době a ve společenství lidí, tlak a síla médií i našeho okolí nás chtě nechtě staví do pozice, kdy se lehce necháme strhnout. Osobně ale musím říct, že díky detoxikaci Joalis i vlastnímu zájmu o hlubší vhledy do fungování věci i Vesmíru samotného se mi čím dál lépe daří této „masírce“ odolávat. A tak nelitám po obchodech, nedělám si nic z toho, že nemám naklizenou, napečeno a dárek mám pro každého třeba jen jeden, o kterém však vím, že dotyčnému přinese radost.

Přeji vám i sobě, abychom s příchodem roku s úžasným číslem 2020 dokázali čelit všem těm „musím mít“ a „bez toho to nepůjde“, ale také hledání toho, kdo může za všechno, co se mi nedaří nebo nelíbí. Každý s nás si totiž svůj svět vytváří především sám. Proto to nejdůležitější je najít zpět ztracenou lásku a víru sama v sebe.

Tak ať se nám to nejen v novém roce daří co nejlépe!


Jitka Menclová
šéfredaktorka

Bulletin informační a celostní medicíny

1/2020 leden–únor

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.



Kongresový den v Brně

V sobotu 29. února 2020 se v brněnském hotelu Orea Voroněž koná Kongresový den detoxikační medicíny s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem. Na akci se můžete přihlašovat na e-mailu: ccpraha@joalis.cz nebo na tel. čísle: 274 781 415, cena kongresového dne je 1000 Kč / 1100 Kč (platba předem / na místě), součástí je i oběd formou rautu. Na program přednášek se v současné době ještě pracuje, zveřejníme ho v nejbližší době.



Přeškolovací kurzy ZDARMA

Nový systém vzdělávání platí už od ledna 2019. Nyní se vedení firmy rozhodlo pro vytvoření tzv. **refresh kurzů**. Ty jsou určeny pro absolventy vzdělávání Joalis, kteří se většinou metodě aktivně nevěnují, přitom mají zájem znalosti si zopakovat a získat nejnovější informace z oblasti metody C. I. C. Vše je shrnuto do dvou celodenních seminářů (lze absolvovat i každý zvlášť), které povedou dlouholetí a osvědčení poradci a lektori řízené a kontrolované detoxikace – Vladka Málová a Pavel Jakeš. Kurzy jsou rozdělené podle dosažené úrovně předchozího vzdělání u Joalis: **Z – refresh kurz** je zaměřený na nové složení preparátů, jejich zařazení do logických skupin a skládání preparátů do kúr bez použití přístroje Salvia. Naproti tomu **S – refresh kurz** se věnuje diagnostice na přístroji Salvia za použití tištěných tabulek pro jednoduchou a logickou diagnostiku pomocí testovacích sad (včetně skládání preparátů do kúr a práce s klientem v poradně). Kurzy budou zdarma a začnou v únoru. Více informací najdete na straně 35.



Zdražování Joalis

Počínaje 1. lednem 2020 dochází k navýšení cen preparátů Joalis, a to přibližně o 7 %. Naposledy došlo ke zdražování před osmi lety. Postupně se také mění receptury nejdůležitějších přípravků, a to tak, aby obsahovaly vysokou koncentraci výtažků z bylin. Tím pádem budeme moci v souladu s legislativou na krabičkách i v další komunikaci uvádět konkrétnější zdravotní tvrzení. Nové ceníky jsou k dispozici ve všech našich centrech, tedy v Praze, Brně, Ostravě i Strakonících.

Přednášky informační medicíny

V únoru startuje další kolo přednášek Marie Vilánkové, které se konají u příležitosti vydání její knižní prvotiny, titulu *Léčba informací*. Přednášky navazují na úspěšné podzimní akce, které proběhly například v Litomyšli, Přerově nebo v Pardubicích. Přehled chystaných termínů přednášek najdete na přebalu tohoto bulletinu.



Konec platnosti certifikátů EET

Před třemi lety vešla v platnost povinnost elektronické evidence tržeb EET i pro většinu našich terapeutů. Pomalu se tedy blíží doba, kdy budou první certifikáty expirovat. Je tedy nutné ověřit si jejich platnost – ať už v ECC manageru nebo v jiném typu pokladny – a případně požádat o nový. Pokud si nejste jistí postupem, podrobný návod na přihlášení a generování nového certifikátu (včetně jeho vkládání do pokladny) naleznete na www.eccklub.cz.

Možnost platby kartou

V průběhu února 2020 bude nově zavedena možnost platby kartou v našich distribučních centrech – tedy v Praze, Ostravě a také v Praze v Centru metody C. I. C. v Křišťanově ulici. Věříme, že tento krok usnadní nákup preparátů všem klientům i terapeutům.



Nový vzhled webových stránek

Velkou proměnou prošly během posledních měsíců webové stránky **Bambi klubu**, který se věnuje primárně otázkám zdraví našich nejmenších. Na webu jsou články nově řazeny do rubrik (miminka, batolata, školkové děti a školáci) a do podrubrik. Najdete zde i poradnu, kam se návštěvníci mohou obracet v případě potřeby konzultace. „*Máme krásné nové fotky a opravdu velkou spoustu zajímavých a přínosných článků,*“ říká o webu Bambi jeho editorka, Linda Maletínská. V současné době se také horečně pracuje na nové podobě webových stránek Joalis. O vývoji vás budeme informovat v některém z dalších čísel bulletinu.

Dárek k nákupu

Pokud u nás nakoupíte za více než 3000 Kč, dostanete k nákupu kalendář Joalis na rok 2020 zdarma. Akce platí ve všech skladech (Strakonice, Ostrava, Brno) a trvá do vyprodání zásob. Kalendář je také možno dokoupit za zvýhodněnou cenu 40 Kč.



Nové diagnostické sady

Od poloviny ledna budou pro terapeuty k dispozici také nové měřicí sady. Z původních sad zůstávají nezměněny pouze tyto: sada č. 3 – Emocionální, sada č. 4 – Strachy a sada a č. 5 – Potravinová sada. Kvůli lepší manipulaci jsme se také rozhodli umístit vzorky do papírového obalu, který je lehčí a přitom dostatečně pevný. Zakoupit se dá i samotná krabička, do které si v případě zájmu můžete umístit svou stávající sadu. Všechny produkty budou k dostání během ledna.



Maďarská exkurze do výroby

Na začátku prosince zavítala do výrobního závodu Joalis ve Staré Huti u Dobříše skupina maďarských terapeutů a lektorů metody řízené a kontrolované detoxikace Joalis. Přijeli se seznámit s výrobním postupem a s tajemstvím vzniku našich preparátů. Průvodkyní po závodě jim byla vedoucí výroby, paní Eva Nosková. „*Bylo to moc zajímavé, všichni si exkurzi velmi chválili. Užili jsem si také společnou večeři a procházku po Praze,*“ řekla po skončení akce Silvia Bódis, koordinátorka centra Joalis Hungary.





V minulém čísle jste se podrobně dozvěděli o komplexu Joalis Imun. Rozhodla jsem se, že nějaký čas se v hlavním článku bulletinu budeme věnovat jednotlivým komplexům a problémům, na které jsou určeny. Budu je vybírat postupně i podle ročního období, respektive v předstihu tak, abyste své klienty i sami sebe na přicházející období připravili. Dnes se tedy zaměříme na alergie.

Komplexy Joalis – preparát Anaerg

Alergie začnou většinu lidí trápit hlavně na jaře, kdy je v ovzduší zvýšené množství pylů. Upřímně, ve chvíli, kdy alergie naplno propukne, je trochu pozdě chtít řešit její příčiny. Proto například u senné rýmy je nejvyšší čas začít se detoxikovat nyní. Alergie je typické civilizační onemocnění. Zatímco v průmyslově vyspělých zemích jí trpí téměř polovina obyvatel, v rozvojových zemích jde o téměř neznámý problém. Co to alergie vlastně je? Jednoduše řečeno – jde o zblázněnou imunitu, která předrážděně reaguje na běžné věci. Může vzniknout prakticky na cokoli, u některých potravin a látek je to ale pravděpodobnější. Příčin může být několik, v zásadě jde ale vždy o:

- toxiny z životního prostředí, které narušují nejen imunitu přímo, ale poškozují i hormonální a nervový systém, který imunitu řídí;
- narušený mikrobiom, který má vždy návaznost na kůži, sliznice dýchacího traktu i střeva, které jsou pak propustné pro toxiny;
- emoční vzorce úzkosti, potlačenou agresi a sklony k depresi.

Na začátek trochu statistiky

Zdá se vám přehnané, že téměř polovina lidí na světě je alergických? Stačí se podívat na statistiky a zjistíme, že například v Evropě trpí nějakou formou nesnášenlivosti přibližně 40 % lidí. Odhaduje se dokonce, že v roce 2025 to bude zhruba 50 %. Nejčastější jsou alergie na roztoče (40 %) nebo na kočky (30 %). Alergickým astmatem trpí 27 % obyvatel, potravinovými alergiemi 12 %. V USA je situace ještě horší: různými druhy přecitlivělosti trpí cca 55 % lidí. Je zajímavé, že k prudkému rozvoji alergií došlo v poměrně nedávné době, v posledních dvou až třech desetiletích. Tady je opravdu na místě říci, že dříve se tyto problémy v tak masovém měřítku nevyskytovaly.

I díky statistikám lze odvodit, jak nás chemie a toxiny z jídla, vzduchu a kosmetiky poškozují. Naše zdraví ovlivňuje mnoho okolností a produktů. Kromě toho, co jíme, hraje svou roli také to, v jakém prostředí se pohybujeme, jak žijeme, jaké prožíváme stresy a emoce, vliv mají také naše vrozené dispozice neboli genetika. V případě alergií se od

předků dědí tzv. atopie, kterou můžeme zjednodušeně nazvat zvýšenou citlivostí a tendencí vytvářet protilátky typu IgE. Nicméně to, zda alergické onemocnění u atopiků propukne, záleží na mnoha okolnostech a také na toxinech, se kterými se potkáme. Před rokem 1989, v době před Sametovou revolucí, byla v České republice specifická situace. Hospodářství bylo plánované a na trhu se prodávalo velmi omezené množství kosmetických a drogistických přípravků. Podobně tomu bylo i v potravinářském průmyslu, používání chemie bylo omezené. V této době trpělo alergiemi přibližně 5–10 % dětí a dospělých. Po uvolnění hranic, a tedy i obchodu, se k nám postupně začaly dovážet nové a nové produkty. Lidé objevovali kouzlo voňavých lahviček s kosmetikou, barevných a voňavých sladkostí a limonád, nebo do té doby neznámých druhů ovoce a dalších pochutin... A najednou začalo přibývat alergiků. V roce 1996 už to bylo okolo 17 % populace. Jenže to byl jen začátek. Hlavní nápor velkých kosmetických gigantů, kteří své zboží prodávají pomocí reklamy a marketingu, nás teprve čekal. V našich končinách přišel mezi lety 1996 až 2006. V té době se na trhu obje-

vili prakticky všichni významní producenti. Počet alergických dětí v té době vystoupal k 35%! Prakticky každý, kdo má ve svém genetickém kódu rys atopie, tedy přecitlivělosti, začal díky chemickým toxinům reagovat předrážděně. Skokově se zvýšil počet ekzémů, senných rým, astmatu a dalších dýchacích potíží, potravinových alergií i problémů s trávením.

S jakými toxiny alergie souvisí?

Jak jsme si řekli, alergie je přehnaná, nepřiměřená reakce imunitního systému organismu na látky, se kterými se běžně setkáváme. Imunitní buňky bojují proti pylům, chlupům, potravinám, prachu, roztočům. Boj probíhá hlavně v tkáních, kam se alergeny přirozeně dostávají a kde je současně hodně imunitních buněk. Tedy v zažívacím traktu, v dýchacím ústrojí, na kůži, na sliznicích očí, úst a dalších místech. Tyto tkáně jsou ničeny zánětem, který vzniká při alergické reakci, což je celý řetězec imunitních reakcí. Dlouhodobý zánět postupně poškodí tkáň a ty pak přestávají plnit své úkoly. Střevní buňky neprodukují trávicí enzymy a hormony, kožní buňky nevytvářejí ochrannou vrstvu, kůže je suchá, praská a vznikají mokřavá, zánětlivá ložiska. V dýchacím traktu se ničí dýchací trubice, snižuje se schopnost volně dýchat a vzniká onemocnění zvané astma. Dochází k řadě dalších problémů, k rozvoji dalších onemocnění včetně náchylnosti k respiračním zánětům. Místa s trvalým zánětem jsou také postupně ohrožena rakovinou. Tím, jak se buňky musí neustále obnovovat a opravovat, zapínají se opravné geny. Je jen otázkou času a dalších

vlivů, kdy při neustálých opravách vznikne chyba. Jejím výsledkem je nesmrtelná buňka, která se rychle množí a může být zárodkem nádorového bujení.

Alergie patří do skupiny poruch imunitního systému, tzv. imunopatologií. Imunopatologie můžeme zjednodušeně vnímat jako rozvrat imunitního systému, kdy místo toho, aby nás ochraňoval, útočí na nás a poškozuje organismus. Tyto poruchy se rozdělují do pěti základních typů, které zahrnují jak alergická, tak i autoimunitní onemocnění. Nejen z alternativního, ale i z lékařského hlediska nemá jejich rozdělování na autoimunitu a alergie úplně smysl. Pokud totiž poškození imunity vznikne, problém se pak postupně přelévá z jedné oblasti do dru-

system protilátek a zaměřují se i na to, na co nemají. Důležitou roli při všech imunopatologiích hraje i předrážděná psychika, dokonce i strach z imunopatologických reakcí. Alergik mnohdy reaguje už na samotnou informaci, že v jídle je alergen. Tudíž nestačí řešit jen přemrštěnou imunitní reakci, ta je mnohdy jen důsledkem psychiky, vnitřního vzteku a napětí.

Za jednu z hlavních příčin imunopatologií včetně všech typů alergií považuje informační medicína různé druhy toxinů. Jde o škodlivé látky z životního prostředí, patologické bílkoviny, ale i některé mikroby a jejich vlastní toxiny. Organismus správně vnímá, že když jsou v těle toxiny, tak škodí, a snaží se jich zbavit. Bohužel ale někdy kvů-

Mezi lety 1996 a 2006 se u nás skokově zvýšil počet ekzémů, senných rým, astmatu a dalších dýchacích potíží, potravinových alergií i problémů s trávením.

hé. Na začátku je často „pouhé“ alergické onemocnění, ze kterého se postupně vyvinou nějaké autoimunitní problémy. Typické je to v případě ekzémů, kdy zánět kůže začne jako reakce na alergen a zafixuje se jako autoimunitní reakce. Podobně dochází také k autoimunitním střevním zánětům. Při imunopatologiích obecně je imunita těla špatně řízena. U alergie dochází k tomu, že místo toho, aby se všechny imunitní cesty zapojily do odstraňování skutečných patogenů i za pomoci buněčné imunity, nadměrně používají

li poškozené imunitě nedokáže správně vybrat druh reakce a zacílit tak svou činnost potřebným směrem, proti poškozujícímu toxinu. Obrazně řečeno – střílí a bojuje, protože se cítí ohrožený, ale míří nesprávným směrem. Toxinem, který imunitní reakci spustí, může být téměř cokoli. Nemusí se nutně jednat o složitější škodliviny, na které imunita reaguje přímo, a to tvorbou protilátek. Často jde o tzv. **hapteny**, nízkomolekulární látky, které v těle mohou působit jako chemické toxiny a imunita na ně nedokáže přímo zacílit. Hapteny se někdy naváží na určité nosiče (většinou jde o různé mikrobiální zátěže včetně mikrobiálních toxinů, tj. virové částice, buněčné stěny, bičíky, fimbrie a toxiny bakterií, případně i cizorodé bílkoviny). Po propojení haptenu a nosiče může být spuštěna imunitní, alergická odpověď proti jakémukoli toxinu různé chemické povahy. **Mikrobiální toxiny hrají při vzniku alergie důležitou roli, protože se stávají nosiči chemických toxinů a umožňují vznik přemrštěné imunitní reakce. Kdyby v organismu nebyly, hapteny by byly buď neškodné, nebo by k poškození docházelo jen přímým vlivem na buňky a tkáň – nedošlo by tedy k alergické reakci.**

Navazování částic hraje roli i u dalších toxinů. Často k němu dochází například v případě poškozených pylových částic a zplodin z automobilové dopravy a průmyslu. Takže různí roztoči, šupinky z kůže zvířat, hlavně

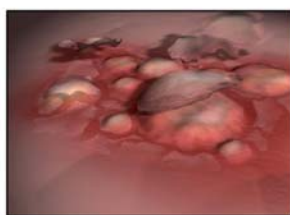
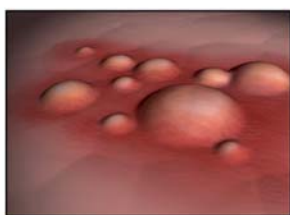
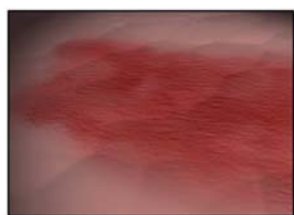
Ekzém



Zčervenání

Puchýře

Odlupování



Typické toxiny při alergických reakcích:

- **potravinová aditiva a toxiny z potravin** – siričitanů (konzervanty a bělicí prostředky), syntetická aromata, barviva, glutamáty, pesticidy (alkylfenoly) – **Toxigen**;
- **kosmetika, chemické úklidové prostředky** včetně desinfekcí – **Antichemik**;
- **chemické léky** – antibiotika, kyselina acetylsalicylová, paracetamol, nesteroidní antirevmatika, kortikoidy – **Antidrog**;
- **toxické kovy** – hlavně rtuť a olovo, částečně nikl (kontaktní alergie), hliník (očkování – posilování Th2) – **Antimetal**;
- **toxiny z ovzduší** – kouření a cigaretový kouř, smog, průmyslové zplodiny, zátěž rtuť, automobilová doprava včetně pra-

chu z obrušování cest a dopravních prostředků, jemný prach ze spalování – **Non-Grata**;

- **toxiny z bytového prostředí, hraček, materiálů denní potřeby** – výpary z lepidel, barviv, úprava textilu, kůže (alkylfenoly), ftaláty (hračky, PVC – podlahy), plastové nádoby, obalové materiály, povrchy napuštěné chemikáliemi – **Antichemik**;
- **mikroorganismy** – plísňové toxiny, bakteriální toxiny, mikrobiální ložiska všech typů – **Mikrotox**.

nejvíce omezit kontakt kůže a sliznic s chemickými látkami. Tento rozvoj alergie způsobený podrážděním buněk na kůži a sliznicích velmi úzce souvisí s psychosomatikou. Pokud organismus neprožívá potlačenou agresi vzbuzenou strachy a úzkostmi, imunitní buňky obvykle nereagují podrážděně.

Řada toxinů nemusí například působit přímo na imunitu a imunitní buňky, ale výrazně narušuje hormonální systém. Ten je s imunitou velmi úzce propojený a ovlivňuje řízení imunitních reakcí. Jak se dále dozvíte, například v období těhotenství je posilována protilátková imunita, která úzce souvisí s alergiemi. Řada toxinů totiž napodobuje ženské hormony a zesiluje tak činnost protilátkové

koček, se váží na prach, mikročástice obroušené z oblečení nebo částičky z bytového textilu. Jde v podstatě o jakési „slepence“ toxinů. A naše imunita je posuzuje úplně jiným způsobem, než když se vyskytují jako samostatné jednotky. Vnímá je jako velmi ohrožující a chce se jich co nejdříve zbavit. Proto k tomu používá imunitní reakce, které byly evolučně původně vyvinuté pro odstraňování parazitů, hlavně různých červů. Kýčání, hlenění, průjem, otok a vše, co souvisí s alergickou reakcí, mělo za úkol zabránit proniknutí parazita do organismu.

Vraťme se ale k haptenům. Také opakovaný kontakt s těmito jednoduchými chemickými toxiny na propustných sliznicích vede k po-



Řada toxinů nemusí například působit přímo na imunitní buňky, ale narušuje hormonální systém, který je s imunitou velmi úzce propojený.

dráždění organismu, k reakci přirozené imunitu a k aktivaci vnitřních signálů nebezpečí pomocí tzv. toll like receptorů. Dochází ke zvýšené produkci zánětlivých cytokinů, přesunu aktivovaných imunitních buněk do lymfatických a imunitních orgánů. Zde hrají důležitou roli játra, kde se nachází velké množství buněk reagujících na toxické hapteny, které ovlivňují rozvoj všech imunopatologií. Aktivované buňky pomocí určitých signálů posilují protilátkovou imunitní odpověď Th2 typu (viz dále). Vnitřní signály ne-

bezpečí mohou aktivovat i některé další typy lymfocytů jako například Th17. Často tak dochází k autoimunitním zánětům dýchacích cest, může dojít ale i ke spuštění reakcí na kůži, ale třeba i k autoimunitám v gliovém a nervovém systému (autismus, ADHD poruchy). **Nejčastějšími haptenovými toxiny jsou čisticí prostředky, dezinfekce, parfémy, konzervační látky, potravinová aditiva, kosmetika, spreje či krémy.** Z tohoto pohledu je obzvlášť v těhotenství a v prvním roce života dítěte důležité eliminovat nebo co

imunitu a podporuje a zesiluje alergické reakce.

Problematika haptenu a jejich navazování na mikrobiální toxiny, prachové a další částice včetně cizorodých proteinů, řeší v komplexu **Anaerg** spojení preparátů **Non-Grata** a **MindDren**.

Imunitní rovnováha, hormony, toxiny a očkování

Když je organismus v pořádku, měl by umět rozpoznat, co ho opravdu ohrožuje a co je tedy potřeba rychle odstranit, a co je na druhé straně méně nebezpečné a on tedy nemusí přehnaně reagovat. Je normální, že imunita reaguje na podezřelé látky včetně všech toxinů. Zdravý imunitní systém dokáže po prvním kontaktu rozlišit, zda jde o poškozující či o neškodnou cizorodou látku. Pokud je antigen ne-

škodný, dochází ke stavu tzv. imunitní tolerance. Je to ale poměrně složité, nestačí si látky jen nevšímát: jde o aktivní proces, kdy jsou v těle vytvářeny regulační lymfocyty, které zabráňují vzniku imunitní reakce vedené proti alergenu. Tyto procesy se nastavují právě po setkání s alergenem. **Orgány, které hrají důležitou roli u vzniku tolerance nebo naopak senzibilace na alergen, jsou střeva, lymfatický systém, játra, slezina, kůže a nervový systém.** Významným obdobím pro nastavování především orální imunitní tolerance (tedy pro případné alergeny přijímané ústy) je období okolo půl roku věku dítěte. Pro vznik regulačních lymfocytů je nutná správná hladina oxytocinu, tzv. hormonu lásky a důvěry. Ve velkém se uvolňuje při kojení a tím se dostává do mateřského mléka, jeho správné vylučování ovlivňují doteky a mazlení. Je podstatný také pro navázání pouta mezi matkou a dítětem, vyvolává pocity důvěry, bezpečí, snižuje nervozitu a stres. To všechno má tedy vliv na to, zda organismus bude v budoucnu při setkání s alergenem reagovat hypersenzitivitou nebo naopak bude látku či patogen tolerovat.

Pro zajímavost: nedostatek regulačních lymfocytů v těle může ovlivnit přemnožený *Staphylococcus* na kůži a ve střevech. Za přemnožením této bakterie často stojí vedení porodu; rizikové jsou císařské řezy, kdy dítě „nedostane“ správný mikrobiom od matky

a střeva jsou osídlena kožními nebo jinými bakteriemi. Děti narozené císařskými řezy statisticky více trpí alergiemi, ekzémy a astmaty. Regulační lymfocyty jsou poškozovány poruchami jater a sleziny, nedostatkem vitaminů, obzvláště vitaminu D, celou řadou toxinů. Mezi ně se řadí především léky (acylpyrin), potravinová aditiva (barviva, příchutě, stabilizátory, konzervanty, emulgátory). Pro

Složité informační systém

Imunita je velmi složitý informační systém, který pro likvidaci toxinu používá celou škálu různých typů reakcí: nejprve ho zkouší odstranit pomocí **přirozené, vrozené imunity**, která vyhledává toxiny podle známých vzorů. V generaci předků se imunita naučila,

Pro nastavení tolerance je mnohem lepší, když první kontakt s alergenem proběhne u dítěte v trávicím traktu než přes kůži.

nastavení tolerance je mnohem lepší, když první kontakt s alergenem proběhne u dítěte v trávicím traktu než skrze kůži. Proto je opravdu vhodnější první rok miminko ničím nemazat, nepoužívat dokonce ani přírodní prostředky (rizikové mohou být například ořechové oleje nebo mýdla s pšeničnými proteiny). Pro alergiky je důležité si uvědomit, že regulační lymfocyty se mohou vytvořit i v dospělosti. Alergie se tedy LZE zbavit v každém věku – a to po účinné detoxikaci, úplném odstranění toxinů, vyřešení psychosomatických zátěží a nastavení rovnováhy mikrobiomu.

jak vypadají určité typy bakterií, plísni a dalších škodlivin a po setkání s nimi ihned reaguje a odstraňuje je. Pokud je nedokáže odstranit přirozená imunita nebo pokud došlo k jejich rozšíření, nastupuje tzv. adaptivní, získaná imunita. Tu zajišťují hlavně lymfocyty, které se po setkání s toxinem aktivují, namnoží a začnou s likvidací.

Získaná imunita má dvě hlavní cesty; buď může používat systém protilátek, kdy B-lymfocyty produkují protilátky, které toxin označí a další i buňky nebo procesy ho zlikvidují. Druhou cestou je pak buněčná imunita, kdy začnou vznikat cytotoxické Tc-lymfocyty, které toxin ničí přímo. Získanou imunitu řídí pomocné (helper) Th-lymfocyty. Ty uvolňují cytokiny, kterými aktivují ostatní imunitní buňky, zajišťují vznik, růst a vývoj B-lymfocytů a Tc-lymfocytů. Th-lymfocyty se dělí do několika skupin. Mezi nejdůležitější patří **Th1, které aktivují buněčnou imunitu, a Th2, které podporují protilátkovou imunitu. Zdravý organismus s dobře řízenou imunitou udržuje tyto dvě skupiny lymfocytů v rovnováze – k odstraňování toxinů a mikroorganismů používá obě cesty.**

Pokud se imunita rozhodne na alergeny reagovat, může k tomu zvolit různé typy reakcí. Větší část alergií je způsobena protilátkovou imunitou řízenou Th2 lymfocyty = v těle je zvýšené množství Th2 lymfocytů a je potlačena buněčná imunita, která umí odstraňovat intracelulární patogeny (viry, borrelie či chlamydie). B-lymfocyty produkují alergické IgE protilátky (někdy i IgG protilátky), které se navazují na imunitní buňky, hlavně na eosinofilní granulocyty a mastocyty. V první fázi reakce tyto buňky vyplaví připravené mediátory zánětu, hlavně histamin a heparin, které způsobí tzv. vazodilataci, tj. uvolnění cév. To vede k otoku, vyrážce,



Složení preparátu Anaerg

Anaerg v sobě zahrnuje některé dreny určené pro očistu orgánů a tkání:

- **LiverDren, VelienDren, RespiDren, OkulaDren, CutiDren, ColiDren, Cranium, Mezeg.**

Dále je zaměřen na detoxikaci všech imunitních tkání, zahrnuje tedy:

- detoxikaci imunitních buněk, lymfatických plaků, mandlí, brzlíku, kostní dřene, apendixu, komplementu.

Alergeny a imunitní buňky na ně reagující často mohou přetrvávat v tělesných tekutinách:

- hleny, lymfa, krev, tkáňový mok.

Obsahuje preparáty nesoucí obrazy toxinů a mikroorganismů důležitých pro alergii:

- **MindDren**
- **Non-grata**
- *Respirovirus*
- *Deltaretrovirus*
- *BacterminFerm (bordetella)*
- **Spirobor**
- *Staphylococcus aureus*

Obsahuje i některé další informace a emoční toxiny související hlavně s psychosomatikou:

- +plus secret, emoce

Kromě komplexu **Anaerg** existuje ještě v cukrové variantě jako

- **Abelia Alergis** (informační složení je stejné).

Dětský preparát, určený na alergii, se jmenuje **Bambi Anaerg** a jeho složení je ještě komplexnější. Kromě informací, které jsou v **Anaergu**, tak je ještě doplněn o preparát **Nodegen**. Ten řeší také traumata vzniklá v prenatálním a postnatálním období a je v něm zdůrazněna očista gliového systému. To z toho důvodu, že v dětském věku často dochází k jeho zátěži vlivem očkování (**Deimun Aktiv** je součástí preparátu **Non-Grata**, je tedy v **Anaergu** obsažen).

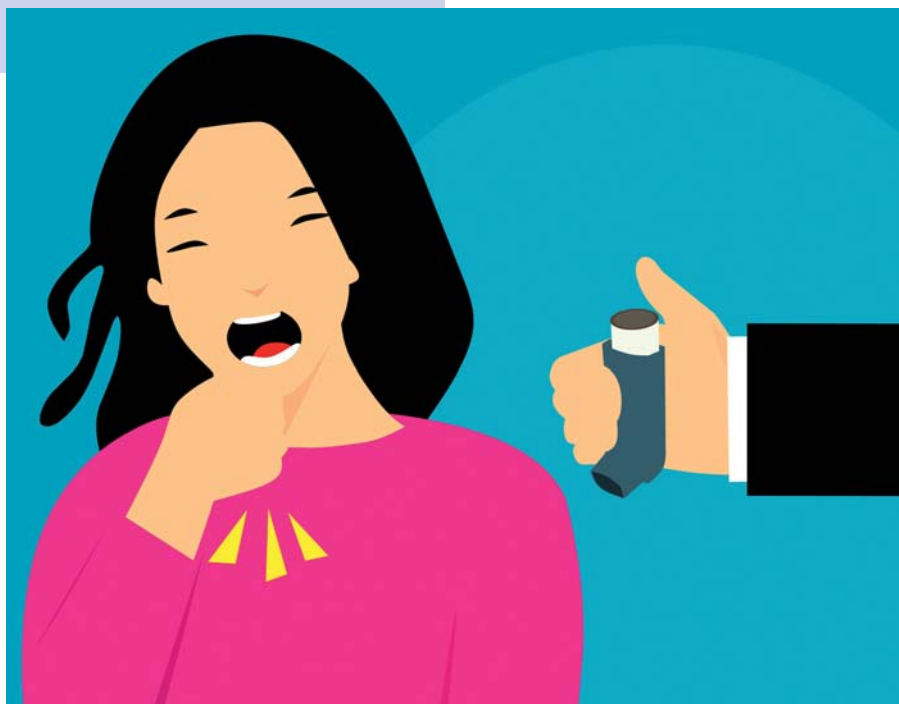
- **Bambi Anaerg = Anaerg + Nodegen + Mezeg**

ma, migrény, ekzémy, kdy v periferním nervovém systému probíhá zánět a projevuje se alergickými reakcemi.

Rovnováha je zásadní

Rovnováha v imunitě je velmi důležitá. Během těhotenství dochází ke změně poměru Th1 a Th2 lymfocytů. Předpokladem zdravého vývoje miminka je potlačení buněčné imunity, která by ho mohla poškodit, a proto dochází k převaze Th2, které podporují protilátkovou imunitu. Podporují ji ženské hormony – tedy progesteron a estrogen. Z tohoto důvodu řada chemických látek, které působí jako hormonální rušiče a působí podobně jako ženské pohlavní hormony, podporuje protilátkovou imunitu a podílí se na vzniku alergických reakcí. Vyplývá z toho ještě další důležitá věc: všechny děti se rodí s imunitní rovnováhou vychýlenou do této protilátkové imunity. Alergie se tedy může velmi snadno spustit a zafixovat. Proto je první rok dítěte pro imunitu zásadní a je potřebné ji dostat do rovnováhy. Značně to ovlivňuje prostředí, ve kterém dítě žije. Je potřebné, aby se potkávalo s infekcemi, na které začne reagovat buněčná imunita. Z tohoto důvodu jsou přirozeně prodělané virové infekce pro další vývoj velmi důležité. Proto je řada dalších očkování kromě těch povinných velmi kontraproduktivní. Aby dítě mělo zdravou a vyváženou odolnost, potřebuje někdy prodělat infekční onemocnění, které aktivuje jeho buněčnou imunitu. Existuje řada statistik, které dokládají, že pokud dítě nežije ve sterilním prostředí, má třeba více sourozen-

svědění, nadměrnému hlenění, povolení svěračů (i u žaludku – reflux, pálení žáhy), zúžení v dýchacích cestách. V řádu hodin často ještě dochází k opožděné reakci, kdy do postiženého místa míří i další typy imunitních buněk a rozvíjí se zánět, který velmi poškozuje sliznice. Pokud alergie probíhá po delší časové období, často vzniká chronický zánět, kterého se kromě protilátkové imunity účastní i buněčná imunita a problém se z alergie může přesmyknout do autoimunitního onemocnění. Pokud je v těle větší množství toxinů, zvyšuje se množství mastocytů (žírných buněk). Tyto buňky jsou kromě signálů od imunitních buněk často navázány na nervová zakončení v periferním nervovém systému. Proto, když toxiny a mikroorganismy nervový systém dráždí, může se to projevit jako alergická reakce. **Typické je to pro ast-**





ců, nebo rodina žije na venkově, má řádově mnohem menší šanci k získání všech typů alergií.

Střevní a kožní mikrobiom a propustnost bariér

Jednou z hlavních příčin pronikání toxinů, které stojí za alergiemi, jsou propustné bariéry. A nejde jen o střeva, roli zde hraje i více propustná kůže nebo sliznice dýchacích cest. Kožní a slizniční buňky, pokud jsou tedy zdravé, vytváří dokonalou bariéru mezi vnějším prostředím a vnitřkem těla a brání ve vstupu všem typům toxinů. V případě, že jsou buňky v zánětu, ztrácejí schopnost vzájemně se přichytit, pevně spojit a zabránit tím průniku toxinů. **Nejčastější příčinou zánětu je poškozený mikrobiom a přemnožení určitých typů mikroorganismů.** Tomuto tématu se budeme věnovat v některém jiném článku, nicméně poškozený mikrobiom najdeme u všech typů imunopatologií včetně alergií. **Při detoxikaci je nutné se na něj zaměřit, protože bez nastavení mikrobiální rovnováhy na sliznicích nedokáže tělo zabránit dalšímu proudění toxinů do organismu.** Pro děti v prvním roce života je obrovsky důležité kojení, protože přes mléko se přenáší celá řada bakterií a dalších mikroorganismů od matky. Z tohoto důvodu je také potřebné, aby těhotné a kojící ženy měly svůj mikrobiom pestrý a zdravý.

Kúra doporučená pro přípravu organismu na pylovou sezónu (respektující roční cykly):

**UrinoDren + Emoce + Deuron
Anaerg + LiverDren + Streson
Calon + RespiDren + Depren**

Psychosomatika alergie

Z pohledu psychosomatiky tvoří alergie poškozené emoční vzorce pro agresivitu. V první řadě je ovlivňují játra, a proto je u každé alergie (ale i jiné imunopatologie) v průběhu detoxikace nutné tento orgán detoxikovat. Schopnost správně zareagovat ve chvíli, kdy nás něco ohrožuje jak na fyzické, tak i psychické úrovni, je pro život a zdraví obrovsky důležité. Alergici často svou agre-

jsou klidní. Pod povrchem, v jejich podvědomí, to ale může vřít. Tito lidé velmi často trpí různými strachy a úzkostmi. Ty pak vyvolávají agresi, která není ventilována navenek, ale potlačena. To pak vede k předráždění imunitního systému a k alergickým projevům.

V populaci vidíme, že lidé jsou alergičtí na různé věci – někdo na pyly, jiný na prach a roztoče, potraviny, někomu vadí určité typy zvířat, velmi častá je alergie na mlé-

Jednou z hlavních příčin pronikání toxinů, které stojí za alergiemi, jsou propustné bariéry těla – kůže, sliznice, střeva...



sivitu potlačují a dochází tak ke změnám na sliznicích; ty jsou často potlačováním vzteku, hněvu a dalších agresivních výrazů stresovány – hlavně v obličejové části. Pro alergiky je typické také to, že se bojí konfliktů a vyhýbají se přímé konfrontaci, střetnutí a tedy i řešení problémů tváří v tvář. Svoje emoce obvykle nevyjadřují navenek, takže zdá, že

ko. Alergen, který stimuluje imunitu, často pochází z prostředí, kde emoční a psychosociální stres vzniká. Zajímavé jsou z tohoto pohledu alergie na mléko, protože to symbolizuje matku. Pokud bylo dítě po porodu od matky odděleno, zažilo trauma úzkosti. Podvědomě se tedy na matku zlobí, že ho vystavila takové situaci. Typické jsou i alergie na kočky; tady můžeme kočku vnímat jako symbol svobody, protože si často dělá, co chce a nenechá se moc vycvičit. Naše podvědomí se proto automaticky brání obrazům a symbolům, které nám připomínají naše potlačené problémy – mohou to být pocity nesvobody, svázanosti, podléhání názorům okolí. To vše jsme jako naše stíny zatlačili do nevědomí a nechceme se s nimi potkávat. Příliš nám připomínají nevyřešený problém. Pro vyřešení psychosomatiky u alergií tedy doporučujeme emoční preparáty. V úvahu přichází, kromě obvyklých preparátů, jako jsou **Emoce, Streson a Nodegen**, také **Anxinex, Egreson a Depren**. U některých typů alergií je na místě i **Decitox a Diamino**. Důležitá je diagnostika na Salvi, která pro konkrétního klienta pomůže vybrat vhodné emoční preparáty.

Marie Vilánková



Tomášek neměl po narození žádné zdravotní problémy, byl klidné a dobře prospívající miminko. V osmi měsících, po povinném očkování hexavakcínou, se mu po nějakém čase začaly po celém těle objevovat suché, červené skvrny.

Dětský ekzém – vitiligo?



Při koupání tyto fleky ještě více zčernaly. Vypadalo to, jako by syna kůže svírala do krunýře, světlé dětské jemné pokožky bylo na tělíčku vidět pomálu.

Lékaři si s jeho problémy nevěděli rady. Pediatrička poslala Tomíka na vyšetření do nemocnice, kde mu pod narkózou odebrali vzorek kůže. Prý aby vyloučili rakovinu kůže.



Z nemocnice jsme odcházeli s tím, že má vitiligo. Což se nám ale zdálo divné, protože to neodpovídalo dalším příznakům, které tuto nemoc provází. Pro lékaře byl však už zařazen. V té době jsme okamžitě vyhledali terapeutku Joalis, paní Součkovou z Pardubic. Ta mu hned nasadila kúru. V první fázi nechyběly preparáty jako **RespiDren, UrinoDren, No-degen, Mezeg, Nobac, CutiDren, Cranium** nebo **Spirobor**, které jsem Tomíkovi mazala na břicho. Viditelný ústup problémů nastal až po třetí sadě preparátů – zdaleka ale nebylo vyhráno.

Neustále jsme doufali v uzdravení a pokračovali s dalšími kúrami **Joalis**. Některé preparáty působily více, jiné méně. Ale stále bylo vidět nějaký posun k lepšímu. Prostřednictvím paní Součkové jsme o pomoc požádali i magistru Vilánkovou – ta nám zaslala speciální, ještě informativně posílené preparáty. Nechyběl **Imun, Streson** nebo **Liver-Dren**. Po posouzení mých vlastních zdravotních problémů a absolvovaných nemocí hraje v případě Tomíka s největší pravděpodobností velkou roli genetika, očkování bylo zřejmě spouštěčem jeho potíží.

Vždy, když jsem viděla příznivou reakci na Tomíkově kůži, říkala jsem si, jak jsem neskonale ráda za to, že jsem se měla možnost s preparáty a vůbec celou metodou, kterou Joalis používá, setkat. Nemusím se jen nečin-



ně dívat, jak jeho problém nemá podle klasické medicíny žádné účinné řešení...

Nyní je Tomášekovi pět let. Detoxikujeme průběžně, bereme několik kúr do roka. Fleky zmizely, má pouze sušší kůži na rukách a nohách. Pokud jeho stav takto vydrží, budu nejšťastnější maminkou na světě. I když doufám a věřím, že se jeho zdraví bude dále zlepšit.

S úctou a díky

Dagmar, maminka Tomáška

dospěla k uvědomění, že její výchovné metody nebyly ideální a dokonce se mi za ně tehdy upřímně omluvila. Skláním se před jejím osvíceným duchem. Tehdy mi řekla, že si až v průběhu let začala postupně uvědomovat, že jsem jako dítě nechápal, co po mně vlastně požaduje.

I já jsem dospěl do stadia, kdy naprosto zřetelně chápu, že je velmi složité, když matka vychovává svého syna a nechápe, že mužský svět je v drtivé většině o mnoho chudší. Je často černobílý a obsahuje celou řadu boxů (viz video na *YouTube* s názvem *Nothing box*, pozn. red.).

Stejně je to v případě, když se otec snaží vychovávat dceru, která má v sobě ženskou barvu a mnohvrstevnou emocionalitu, mužským způsobem, a chce po ní, aby se jasně rozhodla – ano/ne.

Škola – základ života

Porod, rodinné vzory, jesle, mateřská školka i škola se všemi jejími stupni formují člověka na celý život. Poskytují mu ty nezákladnější vědomosti a kulturní přehled tak, aby se pak mohl ve světě v dospělosti dobře orientovat.

Dítě, které se ještě nenaucilo mluvit, má mozek ve stavu synchronicity zvukové a obrazové informace. To znamená, že věci – předměty, které dítě vidí, mají pro něj dosud jména (názy) shodná se zvuky, které vydávají a charakterizují je. Zvukový vjem vnímaný sluchem

Dítě si v prvních měsících svého života neuvědomuje svoje vlastní já – tedy ego. Toho si začíná být vědomo až později, v době, kdy začne projevoval svoji vlastní vůli.

pak pro něj zpětně asociuje předmět, konkrétní zvíře nebo věc, jejíž vizuální představa je se zvukem spojená v jeho utvářející se paměti. A to tímto nejjednodušším způsobem. Dítě tedy postupem času napodobuje zvuky věcí a zvířat pomocí citoslovců. Snaží se tedy beze-
lístně opakovat svým hlasem to, co právě slyší.

Málokdo si uvědomuje, že je to právě tento prvotní a nezkažený dětský zvukově-vizuální přístup mozku, který dítěti umožňuje velmi rychle se naučit jakýkoliv jazyk. V první fázi tedy vnímat a naslouchat základní zvuky spojené s matkou a otcem a posléze fonémy-hlasy, ze kterých je lidský jazyk sestavený.

Avšak když se dítě naučí mluvit svým rodným jazykem, který je vždy zatížený mnoha

zvyklostmi, pravidly a nepravidlostmi, tak paradoxně právě prvotní nová schopnost vyjadřovat se slovy a rozumět jim vede ke ztrátě těch nezákladnějších abstraktních schopností mozku. Jde o rozlišování a analyzování základních hrubých i jemných zvuků a jejich přiřazování k věcem v bezprostředním okolí.

Jakmile se tedy dítě naučí mluvit a rozumět, může od té chvíle prostřednictvím emocí manipulovat nebo být manipulováno přáními nebo potřebami druhých lidí. Jednoduše proto, že přestane být v drtivé většině případů napojeno na hravou přítomnou realitu zakotvenou v současném okamžiku prostřednictvím sluchem vnímaných neverbálních zvuků.

Dítě si v prvních měsících svého života neuvědomuje svoje vlastní já – tedy ego. Toho si



ny, kontroluje, zda se o něm stále hovoří, hlídá, jestli je oslavovaný a podobně. Sleduje tedy svoji vlastní slávu a propagaci těch stránek své osobnosti, které mají být viděny a vystaveny na odiv. Negativní ego vnímám ve smyslu plnění povinností, představ a přání druhého člověka. Kdy tedy jedinec není úplně sám sebou, ale přizpůsobuje se nebo kopíruje chování okolí. Oběma těmito postoji ega se člověk odklání od naslouchání vlastním bytostným potřebám svého Já – Verselfu, a nesleduje pravdivé jemné nitky jako vodítka k cestě, po které má člověk jít, aby byl v životě svobodný, realizovaný a šťastný.“

A tak od nejranějšího dětství, kdy se na každém jedinci začínají uplatňovat výchovné metody formující jeho charakter, začíná vlastně dítě poslouchat přání, tužby a potřeby svých vychovatelů. Například:

- naše dítě se musí chovat slušně a spořádaně, aby si o nás lidi nemohli říct nic špatného,
- naše dítě se musí naučit cizímu jazyku, protože já jsem nebyl/a schopný/á se ho naučit,
- chci mít ze svého kluka úspěšného fotbalistu (aby se o nás mluvilo),
- moje dcera musí mít ve škole samé jedničky (abych měl/a pocit, že naše rodina je nejlepší),
- moje dítě musí mít všechno značkové a módní, aby okolí vidělo, že na to máme a že se nám daří dobře,
- dám svoje dítě na tenis; bylo by pěkné, aby se prosadilo na mezinárodní úrovni (a pak se o nás mluvilo),
- a mnohé jiné.

Člověk by si nikdy neměl přestat hrát

Malé dítě se zdravou psychikou by si od nejútlejšího dětství mělo hrát se vším, co má po ruce. Hrát si jen pro tu hru samotnou, bez dosahování nějakého konkrétního účelu.

Jakmile se v průběhu dospívání a života člověka vloží do hry účelovost a účelnost jednání, pak dotyčný začíná používat jiné části mozku a postupně ztrácí schopnost hrát si jen tak, jen pro hru samotnou. Účel jednání přebírá člověk nejprve od autorit, kterými jsou ve výchově nejprve rodiče, prarodiče, sourozenci a později učitelé. Postupně si v životě člověk účely začne vytvářet sám. Například dělá určitou konkrétní činnost, aby:

- dosáhl lepšího postavení a platu,
- uspořil nějaké prostředky,
- druhým ukázal, že na to má,
- splnil všechny úkoly, které si předsevzal,
- se zavděčil okolí a dosáhl ocenění u druhých.

Vybrané obsahy preparátu Nodegen EDUC:

- potrestání od rodiče za neúspěch ve škole, v uměleckém kroužku apod.
- zahanbení při řešení domácího úkolu
- srážení, kritika nebo zesměšňování výsledného díla autoritou nebo okolím
- kritika za sportovní nebo jiný výkon
- zesměšňování sportovního nebo jiného výkonu
- nucení do činnosti, kterou dítě nechce vykonávat
- zesměšňování dětského neúspěchu
- šikana/zesměšňování od učitele nebo jiné autority
- přeucené leváctví
- fyzické/psychické trestání vychovatelem/autoritou/rodičem za nesplnění úkolu
- nerespektování vlastního přístupu dítěte při řešení úkolu
- pohružka trestem při nesplnění úkolu



hrnovalo celou řadu alternativních a smysluplných prvků.

Každý člověk potřebuje mít pocit, že je potřebný

Každé malé dítě, jako i dospělý člověk, potřebuje zažívat pocit, že je něčeho schopno a mít také vědomí zdravého ocenění sebe sama i od svého bezprostředního okolí. Tím vším získává zdravou sebedůvěru pro budoucí život. Ne každý člověk je však schopný stejných výkonů, a tak porovnávání, hodnocení a kritika vychovávající autority zůstane vždy citlivým tématem. To bude také předmětem dlouhých diskuzí, *jak na to* a co je a není správné. Snad nejhorší situací pro dítě je okamžik, kdy dá do

v kolektivu dětí, ale i dospělých, kdy si na člověka může „zasednout“ nadřizená autorita. Šikanou srážený nebo zesměšňovaný člověk většinou začne ztrácet motivaci ke své práci. Někdy se může stát ale i opak, tedy že některým silnějším jedincům tvrdá výchova pomůže k vyšším výkonům. Na tvrdé disciplíně a drilu jsou ovšem založeny jiné výchovné metody a nedomnívám se, že jsou pro sebeurčení člověka ideální. Pro dosažení cíle vychovatele ale fungují (doporučuji shlédnout film *Whiplash* z roku 2014).

Každý učitel by měl být vždy pozitivní

Každé dítě touží po pocitu bezpečí a jistém prostředí, ve kterém je zdravým způsobem motivováno a oceňováno za svoje výsledky. Rodič, učitel nebo vychovatel by měl být schopen rozpoznat silné i slabší stránky osobnosti dítěte. Měl by se pozitivním způsobem snažit podpořit dítě v takových činnostech, které mu jsou vlastní a jdou mu přirozeně. Zároveň však dítě příliš nenutit do činností, které se mu nedaří a ve kterých je oproti jiným dětem třeba pozadu. Vždyť každý z nás je originálem s jiným životním předurčením. Rodič nebo učitel, který se všechno snaží „dělat správně“ a podle uznávaných výchovných pravidel, může dítě

Avšak když dva lidé dělají totéž, není to vždy totéž. Jeden člověk může svoje povolání a profesi vykonávat jednoduše proto, že ho bytostně baví, naplňuje ho a připadá mu zábavná pro ni samotnou. Jiný člověk může tu samou práci brát jako povinnost. Přesto výsledky obou mohou být srovnatelné.

Domnívám se, že není sportovního fanouška, kterého by nezasáhl příběh české lyžařky Ester Ledecké na Zimních olympijských hrách 2018 v Pchjongčchangu. Tato světová šampionka v jiném sportu – snowboardingu – nastoupila na start v super G jako favoritka. Její cíl byl jediný – UŽÍT si závod a vychutnat si olympijskou trať. Po dojezdu, kdy proletěla cílem ve vítězném čase, vůbec nechápala, co se děje. Ona totiž nepřijela bojovat o stupně vítězů. A co se jí povedlo, jí de facto došlo až po několika desítkách sekund...

V poslední době se Ester Ledecké ve světových soutěžích na lyžích moc nedaří. Je totiž velký rozdíl jít si závod jenom tak užít nebo jít splnit očekávání – ať už své nebo někoho jiného. Mozek v případě zaměření se na cíl začíná fungovat jinak a zapojují se jiné struktury, zejména ty v čelním laloku. Za zmínku jistě také stojí to, že Ester neprošla klasickým základním vzdělávacím systémem, ale že její vzdělání za-

Rodič, učitel nebo vychovatel by měl být schopen rozpoznat silné i slabší stránky osobnosti dítěte. Měl by se pozitivním způsobem snažit podpořit dítě v takových činnostech, které mu jsou vlastní a jdou mu přirozeně.

nějaké své činnosti či úkolu veškeré své úsilí a snahu (někdy i opakovaně) a za své výsledky nebo výtvořky sklídí kritiku nebo je dokonce zesměšňováno. Když rodič zahanbuje nebo příliš kritizuje kvůli domácímu úkolu, může se dítě cítit velmi poníženo a sklesle. Čím mladší je, tím hlouběji se mu tato zkušenost vryje do paměti. Do budoucna si pak zcela jistě vybuduje blok – psychocystu v podobě nevážení si sebe sama, svého vlastního výsledku či práce. A to i přesto, že objektivně se může jednat o dílo velmi zdařilé a povedené.

Ještě horší situace nastane, když je dítě sráženo schválně, záměrně nebo dokonce s určitou mírou škodolibosti. Tím se dostáváme k tématu šikany, která je řešena v preparátu **Nodegen PSYCH** a může nastat nejenom

ti „nadělat“ mnoho psychocyst, a to díky nátlakovému jednání a nucení do činností, na které dítě není vnitřně připraveno. Místo toho, aby rozvíjel spontánní kreativitu a originalitu dítěte.

Na závěr si připomeňme, že pozitivní emoce a vášně pro dané téma umožňují vyšší stupeň zapamatovatelnosti učiva. Šťastní jsou tedy ti, kteří si dokážou celý život tvořivě hrát a nechat se v přítomném okamžiku pohltit jakoukoliv činností. A osvětlení jsou pak ti rodiče a učitelé, kteří dokáží v dítěti zažehnout a udržovat jemný vnitřní oheň v podobě nadšení pro věc, kterou právě dělá.

Vladimír Jelínek



V Pardubicích provozuje Přírodní lékárnu. Najdete zde nejen preparáty Joalis, ale i celou řadu vitaminů, tinktur, medicínských hub i bylinek. Do jejího voňavého království jsme se vydali na sklonku listopadu.

Lidé by měli pochopit,

že se o sebe musí začít starat sami



Jak jste se k Joalisu dostala?

Úplně poprvé vlastně prostřednictvím syna, který chodil na masáže k paní, která zároveň pracovala i s Joaliskami. Začal je tehdy kapat a já, když jsem viděla ty změny, jsem se k ní objednala také. Potom jsme se shodou náhod dostali do Svitav, k paní Janíčkové. Ta pak začala postupně kurýrovat celou naši rodinu.

Jaké jste měla problémy, s čím vám kapky pomohly?

Mívala jsem silné migrény – a to doslova celý život, respektive od doby dospívání. Právě tyto bolesti po mně zdědil i syn. Migrény na-prosto zázračně ustoupily už po prvním kole detoxikace. Když jsem přišla po těch dvou měsících na kontrolu a paní Janíčková se mě zeptala, jak se vede, řekla jsem, že je to v pohodě, ale že žádný velký rozdíl nevidím. Až když se zeptala konkrétně na bolest hlavy, překvapeně jsem si uvědomila, že bolesti jsou pryč! Musím říct, že v praxi je tohle velmi časté: klient, který přijde řešit nějaký problém, si poté, co jeho obtíže vymizí, najednou nedokáže vzpomenout, co mu bylo a s čím vlastně původně přišel.

A nějaké povědomí o metodě jste v té době už měla?

Na začátku 90. let se mi do rukou dostala kniha *Křížovka života* od doktora Jonáše. Velmi

mě zaujala a dlouho jsem ji brala jako svou učebnici. Mám ji dodnes a je celá podtrhaná – značila jsem si, co mě zaujalo a opakovaně jsem se k ní vracela. Tehdy jsem se začala pít po tom, co a jak funguje, proč to tak je a proč někdo trpí na něco a jiný zase na něco jiného. Čím to je... Když jsem pak dobrala své kúry, vyhledala jsem si semináře kontrolované a řízené detoxikace a přihlásila se na ně. To se psal rok 2013. Většinu kurzů jsem absolvovala u paní Vladky Málové, některé pak i u pana Jelínka. Po skončení jsem si říkala: A teď co? Koupila jsem si veškeré vybavení, Salvii, program EAM set, sady, prostě všechno. Musím přiznat, že ze začátku jsem byla trochu rozčarovaná, protože jsem si myslela, že v tom programu budou i určené preparáty, které klientovi nasadit. Začínající terapeut v tom na začátku nutně trochu „plave“ – všechno prostě vědět nemůže. Každý si najde svůj styl práce. Já jsem nakonec program prodala a v současné době měřím a doporučuji na základě vyměření preparátů. To znamená, že klientovi podle potíží vytestuji preparáty a z těch pak vyberu ty, co mu nejvíce „sednou“.

Čím sezení s klientem u vás začíná?

Když ke mně někdo přijde poprvé, vyplní vstupní dotazník. Je poměrně obsáhlý, ale velmi mi pomáhá orientovat se v potížích klienta, i v jeho psychickém nastavení. Dotazník mám

seřazený podle orgánů. Je však podstatné, aby lidé pochopili, že se o sebe musí začít starat sami. Aby pořádkem jen nečekali na to, kdy jim pomůže někdo zvenku... Je také důležité, aby viděli, odkud se problém „vzal“, že to není záležitost toho dne, kdy se objeví. Ale že se v těle strádá – někdy se i dědí po několik generací. Dojde jim třeba, že podobné problémy měla už jejich maminka nebo někdo z příbuzných. Samozřejmě zapisuju také to, s čím přicházejí, tedy jaký problém je trápí nejvíce.

Jsou lidé ochotni akceptovat, že ze začátku obvykle nemůžete začít u toho problému, se kterým přišli?

Snažím se jim vysvětlit, že někdy to opravdu nejde, že tím začít nemůžeme – tedy pokud to není životně důležité. Že prostě musí akceptovat sled a zásady detoxikace. Kolikrát mě z toho až pusa bolí, jak se jim to snažím dokola vysvětlovat... ☺

Máte tady v Pardubicích kráček s přírodními léčivými – různé bylinky, tinktury, doplňky stravy atd. U toho zde provozujete i konzultační centrum Joalis.

Ano, kráček jsem si nejdříve otevřela tady za rohem, byla to taková malá špeluňka, kde jsem vyměřovala většinou odpoledne po práci. Po nějaké době se ale uvolnil tenhle prostor, který je větší a má i výlohy, což pro mě bylo

důležité. Z bývalé práce jsem odešla a začala se věnovat novému poslání naplno. Doplnky stravy a byliny prodávám také, hlavně je pro mě ale Joalis, protože ten je opravdu účinný. Jenže jsou lidé, na které prostě nemůžu spustit tak „zhurta“, tedy ve smyslu: „*A teď vám dám informační kapičky*“... Někdo se k tomu prostě musí dostat trochu pomaleji, třeba právě přes ty bylinky.

Máte pocit, že za tu dobu, co pracujete s Joalisem, tedy nějakých šest sedm let, se celkové vnímání společnosti někam posunulo? Jak to vnímají tí, se kterými se setkáváte?

Někdy jsem až překvapená, kolik lidí o Joalisu ví a jak dobře ho vnímají. Původně jsem si myslela, že to je horší :). Někteří lidé, když je oslovím s tím, že bych jim doporučila detoxikaci Joalis, mi řeknou, že už to znají, že kapky dokonce už v minulosti brali... Resp. že se s metodou minimálně setkali. Já jim pak vysvětluji, že je důležité, co v té chvíli řešili, jakou šli cestou apod. Že prostě kúry nejsou dopředu dané a každý na ně reaguje trochu jinak. Ano, na játra je sice to a to, ale jde o ten další přípravek, který se přidá a podobně... Je prostě důležité zátěže vyměřit, preparáty dobře zkombinovat a do těla se dostat tou správnou cestou. Musím také psychologicky odhadnout, jestli je na to člověk jaksi připravený.

Kde jste pracovala předtím?

Mám vystudovanou potravinářskou průmyslovku, ale oboru jsem se vlastně nikdy nevěnovala – vždycky jsem pracovala v kanceláři. Osobně jsem ale vždy inklinovala k práci s lidmi a obecně se zdravím – už i díky tomu, že moje maminka pracovala celý život jako zdravotní sestra. Jako malá jsem byla bytostně přesvědčená, že takovou práci mám dělat také. Ale nebylo mi to dopřáno, tatínek mi zdravotní školu jaksi „zařízl“. Na druhou stranu jsem se k tomu dostala aspoň teď. A možná je to i dobře, protože jinak bych tím farmaceutickým kolosem byla třeba ovlivněná a měla na věci jiný pohled.

Jak na Vaši práci nahlíží rodina? Podporují vás? A detoxikují?

Asi jak kdo ☺. Manžel, když má nějaké problémy a donesu kapky, tak detoxikuje a moc se neptá. Nezkoumá, ale neprotestuje. Syn, který mě k Joalisu přivedl, detoxikuje pravidelně, teď zrovna bere sadu na zažívání. Často se necháváme inspirovat tím, co v bulletinech píše paní Vilánková.

Setkala jste se s vyloženě negativními názory na informační medicínu?

Určitě. Na chystanou přednášku paní Vilánkové jdou i někteří moji známí, kteří nikdy Joalis nebrali, ale v podstatě je velmi zajímavá, jak to funguje, protože tomu vůbec nevěří. Jsem moc zvědavá, co si z toho odnesou... Jestli se tedy jejich pohled změní. Ale nechávám tomu volný průběh, nikomu nic nenutím.

Můžete uvést nějaký případ, kdy detoxikace hodně pomohla?

Všeobecně velmi dobře funguje u dětí. Jeden chlapec, kterého jsem začala v jeho osmi měsících detoxikovat s ošklivým ekzémem, se asi po čtyřech letech dostal do stádia, že mu na těle zůstala jen místy suchá kůže. A to původně



Mezi záliby Hany Součkové patří háčkování

V praxi je velmi časté, že klient, který přijde řešit nějaký problém, si poté, co jeho obtíže vymizí, najednou nedokáže vzpomenout, s čím vlastně původně přišel.

vypadalo skoro hrůzostrašně, lékaři mu dokonce predikovali rakovinu kůže (tento případ rozebíráme na straně 12 v rubrice Kazuistika).

Nebo případ osmnáctiletého chlapce, který je od narození na vozíku, je postižený fyzicky i psychicky. Jeho maminka se dozvěděla o Joalisu a přišli ke mně řešit popraskanou kůži na rukou. Jelikož chlapec jen sedí a nehýbe se, nasadila jsem **Symbiflor** na střeva,

na plíce **RespiDren**, na kůži **CutiDren** a také **Elemde**. Pouze po této jedné kúře se zlepšil natolik, že zvýšil svoji soustředěnost a byl například schopný sám se napít z hrnečku nebo stavět komíny z kostek – tedy uchořit a položit jednu kostku na druhou, což do té doby nezvládal. I tady jsem se přesvědčila o tom, že informační preparáty jsou prostě to nej, co v současné době na trhu je.

Co Vás na práci nejvíce baví?

Asi bych vyzvedla psychologii, která mě nesmírně zajímá. Díky skupině preparátů **Nodegen** je nyní i více možností, jak s lidmi pracovat. S někým, kdo potřebuje svému životu více porozumět, tak mám i samostatná tzv. Psychosomatická sezení, kde více rozkrýváme prožité situace a vztahy, které člověka ovlivnily v jeho dalším životě.

Jitka Menclová



Hana Součková

Nemá ráda – konflikty, lhostejnost, aroganci, lenost a nezodpovědnost
Má ráda – léto a s ním spojené cestování, pobyt v přírodě, u moře

Zájmy a záliby – vnučata, ruční práce (hlavně háčkování)

**Kontakt : e-mail detoxtela@seznam.cz
 mobil 776 366 377**

www.prirodni-lekarna-pardubice.cz



Taky vás občas bolí celé tělo, i když se nijak obzvláště nenamáháte? Sice necvičíte, ale to přece není důvod k tak zatuhlým zádům. Na vině jsou možná negativní myšlenky...

Jeden americký učitel nakázal svým studentům, aby si do školy přinesli pytel brambor. Za každou špatnou vzpomínku, na kterou přišli, pak do brambory vyryli jméno osoby, která jim způsobila bolest, a datum, kdy k tomu došlo. Celý následující měsíc s sebou museli brambory se špatnými vzpomínkami nosit. V noci ležely vedle jejich postelí, byly s nimi na obědě a v autobuse, zavazely jim při setkání s přáteli. Samozřejmě, že to nebyla žádná muší váha ani velké pohodlí.

Účel tohoto experimentu byl jasný – vláčet s sebou závaží špatných vzpomínek je zbytečné. O to víc, že lidé, kteří nám ublížili, na to už dávno zapomněli a vůbec se tím netrápí. Když si tohle studenti uvědomili, začali viníkům odpouštět – a byl to dar spíš pro ně sa-

motné než pro ty, kterým odpouštěli. Závaží negativních myšlenek totiž nepředstavuje jenom psychické břímě, ovlivňuje i naše zdraví. Poslední vědecké studie ukázaly, že deprese jsou mnohem častější příčinou srdečních chorob než kouření. A negativních dopadů je mnohem víc.

Jak to funguje

Každá emoce je vlastně energie. Dřív, než si ji sami stačíte uvědomit, donutí vaše tělo produkovat chemické látky – neuropeptidy. Jsou jich tisíce, mezi nejznámější patří adrenalin, hormony a endorfiny. Každá emoce uvolňuje některý z nich. Například radost, štěstí, smích nebo třeba orgasmus vám do těla uvolňují endorfiny – silné opiáty, díky kterým se

cítíte velmi dobře. Posilují váš imunitní systém, uvolňují svalstvo, povznášejí náladu a tlumí bolest. Adrenalin a kortizol se vám zase do těla uvolní, když cítíte strach, úzkost nebo stres. Srdce vám začne bít rychleji. Svaly se napnou, hlavně kolem břicha a ramen, cévy rozšíří. Dýcháte zrychleně a mělce, a dokonce se můžete začít potit.

Smyslem adrenalinu je zalarmovat tělo a připravit ho na střet s nebezpečím. Může vám dokonce zachránit život. Pokud jste ale často ve stresu, dostává se vám ho do těla příliš mnoho a škodí vám. Potlačuje váš imunitní systém, narušuje trávení, spotřebovává životně důležité vitaminy, způsobuje bolest a ztuhlost. Navíc je vysoce návykový.

Nedostatek lásky

Negativní emoce nejsou špatné samy o sobě – slouží jako varování. Říkají, že je něco špatně, že něco není dobré nebo zdravé, a začnou do těla vylučovat látky, které pomůžou se se situací vyrovnat. Co když ale situaci nedokážete změnit? Například když se vám nedostává pocitu lásky, jste frustrovaní, ale stejně si nedokážete najít milujícího partnera? V takovém případě se ve vás tyto látky nahromadí a začnou tělu ubližovat. Nejškodlivější jsou ty, které se do těla uvolňují kvůli pocitům hanby, viny, apatie, smutku, strachu, úzkosti, touhy, hněvu nebo nenávisti.

Naopak pozitivní emoce nutí tělo produkovat látky, které jsou pro tělo prospěšné nejen z krátkodobého, ale i dlouhodobého hlediska. Nejlepší jsou pro nás pocity důvěry, optimismu, ochoty, přijetí, odpuštění, porozumění, lásky, úcty, radosti a klidu. Pozitivní emoce mají navíc vliv na větší část našeho těla. Štěstí cítíme až do konečků prstů a lásku zrovna tak. Oproti tomu negativní emoce většinou zasahují jenom určité tělesné části.

Naslouchejte svému tělu

I když špatné pocity potlačíme a přesvědčíme sami sebe, že je vše v pořádku, stejně se na nás projeví. Pokud nás tedy rozbolí určitá část těla, i když k tomu nemá očividný důvod, může to znamenat, že je v našem životě něco špatně. Levá strana těla odráží problémy, které mají kořeny v minulosti. Pravá strana nám zase ukazuje, když se bojíme něčeho, co nás teprve čeká.

Přední část lidského těla zrcadlí, jak se chováme navenek. Vypovídá o naší komunikaci s ostatními, o našich touhách, starostech, lás-

Kniha *Nemoc jako řeč duše* německého lékaře a psychoterapeuta dr. Ruedigera Dahlkeho je výborným prostředkem k porozumění řeči vlastního těla, k výkladu symptomů i k navázání vztahu s duševními příčinami nemoci. Symptomy pak uvidíte jako smysluplný odkaz a učební látku: vždy jde o změnu duševních podmínek, jejichž výrazem se symptom stává. Autor vydal na toto téma knih několik.

ce, štěstí, ale i zlosti, strachu nebo smutku. Odráží se to v naší tváři, postojí a celkové řeči těla.

V zadní části lidského těla se zase shromažďují všechny soukromé a podvědomé pocity. Negativní emoce se ukládají kolem páteře a v zadní části nohou. Zášť je jako kyselina. Způsobuje záněty a bolesti hlavy. Hněv oslabuje játra, tvrdohlavost zase kolena a klouby – části těla, které by měly být ohebné. Pocit viny, smutku a nenávisti může dokonce způsobit rakovinu. Bolest zad se objeví, pokud máte pocit, že vám schází podpora okolí. A podobných příznaků je mnohem víc.

Co nám tělo říká

Bolest hlavy vám říká: „*Probuď se a dávej pozor!*“ Naznačuje, že ignorujete svou intuici nebo své nejhlubší potřeby a touhy. Bolest v zadní části hlavy nebo zatuhlost krku zase říká, že věříte, že jste v něčem udělali chybu a ještě jste si ji neodpustili. Jste na sebe příliš tvrdí. Zkuste se podívat do zrcadla, položit si ruku na tu část těla, která vás bolí, a několikrát si zopakovat: „*Nejsem vinen tím, co se stalo, a odpouštím si všechny chyby, které jsem udělal.*“

Oči jsou jako okna, skrze která se díváte do světa. Krátkozrací lidé mají tendenci žít v přítomném okamžiku. Dalekozrací lidé zase mají ve zvyku plánovat daleko dopředu. Neustále si pokládají otázku „*co by bylo, kdyby*“ a mají velký problém žít tady a teď. Pokud vás často bolí oči, může to znamenat, že něco nechcete vidět nebo se tím odmítáte zabývat.

Problémy s ušima naznačují, že se snažíte ignorovat, co se děje kolem vás. Bolest rukou vám zase říká, že se cítíte osamělí nebo odmítnutí druhými lidmi. Bolest plic a srdce ukazují, že se vám nedostává lásky. I když o někom víte, že vás má rád, nebo vás dokonce miluje, není vám to k ničemu, pokud sami nejste schopni cítit lásku. Milovat je ještě důležitější než být milován.

Bolest břicha a zažívací potíže se mohou projevit, pokud máte problém s přijmutím toho, co se děje s vámi nebo ve vašem okolí. V bocích, stehnech a lýtkách se usazují křivdy z minulosti a současnosti, a to hlavně ty, které cítíte vůči své rodině. Největší zátěž negativních emocí pak nesou naše kolena a chodidla. Bolest těchto částí těl ukazuje, že si léčíte zraněné city.

Potlačení emocí nepomáhá

I když budete negativní emoce potlačovat, nijak vám to neprospěje. Jak už bylo řečeno, emoce jsou energie a přirozeností energie je pohyb. Když emoce pohřbíte v sobě, nemůžou ven a přirozeně se nerozptýlí. Navíc tak své tělo okradete o další energii, kterou budete potřebovat k potlačení svých pocitů. Spotřebujete tak ještě více nezbytných živin a budete o to více unavení.

Jako výsledek se dostaví frustrace, vztek, deprese a psychická bolest. Můžete začít obviňovat sebe sama a vyvinout si pocit méněcennosti. Naučíte se od života očekávat méně, než skutečně potřebujete. Špatné pocity,



síme emoce vypustit z těla ven tak, abychom neublížili sobě ani svému okolí.

Zbavte se špatných emocí

První možností, jak se zbavit negativních emocí, je vypustit je ven skrze svá chodidla. Sundejte si boty a bosí se projděte po trávě,

Americká psycholožka Barbara Fredricksonová spočítala, že na vyrovnání škody způsobené jednou negativní emocí potřebujete tři pozitivní emoce. Můžete se usmát, zasportovat si nebo třeba udělat něco dobrého pro druhé.

keré nedokážete vypustit z těla ven, vás budou kousek po kousku dusit. Negativní emoce nám ukazují, že nám něco škodí a že to musíme změnit. Dávají nám energii nutnou k akci. Pokud se ale k akci neodhodláme, mu-

ideálně podél nějaké řeky. Proudící voda vypouští do vzduchu negativně nabitě ionty, které lidem zvedají náladu. Usmívejte se, i když se vám do toho vůbec nebude chtít. Pouhý úsměv uvolňuje v těle endorfiny, díky kterým se cítíme lépe.

Trénujte a nebojte se fyzicky náročné práce. Bezpečně tak ze sebe vybijete všechnu negativní energii. Navíc se vám do těla opět uvolní endorfiny. Dýchejte správně, přes břicho. Lidé, kteří trpí fyzickou nebo psychickou bolestí, většinou dýchají mělce. Vaše tělo nemá dostatek okysličené krve a snižuje se tak jeho schopnost bojovat se stresem.

Ideálním způsobem, jak se vypořádat s emocemi, je také meditace. Zpomalí mozkové vlny, což se pozitivně podepíše na vašem podvědomí, a pomůže vám dosáhnout vnitřního klidu a rovnováhy.

Redakce



Stát má odškodnit rodiče, kterým po očkování zemře nebo vážně onemocní dítě

Český stát by měl odškodňovat rodiče, jejichž dítě po povinném očkování zemře nebo bude mít vážné zdravotní potíže. Vládní návrh zákona schválila ke konci listopadu sněmovna.

Upravila ho ale tak, že stát bude místo majetkové a nemajetkové újmy nahrazovat ztížení společenského uplatnění očkování a náklady na péči o něj, jeho zdraví nebo domácnost. Náhrada za duševní útrapy rodičů v předloze zůstala beze změn. Návrh nyní čeká posouzení v Senátu.

Ministerstvo zdravotnictví by odškodnění vyplácelo podle předlohy do půl roku od doručení žádosti, pokud chybu neudělal očkující lékař nebo výrobce vakcíny. Maximální výši náhrady předloha nestanoví, resort chce postupovat podle občanského zákoníku a podrobnosti stanovit vyhláškou.

Předpokládá, že celková výše náhrad nepřesáhne 100 milionů korun ročně. Odškodnění by se podle odborníků mohlo týkat méně než deseti případů ročně. Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch (za ANO) uvedl, že náhrady by také mohly „otupit hrany odpůrců očkování“.

Podmínkou odškodnění bude žádost podaná ministerstvu do tří let od doby, kdy újma vznikla. Kvůli obtížnému prokazování předloha nevyžaduje důkaz příčinné souvislosti. Neúspěšní žadatelé by se mohli do čtyř let obrátit na soudy.

Úprava odškodnění směřuje podle skupiny poslanců v čele s předsedkyní zdravotnického výboru Věrou Adámkovou (ANO) k tomu, aby se nahrazovaly jen trvalé následky povinného očkování. Adámková se ohradila vůči výtkám opozičních poslanců z České pirátské strany, KDU-ČSL, TOP 09 a STAN, že jde o značné zúžení odškodnění.

Ve složitých případech by ministerstvu zdravotnictví podle poslanecké úpravy mohla při posuzování žádostí pomoci odborná komise. Komise by se vyjadřovala k tomu, zda za újmu na zdraví skutečně stojí povinné očkování, nebo ne.

Lidovecký poslanec Vít Kaňkovský neprosadil změnu v dodávání pokladů k posuzování případů. Chtěl, aby zdravotnickou dokumentaci k žádosti o odškodnění nemuseli zajišťovat rodiče, ale bylo by to na ministerstvu.

V Česku jsou děti povinné očkovány proti devíti nemocem, včetně nepovinných vakcín je to ročně milion dávek. Povinnost vysvětluje ministerstvo ochranou zdraví celé společnosti. Proti infekci jsou v případě vysoké proočkování chráněni i ti, kteří ze zdravotních důvodů očkování být nemohou. Roste ale počet rodičů, kteří děti očkovat nenechávají nebo ho odkládají do vyššího věku, protože ho považují za nebezpečné. Závažné nežádoucí účinky ale podle odborníků nejsou prokázány.

Cukr se chová podobně jako kokain nebo alkohol

Lze hovořit o závislosti na cukru jako o závislosti na drogách? Podle Serge Ahmeda z francouzského Státního ústředí vědeckého výzkumu (CNRS) rozhodně ano.



Je ale třeba připomenout, že existují dva druhy závislosti – jedna na nějaké látce a druhá bez ní, jako je závislost na videohrách, kompulzivní nakupování a podobně. V obou případech jde však o to, že člověk ztratí kontrolu sám nad sebou, píše francouzský deník Le Figaro.

Závislost můžeme identifikovat podle série diagnostických kritérií. Například je to naléhavá a nepotlačitelná touha po konzumaci nějaké látky. Nebo touha či přetrvávající úsilí skoncovat s konzumací nějaké látky či ji omezit. Nebo skutečnost, že konzumujeme více, než bychom chtěli: například u alkoholu si člověk řekne, že vypije jednu nebo dvě sklenky, ale nakonec vypije dvě nebo tři lahve. Pokud jde o cukr, splňuje všechna tato kritéria.

Ve Spojených státech, Kanadě či Německu, kde se prováděly studie týkající se frekvence této závislosti mezi populací, se ukázalo, že závislost na cukru postihuje pět až deset procent lidí. Jak se závislost na cukru odlišuje od jiných typů závislosti? Rozdíl tkví v diagnostických kritériích: čím více jich je přítomno, tím je závislost větší. Soudí se, že závislost je slabá, když splňuje dvě nebo tři kritéria. Když splňuje čtyři až pět kritérií, je mírná. Silná je tehdy, když splňuje šest a více kritérií. Pokud jde o cukr, podobně jako o alkohol či tabák, vykazuje většina lidí mírnou závislost.

Důležitým faktorem je abstinence: jestliže člověk přestane jíst cukr, nedá se to srovnávat s tím, když skoncuje s alkoholem či opiáty, ale u jednotlivých osob se to může lišit, říká Serge Ahmed. Četné studie ukázaly, že cukr má potenciál závislosti stejně významný jako drogy: alkohol, kokain, heroin, metamfetamin a tak podobně. Dnes už víme, že chronická a dlouhodobá konzumace cukru vede – stejně jako u dalších drog – k trvalým biologickým změnám v mozku, upozorňuje dále vědec.

Problém jsme si uvědomili před necelými deseti lety. Bylo konstatováno, že epidemie obezity je spojena s radikální změnou ve stravování, s nadbytkem průmyslových produktů bohatých na cukr, včetně limonád. Část velkých konzumentů cukru ztratila nad svou závislostí kontrolu. V přírodě, kde se člověk vyvíjel, nacházel ovoce, které obsahuje málo cukru, zatímco průmysl umožňuje vyrobit velmi koncentrované produkty. Náš organismus není na tyto vysoké dávky připraven.

ZDROJ: www.irozhlaz.cz a www.tyden.cz

LETNÍ ŠKOLA 2020

s Mgr. Marií
Vilánkovou
a Ing. Vladimírem
Jelínkem
ve dnech
19.–24. 7. 2020



Wellnes Hotel Vitality, Vendryně (Beskydy)

Letní škola je určena zájemcům o detoxikační medicínu, kteří si chtějí prohloubit své znalosti. Přednášky budou doplněny volitelnými workshopy na různá témata. Všem účastníkům Letní školy nabízíme možnost ubytování rodinných příslušníků včetně dětí za zvýhodněných cenových podmínek – ohledně bližších informací se informujte v kontaktech uvedených na druhé straně.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:

ulice:

PSČ: město:

telefon: e-mail:

registrační číslo ECC:

Podpis (povinný):

Fakturační adresa:

jméno / firma:

ulice:

PSČ: město:

IČO: DIČ:

(vyplnění IČO je povinné také pro zahraniční účastníky)

Poplatek za pobyt

Viditelně označte, jakou možnost si přejete – tato částka vám bude fakturována:

- 1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 14.500 Kč**
(počet jednolůžkových pokojů je omezen)
- 2. plný pobyt jedné osoby ve DVOULŮŽKOVÉM pokoji: 11.100 Kč**

Možnost č. 1 a 2 – **plný pobyt** zahrnuje ubytování (5 nocí) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní večeře. Stravování začíná večeří v neděli 19. 7. a končí obědem v pátek 24. 7. Kategorie ubytování: 4*. Hotel má ve své standardní nabídce všechny požadované varianty stravy v té nejvyšší kvalitě.

- 3. účastnický poplatek: 6.000 Kč**
Tato varianta se vztahuje pouze na účastníky, kteří budou na přednášky docházet/dojíždět, případně zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu. V ceně je i slavnostní večeře.
- 4. účastnický poplatek + strava: 7.100 Kč**
Tato varianta zahrnuje 3. účastnický poplatek plus stravu (obědy a večeře).

Pokud vyplňujete jednu přihlášku pro více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 11.100 Kč x 2 osoby).

Spolubydlící

V případě pobytu ve dvoulůžkovém pokoji prosím uveďte jméno spolubydlícího. V opačném případě vám bude přidělen.

Spolubydlící:

Stravování v hotelu

Všechna denní jídla jsou podávána formou švédských stolů. Vyberte si, prosím, variantu své diety. Hotel je na přípravu všech nabízených variant stravy připraven, neboť se dlouhodobě zaměřuje na individuální přístup ke svým hostům.

- Normální strava
- Bezmléčná, bezlepková strava
- Vegetariánská strava
- Vegetariánská, bezmléčná, bezlepková strava

Doprava

Hotel Vitality je velmi dobře dostupný vlakem, proto nebudeme zajišťovat příjezd ani odvoz z hotelu. Doporučená dopravní spojení budou všem účastníkům zaslána v průběhu května 2020.

Z důvodu rezervace parkovacích míst prosíme o poskytnutí informace, zda budete **cestovat vlastním autem**.

- ANO
- NE

Hotel Vitality, Vendryně

Luxusní čtyřhvězdičkový hotel Vitality nabízí pobyt v malebném podhůří Slezských Beskyd. Unikátní wellness centrum nabízí moderní relaxační vyžití v designově jedinečném konceptu včetně netradičního střešního whirlpoolu a solné lázně. Vysokou kvalitu zážitkové gastronomie zaručuje profesionální přístup kuchařů a zkušenosti šéfkuchaře Michala Kuczery. Podobnosti o hotelu najdete na webové stránce www.hotelvitality.cz.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo: 205 511 314/0300 (ČSOB)

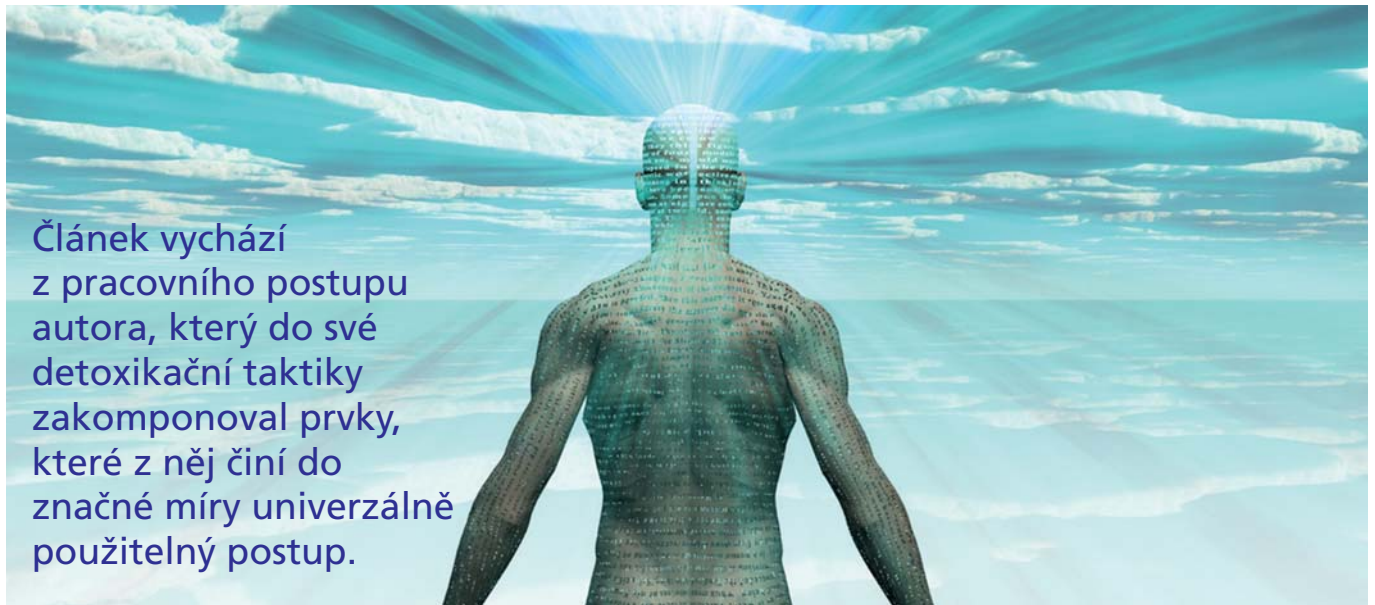
Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 888 (XXXXXX888)

Pobyt, prosím, uhradte nejpozději do 30. 4. 2020. Kapacita letní školy je omezena a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Děkujeme za pochopení.

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10 – Strašnice, a to nejpozději do 31. 3. 2020. Případné dotazy zasílejte na e-mail: eccpraha@joalis.cz.

Univerzální pracovní postup (manuál): Základ metodiky pro detoxikaci organismu na bázi emočně energetického přístupu podle Vítězslava Křestana

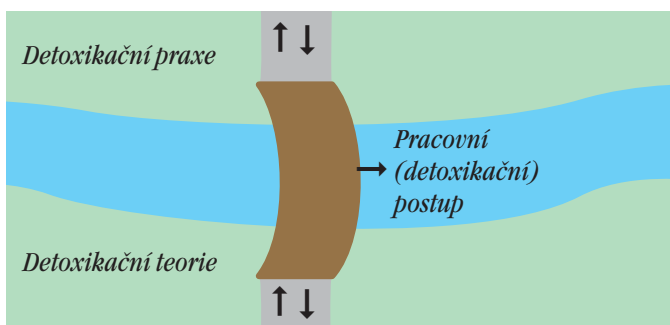


Článek vychází z pracovního postupu autora, který do své detoxikační taktiky zakomponoval prvky, které z něj činí do značné míry univerzálně použitelný postup.

Tento postup je výsledkem mé šestileté práce a dva roky je ověřován v terapeutické praxi. Jeho používání přináší celou řadu výhod, mj. objektivizaci výstupů měření, sjednocení metodické báze, možnost validace, umožnění a rozšíření vzájemné komunikace především na úrovni terapeut–terapeut a další efekty. Jeho nevýhodou je zdánlivá složitost a komplexnost, kterou lze snadno překonat metodickou instruktáží, teoretickou i praktickou, pod vedením zkušeného lektora (terapeuta).

Úvod

Pracovní postup, který je svým obsahem schopen zajistit vzájemné spojení teorie s praxí na současné úrovni poznání, je nezbytným metodickým nástrojem pro každodenní práci terapeutů. Současně se stává mostem, který propojuje teorii informační medicíny s praxí a zároveň působí i jako zpětná vazba mezi nimi (obrázek níže).



Pracovních postupů a přístupů, které se snaží o celostní uchopení problematiky očisty lidského organismu, je celá řada. Příkladem je **Metoda řízené a kontrolované detoxikace** (*Controlled Inner Cleansing* – C. I. C.), kterou lze označit ideovým konceptem informační medicíny, a to jak v teorii, tak v praxi. **Univerzální pracovní postup (UPP)** představuje vyšší úroveň, především po stránce obsahové a metodické, jako výsledek mé dlouhodobé a systematické práce. Jaký byl tedy můj postup při vytváření UPP? Jaké jsou vlastnosti, které by měl splňovat? Jaký způsob a formu by měl mít pro přenesení do praxe?

Detoxikační taktika jako základ pro definici vlastností UPP

Detoxikační taktika představuje souhrn podstatných pravidel, zásad, principů a kritérií, které vnáší systém a řád do práce terapeutů, jejichž výstupy lze v současné době shrnout do šesti okruhů formulovaných následovně:

1. Vyhodnocení aktuální energetické (meridiánové) situace klienta ve formě tzv. **individuálního pentagramu** (IPG).
2. Respektování zásad a pravidel definovaných pro **emoční vrstvy**.
3. Respektování **hierarchického přístupu** v terapeutické praxi.

← Pracovní (detoxikační) postup, schematicky znázorněný jako most, vzájemně spojující detoxikační teorii s detoxikační praxí (obr.1)

4. Porozumění problematice měření včetně důsledného respektování úrovně, na níž byla zátěž vyměřena.
5. Zavedení systému **sebekontroly** s cílem omezení (vylovení) hrubé (systematické) chyby terapeuta
6. Volba funkčního a ověřeného **detoxikačního algoritmu** včetně jeho důsledné aplikace v terapeutické praxi

Kritéria univerzality pracovního postupu

Pracovní postup, který je schopen v praxi naplnit předem definovaná **kritéria univerzality**, představuje vyšší kvalitativní úroveň, kterou lze označit jako **univerzální pracovní postup**.

Kritéria univerzality jsou výsledkem praktické implementace zásadních principů, pravidel, kritérií a pokynů shrnutých v Detoxikační taktice. Výsledkem je **univerzální pracovní postup (manuál)**, který otevírá cestu k řešení případů všech klientů na základě definovaného postupu měření s cílem co nejpravdivějšího přečtení informačního zápisu, stopy či záznamu nemoci, zdravotního problému v jejich organismu. K dosažení tohoto cíle jsou klienti vyšetřováni (diagnostikováni) v souladu s jeho popisem, doporučeními a v praxi ověřenými postupy.

Organismus každého klienta (tedy jako celku i jeho jednotlivé anatomické struktury) nesou zápis, otisk, informace o jeho historii až po současnost. Úkolem terapeuta je postupně odhalit a umět číst z tohoto záznamu ve vztahu ke zdravotní kondici klienta. A to prostřednictvím měření za použití metodické pomůcky ve formě definovaných postupů. Z výsledků měření je zřejmé, že obsahová úroveň pracovních postupů významným podílem limituje úspěšnost práce terapeutů při snaze naplnit definici UPP.

Jednotlivá kritéria univerzality lze formulovat následovně:

Samonaváděcí (autonavigační) schopnost

Práce terapeuta je směřována na místa dopadů aktuální **emoční vrstvy** na různých anatomických úrovních a strukturách organismu, která se vyznačují sníženou imunitní odolností, porušenou rovnováhou, dysfunkcí. Tento požadavek zajišťuje důsledná aplikace **detoxikačního algoritmu** na bázi **psychosomatického působení emočních a stresových zátěží ve formě emočních vrstev**.

Terapeut nevymýšlí, jakým směrem detoxikační proces zaměřit, nezasahuje do procesu získávání dat měřením ani neovlivňuje svými představami a záměry finální výběr preparátů k detoxikaci (očistě) organismu. Pouze pokorně respektuje výsledky měření získávané doporučeními a ověřenými postupy uvedenými v manuálu. Z této skutečnosti mj. vyplývá povinnost terapeutů systematicky pracovat a zdokonalovat se především v měření a v interpretaci jeho výsledků.

Respektování jedinečnosti každého klienta

Každý z klientů představuje jedinečnou lidskou bytost na všech úrovních své existence. Je povinností terapeuta tuto jedinečnost postihnout měřením a respektovat ji v celém průběhu detoxikačního procesu. Koncept **emočních vrstev** a jeho důsledné naplňování v praxi tak předurčují úspěšnost řešení každého případu.

Přítomnost **emočních vrstev**, historie jejich vzniku, počet, emočně stresová skladba i dopady na anatomické struktury jsou vepsány do každého lidského organismu od jeho početí do současné doby. Do

značné míry se tak podílí na spoluvytváření jedinečnosti klienta, jeho chování, reakcí, postojích, ale i aktuální zdravotní kondici.

Z praxe autora rovněž vyplývá, že v organismu klienta není přítomna zátěž, která by neměla emočně stresové pozadí. Tato skutečnost pro terapeuta znamená současně se zátěží odstraňovat i jí odpovídající složky aktuální **emoční vrstvy**. Dalším poznatkem je skutečnost, že počet emočních vrstev koresponduje s počtem **detoxikačních kroků**, které je třeba postupně absolvovat k dokonalé detoxikaci organismu klienta.

Respektování detoxikačních priorit

Úspěšné odstranění vyměřených zátěží v každém **detoxikačním kroku** vyžaduje znalost priorit při jejich odstraňování na základě síly a rozsahu jejich destruktivního působení. Úvodem měření je proto třeba získat celkový přehled o aktuálních zátěžích přítomných v organismu na aktuální **emoční vrstvě** včetně úrovní, na kterých působí. Tento požadavek zajišťuje jak měření zátěží na **celotělové úrovni**, tak měření zátěží na úrovni **anatomie** (lat.) a jednotlivých **anatomických strukturách**, které korespondují se **systémovou** i s **lokální** úrovní.

Součástí **detoxikační taktiky** jsou proto i instrukce, které se objevují jak destruktivní silou zátěží (živé mikroorganismy ve formě mikrobiálních ložisek, chronické mikrobiální infekce, zátěže neživé anorganického a organického původu jako toxické kovy, radioaktivní zátěže, toxiny, metabolity, příp. další), tak úrovní organismu, na které jsou zátěže měřením indikovány. Kritická z hlediska zdravotních dopadů je vyměřená přítomnost jakýchkoliv zátěží na **celotělové úrovni**. Zvláště kritické a z hlediska řešení případu zcela prioritní je vyměření a odstranění případného energetického deficitu na **celotělové úrovni** (vyměřena *Porucha cchi* pro jeden či více – maximálně tři – meridiány).

Rozlišování úrovní, na kterých se zátěže projevují (manifestují) svým účinkem, je realizováno použitím **metody měření** s jedním pojmem (testovací ampulí) pro celotělově působící zátěže a metody měření se dvěma, případně třemi pojmy (testovacími ampulemi) pro systémově či lokálně působící zátěže.

Podání správného, tj. pozitivně reagujícího preparátu v optimální dobu detoxikačního procesu

Správným preparátem je myšlen preparát informačního či jiného původu, který je schopný podáním iniciovat organismus klienta k odstranění zátěže za současného předpokladu jeho **pozitivního účinku**. Optimální dobou podání preparátu je myšleno jeho vyměření na aktuální **emoční vrstvě** a jeho podání v aktuálním **detoxikačním kroku**, přičemž oba požadavky musí být splněny současně. V praxi je tento požadavek naplněn systematickým měřením jak skladby emočně stresového spektra aktuální **emoční vrstvy**, tak **pozitivních účinků preparátů**, aktuálně přicházejících v úvahu pro detoxikaci organismu.

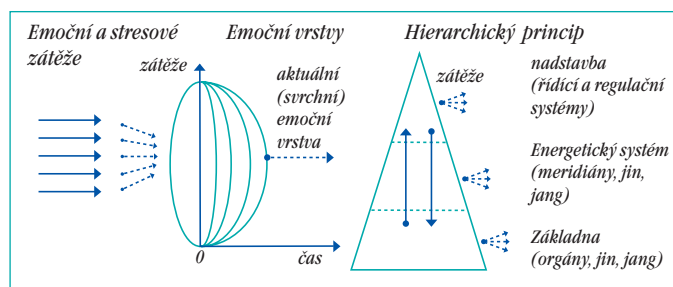
Jakýkoliv informační preparát, přípravek, lék, potravinový doplněk apod. může vůči organismu klienta v aktuálním stavu vykazovat **pozitivní, neutrální** či **negativní** účinek. Pro terapeutickou praxi jsou přínosné zvláště preparáty a přípravky s pozitivním účinkem, preparáty s neutrálním či negativním účinkem v aktuálním detoxikačním kole vyřazujeme z použití. Respektování tohoto pravidla urychluje detoxikační proces, předchází detoxikačním krizím a zesiluje účinnost detoxikačních kúr. Navíc dovoluje vyměřit i tzv. **sílu pozitivního účinku preparátu** na organismus klienta a dovoluje tak vybrat co nejučinněji působící sadu detoxikačních preparátů pro aktuální **detoxikační krok**.

Vhodně zvolený, jasně definovaný, funkční a měřením ověřitelný detoxikační algoritmus

Pod názvem algoritmus si lze představit vzorec, schéma postupu, motiv, který se aplikací pracovního postupu, jehož je součástí, automaticky realizuje v každém detoxikačním kroku. Přítomnost a kvalita algoritmu pak zajišťují určitou dosahovanou úroveň detoxikačního procesu. V praxi je tento požadavek realizován zabudováním **detoxikačního algoritmu** do pracovního postupu a jeho praktickým naplňováním.

Detoxikační algoritmus zvolený autorem je výsledkem vzájemného propojení tří modelů, viz obrázek 2:

- modelu **emočních vrstev**,
- modelu **psychosomatického působení emočních vrstev na různé úrovně a anatomické struktury** organismu klienta,
- modelem **hierarchického principu**, který zajišťuje realizaci celostního přístupu v průběhu detoxikačního procesu.



Schematické znázornění detoxikačního algoritmu na principu psychosomatického působení aktuální emoční vrstvy na různé úrovně organismu (obr. 2)

Zajištění robustnosti metody a reprodukovatelnosti výsledků měření

Robustnost pracovního postupu, včetně použité metody měření, představuje nezávislost výstupů měření na vnějších vlivech a změnách, včetně změn, kterými prochází klient v procesu detoxikace. Se stabilitou výstupů měření ve formě signálu úzce souvisí i reprodukovatelnost výsledků měření, kterou lze charakterizovat akceptovatelně nízkou hodnotou rozptylu výsledků kolem střední hodnoty.

Uvedené parametry lze zajistit důsledným respektováním pravidel a pokynů, které jsou součástí detoxikační taktiky, zejména však těch, které se vztahují k problematice měření.

Schopnost systematicky rozvíjet a posilovat celostní přístupy informační medicíny v teorii i v praxi

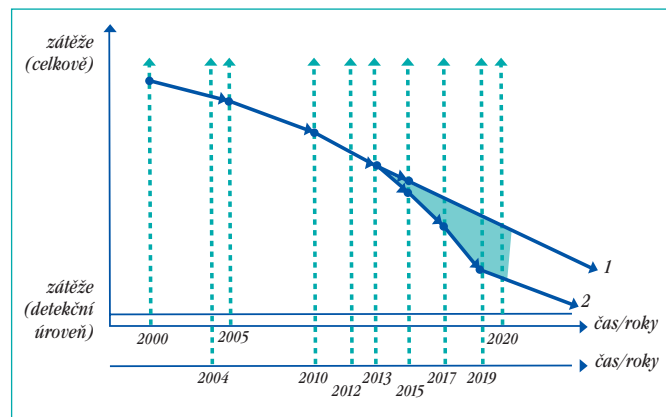
Realizace tohoto kritéria vyplývá mj.:

- z originálního způsobu získávání dat o aktuální zdravotní kondici klienta objektivně, tj. měřením za použití EAV metody a její softwarové podpory EAM programem;
- ve spojení s relativně rozsáhlou a stále se inovující a rozšiřující se škálou informačních preparátů firmy Joalis;
- stále se zdokonalující metodickou bází na ideovém základu metody řízené a kontrolované detoxikace, promítající se do aktuálně používaného pracovního postupu, který v praxi splňuje relativně přísná kritéria univerzálnosti.

Spojení tří výše uvedených nástrojů poskytuje terapeutům informační medicíny účinný nástroj, který může zajistit další rozvoj celé disciplíny, jak na úrovni teorie, tak v praxi. Ve vztahu ke klientům se terapeutům Joalis nabízí mocný diagnostický nástroj, který dovolu- je řešit i relativně náročné případy, u nichž jiné přístupy, včetně konvenční medicíny, selhávají.

Shrnutí výstupů práce na univerzálním pracovním postupu

Univerzální pracovní postup je přechodným článkem na cestě k tzv. **standardizovanému (validovanému) pracovnímu postupu**. Ten představuje po stránce formální i obsahové cíl metodického úsilí. Na základě mých výsledků dosahovaných v praxi lze konstatovat, že nastoupená cesta je správná, jak dokumentuje obrázek 3.



Grafické znázornění dynamiky i hloubky detoxikačního procesu při použití pracovních postupů na různé metodické úrovni (obr. 3)

1. Úroveň detoxikace dosahovaná stávajícími pracovními postupy používanými terapeuty firmy Joalis.
2. Úroveň detoxikace dosahovaná autorem dle **univerzálního pracovního postupu (manuálu)** na bázi emočně energetického přístupu.

Z grafu na obrázku 3 je zřejmé, že použitím **univerzálního pracovního postupu**, viz křivka 2, lze dosáhnout relativně nižších celkových úrovní zátěží v porovnání s pracovními postupy, běžně používanými terapeuty firmy Joalis, viz křivka 1. Obdobné závěry lze formulovat i pro dynamiku detoxikačního procesu.

Slovně je možno vyjádřit pozitiva práce s **univerzálním pracovním postupem** následovně:

- otevření cesty k praktické detoxikaci vycházející z aktuálního celostního pohledu na zdravotní stav klienta v oblasti psychické, energetické a fyzické zjištěný měřením dle definovaného pracovního postupu;
- vnesení systému a řádu do detoxikačního procesu prostřednictvím jasně formulované metodiky, která nahrazuje improvizaci, nepodstatněná a nepodložená rozhodnutí ze strany terapeutů;
- postupné sjednocování výstupů detoxikace mezi různými terapeuty včetně metodických;
- postupné otvírání komunikace, především mezi terapeuty, s cílem vzájemné výměny názorů nad diskutovanými (řešenými) případy i zkušenostmi s používanou metodikou;
- dosahování výraznější hloubky i dynamiky detoxikačního procesu u klientů.

Jako negativum je možné zmínit vyšší náročnost při práci s **univerzálním pracovním postupem**, jak při teoretickém seznamování s jeho obsahem, tak i s jeho praktickým zvládnutím. Tato negativa jsou však relativně rychle a mnohonásobně vyvážena jeho přínosy v podobě zvýšení úrovně terapeutické práce, kterou by měli zaregistrovat především klienti ve formě dosahované dynamiky i hloubky detoxikačního procesu.

redakčně upraveno



Léčivá místa Čech a Moravy

1. část

Naši předkové neměli k dispozici umělé vitamíny ani léčiva. Místo chemie se kurýrovali bylinami a návštěvami studánek, poutních areálů i dalších silových míst krajiny.

Mlýnská kolonáda v Karlových Varech



Příroda dokáže úžasně harmonizovat naši duši i tělo, přesně podle tradiční alchymistické zásady, která praví, že „*co je nahoře, to je i dole, co je venku, to je i uvnitř.*“ A obzvláště to platí pro naši českou a moravskou krajinu, která je doslova plná energeticky silných míst.

Rád vás proto budu ve svých příspěvcích postupně upozorňovat na lokality, kam často vodím zájemce, kteří chtějí posílit svoji vitalitu a zbavit se neduhů. Jedná se o vzácná místa, kde pouhá jedna návštěva někdy dokáže divy. Častější návštěvy pak mohou jem-

ně podpořit oficiální léčebné procedury, předepsané lékaři.

Kde načerpat energii

Pro dlouhodobě unavené nebo oslabené zájemce se nejlépe hodí některé stromy nebo léčivé prameny. To určitě není žádná novinka, posvátné areály u pramenů budovaly už starověké národy, u nás prokazatelně Kelty. Proto i dnes pomůže návštěva karlovarského Vřídla nebo zřidel ve Františkových a Mariánských Lázních. Stačí pobývat co nejbližší u vývěru pramene a případně popíjet vodu z něj.

Osobně rád pracuji s energií Zdislavina pramene pod severočeským hradem Lemberk nebo u studánky Maternice na okraji Hronova. To jsou místa, kde je vhodné zevně omývat nemocné části těla, což není u lázeňských pramenů z hygienických důvodů možné. Hodně Pražanů si jezdí pro vodu i do magického údolí Lysolaje nebo do Svatého Jana pod Skalou. Místní silný pramen se nedávno dočkal nového vyústění, které umožňuje pohodlné plnění nádob na vodu.

Hodně osvěžující energie najdete i na horských vrcholech, jako je Sněžka, Ještěd, Klet nebo většina přístupných vrcholů na Šumavě. Cestou na Šumavu určitě navštívte Kalvárii v Česticích, ta patří mezi nejsilnější místa u nás. Podobně jako hora Říp nebo dvě kalvárie severních Čech, a to ve Cvikově nebo v Jiřetíně pod Jedlovou. Tam prý mají pozitivní vyzářování na svědomí podzemní žíly

stříbra a zlata, dříve využívané i okolními doly.

Místa pro oční neduhy

Ohledně harmonizace očí a zmírnění nespecifických bolestí hlavy nedám dopustit na Dobrou vodu u Pocinovic v jihozápadních Čechách. Slavná je i malá studánka u kostela sv. Trojice na okraji Trhových Svin. Oči i uši dle zkušenosti léčitelů harmonizuje také mariánská studánka Koda nad vsí Srbsko u Běrouna nebo vydatný pramen sv. Mikuláše ve starodávné vsi Vraclav u Vysokého Mýta. Všechny tyto prameny nezamrzají a jsou k dispozici po celý rok. Pro omlazení smyslu chodili Češi odjakživa i na magické skály, kde dnes najdeme zbytky středověkých hradů. Třeba na Bezděz, kde je dodnes přístupná hradní kaple, nebo na Andělskou Horu u Karlových Varů. Obě tato místa jsou odpradávná zasvěcená archandělu Michaelovi, jehož svatyně se zde dosud nacházejí.

Nebo máte potíže s klouby?

Harmonizaci pohybového aparátu vhodně doplní návštěva skalních měst. Jedno z nejvyhlášenějších najdeme třeba v Prachovských skalách u Jičína, na více místech na Broumovsku i Českolipsku, dokonce i v Praze na Petříně. Vyhlášená jsou severočeská skalní města v Labských pískovcích v okolí Hřenska. A vynikajícím osvěžením těla i duše může být pískovcový skalní labyrint Touloucovy maštale u Litomyšle.

Ze studánek bych doporučil pramen s příznačným jménem Kloubovka u Kotouně na Plzeňsku nebo studánku sv. Prokopa v Chotouni u Českého Brodu. A samozřejmě můžete využít klasické lázně, třeba rašeliny v Třeboni nebo radonovou vodu v Jáchymově – na

zdejší léčbu vám možná přispěje i vaše zdravotní pojišťovna ☺.

Hledat můžete i doma

Své harmonizační místo si ale může najít každý i v blízkosti svého bydliště. To přináší výhodu pravidelných návštěv. Nejlépe ho najde-

te častým chozením do přírody, kde můžete poznávat nové cesty, aleje, skály, návrší i prameny. Ale pokud si přeci jen nevíte s výběrem vhodného místa rady nebo vás žádné neoslovilo, můžete požádat některého odborníka na krajinu o konzultaci, při které vám vybere vhodnou lokalitu přímo na míru. A třeba vás tam i doprovodí a vše na místě vysvětlí...

Pokud si nevíte rady s výběrem pro vás vhodného místa, nebo vás žádné neoslovilo, můžete požádat o konzultaci některého odborníka na krajinu.



Krajina Bílých Karpat



Pokud navíc přistupujete ke kterémukoliv místu krajiny s úmyslem posílit svoji energii, měli byste zároveň něco na oplátku přinést, třeba nějaký dárek místnímu genu loci jako poděkování. To je důležité, aby zůstala zachována rovnováha energie. Obvyklé jsou drobné obětní dary v podobě malých polodrahokamů nebo energeticky silných potravin, jako je třeba med, ořechy, mák nebo obilná zrna. Někdy postačí pouhé poděkování a vyjádření vděčnosti za ozdravnou sílu přírody, která je tady pro všechny. 🌿

*Mgr. Jan Kroča
průvodce po posvátných
místech, www.jankroca.cz*





Již po prvním roce používání Verself obrazů jsem si jasně uvědomil jednu skutečnost: na konkrétních místech před páteří se při terapiích objevují obrazy, které mají jasně živlový obsah. V tom slova smyslu, že jednotlivou vizi klienta lze celkem bezpečně přiřadit do jedné ze skupin živlů.

Živly (elementy)

mají v těle člověka svoje přesné umístění

Těmito živly jsou:

- země
- voda
- oheň
- vzduch
- kov nebo kámen
- dřevo

Obrazy mohou být představovány jednak zástupnými symboly, jednak živly samotnými. Jako kdyby jejich dynamika (např. vize velkého oceánu nebo malého potůčku) vyjadřovala také osobní náboj a skrytou dimenzi vnitřního světa konkrétního člověka.

Technika Umění emocí

Poznatky na téma živlové vybavenosti člověka, kterým se zabývám od roku 2008, jsem shrnul do knihy *Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů*, vydané v nakladatelství Grada. Knihu jsem pracovně nazval *Umění Emocí*. Umět totiž moudře zacházet se svojí vlastní emocionální výbavou i jejími nedostatky (alias živly) a naučit se je přetvářet znamená zvládnout a pochopit alchymistickou podstatu vnitřního světa lidského rodu a její instinktivní jádro.

Pokud člověk rozumí přírodním zákonům a ví, který prvek ovlivňuje či posiluje jiný, může se naučit zdravě přetvářet nadbytečné emoce a začít z nich „vyrábět“ živly nedostatkové. Tak, aby postupně naplnil všechny své živlové „nádoby“ a aby dosáhl vlastní vnitřní integrace.

Technika *Umění Emocí* je založena na vnitřní vizualizaci člověka. Představuje si scény, které už někde viděl nebo zažil: řeku, na jejíž břeh se postaví a pozoruje ji, přesné místo, kam přikládá dřevo do ohně nebo květinu, kterou v duchu zalévá vodou. Toto spojení dvou živlů se ale odehrává jen a jen v představách člověka – tedy v jeho mysli. Pomyslnou alchymistickou baňkou, kde se míchají prožívané emoce a vizualizované scény, je nejpravděpodobněji *thalamus* – součást emocionálního mozku čili limbického systému.

Při vnímání Verself obrazů naproti tomu člověk zažívá většinou detailně popsané konkrétní vjemy na zcela přesných místech v těle. Nejprve jsem si umístění těchto obrazů nevíšimál. Po čase, když už individuálními Verself rezonancemi prošly řádově stovky lidí, mi začalo být jasné, že konkrétní živly se mají nacházet na úzce určených místech hlu-

boko uvnitř těla. Jako v nějakých rezervoárech – ohraničených mandalách – určených k tomuto účelu. Většina lidí má ale některé obrazy v místech, kam přirozeně vůbec nepatří. Nesprávně umístěné živly však člověka blokují či brzdí, někdy dokonce přímo ničí – což se může přihodit v případě elementu ohně.

Umístění elementů v těle

Země, Voda, Oheň, Kov, Vzduch, Plazma. Takové je tedy jediné přirozeně správné uložení živlů v těle směrem odspoda nahoru. Dosáhnutí takového stavu zřejmě zabere mnoho let. Realita je ovšem taková, že velké řadě lidí některý ze živlů zcela chybí a některé, třeba vodu nebo kov, mají rozházené na několika místech v těle. Přitom tam vůbec nepatří a člověku svou přítomností způsobují opakované zdravotní nebo psychické potíže.

Cílem práce s živlovými obrazy je tedy soustředit živlové mandaly přesně tam, kam přirozeně patří. Doslova „sundat“ živly z horních částí člověka do spodních. Někdy to ale může být i obráceně: například na místě 1A se může ukázat obraz vodní. Pak je naopak potřeba „vzdvihnout“ ho do místa 2. Tento

proces probíhá do doby, než se živly ustálí a usadí v *nádobách*, kam patří. Ta doba může být klidně rok až rok a půl.

Žádný z živlových obrazů by se tedy už v těle neměl objevit od hrudi výš. V oblasti krku by se pak měl ukázat tajemný element éteru. Když se prvky, nacházející se ve správný okamžik na správném místě a v dostatečném množství, spojí dohromady, vytvoří skupenství plazmy. Tak jako při letní bouřce nastane velká šance, že se spojí živly v jedno a vznikne dosud ne zcela prozkoumaná entita – kulový blesk. Přítomná kovová příměs přítom určuje barvu takového blesku.

Následující obrazy jsou konkrétními mandalami zaznamenanými na Verself rezonancích – a to na jejich správných místech, tedy tam, kam živly náležejí:

Země:

- obraz otáčející se zeměkoule
- mohutný slon, který se během času proměnil ve statného mamuta
- hrnčířský kruh s hroudou hnědé hlíny určené k vyhnětení
- úrodná hnědá hlína
- čtvercová podlahová dlaždice z pálené hlíny
- černé boty

Voda:

- studna a v ní voda
- velké teplé moře
- delfíni skákající v moři
- houkající zaoceánský parník na moři

- silný zvuk mořské lastury
- kapr
- bazén s vodou a koupajícími se lidmi

Oheň:

- teplý oheň v čisté podobě
- obrovský zlatý poklad Inků
- žhavé slunce, které stejně nepálilo
- velké teplo, pocívané na tomto místě bez vizuálního vjemu

Vzduch:

- větrné tornádo
- letící bílý racek mávající křídly
- bílá křídla anděla

- zvuk bijících zvonů
- kovový šroub připevňující páteř v tomto bodě

Dřevo:

- obraz tropické palmy
- tropická liána
- dřevěné hrubé koště
- květ a stvol leknínu/lotosu
- kmen vinné révy

Nesprávně posazené mohou být v těle elementy už od narození. Velmi pravděpodobně jsou zkopírovány ze živlových těl rodičů nebo lidí, se kterými jsme žili a důvěřovali

Většina lidí má některé obrazy v místech, kam přirozeně vůbec nepatří. Nesprávně umístěné živly však člověka blokují či brzdí, někdy dokonce přímo ničí – což se může přihodit v případě elementu ohně.

- vzduch jako prána, která by se dala krájet nožem
- poletující motýl

Kov:

- dutá kovová koule
- kříž kovového charakteru
- mohutný snový hrad
- rukojeť meče

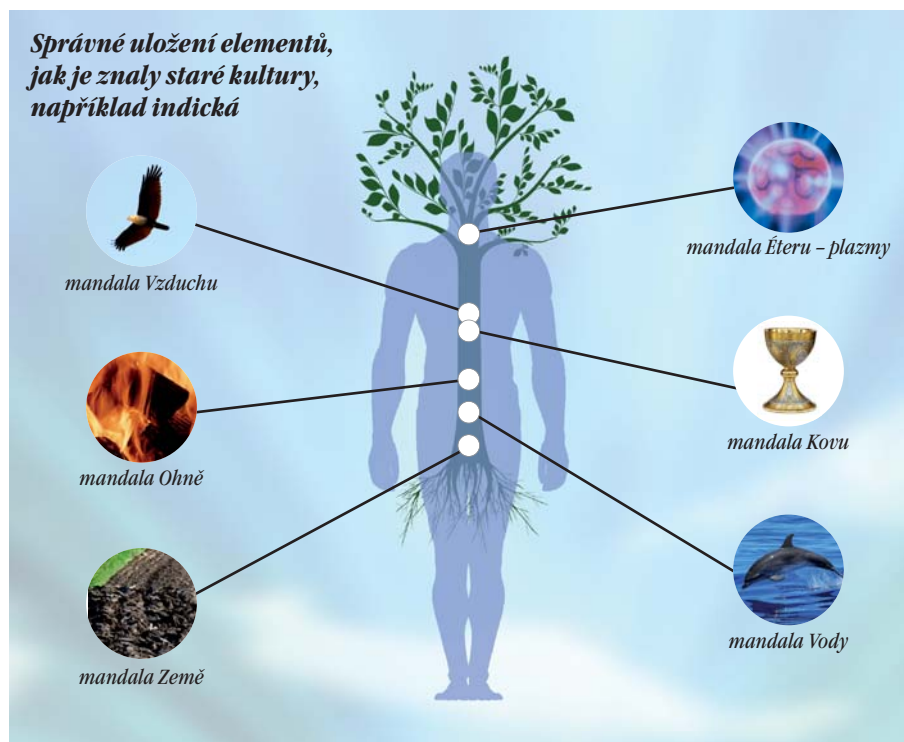
jsme jim. Působí na páteř, na její postavení a růst. Když se klient vstupující do Verself metody rozhodne ve středním věku změnit energetické tělo a postavení páteře, musí se nutně připravit na proces trvající několik let. V konečném důsledku bude mít ale tato změna velký vliv na zlepšení držení jeho těla a na posílení vnitřního stabilizačního systému. Cíle dosáhne syntézou fyzického cvičení a psychosomatického posilování, tedy prací se živly.

Pojďme se ještě podívat na jednotlivé živly a jejich úlohu v psychosomatické stabilitě celistvé osobnosti:

Země na první čakře 1A

Vyjadřuje stabilitu, pevný bod člověka, a to jak fyzický, tak emocionální. Nejnižší bod hráze je v čínské akupunktúře nazýván *setkání jin*. Není výjimkou, že se v průběhu Verself v těchto místech objeví černý symbol. U někoho se černá barva v tomto místě pojí s pocitem, že se jedná o zlý a nečistý symbol. Avšak černá je z přírodního hlediska stejně pozitivní jako barva bílá, jen je jejím protipólem. Chvilí ale může trvat, než se dotyčný/á s touto skutečností vyrovná; překážkou v této věci mohou být kulturní nebo náboženské předsudky.

Posilování oblasti hráze je velice zdravým cvičením a schopnost ovládat tyto svaly vede k jistotě ovládnutí celé řady reflexních dě-



ju v těle člověka. Každému muži, který cítí problémy s prostatou, tyto cviky doporučuji. Vždyť už jenom uvědomování si oblasti hráze a její přijetí může vést u mnoha lidí k velké změně postoje. Ten je v protikladu s možnou přísnou výchovou v dětství, kdy rodiče nebo jiní tvrdili, že tato oblast je neslušná, je

přítomen dokonce v ještě vyšších energetických patrech, 6A či 6B.

Mnoho lidí ale v sobě oheň naopak vůbec nemá. Pro zkušeného terapeuta Verself je proto výzvou a úkolem pokusit se ho v těle klienta znovu zažehnout – tak, aby lidský život mohl být dovršený ve své celistvosti. Kun-

tuje v rodové linii, tak držení hrudní a krční páteře rodičů a prarodičů či praprarodičů determinuje držení těla u následujících generací.

Nesprávně posazené mohou být v těle elementy už od narození. Velmi pravděpodobně jsou zkopírovány ze živlových těl rodičů nebo lidí, se kterými jsme žili.

třeba od ní odvádět pozornost a nedotýkat se jí.

Základní cvik na stažení hrázových svalů se v józe nazývá *mulabandha*. Kdo jezdí na kole a i v pozdějším věku zkusil jet bez řídítek, dá mi jistě za pravdu, že bez stažení a zpevnění hrázového svalstva nelze tento manévr provést.

Voda v druhé čakře 2

Zde jsme v Pravodstvu byli počati v těle matky. Člověk tady v prenatalním vývoji prošel celou lidskou evolucí, byl rybou i obojživelníkem. Člověku by v tomto místě *mělo být dobře* a měl by v ideálním případě vnímat pohybující se teplou mořskou vodu. Pravdou ovšem je, že vodní symboly bývají rozesety v jiných místech těla, například na krku. Dokonce jsem v několika případech zažil, že se symboly vody nacházely na místě čakry 7A nebo 7B (obraz ledového vodopádu). Tito lidé zažívali velice nepříjemné životní pocity; řešením pro ně pak bylo přesunutí takových obrazů a živlů právě do oblasti 2.

Oheň v čakře 3A (pupek)

Toto je jediné místo v těle, kde může být bezpečně a trvale uložen oheň – je to jakýsi rezervoár energie tchi. Dlouhodobá přítomnost ohně na jiných místech člověka ničí, a to i fyzicky – doslova spaluje jeho tkáň. Například u Parkinsonovy choroby tři muži shodně sdělili, že na místě 5B, tedy v úrovni úst, vnímali při rezonancích horko nebo přímo ohnivé symboly (Slunce). Na této úrovni páteře při pohledu zezadu jsou u této degenerativní choroby ničena jádra *substantia nigra* v prodloužené míše, a to prostřednictvím vlastních autoprotílátek v podobě přebytku energie. Řešením je opět její přemístění do oblasti 3A. U Alzheimerovy choroby je oheň

další energii nelze probudit, aniž by byl v těle přítomný prvek ohně.

Kov těsně pod místem 4A

Toto místo má být neobyčejně pevným bodem – středním dantienem, který v sobě má nést pevnost a zároveň uvolněnost v oblasti výše. Má tvořit pilíř těla pro hrudní a krční páteř. Člověk pociťující fyzickou a psychickou stabilitu v tomto bodě nebude mít v životě nikdy potíže s krční páteří. Kovové nebo kamenné obrazy jsou většinou vnímány až nad tímto bodem, a to až do úrovně místa 6A. Kovové předměty bývají také velmi často umístěné na zadní stranu páteře.



Nilský kříž ANKH je kovovým nebo kamenným symbolem a zároveň energetickým jádrem pro tento bod. Většina autorů mylně interpretuje, že vodorovné rameno tohoto kříže symbolizuje ramena člověka: kříž má být vnímán jako střed pomyslného terče na místě, které staří čínští mistři nazývali středním dantienem.

Pěstování a kultivace tohoto bodu je dlouhodobým a v pozdějším věku náročným procesem: pokud pevný střední dantien absen-

Vzduch na místě 4A

Jen se skálopevným středním dantienem může být prostor těsně nad bodem 4A, tedy v oblasti hrudi, uvolněný a jako nádoba připravený na umístění elementu vzduchu. Na 4A nebo maximálně 4B patří symboly ptáků nebo andělů, někdy při Verself rezonancích doprovázené zvukovými projevy mávajících křídel či veselého zpěvu. Tyto zvuky z podvědomí, které vnímá jen sám klient, jsou popisovány ve starých indických textech jako *náda* zvuky. Představují pro člověka veliký dar: na tyto klenoty z podvědomí by se měl soustředit především na místech, kam patří, protože mu přinášejí velikou úlevu a návrat k přirozenému stavu věcí tak, *jak tomu bylo kdysi*, na počátku. Správné místo pro vnímání vlastních symbolických křídel jsou záda v úrovni 4A. Křídla symbolizují pohyblivost lopatek, pevnost a ovladatelnost zádočných svalů v této tělesné oblasti.

Strom procházející páteří

Je to velice častý symbol. Když se strom na některém bodě páteře objeví, mělo by se pro člověka stát výzvou nechat se takovým *stromem života prorůst*, a to od nejspodnějších energetických pater až po ta nejvyšší.

Probuzení kundalíní energie je možné s i nevyrovnanými živly v těle

Není dáno žádným zákonem, že zemskou *Shakti energii*, která v podobě reflexů drímá v každém z nás, je možné probudit až po dokončení živlové kapitoly. Kundalíní je přítom dobré vnímat jako nápomocnou sílu, která stoupá od Země k Nebi (od křížové oblasti až nad hlavu) a pomáhá v lidském podvědomí čistit a upravovat dosud neurované poměry.

Ideálem samozřejmě je, když se nejprve živly v těle správně poskládají, poté se spojí do hromady a nakonec spontánně a jemně probudí energetické tělo. Šťastní jsou ti, kterým to tímto způsobem bylo dáno a umožněno a oni tuto zkušenost zažili přirozeně, bez nějakého velkého snažení, sami na sobě.

Vladimír Jelínek





Horoskop na leden a únor 2020



LEDEN

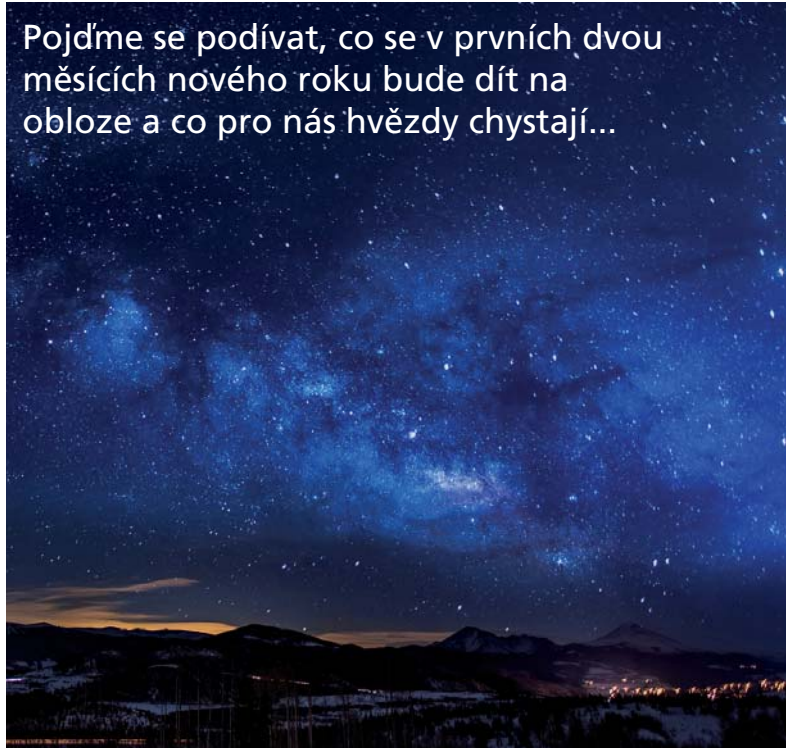
Začíná rok Luny 2020 a s ním zcela nové, mnohaleté období s novými výzvami. Již od prvních dnů měsíce ledna se tedy ladíme na jasné zření a zachycení své vize, svého vlastního snu, abychom mohli poté klidně a s vnitřní jistotou kráčet směrem, který jsme si takto zvolili.

Mělo by jít o záležitosti, které se týkají nás samých, na něž se nám v minulosti nedostávalo času či prostoru, a které jsme dlouhodobě, někdy i celé roky či celý život, odkládali. Uspořádejme si tedy své priority a možná najednou zjistíme, že všechno je možné! Situace Saturna v nativním horoskopu napoví, jaký je vlastně náš bytostný cíl v této inkarnaci...

Do úplňku 10. ledna můžeme udělat první, třeba i symbolické kroky na této cestě. Konjunkce neboli spojení Jupitera se sestupným lunárním uzlem v Kozorohu nastává přesně 8. 1. (jednou za 12 let) a pomůže nám správně se uzemnit, opřít se sami o sebe, o své nashromážděné zkušenosti, optimisticky pohlédnout vzhůru k nebi a pustit se s Boží pomocí vědomě do práce...

Zásadní konstelací měsíce a v podstatě i celého roku je konjunkce Saturna s Plutem rovněž ve 23. stupni Kozoroha, ve dnech kolem 13. ledna. Již delší dobu probíhající proces „změny paradigmatu“ se dostává do aktivní fáze. Staré struktury se hroubí, vše nefunkční a zastaralé se bude ještě rychleji rozkládat. Namísto omezujících, začasté rozporuplných zákonů lidských se začínáme soustřeďovat na zákonitosti kosmické a žít v souladu s nimi. Podívejme se zdravě, strážlivě a realisticky na svou životní situaci a zeptejme se, kde potřebujeme udělat „radikální řez“ – kde na nás čeká zásadní rozhodnutí ukončit to, co už nefunguje, co nás oslabuje, sužuje, co nám překáží a brání ve vývoji. Dům horoskopu, kde se tyto dva „drsní pánové“

Pojďme se podívat, co se v prvních dvou měsících nového roku bude dít na obloze a co pro nás hvězdy chystají...



společně nalézají, nám napoví, o jakou konkrétní životní oblast se jedná (vztahy, zdraví, práce atd.). Konjunkce Saturna s Plutem bude posílena i Sluncem a Merkurem – věnujme jí tedy obzvláštní pozornost, protože předznamenává dění pravděpodobně nejen během celého následujícího roku...

Soucinné a hluboce milující spojení Neptuna s Venuší v Rybách ve dnech kolem 27. 1. zahojí vzniklé rány, utiší případnou bolest a napomůže vše staré a přežití v lásce rozpustit, pustit a odpustit, hluboce ukončit...

Po novu ve Vodnáři (24. 1. ve 22:40) se můžeme konečně zhluboka nadechnout a začít život na nové, svobodnější úrovni...



ÚNOR

Čas Vodnáře přináší myšlenkové uvolnění a potřebu sdílet s přáteli a podobně smýšlejícími lidmi své nápady a vize, vyjádřit své poselství. Nové a společensky prospěšné projekty začínáme až do úplňku 9. února, poté nechme práci práci a oddejme se spíše tvůrčímu odpočinku a oslavování života, případně i cestování do vnějších a vnitřních světů... ☺

Toto období bude celkově velmi pestré, intenzivní a inspirativní, obzvláště do 16. února, kdy nás bude Venuše v Beranu spolu s Marsem ve Střelci vyzývat k rozšiřování obzorů a objevování nových míst a možností. Kvadrát Venuše v Beranu s Jupiterem (23. 2.) a s Plutem (28. 2.) v Kozorohu však tuto „divošku“ poněkud zbrzdí: při vrhání se po hlavě do milostných a jiných dobrodružství tedy dbejme na určité meze a hranice, případně se zeptejme na hlubší smysl a dlouhodobější význam našeho počínání, aby nám nemusel být poněkud ná-

silně připomínán. Užívejme si tedy radostí života bez ubližování sobě či druhým...

Vstup Slunce do znamení Ryb nastane 19. 2. a zklidní a meditativně rozvolní tyto ohnivé a vzdušně odpoutané tendence. Rovněž Mars v Kozorohu (od 16. 2.) nás řádně uzemní a připomene nám, že jsme si v lednu vytkli určité cíle a je třeba pokračovat v cestě. Jeho spojení se sestupným uzlem ve dnech kolem 25. února pomůže usebrat se a pustit se znovu do díla. Smysluplnost svých následných činností si však nejprve meditativně procitíme v období novoluní 23. 2. (přesně v 16:31). V tom nám napomůže též retrogradní Merkur v Rybách (od 17. 2.). Nechme své záležitosti plynout a vyčkejme na instrukce shůry. Však ono se to vše bez nás nějakou tu chvíli jistě obejde...

Vaše Alita Zaurak



www.mandalia.cz

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



Zima. Děti ji většinou milují. Znamená pro ně stavění sněhuláků, klouzání po rybníce, koulovačky a také třeba sáňkování či zimní sporty. Zima je ale také prověrkou odolnosti dětské imunity. Ve školách (i školkách) se to touto dobou rýmou a kašlem všeho druhu jen hemží. Jak na to, aby vaše mláďata virům z okolí odolala? Představíme vám pár zásad, které většinou fungují.

Zdravé jako rybičky. I v zimě...

Jak to, že některé děti v zimě vystřídají sérii angín a jiné mají maximálně nuddli u nosu? Odpovědí je obranyschopnost organismu, na které se zčásti podílíme i my rodiče. Jak ji tedy posilovat?

Jde se ven!

Zatímco v létě je tato věta na denním pořádku, jakmile klesne teplota pod pět stupňů, vyhodnotí to řada rodičů jako „špatné počasí“ a místo ven se jde do kina či v horším případě do nákupního centra. V těchto prostorách nejenže se kumulují všemožné viry a bakterie, ale hlavně, pobyt venku děti potřebují v jakémkoliv počasí! Nevzdávejte se tedy společných výletů a procházek jen proto, že je

chladněji či zrovna není azurové nebe. Zaujmte pořádné oblečení a vyrazte ven. Čím mladší děti to naučíte, tím přirozenější to pro ně bude.

Venku se toho dá dělat spousta i v zimě – bobování, sáňkování, klouzání po zamrzlých kalužích či jen procházky krajinou. Můžete pobyt venku spojit třeba s nakrmením zvěře (výroba krmítka bude děti bavit), nebo nabídnout babičce odnaproti, že jí vyvenčíte pejska, když venku napadl sníh. Zapojte zkrátka fantazii a alou ven. A pokud máte přes týden hodně práce a nechce se vám chodit na procházky za tmy, využívejte k toulkám přírodou víkendy. Čerstvý vzduch je pro děti (ale i pro nás, dospělé) opravdu důležitý. Pro ně i pro jejich imunitu.

Je ti teplo?

Častým a zdravím neprospívajícím zimmím jevem je také přehnané oblékání dětí. Vidám děti, které se téměř nemohou pohybovat (rozhodně ne připažit), natož pak radostně pobíhat. Ideální je oblečení cibulově vrstvit, aby bylo co sundávat, případně přidávat. Nicméně v dnešní době funkčního oblečení už tolik vrstev našťestí není třeba – stačí obléci kvalitní triko s dlouhým rukávem například z merino vlny, která je přírodní a výborně hřejivá, mikinu, ideálně s roláčkem (s šálami se děti příliš nepřáteli) a technickou bundu, která nepropustí chlad, vítr a optimálně ani vodu. Takto oblečené děti neprochladnou, a pokud se během hry přece jen zapotí, tričko vodu odvede, rychle uschne a zima se k nim nedostane. Samozřejmostí je čepice a ve větším chladu i rukavice. Zde skvěle funguje příklad nás, rodičů. Když dítě vnímá, že pokrývka hlavy je samozřejmostí i pro nás, nebude se jí v pozdějším věku (puberta je kapitolou sama pro sebe) urputně bránit.

Zanedbávat bychom rozhodně neměli boty – dobrá obuv je základ. Zapomeňte na děděné tenisky či second handy. Jak jinak ná-



Náš tip:

Přírodní preparáty pro děti **Bambi**. Výborně funguje kombinace sirupů **Bambi Imun + Bambi Bronchi**. **Imun** je ideální při opakovaných virózách, angínách či celkově zvýšené nemocnosti a **Bronchi** je vhodný na všechny potíže dýchacího traktu – dlouhodobé kašle či záněty horních cest dýchacích.

kupům z druhé ruky fandím, dětskou obuv jsem tam nepořídila ani jednou. Dětem se nožka teprve vyvíjí a tak je potřeba ji náležitě hýčkat a poskytnout jí ideální podmínky. V zimě to chce boty s goretexovou (či jinou nepromokavou) membránou, hezky pevné, kotníčkové a s pořádnou podrážkou. Takové brždění na sáňkách dá botám pořádně zabrat.

Do zimního oblečení a obuvi sice trochu zainvestujete, ale radost dětí, dovádějících venku, vám to několikrát vrátí.

Kvalitní spánek i strava

Mohlo by se zdát, že to je samozřejmé, ale často je na děti vyvíjen velký tlak ze všech možných stran. Náročné kroužky (někdy i několik denně), pro školáky povinnosti ve škole, atd. Dopřejte dětem kvalitní odpočinek a dostatek spánku. Ideálně také v optimálních podmínkách. Řada rodičů má v zimním období pocit, že doma musí být hezky teploučko a dětské pokojíčky jsou nepříjemně přetopené. Před spaním dětem pravidelně větrejte a s teplotou to také nepřehánějte – neměla by překročit dvacet stupňů. Pravidelné větrání v mrazivém počasí je vhodné nejen pro výměnu a osvěžení vzduchu, ale také pro zničení virů v ovzduší – mraz je spálí. V horku a zvýšeném suchu, které ústřední topení vytváří, se dětem hůře spí, spánek je méně hluboký a tudíž tolik neregeneruje. Ostatně, vy máte přetopené ložnice v oblibě?

Dalším bodem, na který se často zapomíná, je důležitost pestré a vyvážené stravy. Nestíháte uvařit a tak si objednáte třeba pizzu či jiný fast food? Jednou za čas je to samozřejmě v pořádku, ale pravidelná konzumace nezdravého jídla dětem nedává kromě kalorií nic. Naopak – vhodná je strava, bohatá na ovoce a zeleninu – tedy jídlo s vlákninou, vitaminy a stopovými prvky, které přispívají ke správnému fungování obranyschopnosti. V zimě jsou vhodné například hutné zeleninové polévky, které jsou syté, teplé a ještě plně prospěšné vlákniny. Takovou dýňovou, tomatovou či bramborovou polévku má rádo snad každé dítě. Nezapomínejte na to, že jedním z nejdůležitějších orgánů pro budování imunity je právě střevo a dopřejme mu vhodné potraviny, ze kterých bude mít co čerpat.

Mysleme také na dostatek tekutin. Zatímco v létě pocítujeme žízeň průběžně i kvůli horkému počasí, v zimě tato potřeba klesá a řada dětí pak prakticky nepije. Nápoje, ideálně

vlažné, proto dětem připomínáme – opět stačí, aby si to ty malé osvojily, pak si to s sebou ponесou dál.

Doplňovat vitaminy?

Tuto otázku si pokládá mnoho rodičů. Televizní reklamy nás pravidelně masírují nutností ládovat do dětí jeden vitamin za druhým, ale pozor, s řadou líbivých doplňků stravy do sebe naši nejmenší dostávají také nezdravá barviva a ztužovače, o syntetických příchutích a vůních ani nemluvě.

Pokud zrovna v okolí rádí nemoci, či vidíte, že je dítě oslabené například rýmou, pak je dobré sáhnout po nějakém „pomocníkoví“, nicméně zkuste vybírat z přírodních produktů, kterých je dnes na trhu také dostatek. Ty dodají do organismu skutečně jen vhodné přísady, jako například vitaminy či bylinné složky, které dětem pomohou oslabení snadno překonat.

Zvolit můžeme také některé rady našich babiček – například u nás frčí už po generace



Častým a zdravím neprospívajícím zimním jevem je také přehnané oblékání dětí. Ideální je oblečení cibulově vrstvit a v případě potřeby postupně sundávat.



recept na léčivou „kašičku“, kde se smíchá med, citronová šťáva a skořice – udělá se hustá kaše (dospělí přidávají malinko domácí slivovice či jiné čisté pálenky) a ta se vypije nebo sní lžičkou. Skořice krásně prohřeje, citron je bohatý na vitamin C a o blahodárných účincích medu ani netřeba hovořit.

Dobře funguje též domácí zázvorový sirup – do sklenice postupně vrstvíme plátky bio citronu (pokud nemáme bio, tak koupíme nor-

mální a jen oloupeme kůru) a zázvoru. Následně směs zalijeme medem (pokud nemáme pastový, rozehrějeme na páře klasický) a dáme do lednice. Vznikne nám i chuťově lahodný sirup, který můžeme dávat dětem preventivně, když cítíme, že nejsou zcela ve formě.

Umyl/a sis ruce?

Nesmíme zapomínat ani na hygienické návyky. Umývání rukou totiž může být i prevencí proti rýmě. Zejména ve školkách a školách, kde je více nakažených dětí. A nemysleme úpěnlivě mytí stokrát denně, ale takové to základní – po toaletě, po návratu domů či před jídlem. Například v nákupním centru nebo v MHD rádí mnohem více bacilů než třeba v lese, proto na mytí rukou třeba před návštěvou kina (zejména pokud se potomek plánuje ládovat popcornem) trvejme. Ostatně, mytí rukou patří k základním hygienickým návykům a měli bychom je děti učit od útlého věku.

Pokud přece jen na dítě skočí nějaký bacil, nechte ho pořádně vyležet. Tělo, které zápolí

s nemocí, je oslabené a opravdu potřebuje především klid a čas. Rodiče občas hned při prvním zlepšení dítěte ženou do školek, škol, kde ovšem oslabené snadno opět něco chytí. A tak potom vznikají ony začarované kruhy. Takže hezky klid na lůžku a nespěchat návrat do běžného režimu!

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>
15. 1. 2020	9.30–15.30	S3	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	900 Kč
21. 1. 2020	9.30–15.30	Z1	Vladimíra Málová	Praha	700 Kč
5. 2. 2020	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč
11. 2. 2020	9.30–15.30	Z2	Vladimíra Málová	Praha	700 Kč
19. 2. 2020	9.30–15.30	Z1	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
25. 2. 2020	9.30–15.30	Z3	Vladimíra Málová	Praha	700 Kč
4. 3. 2020	9.30–15.30	Z2	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
4. 3. 2020	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
18. 3. 2020	9.30–15.30	Z3	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
25. 3. 2020	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		online	0 Kč
31. 3. 2020	9.30–15.30	S1	Vladimíra Málová	Praha	900 Kč
14. 4. 2020	9.30–15.30	S2	Vladimíra Málová	Praha	900 Kč
28. 4. 2020	9.30–15.30	S3	Vladimíra Málová	Praha	900 Kč
5. 5. 2020	9.30–15.30	Z1	Vladimíra Málová	Praha	700 Kč
19. 5. 2020	9.30–15.30	Z2	Vladimíra Málová	Praha	700 Kč
26. 5. 2020	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	700 Kč
2. 6. 2020	9.30–15.30	Z3	Vladimíra Málová	Praha	700 Kč
17. 6. 2020	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
17. 6. 2020	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, e-mail: ecpraha@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>
15. 1. 2020	9.00–15.30	S3	Pavel Jakeš	Brno	900 Kč
22. 1. 2020	9.00–15.30	Z1	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
7. 2. 2020	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč
12. 2. 2020	9.00–15.30	Z2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
26. 2. 2020	9.00–15.30	Z2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
4. 3. 2020	9.00–15.30	Z3	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
4. 3. 2020	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
18. 3. 2020	9.00–15.30	Z2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
1. 4. 2020	9.00–15.30	Z3	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
8. 4. 2020	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	online	on-line	0 Kč
15. 4. 2020	9.00–15.30	S1	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
29. 4. 2020	9.00–15.30	S2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
13. 5. 2020	9.30–15.30	S3	Pavel Jakeš	Brno	900 Kč
27. 5. 2020	9.00–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	900 Kč
19. 6. 2020	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 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>
23. 1. 2020	9.30–15.30	S3	Pavel Jakeš	Ostrava	900 Kč
16. 1. 2020	9.30–15.30	Z1	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
6. 2. 2020	9.30–15.30	Z2	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč
6. 2. 2020	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Ostrava	350 Kč
27. 2. 2020	9.30–15.30	Z3	Jana Jančová	Ostrava	700 Kč
4. 3. 2020	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
19. 3. 2020	9.30–15.30	S1	Jana Jančová	Ostrava	900 Kč
9. 4. 2020	9.30–15.30	S2	Jana Jančová	Ostrava	900 Kč
30. 4. 2020	9.30–15.30	S3	Jana Jančová	Ostrava	900 Kč
18. 6. 2020	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Ostrava	350 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Kurz S4 absolvovat v Praze dne 26. 5. 2020 nebo v Brně dne 27. 5. 2020.
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.eckklub.cz v sekci Vzdělávání.

Mimořádně konané semináře

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
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
28. 2. 2020	10.00–15.00	Seminář pro praktikující terapeuty	Mgr. Marie Vilánková	Brno	700 Kč

* Salvia, sady, EAMset v praxi zkušeného terapeuta

Refresh kurzy pro absolventy ZDARMA

Vzdělávací systém Joalis prošel zásadní změnou a výsledkem je přehledné rozdělení do tří stupňů – základní, střední a vyšší, které na sebe logicky navazují. Refresh kurzy jsou určeny pro absolventy, kteří nějakými kurzy v minulosti prošli, ale metodu třeba aktivně nepoužívají. Nicméně mají zájem o obnovu svých znalostí nebo o nové informace z oblasti metody C. I. C. Semináře jsou podle úrovně znalostí dva a lze je absolvovat zvlášť.

- **Z-refresh kurz** – je zaměřený na nové složení preparátů, jejich zařazení do logických skupin a skládání preparátů do kúr bez použití přístroje Salvia.
- **S-refresh kurz** – diagnostika na Salvii a použití tištěných tabulek pro jednoduchou a logickou diagnostiku pomocí testovacích sad, skládání preparátů do kúr, práce s klientem v poradně.

Proč se zúčastnit?

- **Získáte nové informace o preparátech, jejich složení a celkově novinky o metodě.**
- **Bude vám vystaven nový, platný certifikát *Terapeut metody C. I. C. – kontrolované detoxikace Joalis* (předchozí vzdělání musí být zakončené zkouškou).**
- **Prohlédnete si (a dostanete zdarma) nové pomůcky pro terapeuty:** celkový přehled preparátů a nový ceník, diagnostický blok, schéma rozdělení preparátů.
- **Představíme vám nové testovací sady,** které budou k dispozici za zvýhodněné ceny.
- **K nahlédnutí budou také nové výukové materiály vztahující se k metodě (knihy a skripta).**

Seminář povedou dlouholetí a zkušení poradci a lektori metody C. I. C. Vladka Málová a Pavel Jakeš.

Termíny:	semináře Z	semináře S
	10. 2. 2020 – Praha	2. 3. 2020 – Praha
	14. 2. 2020 – Brno	20. 3. 2020 – Brno
	15. 2. 2020 – Brno	21. 3. 2020 – Brno
	29. 2. 2020 – Praha	28. 3. 2020 – Praha

Závazná registrace nutná na eccpraha@joalis.cz tel.: 739 639 134.

Kongresové dny informační medicíny s Marií Vilánkovou a Vladimírem Jelínkem

BRNO – sobota 29. února 2020, Orea Hotel Voroněž

PRAHA – sobota 18. dubna 2020, Hotel Krystal, Praha 6

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

To chce klid a nohy v teple!

Ledviny nejvíce oslabuje emoce strachu.

Problémy úzce souvisí i s poruchami pohlavních orgánů.

V zimě pečujeme o své ledviny, jsou naší „čističkou“!

**Kúra
pro detoxikaci ledvin
UrinoDren + Deuron
+ Autoimun**

Optimalizuje tyto stavy:

- ✓ Problémy s candidou
- ✓ Pískání v uších
- ✓ Odhalování krčků zubů
- ✓ Gynekologické obtíže
- ✓ Poruchy menstruace
- ✓ Bolesti v bedrech
- ✓ Ztuhlá šíje
- ✓ Pálení, bolestivé močení
- ✓ Sexuální poruchy



Více informací na www.Joalis.cz

