

Měníme svět po kapkách



2/2021
březen–duben

Bulletin informační a celostní medicíny

Játra: metabolismus, imunita, emoce

Nosní dutiny a jejich detoxikace

Rok po boku covidu-19

Patříte mezi rodiče s přehnanými nároky?

Dejte vale stresu!



Stres známe asi všichni. Lékaři klasické i alternativní medicíny shodně doporučují se tohoto jevu vyvarovat. Každý ví, že nám škodí, ale téměř nikdo neví, jak se ho zbavit.

CO PLATÍ NA STRES?

Stres je reakce těla na změny. Pokud se chcete naučit zvládat stresové situace s větší lehkostí, pěstujte odolnost vůči stresu a obklopujte se dostatkem radosti. Právě tato emoce je velmi léčivá a dodává našemu bytí pomyslnou lehkost. Nezapomínejte na pravidelný pohyb – zejména na čerstvém vzduchu.

NÁŠ TIP

Jednou z cest, jak se stresu postavit, je také detoxikace organismu. Chronické infekce často mění emoční a stresové odpovědi.

Vyzkoušejte doplňky stravy Joalis! Kúra složená ze tří přípravků – **Streson® + UrinoDren® + Cranium®** harmonizuje psychiku a zklidňuje nervovou soustavu.



Streson® s vitamíny B6 a B1 přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a také k normální psychické činnosti.



UrinoDren® obsahující vrbovku malokvětou podporuje normální funkci močové soustavy.



Cranium® s vitamínem B1 a biotinem napomáhá k normální činnosti nervové soustavy.



Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Játra – metabolismus, imunita, emoce

12 TOXINY A PŘÍPRAVKY JOALIS

Nosní dutiny a jejich detoxikace – II. část

17 INFODOPIS

21 NAŠE ZKUŠENOST

Rok po boku covidu-19

24 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Verself rezonance rovnají postavení páteře – spodní dantien

28 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Posvátná místa českých kmenů

31 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Horoskop na březen a duben

32 BAMBI KLUB

Patříte mezi rodiče s přehnanými nároky?

34 KALENDARIUM

Připravované akce



Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,

v době, kdy píšete tento
úvodník, je všude kolem (i v Praze!)
nádherně bílo a mrzne, až praští. Přesto
není vůbec těžké naladit se na jaro, na tu
příjemnou svěží vůni, na ten okouzující
probouzející se život. Ač jsem milovnicí
všech ročních období, jaro má svou
nenahraditelnou energii, doslova z něj
sálá síla a touha po novém, po změnách,
po nových začátcích.

Zkusme si i my nějaký ten drobný přerod
naordinovat. Změnit některá pravidla,
která „jedeme“ jen ze setrvačnosti a nic
nám nepřináší, zbavit se nejrůznějších
již nefunkčních pout. A takto osvobození
vstoupme do toho nádherného času jara!
Takový jarní úklid, který již roky pojmám
více jako duševní záležitost, než jen
drhnutí oken a luxování za skříněmi.

Co vás čeká v tomto čísle? Samozřejmě,
i to je protkané jarem! V hlavním tématu
se Marie Vilánková zaměřila na játra,
tedy podle čínského pentagramu „jarní“
orgán. Dále se můžete těšit na
pokračování článku Vladimíra Jelínka
o dutinách; o své zkušenosti s rokem po
boku covidu z pohledu poradce
informační metody se podělil Pavel Jakeš.
Nechybí ani Královská cesta ke štěstí,
která vás tentokrát seznámí s důležitostí
pevného bodu páteře – spodního
dantienu. V rubrice Bambi klub si
Markéta Palatin posvítí na rodiče
s přehnanými nároky a Jan Kroča vás na
svých toulkách zavede na posvátná místa
českých kmenů. Alita Zaurak vás provede
následujícími dvěma měsíci z pohledu
astrologie. Dobrá zpráva je, že hvězdy
nám, na rozdíl od začátku roku, budou
více přát.

Příjemnou četbu a krásné jarní dny!



Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

2/2021 březen–duben

Redakční rada: Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Linda Maletinská, l.maletinska@joalis.eu, tel. 723 944 267

Grafická úprava: Martina Hovorková

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

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

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.



Zveme vás na pražský festival Evolution

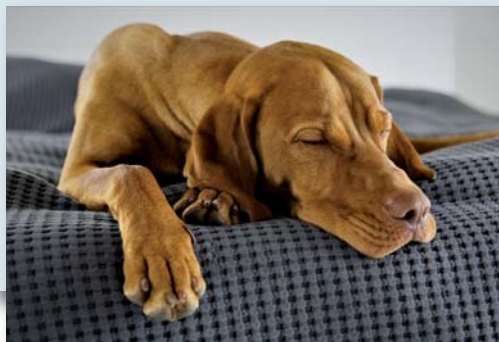
Navzdory vývoji epidemiologické situace v zemi stále pevně věříme, že se potkáme na festivalu **Evolution**, který (snad) proběhne **9.–11. dubna 2021** na holešovickém výstavišti v Praze. Přípravy pokračují, a tak my i pořadatelé doufáme, že tentokrát to již vyjde. Kromě řady zajímavých vystavovatelů a množství inspirace od podobně založených lidí se můžete těšit také na sobotní přednášku paní Mgr. Marie Vilánkové na téma knihy *Léčba informací*. Bližší informace a přesný termín přednášky najdete na www.festivalevolution.cz. Budeme se těšit na setkání!



Jarní detoxikace – zatočte s jarní únavou!

Jaro je jako stvořené k detoxikaci jater. Ta jsou pro nás velmi důležitá, jak se dočtete v našem hlavním článku na str. 5.

Přetížená játra poznáme podle celé řady změn – jednou z nich je dlouhodobá únava. Pokud se i po dostatečně dlouhém spánku cítíte vyčerpaní a bez energie, zpozorněte. Změn si lze všimnout také na pokožce, očích, ale i emocích. Pokud jste často v napětí a máte větší tendenci ke vznětlivosti, potřebují vaše játra pomoci!



Vyzkoušejte trio složené z doplňků stravy **Joalis – LiverDren® + Achol® + Streson®**. Tato kúra, ve které se propojují účinky bylin se silou informace, působí blahodárně na normální činnost jater, žlučníku a má vliv také na emocionální rovnováhu.

Změněná chuť a barva některých přípravků Joalis

V průběhu loňského roku jsme vylepšili receptury řady našich přípravků. Obsahují nyní vyšší koncentrace bylin, což může u některých přípravků změnit jejich barvu a chuť. Pokud vám bude nějaký přípravek chutnat jinak, než jste zvyklí, je to pouze touto inovací, která vede k ještě vyšší účinnosti přípravků Joalis. Informační složení zůstává stejné.

Že se jedná o upravený přípravek, poznáte snadno podle hravého symbolikonu na obalu. Ten vždy koresponduje s tím, co přípravek „umí“ či na jaké obtíže je určen.



Deimun Aktiv® – nyní i speciálka COR

Velmi skloňovaným tématem v souvislosti s koronavirovou infekcí je i očkování. Svobodné rozhodnutí je na každém z nás. Pro případné zmírnění dopadu jeho nežádoucích účinků jsme vyvinuli a doplnili informační složení přípravku **Deimun Aktiv®**, který můžete objednávat i ve speciální verzi označené jako COR. V případě dotazů vám v centrech informační metody Joalis rádi poradíme!

Optimální kúra jako doplněk k novému očkování je: **Deimun Aktiv® – COR + Supertox**.





Játra – metabolismus, imunita, emoce

Naše zdravotnictví je přetížené a čelí celé řadě problémů. Tím spíše bychom měli svou pozornost zaměřit i na jiné zdravotní obtíže než jen na koronavirus. Plošně se potvrdilo, že nejdůležitější je při případné nákaze a průběhu onemocnění zdravá, vyvážená imunita, zdravý metabolismus a vyrovnaná psychika. Klienti, které přepadla úzkost a nakazili se, se viru zbavovali jen velmi těžce a příznaky nákazy se táhly až řadu týdnů. Nehledě na to, že u nich můžeme předpokládat vznik velkého množství mikrobiálních ložisek obsahujících koronavirus. Problém je, že tento virus napadá všechny typy tkání včetně nervového systému, kde hojně vytváří ložiska. Do mozku vniká přes periferní nervový systém, nejčastěji přes čichový nerv. Mějme na paměti, že stále platí pravidla klasické, mnohokrát vyzkoušené (a osvědčené) detoxikace. **A jedním z těchto pravidel je detoxikovat játra – centra metabolismu, imunity a emocí.** Přichází jaro, využijte tento čas k jejich detoxikaci, já to také udělám. Užívat můžete kromě přípravku **LiverDren®** – drenu určeného na jaterní okruh – také komplex **Hepar**, který odstraňuje nejčastější jaterní toxiny. Na tento komplexní přípravek se v dnešním článku zaměříme a podíváme se na jeho výhody.

Zodpovědnost za své zdraví

To, že přetížené zdravotnictví nestíhá řešit jiné problémy než koronavirové infekce, je fakt. Zajímavou statistiku zveřejnili lékaři

z Moravskoslezského kraje – za rok 2020 odhalili o 15 % méně případů rakoviny než v předchozích letech. Při srovnávání statistiky s jinými kraji byly výsledky podobné. Ne, nedošlo najednou ke zlepšení protinádorové imunity obyvatel, nádory nezmizely, ale nebyly včas zachyceny. Pokud bychom to vztáhli na celou ČR a roční statistiky, tak se pokles může týkat až 15 000 nezachycených případů nádorových onemocnění. O čem tato statistika svědčí? O tom, že úroveň lékařské péče se snižuje a bohužel se ještě bude snižovat v důsledku ekonomického propadu a úbytku objemu peněz ve zdravotnictví. Během letošního roku si také mohl každý udělat svůj názor na to, že prevence v oblasti zdravotnictví jsou jen prázdná slova. **Více než kdy jindy se dostává do popředí pravidlo, že za svoje zdraví je zodpovědný každý sám a je třeba se o své zdraví starat.** Všimněte si, že skrze média jsme dennodenně manipulováni do „programu obětí“, ten je ale pro psychiku velmi nebezpečný, protože vede k sebezníčujícímu chování, pasivitě, pocitům bezmoci, vzdáváme se vlastní síly a svobody. Neustále zaznívá, že nás někdo nakazil, způsobil onemocnění. Ve skutečnosti jsme my sami zodpovědní za to, že naše imunita nedokáže virus zlikvidovat a rozvine se těžká forma onemocnění. Virus je živý organismus, informace, která reaguje na své okolí, neustále se přizpůsobuje změnám, vlivem opatření se stává nakažlivějším a prakticky každý ho v určité chvíli potká. S nejrůznějšími viry naše tělo bojuje každý den, a protože je jisté, že koronavirus a jeho mutace

Původně se měl dnešní hlavní článek zabývat tématem očkování. Nakonec jsme ale záměr změnili. Informace na toto téma získáte v expedičním centru, na seminářích, v jednotlivých skladech, případně se na mě můžete obrátit emailem. Už rok je hlavním tématem všech zpráv, televizních vysílání a řady debat koronavirus. Jako kdyby přestaly existovat jiné infekce, jiná onemocnění. To samozřejmě není pravda. Ohrožuje nás nejen tento respirační virus, ale celá řada dalších infekcí a toxinů. Zřejmě nejvíce nás však ohrožuje vyvolaná emoce strachu, úzkosti, deprese a vyhoření.



dlouhodobě udržet. Pro některé lidi je hubnutí velmi těžké, jejich vůle je přemožena různými chutěmi. Je důležité si uvědomit, že za to tak úplně nemohou, protože je obvykle ovládají chronické infekce a mikrobiální ložiska. V bulletinu byla publikována řada článků týkajících se střevního mikrobiomu, důležitosti dostatečného příjmu kvalitní, pestré vlákniny, dostatku různorodých živých potravin. Málo pozornosti jsme ale věnovali dalším místům spojeným s trávicí trubící – játrům, žlučníku, slinivce, která jsou místem přežívání mnoha infekcí a dlouhodobě mohou mikrobiom také narušovat. Zde jsou nedoceníitelné komplexy, právě třeba **Hepar**, ale i **Calon®**, které řeší zatížení těchto orgánů infekcemi, vhodně se doplňují a mohou velmi pomoci při procesu hubnutí a zvládání chuti na různé, často nezdravé potraviny.

Játra, stres a emoce

Játra jsou **symbolem materiálního bytí**, jejich hlavním úkolem je zpracování přijatých živin a dalších látek. Bez jater organismus přežije přibližně 10 hodin a jejich činnost se nedá nahradit žádným přístrojem, jako například u ledvin, jejichž funkci umí zastat dialýza. Obrovskou výhodou jater je jejich neuvěřitelná regenerační schopnost, i z malého

budou ve světě kolovat navždy, je nutné se o sebe starat, budovat svoji fyzickou kondici a imunitu.

I detoxikace by měla být samozřejmostí pro každého, vždyť zdravé vnitřní orgány bez infekcí a toxinů jsou základem vyváženého, fungující imunity. Nakonec i koronavirus potvrdil již tisíckrát sdělené – důležitý je **pestrý, vyvážený mikrobiom, normálně reagující imunita** a s tím úzce souvisí i normální tělesná hmotnost, zdravý metabolismus a psychika v pořádku. Ukázalo se, že jednou z okolností, která může značně ztížit průběh koronavirové nákazy, je obezita, poté metabolický syndrom a s tím související porucha metabolismu cukrů, tuků, vysoký tlak a další civilizační problémy. Zvyšuje se riziko nejen nakažení, ale hlavně těžkého, komplikovaného až kritického průběhu. Plošné studie uvádějí, že u hospitalizovaných covidových pacientů s obezitou byla o 75 % vyšší pravděpodobnost, že skončí na JIP, jednotce intenzivní péče.

Vím, že zhubnout, změnit svůj životní styl, není úplně jednoduché. Je nutné se nejen rozhodnout, ale i provést nutné změny v životním stylu a hlavně vytrvat. Detoxikace se může stát důležitým impulsem, který dokáže tyto změny nejen nastartovat, ale hlavně

Kdy využijeme přípravek Hepar?

Poškození jater se v těle může projevovat mnoha různými příznaky. Často je detoxikace jater a podání přípravku **LiverDren®** spojována s přípravkem **Anaerg®** pro detoxikaci při alergiích. Ten je více zaměřen i na detoxikaci tkání účastnících se alergie – plic, střeva, slezina, a také na detoxikaci alergenů – cizorodých bílkovin a zátěží z životního prostředí.

Přípravek **Hepar** využijeme při těchto problémech:

- **Trávicí problémy, překyselení žaludku**, nechutenství, pocit plnosti, plynatost, střídání zácpy a průjmu
- **Poruchy trávení a vstřebávání, propustné střevo**, intolerance potravin
- **Všechny imunitní problémy** – od časté nemoci po imunopatologie jako alergie, ekzémy, nesnášenlivost potravin, autoimunitní problémy až po oslabenou protinádorovou imunitu
- **Únava, poruchy spánku**, menstruačního cyklu, ztráta libida, **hormonální nerovnováha**, u mužů ztráta ochlupení (často na hrudi), gynekomastie (zvětšení prsou)
- **Rozšířené žilky** – pavoučkovité névy (hrudník, ramena, předloktí...), hemoroidy, jícnové varixy, **dilatované břišní žíly**, **otoky končetin**, zvětšená a překrvená slezina...
- **Svědění kůže, praskání konečníku, ústních koutků...**
- **Krvácivé projevy, chudokrevnost**
- **Problémy s ledvinami** – hepatorenální syndrom, pokles průtoku krve ledvinami, ledvinové obtíže, dna
- **Všechny nervové a psychické problémy** – spojuje detoxikaci vegetativního a nervového systému od všech virů a borelií

kousku zdravých jater se mohou kompletně obnovit i z tak závažných stavů jako je zánět, ztukovatění (steatóza) nebo zvazivovatění (fibróza). Pokud jsou játra nemocná, tak to obvykle signalizuje neschopnost zpracovávat okolní svět na materiální, ale i informační úrovni, často si takový člověk žije svoje pravdy, prosazuje své názory a není schopen vnímat pocity, názory a potřeby druhých. Je přesvědčen o tom, že vše dělá správně a nikdo ho nebude poučovat, jeho jedinou komunikací bývá často kritika a posuzování druhých, vždy ví, jak by věci dělal lépe. Extrémem je žlučovitý, zlostný člověk. Mnohdy je hněv a zlost nepřiměřená reakce, kdy člověku schází další informace, situace je vytržená ze souvislostí a chybí pochopení pro druhého. Kdo se často hněvá, obvykle posuzuje situace jen ze svého pohledu, má přehnaně silné ego, které mu brání použít princip srdce – lásku, propojení a sdílení, nedokáže situace vnímat i z pohledu ostatních.

Podle čínské medicíny je jaterní emocí agrese. To není ale úplně přesně vyjádřeno, protože spíše je základním procesem **schopnost rozhodnout se, vybrat ze široké škály reakcí na nějaký podnět tu nejvhodnější, která problém vyřeší**. Játra jsou aktivována ve chvíli, kdy cítíme, že nejsou naplněny naše potřeby, jak životní, jako je dostatek potravy, vody, životního prostoru, nebo i sociální a duchovní, kdy nemáme dostatek pozornosti, lásky, kontaktů, toužíme po změně... **Agresivita je emoce, která nás pohání k akci, nutí nás problémy řešit, použít energii (aktivace metabolismu), rozhodnout se a konat**. Princip jater



se rodí z principu ledvin, kdy inspirace, fantazie vytvořila nové nápady, myšlenky a princip jater má tyto snové představy uvést do života.

Rovnováha principu jater

Podobně jako je tomu u ostatních principů, je **důležitá i rovnováha principu jater**. Přehnaná agresivita, hněv, vztek, tvrdohlavost, netrpělivost, neústupnost a výbušnost nám škodí podobně jako druhý extrém – báz-

Co všechno v těle mají játra na starosti?

❑ **Metabolický orgán** – zajišťují metabolismus cukrů, tuků, proteinů, aminokyselin.

- **metabolismus sacharidů** – udržují **hladinu glukózy**, podle potřeby ji vychytávají a uskladňují nebo naopak vytvářejí. Tato činnost je řízena hormony, nervovým systémem a také je ovlivňována koncentrací zpracovávaných látek;
- **metabolismus lipidů** – ústřední orgán metabolismu tuků, tuky se zde rozkládají a syntetizují, tvoří se zde cholesterol, lipoproteiny, transportní lipidové částice;
- **metabolismus aminokyselin a amoniaku** – odbourávají aminokyseliny za vzniku močoviny, která se přesouvá k vyloučení do ledvin; syntetizují prakticky všechny neesenciální aminokyseliny;
- **syntéza proteinů** – játra vytváří všechny **plasmatické proteiny** kromě imunoglobulinů a Willebrandova faktoru – důležité pro srážlivost krve, imunitní reakce (komplement, C-reaktivní protein)...

❑ **Detoxikace a biotransformace toxinů** – degradace (odbourávání), biotransformace na další metabolity, konjugace (sloučení), vylučování cizorodých látek, xenobiotik, toxinů, léků, amoniaku, hormonů, bilirubinu.

❑ **Tvorba a vylučování žluči** – trávení a vstřebávání tuků, odstraňování cholesterolu, vylučování toxinů.

❑ **Zásobní a skladovací orgán** – glykogen, vitaminy A, D, E, K, minerály, skladování vázaného železa, mědi.

❑ **Imunitní orgán:**

- **nastavují intenzitu imunitních reakcí** – snížená vede k nádorovým onemocněním, sníženým regeneračním schopnostem, přehnaná naopak k alergickým a autoimunitním zánětům;
- důležité pro **protinádorovou imunitu**, odstraňují metastatické buňky, **nastavení imunologické tolerance** vůči potravinám a látkám vstřebávaným ve střevech, regulace T-buněčné imunity, účinné antigen prezentující buňky;
- **zabezpečují přirozenou imunitu** – tvorba komplementových bílkovin;
- **důležité pro odstraňování imunokomplexů** – záněty a autoimunitní onemocnění, intolerance potravin.

❑ **Tvorba plasmatických bílkovin** – srážení krve, imunita...

❑ **Odstraňování přestárklých erytrocytů** (červených krvinek) pomocí Kupferových buněk (jaterní makrofágy), doplňuje se s činností sleziny, v případě chybějící sleziny její činnost nahrazují játra.

livost, strnulost, podřízenost, neschopnost prosadit svůj názor, pasivnost, nerozhodnost. Játra nás nutí rozhodovat se. **Strach z toho, zda bude moje rozhodnutí správné, vytváří obrovský stres**. Narušený princip jater je tedy obrovským stresorem a zároveň každé rozhodnutí, které není uděláno v souladu s intuicí, vytváří další velký stres. V minulém čísle bulletinu jsme se zabývali plicemi, principem kovu, svobody, schopnosti adaptace a vůle. Princip jater stojí v pentagramu naproti plicím, plicce „kontro-

lují“ játra a játra se naopak vzpírají, vymykají plicím. Jako je hlavním motivem principu plic svoboda, tak **játrům patří zodpovědnost**. Každé rozhodnutí vytváří určité důsledky a „moudrá“ játra by měla do rozhodování zahrnout nejen racionální princip jater a dosažení svých cílů, ale i princip srdce, spojení rozumu a lásky. Bohužel, politici a další odpovědné osoby, které rozhodují o našich životech, se detoxikaci příliš nevěnují, princip jater a srdce většinou nemají v rovnováze. Tím spíše je důležité tyto orgány detoxikovat, abychom ve složité době dělali správná rozhodnutí a na naši psychiku měla tato doba co nejmenší dopady.

Játra ovlivňují nejen stresové reakce, ale zásadním způsobem celou naši psychiku. Tím, že odbourávají řadu toxinů, na které je velmi citlivý nervový systém, tak jakékoli jejich poškození, zánět, ložiska způsobí toxické zatížení neuronů a glií. Mnoho toxinů z tlustého střeva se při nefunkčnosti jater dostává do mozku a velmi nepříznivě působí na astrocyty. Ty se podílejí na vzniku nových synapsí, přenosu nervových vzruchů, propojují informace ve vyšší celek. Také odbourávají glutamát, který, pokud přetrvává v synaptických štěrbinách, působí na neurony toxicky. **Detoxikace jater je nutnou podmínkou pro detoxikaci a zlepšení činnosti nervové soustavy. Měla by být povinná pro každého, obzvláště pro děti.**

Játra pracují naplno

O játrech se obvykle píše, že jsou naší chemickou továrnou. Kromě metabolických



Pro naše zdraví je důležitý pestrý mikrobiom, normálně reagující imunita, zdravý metabolismus a vyvážená psychika.

funkcí jsou ale klíčová i pro imunitu, krevní srážlivost a kvalitu krve, zvládání stresových a emočních zátěží. Přípravky určené na játra patří v informační detoxikační metodě dlouhodobě k nejprodávanějším. Kdybychom měli statisticky určit, který přípravek je nejčastěji podáván v první kúře, určitě by to byl **LiverDren®**. Ze zkušeností poradců

vyplývá, že ideální je detoxikaci jater začínat, protože obvykle dojde k citelnému zlepšení mnoha problémů.

Stavba jater

Játra jsou největším útrobním orgánem, dosahují přibližně 2–5 % hmotnosti člověka,

průměrně váží okolo 1,5 kg. Za jednu minutu jimi proteče přibližně 1,5 litru krve, mají vysokou metabolickou aktivitu, spotřebují 20 % celkové spotřeby kyslíku. Uložena jsou v pravé polovině těla, těsně pod bránicí. Jsou členěna na pravý a levý lalok a pod nimi jsou další dva malé laloky (*lobus hepatis dexter, sinister, quadratus a caudatus*). Jsou kryty tenkou, nepohyblivou vrstvou vaziva (*tunica fibrosa*), ta je pomocí vrstvičky vaziva pod peritoneálním povlakem (*tela subserosa*) propojena s pobřišnicí (*peritoneum*), která vytváří lesklý vnější povlak (*tunica serosa*). **Vazivové vrstvy a i celá pobřišnice jsou velmi často místem, kde jsou mikrobiální ložiska mnohých mikroorganismů.** Prakticky celá pobřišnice je místem, kde může přežít řada patogenních bakterií (*E. coli*, *Proteus*, klebsiely, streptokoky, klostridie, bacteriody a další), virů, parazitů... Detoxikace pobřišnice (*peritoneum*) je součástí přípravku **LiverDren®**, tedy i **Hepar**. Je také součástí přípravku **Metabol**.

Co je na játrech nejvíce fascinující, je jejich schopnost regenerace. I stadia pokročilého poškození se za určitých podmínek, detoxikace, změny stravy a zvýšení pestrosti mikrobiomu mohou výrazně zlepšit. Většinu objemu jater (60–80 %) tvoří jaterní buňky – **hepatocyty**. Zbytek jsou tzv. neparechymové buňky, které jsou ale pro správné funkce nezbytné.

Všechny tyto typy buněk, respektive informace o nich, jsou součástí přípravku **LiverDren®**, a tedy i **Hepar**. Buněčná detoxikace zajišťuje jejich správnou funkčnost a tím i schopnost regenerace jater po odstranění

Mezi nejdůležitější jaterní buňky patří:

- **Hepatocyty** (jaterní buňky) – probíhá v nich většina metabolických jaterních pochodů, vytvářejí prakticky všechny potřebné enzymy.
- **Cholangiocyty (buňky žlučových cest)** – výstelka žlučodů, podílí se na úpravě žluči.
- **Imunitní Kupferovy buňky** – jaterní makrofágy, vylučují a fagocytují toxiny a zabraňují jejich průniku do organismu, odstraňují imunokomplexy, poškozené a napadené červené krvinky, vylučují bakterie...
- **Pit buňky** – patří do skupiny NK (*natural killers*) buněk, důležité v ochraně proti virovým infekcím a nádorovým buňkám.
- **Jaterní sinusové endoteliální buňky (LSEC)** – tvoří bariéru mezi krví a hepatocyty, ve velké míře vylučují makromolekuly a malé částice z krevního oběhu včetně lipidových částic. Produkuje řadu cytokinů.
- **Itovy (hvězdčkové) buňky** – skladují retinoidy (vitamin A), produkují mezibuněčnou hmotu, jsou důležité pro regeneraci jater.
- **Oválné buňky** – kmenové buňky žlučového epitelu, mohou z nich vznikat hepatocyty i další typy buněk.

různých typů toxinů. Buněčná detoxikace je velmi důležitou součástí jednotlivých drenů. Odstranění vnitrobuněčných ložisek umožňuje správnou funkci buněk a v dlouhodobém horizontu i přestavbu extracelulární matrix a uzdravení orgánů.

Mikroorganismy a játra

Pokud bychom měli jmenovat **toxin číslo jedna pro játra, určitě by to byly viry**. Játra napadají nejen hepatické viry způsobující záněty, poškození jater a tzv. žloutenku, ale také velmi často celá skupina herpetických virů (cytomegaloviry, Epstein-Baar virus, Rhadinoviry), dále adenoviry, enteroviry, parvoviry, viry chřipky, spalniček, klíšťové encefalitidy...

Virové záněty mohou probíhat jako akutní onemocnění, kdy dochází k celkovým, „chřipkovým“ projevům, zvýšené teplotě, únavě, bolesti svalů, kloubů (obvykle drobné klouby zápěstí, nártů a prstů). Typické jsou zažívací potíže jako nechutenství, průjem, nadýmání, bolesti břicha. Obvykle vlivem zánětu není dostatečně odbouráván bilirubin a kůže a oční bělmo je žluté zabarvené, objevuje se tmavší moč a světlejší stolice. Velice typickým příznakem je svědění kůže. Játra, někdy i slezina, mohou být zvětšené. **U většiny populace probíhá skrytý, chronický, lehký zánět, který může mít podobné příznaky jako akutní onemocnění, často jsou**

ale příznaky lehké a dlouho přetrvávají. Ty paradoxně mají na organismus ničivější vliv, protože dochází k poklesu výkonnosti jater a v těle se začne akumulovat velké množství toxinů. Řada těchto toxinů **výrazně poškozuje nervový systém, mozek, srdečně-cévní systém a postupně do-**

šířit krevní cestou do cév, poškozovat endotel a podílet se na vzniku aterosklerotických plátů. Často jsou v játrech „založkovány“ i jiné bakterie trávicího traktu. **Například helicobakterie je poměrně častou příčinou poruchy metabolismu tuků, tukovatění jater a je spojená se vznikem metabolic-**

Činnost jater se nedá nahradit žádným přístrojem. Bez jater organismus přežije cca deset hodin.

cháží k rozvoji závažných civilizačních onemocnění – metabolický syndrom, ateroskleróza s rizikem infarktu a cévně mozkových příhod, Alzheimer a Parkinson apod.

Tím, že do jater proudí toxiny ze střev, jsou také ohrožena řadou **parazitárních infekcí**. Typicky to může být toxoplasma, echinococcus, améby, schistosomy, motolice, škrkavky... Pro zátěž některými parazity je typická tvorba jaterních cyst. Cysty zhoršují činnost jater a mohou stát za některými problémy se žlučníkem. Někdy může dojít k záměně cyst za nádorové změny. Běžné pro parazitární zátěže jsou zažívací problémy, neurčité bolesti v oblasti jater, někdy i jejich zvětšení.

V játrech obvykle přežívají i enterální bakterie a vytvářejí zde mikrobiální ložiska. Typické jsou salmonely, které se z jater mohou

kého syndromu, inzulinorezistence, leptinorezistence, diabetu a obezity. Je zajímavé, že riziko je vyšší u žen. Bakteriální infekce u jater jsou obvykle spjaté s narušeným střevním mikrobiomem. Je velmi důležité detoxikovat nejen samotná játra, žlučové cesty, ale zaměřit se i na problematiku mikrobiomu. Pokud není vyřešen zdroj patogenů a toxinů ve střevech, střevo je propustné, tak toxiny a infekce se do jater budou neustále dostávat a detoxikace a regenerace jater je pouze dočasná nebo dokonce nemožná.

Toxiny jater

Játrům zpravidla nejvíce škodí ty nejedovatější látky. První skupinu tvoří toxiny z život-



Informační složení přípravku Joalis Hepar

- **LiverDren®** – detoxikace jater, žlučníku, pobřišnice
- **Žluč** – detoxikace žluči od infekcí, toxinů, zrychlení vylučování toxinů žlučí a stolicí, častým detoxikačním projevem bývá průjem
- **krev, chylus (lymfa s tuky ze střev)** – detoxikace tělesných tekutin, které proudí z trávicího systému, mohou obsahovat vstřebané toxiny, mikrobiální zátěže, často i karcinogeny, zbytky nerozložené potraviny, biogenní aminy, které mohou alergizovat
- **Cranium®** – detoxikace mozku
- **Vegeton®** – játra zásadně ovlivňují sympatikus, část vegetativního nervového systému, která se aktivuje při stresu
- **NeuroDren®** – detoxikace periferního nervového systému, který s játry úzce souvisí
- **Emoce®** – detoxikace amygdaly, aktivuje emoční a stresový pól, aktivuje akutní stresovou osu a sympatikus
- **Nodegen®** – psychocysty a potlačená traumata jsou silným stresem, který způsobuje podrážděnost a má **velmi negativní vliv na okruh jater**
- **Antivex®** – detoxikace virů z jater je obrovsky důležitá, většina virových infekcí napadá játra
- **Spirobor®** – u většiny nemocných boreliózou (70 %) dochází k zánětlivým procesům v játrech, játra bývají borelií napadena i při vrozené borelióze
- **Para-Para®** – většina parazitů se objevuje v trávicím traktu, odtud pronikají spolu s jejich toxiny do jater
- **Enterobac (salmonela)** – enterobakterie, obzvláště salmonela, dlouhodobě přežívají v játrech a žlučových cestách, narušují metabolismus tuků, endotel cév a mohou se podílet na kardiovaskulárních onemocněních
- **InfoDren Bacterplus**, součást přípravku Enterobac (**Listerie**) – listerie se primárně množí v játrech a z nich pronikají krevní cesty



to do ostatních orgánů včetně mozku, kde způsobují záněty; jsou velmi nebezpečné pro těhotné ženy

- **Helicob** – helicobacter vytváří kromě žaludku ložiska i v dalších orgánech trávicího traktu včetně jater; její ložiska v játrech mohou být zdrojem opakovaného průniku do sliznic žaludku a způsobovat záněty, vředy a zvyšovat riziko karcinomů trávicího traktu
- **Antimetal Hg** – odstraňuje rtuť a její sloučeniny; rtuť se ve velké míře ukládá v játrech, tukových tkáních a nervových obalech, působí toxicky na celý nervový systém
- **Antichemik** – detoxikace od chemických látek, dioxinů, polychromovaných bifenylov a dalších průmyslových látek, které závažně poškozují jaterní buňky a blokují jejich schopnost detoxikace od dalších toxinů a také odstraňování přebytků hormonů
- **Mykotox** – téměř všechny mykotoxiny poškozují játra a ledviny a imunitní systém. Nejtoxičtější jsou aflatoxiny, ochratoxiny, patuliny, atd., řada z nich je vstřebávána z potraviny a dostává se do jater a odtud dále do organismu, některé působí i karcinogenně



Abelia Solis = Hepar + Gastex

Sirupová verze komplexu **Abelia Solis** je určena nejen na jaterní problémy, ale i problémy v oblasti žaludku a slinivky. Je tvořena spojením dvou komplexů – **Hepar** a **Gastex**. Informačně obsahuje i další toxiny typické pro oblast žaludku a slinivky jako enterobakterie, zahrnuje detoxikaci enterálního nervového ústrojí, vazivových tkání, sleziny, žaludku, žlučových štáv a hlenové vrstvy. V některých případech problémů trávicího ústrojí může být sirupový komplex **Abelia Solis** velmi vhodným řešením problémů.

ního prostředí, většinou vytvořené průmyslovou činností člověka. **Z toxických kovů jsou pro játra nejedovatější látky tvořené rtutí.** Rtuťové látky jsou vstřebávány plícemi, trávicím traktem, kůží a prochází i placetární bariérou. Zřejmě nejzávažnější je působení rtuti na nervový systém – dochází k degeneraci a atrofii neuronů, typické je to pro mozkovou kúru. Rtuť také působí jako karcinogen.

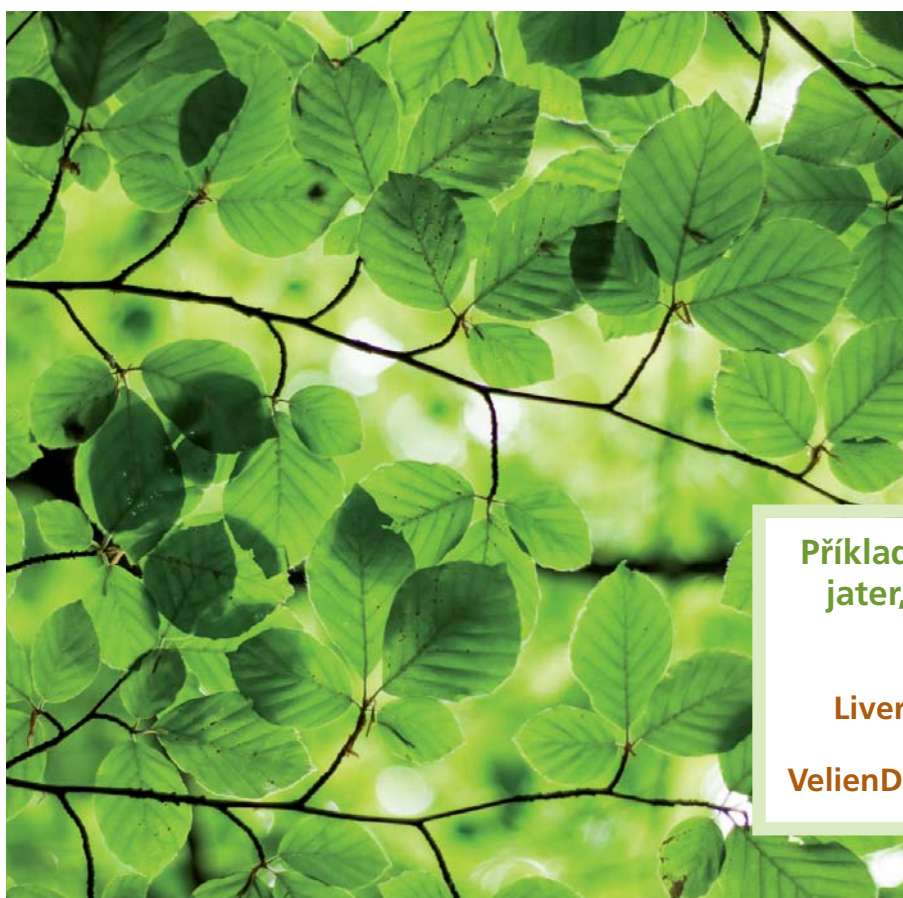
Velmi jedovatě působí také řada chemických látek – polychlorované dibenzofurany a dibenzodioxiny, nitrosloučeniny, polycyklické aromatické uhlovodíky, polychlorované bifenylly... Pro každou z látek bychom mohli sepsat celou řadu škodlivých účinků na organismus. Polychlorované bife-

od rtuti a chemických látek. Jedná se o závažné toxiny, proto jejich detoxikaci doporučujeme v sérii kúr i jednotlivými, samostatnými přípravky.

Velmi jedovatě mohou působit i toxiny přírodního původu. Jednou z takových skupin jsou mykotoxiny. **Do komplexu Hepar byl nově přidán přípravek Mykotox, který v sobě nese informace o všech známých mykotoxinech, toxických látkách produ-**

podezřelé z napadení plísní, např. polámané oříšky se změněnou vůní, by neměly být konzumovány. Velký problém je, že poškozené, napadené plody a semena jsou často průmyslově, potravinářsky zpracovány a takto zpracované suroviny je velmi těžké odhalit. Je mnohem lepší používat co nejvíce surovin v základní podobě, kde jejich špatnou kvalitu a napadení plísními můžeme snadno odhalit a těmto potravinám se vyhnout.

Do komplexu Hepar byl nově přidán přípravek Mykotox, který v sobě nese informace o všech známých mykotoxinech.



Prožili jsme velmi náročný rok. I ti, co jsou obvykle zvyklí (odolní) zvládat náročné a stresové situace, pocítili negativní emoce způsobené řadou omezení. Určitě řada z nás zažila i negativní pocity zbytečné podrážděnosti, nevrlosti, frustrace, psychické nepohody. V minulém bulletinu jsme podrobně probírali zátěže plic, princip kovů a respirační infekce. To spolu s játry úzce souvisí. Adaptovat se, zvyknout si na nesvobodu nebo problémy řešit? Pokud se budeme cítit nesvobodně, tak se zdánlivě situaci přizpůsobíme, ale uvnitř budeme zažívat vztek, frustraci. Jsem vděčná, že mohu v životě dělat to, co mě baví a plně používat princip jater – kreativitu,

Příklad kúry pro jarní detoxikaci jater, zlepšení a nastartování metabolismu:

LiverDren® + Hepar + Streson®

VelienDren® + LipoSlim® + Metabex®

nyly například ovlivňují tvorbu jaterních enzymů a narušují metabolismus tuků. Tím zvyšují hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi a díky provázanosti metabolismu sacharidů, tuků a proteinů narušují chod všech metabolických procesů, přispívají k inzulinorezistenci, obezitě a kardiovaskulárnímu onemocnění. Tyto chemické látky mají většinou karcinogenní účinky, velmi negativně působí při vývoji plodu, narušují zejména vývoj hormonální a nervové soustavy. Všechny působí negativně na imunitní a nervový systém. Součástí přípravku **Hepar** je právě detoxikace

kovaných plísními. Existují jich stovky, nejedovatější a nejčastější jsou aflatoxiny (často v oříchách, arašidech, kukuřici, hroznkách...), patuliny (hlavně ovoce – jablka, hrozny, pomeranče, často v džusech...), trichotheceny (cereálie, obiloviny oleje, pivo...), ochratoxiny (káva, obilniny, vnitřnosti hospodářských zvířat...), fusariny, alternarioly a altertoxiny... Všechny tyto látky jsou karcinogenní, poškozují játra a ledviny, nervový systém a imunitu. Samozřejmě je velmi důležité od těchto látek nejen detoxikovat, ale také se jim v potravě vyhýbat. Jakékoli potraviny, které jsou

a jsem si vědomá zodpovědnosti za sebe, svůj život a zdraví. Jsem ráda, že přes „umělé oddělení“ členů naší komunity informačních detoxikačních poradců, že přes to, že se nemůžeme potkávat na seminářích a kongresech, jsme stále propojeni, spolupracujeme a děláme to, co cítíme jako poslání. Všem vám ze srdce děkuji, že přes všechny obtíže s plným nasazením pracujete, pomáháte klientům s detoxikací a těším se, až se konečně při první možné příležitosti osobně setkáme a sdělíme si novinky, které nechci sdělovat písemně...

Mgr. Marie Vilánková



Nosní dutiny a jejich detoxikace

II. část

V minulém čísle bulletinu jsme se věnovali fyziologické stránce dutin, z čeho se skládají a jakou funkci plní. Dnes se zaměříme na dutiny trochu jinou optikou a představíme si i několik cviků s příznivými účinky na stav dutin a samozřejmě vhodné informační přípravky pro jejich očistu.

Nadměrný tlak dutinám nesvědčí

Každá lebeční dutina je spojena s nosem malými otvory – aperturami – a u zdravého jedince jsou tyto vzduchové štěrby otevřené. Proto jsou všechny vedlejší dutiny snadno přístupné okolnímu vzduchu. Změny tlaku v atmosféře se tedy musí projevit také změnami tlaku ve vnitřních dutých prostorech lebky a změnou tlaku ve středním uchu (na problémy středouší použijeme přípravek **AuriDren**). Tuto situaci známe při létání – ve fázi vzletání a nabírání výšky a pak ve fázi klesání letadla a přistávání.

Větší změny tlaku mohou nastat při potápění nebo při hloubkových ponorech. Vyrovnávání tlaku ve vedlejších lebečních dutinách je víceméně automatické, problémy však mohou nastat u člověka, který nemá tyto dutiny zcela zdravé nebo již dříve trpěl na sinusitidy. Pak se problémy mohou objevit při sestupu do hloubky i při výstupu na hladinu.

Když při vynoření z hloubky zůstane ve vnitřní dutině lebky vysoký tlak a štěrbina spojující dutinu s nosem se zacpe, nevyrovná se tlak v dutině, což může způsobit velmi ne-

příjemnou a úpornou bolest. Tato bolest většinou nezmizí, dokud se tlak v dutině nevyrovná s okolním tlakem. Pro člověka, který se chce potápat, přestože neměl v minulosti dutiny zcela v pořádku, doporučujeme přibalit si na potápěčský výlet i přípravek **SinuDren**. Tlak v dutině se po vynoření nad hladinu, pokud nastanou komplikace, nemusí vrátit do normálu ani po několika dnech. V této situaci se nedoporučuje další potápění ani let letadlem. **SinuDren** v tomto stavu doporučujeme užívat až 5x denně, dokud se apertura spojující dutinu se vzduchem opět neotevře, což většinou přináší okamžitou úlevu.

Aby se předešlo těmto nepříjemnostem, k prvním naukám na lekcích potápění patří vyrovnávání tlaku v dutinách. Stačí si ucpat nos a jemně fouknout, tím se tlak vyrovná a předejde se následné bolesti.

Asymetrie nosní přepážky

Až 80 % všech lidí má nějakou asymetrii nosní přepážky. U některých se to na první pohled nepozná, mnozí tuto nesymetrii nikdy nepocítí nebo si ji ani neuvědomí. U mnohých lidí je ovšem tato asymetrie patrná již

na první pohled podle ohnutého nebo jinak zakřiveného nosu. Ani tato asymetrie nemusí způsobovat žádné zvláštní potíže.

Nosní přepážka je tvořena jemnou kůstkou, chrupavkou a rozděluje nosní dutinu na dvě části. Přepážka v sobě může mít toxiny včetně mikrobiálních ložisek, její detoxikace je rovněž součástí přípravku **SinuDren**. V případě asymetrie je nosní přepážka vyhnutá, což může vést ke značnému snížení průchodnosti utlačované pasáže. Tento stav většinou vede k obtížnější přirozené detoxikaci a imunitní reakci v nosních dutinách. S deviací nosní přepážky se spojují také potíže při dýchání nosem, časté krvácení z nosu, bolesti hlavy související s dutinami, problémy ve spánku jako je spánková apnoe nebo chrápání. Poslední dva zmíněné symptomy ovšem mohou mít i jiné příčiny.

Deformita nosní přepážky v sobě může nést historii všech traumat a psychocyst z minulosti. Mohou se jí projektovat komplikace spojené s porodem s psychosomatickým biologickým otiskem do páteře a lebečních kostí (**Nodegen® PREN**). Do úvahy přicházejí také mikrozlomeniny při nárazu do nosu, které nemusely být nijak chirurgicky řešeny (**Nodegen® ACC**).

V případě zřejmého zmenšení průchodnosti jedné nosní dutiny v důsledku utlačování nosní překážkou má smysl podstoupit lékařem navrženou septoplastiku. Může se ovšem stát, že ani po tomto operativním zásahu potíže člověka nevymizí. Smysl má vyzkoušet kompletní a systematickou detoxikaci dutin.



Ani samotná plastika nosní přepážky se totiž nemusí obejít zcela bez komplikací.

Střídání dominance nosních dírek při nádechu a výdechu

Střídání dominance nosních dírek je velice dobře pozorovaným jevem také v učebnicích klasické medicíny, kde je však spíše opomíjeným prvkem. Poprvé v moderních dějinách medicíny byla popsána koncem 19. století v Německu. Ve starých jógových textech se se

Nosní dutina je vystlána prokrvenou tkání, která je schopna aktivovat se a „vzrušit“ střídavě v jedné nebo ve druhé nosní dutině v celkem pravidelných cyklech. Smysl tohoto cyklu z lékařského hlediska nabízí v zásadě dva praktické významy:

- **Za prvé** – při spánku na boku přepnutí dominance jedné nosní dutiny na druhou přinutí člověka změnit polohu těla a tím se zabráňuje jednostrannému zatížení páteře při přirozeném uvolnění ve spánku.
- **Za druhé** – rozdílný průchod proudů vzduchu má zřejmě své výhody v čichové citli-

Deformita nosní přepážky v sobě může nést historii všech traumat a psychocyst z minulosti.



střídáním dominance nosních dírek pracuje od pradávna a rozvíjí se v podobě nejrůznějších dechových technik (*pranayama*).

Dominance jedné nebo druhé nosní dírkou je dána její aktivací autonomním nervovým systémem. Tato pozorovaná skutečnost a vlastnost horních cest dýchacích je řízena z hypotalamu. Cyklus dominance se přepíná zhruba v intervalech 2,5 hodiny. Není tomu ovšem tak, že by se jedna nosní dírka zcela vypnula a druhá byla funkční na 100 % výkonu (nemůžeme zaměňovat s ucpáním jedné nosní dutiny). Jedná se o jev, kdy jednou nosní dírkou vstupuje a vystupuje cca 35 % celkového vzduchu a druhou nosní dírkou cca 65 % celkového vzduchu. Tato čísla je třeba brát jako orientační, poměry mohou být individuální. Zhruba u 20 % veškeré populace se střídání dominance nosních dírek vůbec neprojevuje.

vosti člověka. Některé čichové receptory umístěné na stropě nosní dutiny fungují spolehlivě, i když jsou k nim pachové chemické látky přiváděny rychle a ve velkém proudě vzduchu. Naproti tomu jiný druh čichových receptorů potřebuje k navázání pachových molekul delší čas a vyžaduje tedy jemnější proud vzduchu obsahující pachové stopy z vnějšího prostoru. Díky tomuto přepínání rychlosti a množství vzduchu se zřejmě dosahuje vnímání daleko většího spektra pachů a vůní. Pro úplnost uvádíme, že čichovým nervem se čichová informace přivádí přímo do čelního laloku mozku a zcela tedy obchází limbický systém. Její vnímání koncovým mozkem je nejrychlejší ze všech smyslů (spolu s chutí) a pokud chce člověk rozvíjet svoji intuitivní stránku, měl by vědomě začít pracovat s čichovou informací a dechovými technikami. ▶

Inspirace jógou

Sodhana Pranayama je základní jógová dechová technika. Praktikuje se při ní ucpávání jedné nosní dírký prsty, kdy se nádech provádí pouze jednou nosní dírkou. Po každém následném výdechu se dírký vymění a nadechuje se druhou nosní dírkou. Důležité v této technice jsou zádrže dechu v pasáži po nádechu do maximální možné délky trvání. Tato technika je podrobně popsána například ve starém jógovém textu *Hatha Yoga Pradipika*. Precizní zvládnutí této dechové techniky vyžaduje buď dokonalé prostudování původního textu a vzhledu do popisu autora (Matsyendry), nebo vedení od skutečně zkušeného jógového lektora. Z těchto důvodů ji zde nechci popisovat a sám ji předávám jen člověku, u něhož cítím, že je na tuto techniku připravený a ukáže se mu například ve Verself obrazech. Podle textu *Hatha Yoga Pradipika* má tato dechová technika za úkol vyčistit všechna nádí (psychosomatické prostory) v těle od všech nečistot. Podle textu má guru (kouč, trenér) sdělit adeptovi tuto techniku až v tom okamžiku, kdy je na ni připravený mnohaletou praxí za pomoci jiných jógových ásan. Počet jednotlivých cvičení *Sodhana Pranayama* podle předpisu pů-

Dalšími nespornými a prokazatelnými výhodami dlouhodobého cvičení dechové techniky *Sodhana Pranayama* jsou:

- zpětná aktivace hypotalamu a získání větší citlivosti na vegetativní procesy v těle (pochody těžko ovladatelné vůlí)
- postupné vyrovňování používání obou mozkových hemisfér. Na tento efekt dlouhodobého cvičení *Sodhana Pranayama* dokonce existují klinické studie
- zvýšení počtu červených krvinek v důsledku dlouhodobých zádrží dechu a přechodné simulace stavu kyslíkového nedostatku a tím i posílení vitálních sil
- velmi pozvolné rovnání postavení páteře v kombinaci s dalšími cvičebními nebo rehabilitačními technikami

vodního textu odhaduji až na tisíc sestav. To samozřejmě není pro každého člověka a na takovou dlouhou cestu systematického cvičení se vydá jen málo jedinců.

Hadí síla v člověku aneb projekce páteře nad atlas přes dutiny do prostoru čela – *Ureus*

Okolo páteře existují tři skupiny svalů. Ty nejvíce vzdálené od páteře jsou nejdelší a přemostují mnoho obratlů najednou. Svaly umístěné ve vnitřní vrstvě hned u obratlů

V poslední době mám tu čest postupně odkrývat starobylý fyzioterapeutický systém Egypta. Moderní egyptologie dosud bohužel upřela dochovaným písemným (obrazovým) památkám Egypta tento fyzioterapeutický a cvičební obsah.

Podle mého věděli egyptští fyzioterapeuti, a to již od nejstarších dob, že základem veškerého fyzického i psychického zdraví je rovná a vnitřně stabilní, silná páteř. Pokud se podíváme na celou řadu dochovaných obrazových materiálů a budeme je zkoumat jako návody na cviky a rehabilitační techniky, pak nutně dojdeme k závěru, že Egypťané, alespoň ti elitní, byli vášnivými sportovci a znalci přirozených zákonitostí páteře.

Na čele faraónů se velmi často ve vyobrazeních objevuje přední část hada s hlavou kobry. To má ovšem představovat stupeň takového dosažení pevnosti a zároveň pružnosti páteře, že se její vnitřní síla vytlačuje z posledního obratle (C1 – atlasu) nahoru přes dutiny až do čela, nejprve mezi oči a posléze výše. Tato vnitřní svalová síla jdoucí vzhůru páteří, pokud je přítomna, roztahuje po velmi malých krúčcích prostory v obličejové části a v dutinách. Lidé v elitních vrstvách s velkou pravděpodobností prováděli „vnitřní posilovací cviky“ za pomoci zkušených trenérů – fyzioterapeutů již od útlého věku.

V *Průvodci lidským tělem a duší 3* – o bo relióze se v závěru své části zmiňují o některých prvcích egyptské fyzioterapie. Je zde popsáno původní cvičení pozice kobry s úvazy, které pomáhá posilovat správné vnitřní partie těla a postupně tak rovnat páteř. Vytlačení úsilí mírně zvedající se páteře nad podložku by mělo být cítit jako tlak mezi očima nebo výše. Systematickým cvičením tohoto cviku a správným doplněním jiných technik skutečně nastává velmi pozvolné narovnávání páteře a roztahování a „restaurování“ prostorů dutin, které pod vlivem starých psychosomatických bloků jaksi nedorostly a nedovyvinuly se.

Používání základních jógových dechových technik pomáhá mimo jiné k vyrovnění používání obou mozkových hemisfér.



jsou velmi krátké a přemostují jen malé úseky mezi obratli. Střední vrstva svalů je něco mezi tím. Vnitřní svaly okolo páteře umožňují přirozený a vzpřímený postoj a zajišťují postavení páteře proti gravitační síle. Jsou nezávislé na vůli člověka a u člověka bez psychosomatických bloků by v ideálním případě měly být plně aktivované.

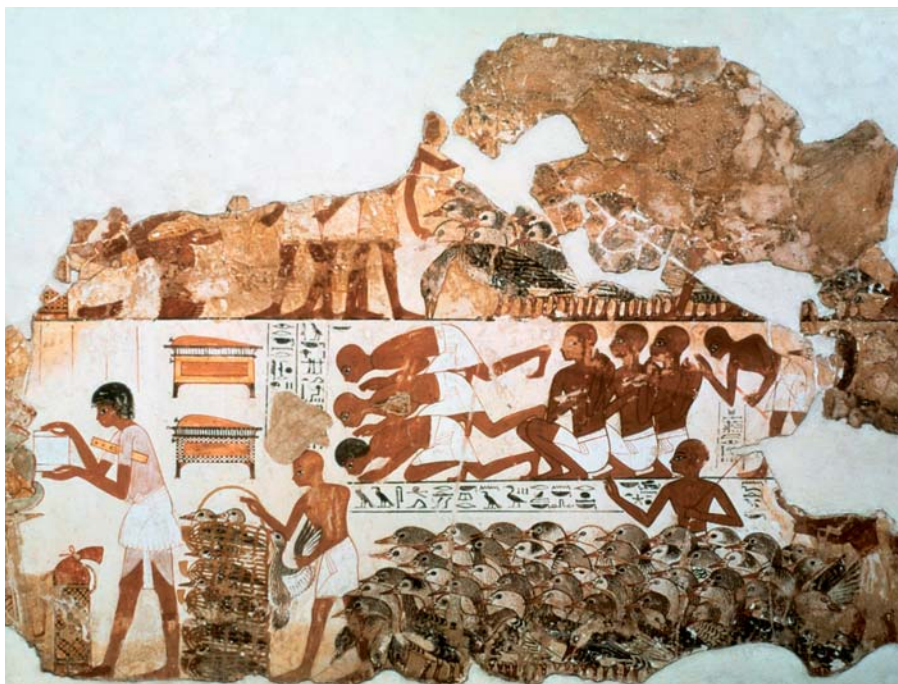
Dnes se v moderním pojetí fyzioterapie a v posilování tělesných partií hovoří o vnitřním stabilizačním systému těla, do kterého nejvnitřnější svaly páteře patří. Tyto svaly spolu s páteří představují pomyslného (a vztyčeného) hada v nás. Reálný had má skutečně pouze páteř a krátké skupiny svalů okolo ní, a to mu umožňuje charakteristický pohyb plazení, ať už po zemi nebo ve vodě.

Většina lidí má vnitřní stabilizační systém oslabený a postavení páteře kompenzuje zapojením svalových skupin spíše z povrchu těla. Důsledkem jsou charakteristická stažení a stlačení například v oblasti bederní nebo krční páteře.

Staroegyptský cvik „Pasoucí se husy“

Jedná se o velmi jednoduchý protahovací cvik, který pomáhá narovnávat hrudní a krční páteř a rozšiřuje po malých krůčcích prostor v obličejové části včetně dutin. Nedoporučuji ho cvičit člověku s duševní poruchou nebo s vysokým krevním tlakem.

Domnívám se, že klasická egyptologie dospěla k mylnému závěru, že se do hrodek faraónů a vysokých hodnostářů ukládaly předměty pro pouť na onen svět. Podle mého názoru jsou dochované památky z hrodek plné artefaktů zobrazující tehdejší dobové vědění o člověku samotném, jeho psychické a energetické složce a hlavně o fyzioterapii. Jako kdyby starověcí lékaři přírodních věd věděli, že se jednoho dne tyto jednoduché techniky ztratí a lidstvo začne používat vlastní mozek jiným způsobem. Této fáze jsme nyní bohužel svědky... Výklad si vyžádá samostatnou publikaci.



Domnívám se, že egyptští fyzioterapeuti velmi dobře věděli, že základem zdraví je rovná a silná páteř.

Nyní bude řeč o Nebamunově hrobce a o jednom vyobrazení z ní.

Nebamunova hrobka se nachází v thébské nekropoli na západním břehu Nilu u dnešního města Luxor. V této hrobce byly v roce 1820 (tedy několik málo let před prvním rozluštěním hieroglyfů Champollionem) nalezeny a posléze také z jeho stěn za pomoci nožů, pil a páčidel odmontovány velice cenné nástěnné desky – malby. Už v roce 1821 byly tyto desky prodány Britskému muzeu v Londýně. Od roku 2009 je jedenáct z těchto nástěnných fragmentů vystaveno v nové galerii ve stálé expozici. Experti muzea označili tyto malby za největší malby starého Egypta, které se vůbec dochovaly.

Nebamun se považuje za středostavovského písaře a účetního sýpek v chrámovém komplexu v Thébách. Žil okolo roku 1350 př. n. l., tedy přibližně v době vlády faraóna-heretika Achnatona. V této době se již na dobových vyobrazeních začínají objevovat dekorativní motivy bez hlubšího zvukového obsahu (vlastnost hieroglyfů).

Na nástěnné malbě vidíme ve spodní části hejno hus. Vzpřímený člověk před hejnem přesouvá jednu husu do koše s naznačením vzpřímeného krku jako je tomu u rovně stojícího člověka. Nad vodorovným pásmem hieroglyfického nápisu v myšlenkové analogii s hejnem hus jsou tři klečící postavy v hlubokém předklonu v předsunutí. Postavy na

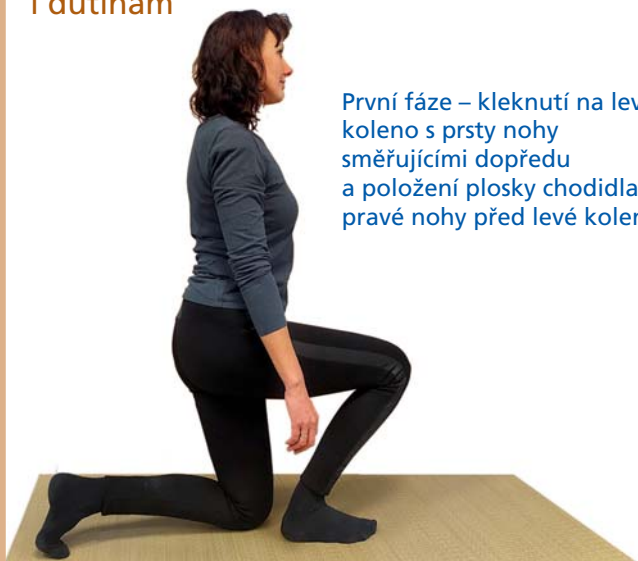
Zde uvádíme některé osvědčené tipy na úvodní detoxikace symptomů dutin, které jsou určeny pro zcela každého člověka, příznivce informační medicíny:

- polypy v nosních dutinách – **Optimon® + SinuDren + Kokplus®**
- cysta v nosních dutinách – **Optimon® + SinuDren + RespiDren®**
- časté krvácení z nosu – **RespiDren® (ReHerb) + SinuDren + Gripin®**
- ztráta čichu nebo částečná ztráta čichu – **SinuDren + Gripin® + NeuroDren®**
- bolest horních zubů spojených s dutinami – **SinuDren + OroDren + Anerob**



Jednoduchý cvik „pasoucí se husy“ pomáhá narovnávat hrudní a krční páteř a prospívá i dutinám

První fáze – kleknutí na levé koleno s prsty nohy směřujícími dopředu a položení plosky chodidla pravé nohy před levé koleno



Druhá fáze – kleknutí na pravé koleno s prsty nohy směřujícími dopředu



Třetí fáze – položení dlaní dopředu před pravé koleno, prsty směřují dopředu



Čtvrtá fáze – pusou se snažíme utrhnout sousto a dotknout se země (jako by to přirozeně udělala husa). Dáme do protažení maximální možné úsilí, cvik opakujeme třikrát.



podobují pohyb husy při pasení se na travě. Cílem tohoto hlubokého předklonu je bezpečné a velmi účinné protažení hrudní a krční páteře s projekcí do dutin a do oblasti čela. Jedná se o rébusové vyobrazení technického návodu pro provedení cviku, tedy o běžný vyjadřovací prostředek tehdejší doby. V rébusu není skryto nic tajného. Ve spodní partii jsou tři husy, které se zobákem sklánějí k zadní noze sto-



jícího člověka. V horní části malby vidíme tři klečící postavy, cvik tedy opakujeme třikrát. Úkolem člověka-cvičence je tedy postupně „přemístit“ veliké stádo hus do koše v levé části a usednout tak s rovnými zády na trůn zobrazený v prostoru nad košem.

Přemýšlení dnešního člověka ztrácí tuto rébusovou poetiku a současný vědec se zdráhá kvůli automatickému zapojení kritického myšlení používat toto *umělecko-analyticko-syntetické* myšlení. Pro současného člověka budeme muset tedy cvik popsat následujícími fotografiemi a popisy.

Jednotlivým postavením předsunutého kolena, umístěním rukou na podlahu a snahou dotknout se pusou země v určitém místě před sebou můžeme regulovat účinnost protažení. Každý člověk, kterému dojde šokující účinnost tohoto jednoduchého cviku, si tedy může vyladit cvik postavením kolen, dlaní a pusy tak, aby přinášel maximální benefit pro jeho ztuhlosti v konkrétních částech od hrudní páteře vzhůru, nosní dutiny nevyjímaje.

Můžeme vyzkoušet také výměnu nohou a kolen v předsunutí, podle mého nemá cenu cvičit na pravou a na levou nohu v jedné sérii. Toto cvičení jsem objevil před Vánoci roku 2019 a od té doby ho téměř denně cvičím jednou až čtyřikrát. Počet opakování zachovávám, protažení cvičím třikrát. Když dlouho sedím, píši na počítači a jsem nakloněný nad klávesnici a cítím únavu, tak si jdu toto jednoduché a časově nenáročné protažení hned zacvičit. Pomáhá mi okamžitě dodat energii, a co víc – rychlým způsobem postupně a po krůčcích pomáhá přibližovat postavení obratlů a tvarování dutin v obličejové části do optimálního přirozeného stavu.

Jsem si dobře vědom toho, že systematická a mnoholetá rehabilitace starých ztuhlostí šlachosvalového systému není pro každého člověka, protože nepřináší rychlou úlevu. Pokroky je možné vnímat až po nějakém čase intenzivní praxe, jsou znát například v měsíčních odstupech – intervalech. Nicméně staroegyptský cvik „Pasoucí se husy“ mi přijde tak geniálně jednoduchý a účinný (pokud je prováděn správně), že vnímám jako smysluplné se o něj v tomto článku s některými čtenáři podělit.

Ing. Vladimír Jelínek





Vážení a milí terapeuti a příznivci informační medicíny!



Blíží se první jarní dny. Doba probuzení, růstu, nového života a prvních teplých dnů plných barev a vůní. My plně věříme, že se s tímto obdobím navrátíme do normálního režimu a obnovíme všechny vzdělávací akce pro vás poradce i veřejnost. Chceme společně s vámi rozšiřovat povědomí o informační metodě C. I. C.

mezi stále větší okruh lidí. Nepřestáváme pracovat na rozvoji značky, přípravě novinek, které, jak doufáme, vám umožní snazší restart po restrikcích, které nás všechny brzdí. K tomu nám, jak věříme, bude nápomocná i blahodárná jarní energie. Jaro je vždy časem nových začátků – pojdte společně s námi vytvořit základy pro úspěšné období! Věříme, že neexistuje překážka, kterou bychom společně nedokázali překonat. Krásné jarní dny přejeme!

Rok s covidem z pohledu zkušeného terapeuta a lektora Pavla Jakeše

Během prvního březnového lockdownu v loňském roce a zákazu poradenské činnosti jsme vám v několika dílech představili dotazovou techniku zkušené terapeutky Vladky Málové. Rok se s rokem sešel a na aktuální situaci reagujeme sbíráním zkušeností v souvislosti s covidem-19. Prvním, velmi cenným článkem přispěl náš zkušený terapeut Pavel Jakeš (článek najdete na straně 21) – **Pavlovi za tyto přínosné informace upřímně děkujeme! Dotazovou techniku** (Vladka Málová) a **Rok s covidem** (Pavel Jakeš) najdete v sekci Vzdělávání. Nejprve se musíte přihlásit vaším registračním číslem. Jedná se o interní informace firmy a jsou určeny pouze vám, našim poradcům. Další příspěvky a zkušenosti uvítáme na eamw@joalis.cz.

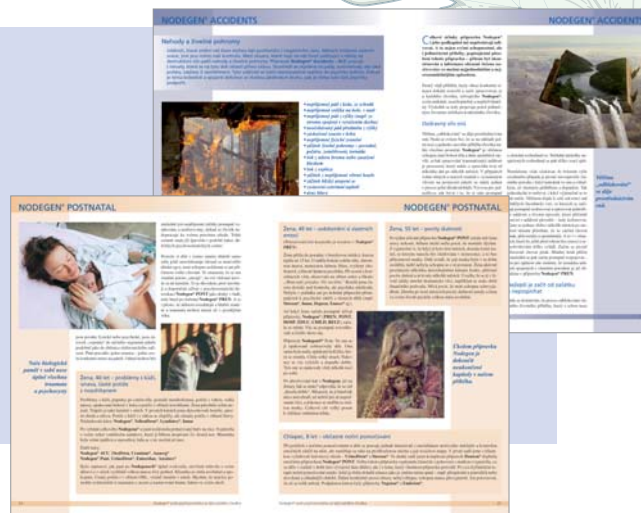
Více informací o využití přípravku **Deimun Aktiv®** získáte v našich skladech. Při novém očkování doporučujeme kombinaci **Deimun Aktiv®** s přípravkem **Supertox**. Pokud máte nějaké dotazy k využití tohoto přípravku, tak se e-mailem můžete spojit přímo s Mgr. Marií Vilankovou (m.vilankova@joalis.cz). Až to situace dovolí, proběhnou odborné semináře. Sledujte naše webové stránky a čtěte newslettery, kde se dozvíte podrobnosti.



Novinka v prodeji – již brzy!

Nový Průvodce lidským tělem i duší 4 – Nodegen®: Rádce při zranění duše

Právě se dokončuje nový, již čtvrtý díl *Joalis průvodce lidským tělem i duší* autora Ing. Vladimíra Jelínka na téma **Nodegen®**. Přípravek **Nodegen®** si oblíbila i řada poradců informační medicíny a proto si zaslouží podrobnější představení všech jedenácti podkapitol. Cenná je na novém díle *Průvodce* celá řada kazuistik, které praktickou ukázkou objasní, jak tento výjimečný produkt Joalis funguje.



Joalis Akademie

Náš certifikovaný systém vzdělávání **Joalis** je určen pro všechny, kdo se zajímají o celostní a informační metodu. V posledních měsících jsme byli nuceni některé kurzy zrušit a věříme, že se postupně vrátíme do zajatých kolejí a náš třístupňový systém vzdělávání zcela obnovíme. Platné termíny seminářů vždy ověřte na e-mailu eccpraha@joalis.cz nebo na webových stránkách ECC klubu. Na větší akce jsme připraveni, případné změny zavčas uvedeme v našich novinkách a v pravidelných infomailch.



Termíny a konání akcí si předem ověřte na www.eccklub.cz, www.joalis.cz nebo na telefonním čísle 739 639 134.

Festival Evolution

9.–11. 4. 2021, výstaviště Praha Holešovice

Festival Evolution je sice závislý na „koronavirové“ situaci, ale tým pořadatelů se plně věnuje přípravám, a tak nezbyvá než neztrácet optimismus a věřit, že to nyní už opravdu klapne. Zájem ze strany nás vystavovatelů je velký a tak se (snad) můžeme těšit na tu správnou přátelskou atmosféru, která je pro tento festival typická. Součástí oficiálního programu bude sobotní přednáška paní Mgr. Marie Vilánkové na téma knihy *Léčba informací*. Doufáme, že i tímto letošní ročník podpoříme. Bližší informace k uskutečnění této akce a termín přednášky najdete na našich webových stránkách.

Více na www.festivalevolution.cz.

Pražský Kongresový den

17. dubna 2021 v hotelu Krystal

Vzhledem k opatřením vlády se nám tentokrát nepodařilo uspořádat Kongresový den v Brně, srdečně tedy zveme nejen již přihlášené účastníky na celodenní akci v Praze. Přinášíme zajímavá témata, inspirativní prostředí podobně smýšlejících lidí. Samozřejmostí jsou jako každý rok kávové přestávky a oběd zahrnutý v ceně a také dárek v podobě přípravek + malé překvapení navíc. Pravidelně máte možnost aktualizovat váš EAM set, případný zájem nahlaste při přihlášení.

Témata pražského kongresového dne:

Mgr. Marie Vilánková

- **Detoxikace nervového systému od virů a dalších toxinů.** Jak se toxiny do mozku dostávají, co způsobují a jak je efektivně detoxikovat. Nanočástice a nervový systém. Očkování a nervový systém.
- **Imunokomplexy a jejich vliv na zdraví.** Souvislost potravinových intolerancí a imunokomplexů. Imunokomplexy jako forma mikrobiálních ložisek. Priony, patologické bílkoviny a jejich imunokomplexy.

Ing. Vladimír Jelínek

- **Nový posílený přípravek SinuDren aneb optimální detoxikace dutin.** Různé druhy onemocnění dutin a jak jim předcházet. Vliv postavení páteře na stres v dutinách a stres v obličejové části hlavy.
- **Detoxikace orgánů plicního okruhu** je základem psychické stability a odolnosti proti nejrozličnějším vlivům v současné komplikované koronavirové době. Nové poznatky a způsoby detoxikace plic, průdušek a dutin.
- **Nový Průvodce lidským tělem i duší 4 – Nodegen®: Rádce při zranění duše.** Jak je to možné, že informační přípravky Joalis jsou schopny vlídnými prostředky postupně spouštět celou škálu odblokací a jak to poznáme.

Záznam z posledního kongresového dne v Brně 3. října 2020 (DVDKD – 495 Kč) je zařazený v našem sortimentu pro poradce. Součástí balení je videozáznam, prezentace i audionahrávka obou přednášejících.

Letní škola 2021

18.–23. července 2021, Beskydy, obec Vendryně

Kromě zajímavých přednášek na témata informační metody a příběhů z praxe se budete moci oddat relaxaci v hotelu, kde nechybí ani skvěle vybavené wellness. Zároveň si sdělíme užitečné informace, získané během uplynulého roku s covidem. Sesbírali jsme mnoho přínosných poznatků a rádi se o ně podělíme. Další výběr témat bude rovněž pestrý, zařadíme oblíbené praktické bloky, kazuistiky či vedení případů klientů – tedy vše, čím lze získat cenné zkušenosti. Uděláme maximum pro to, abychom si loňský rok vynahradili.



Nová otevírací doba Centra diagnostiky, výuky a distribuce v Praze Na Výhledech

Pondělí: 9.00–17.00

Úterý: 9.00–17.00

Středa: 9.00–18.00

Kontakt: e-mail: eccpraha@joalis.cz, tel.: 739 639 134, kontaktní osoba: Ing. Eva Řeháčková.

Poradci si mají případně možnost nakoupit i v našem pražském centru C. I. C. metody – ulice Křišťanova, Praha 3.

Otevírací doba: pondělí až pátek 9.00–18.00

Kontakt: e-mail: centrum@joalis.cz, tel.: 734 378 899, kontaktní osoba: Jana Pavlíková.



Expediční centrum Strakonice – změna dopravní společnosti

Vážení zákazníci, aktuálně dochází k fúzi společností Geis (přepravce, na kterého jste zvyklí) a DPD CZ s. r. o. Pro vás se nic zásadního nemění. Objednávky, které obdržíme ve všední dny do 12 hodin, budou expedovány ještě v tentýž den. Pro doručení je možné nadále využít služeb České pošty nebo nově doručovací společnosti DPD. Doufáme, že budete vždy spokojeni.

TOP přípravky – změna bylinného složení

Zásoba původních přípravků se slevou se nám výrazně krátí a brzy plně přejdeme na nové TOP produkty, u kterých se změnila bylinná receptura. Nyní obsahují vysokou koncentraci výtažků z bylin, což nám dovolí v souladu s legislativou uvádět v komunikaci konkrétnější zdravotní tvrzení. U těchto přípravků se na krabičce objevil nový hravý doplněk, takzvaný symbolikon. Všechny přípravky jsou zpracovány informační technologií a propojují v sobě sílu informací s účinky bylin. Někteří zákazníci zaznamenali **změnu barvy i chuti přípravků**. Můžete je ujistit, že to souvisí právě se změnou receptury a navýšení koncentrace konkrétní bylinky. **Účinnost těchto přípravků je stejná a zbarvení ani odlišná chuť není závadou. Informační složení, název, zkratka a cena zůstávají stejné.**





ECC Manager – úprava funkcí

- **Instalátor pro ECC Manager** – ke stažení přes www.eccklub.cz/em.
- **Aktualizace ceníku** – ECC Manager si ukládá aktuálně používanou verzi ceníků produktů importovaných ze skladového systému ECC. V případě, že je k dispozici nový ceník, ECC Manager si tento ceník sám aktualizuje a nastaví si u sebe číslo nové verze.
- **Sleva poradcům** – v detailu produktu je za názvem označená sleva (např. **Achol – sleva**), což slouží pro vaši orientaci v přípravcích se slevou a bez slevy (symbolikon). Na dokladech pro klienty toto označení není a tisknete pouze název přípravku (platí pro tisk faktur a paragonů na A4 i na úzký papír).
- **Úprava funkčnosti** – na cestě *Produkty / www objednávky (ECC)* je možnost prohlížet si objednávky odeslané do ECC.

Požádejte nás o propagační materiály. Budte vidět!

Rozšířili jsme po vás sortiment propagačních materiálů, které vám pomohou zviditelnit vaši poradnu. Pro většinu z vás je nyní tisk jakýchkoliv propagačních materiálů citelným zásahem do rozpočtu, proto firma ECC nabízí možnost participace na vytvoření a tisku všech materiálů v novém Joalis designu.

Co nabízíme?

- **Leták Pentagram A5** – balíček po 200 kusech (LETP – 200 Kč)
- **Kartičky na vyměřené přípravky** – balíček po 200 kusech (KARTA – 200 Kč)
- **Přehled přípravků se zvýšenou koncentrací bylin** – balení po 10 kusech (+TOP – 20 Kč)
- **Vizitky** – tři varianty na vyžádání na e-mailu: eamw@joalis.cz
- **Samolepicí cedule na dveře** – dvě varianty na vyžádání na e-mailu: eamw@joalis.cz
- **Venkovní reklamní banner** (plachta) – cena dle velikosti banneru (m²)

Věříme, že postupně bude přibývat těchto realizací, a tím i povědomí o vás terapeutech. V případě jiných dotačních materiálů nás neváhejte oslovit, vytvoříme individuální kalkulaci. Může se jednat například o **afirmační kartičky, přání, dárkové poukazy...**

Aktuálně jsme vytvořili nové, naučné **pexeso** se symbolikony. Přednostně poputuje do poraden našich certifikovaných poradců a účastníků Kongresových dnů. Během aktivity se děti učí poznávat bylinky, s psaním pak pomůže abecední knižní záložka s pravítkem. Věříme, že pexesem malé návštěvníky potěšíte!



Výzva pro vás – motto Joalis

Milí poradci, obliba sloganů, motivačních citátů a povzbuzujících hesel v dnešním komplikovaném světě stoupá. I nám se na sociálních sítích tato forma komunikace osvědčila. Máte-li nějaké své oblíbené citáty, které jsou vhodné pro informační metodu Joalis, podělte se s námi. Vaše nápady posílejte Lindě Maletínské na e-mail l.maletinska@joalis.eu. Děkujeme!



Za Economy Class Company s.r.o.
Martina Bernadová, Mgr. Marie Vilánková



Rok po boku covidu-19

Je to již rok, co nám do života vstoupil covid-19 a s ním celá řada restrikcí a omezení. Zkušený poradce a lektor informační metody, Pavel Jakeš, se s námi rozhodl sdílet své poznatky a zajímavosti, které za ten rok se svými klienty nasbíral. Velice mu za tuto vstřícnost děkujeme.

L oňský rok byl velice zvláštní; nejen, že se objevil nový typ viru, ale hlavně se změnil náš život jako takový. Nastala řada událostí, které jsme skoro nikdo nezažili, neměli jsme s nimi zkušenost. Ti, kteří si to pamatují z dob války, si v mnoha případech začali opět připomínat tuto dobu, kterou si mysleli, že už nikdy nezažijí. Pro všechny věkové kategorie je společným jmenovatelem strach. Každý z nás prožívá jiný typ strachu, a hlavně ho prožívá jinak intenzivně. Každý typ strachu má i jiný vliv třeba na srdce, jiný na ledviny atd. Strach v určité intenzitě a po určitou dobu zvládáme vcelku dobře, ale pokud máme strach o naše základní životní jistoty (rodina, zdraví, práce, peníze...), začínáme strach umocňovat úzkostí a postupně se přidá i beznaděj. Tyto emocionální prožitky u mnohých mohou vést až k depresi. Strach z kvality života a strach o život sám nás dokáže velice oslabit, a to zejména v oblasti zdraví. Psychosomatika je řídicí složkou naší imunitní odolnosti. Všichni, kteří prožívali veliký strach o svoje zdraví, a hlavně obavy

z toho, že dostanou covid-19, ho dostali přednostně. To, jak intenzivně jsme prodělali covidovou infekci, je pro náš další život velice důležité.

Čtyři typy průběhu nemoci

Během roku 2020 jsem zaznamenal celkem čtyři úrovně průběhu nemoci covid-19.

- 1 – Velice těžký průběh s potřebou hospitalizace a ventilátoru
- 2 – Velice silná imunitní reakce – bez hospitalizace
- 3 – Mírný průběh
- 4 – Bezpríznakový průběh

U **prvního typu** se většinou jednalo o klienty vyššího věku s mnoha dalšími zdravotními diagnózami. Můžeme jmenovat například: onkologie, astma, CHOPN, diabetes, nadvážka, nemoci srdce, onemocnění krve a krevního oběhu, závažná neurologická onemocnění ►

nění atd. V těchto případech šlo vždy o ohrožení života. S těmito pacienty jsem se sice dostal do kontaktu, ale prozatím jsou stále přednostně v péči klasické medicíny. Jsou tedy stále v pásmu akutního anebo subakutního zdravotního stavu, a proto je moje pomoc prozatím nepatřičná.

U **druhého typu** se jednalo převážně o klienty v aktivním (produktivním) věku,

venovat, organismus byl sám schopen plně nastavit harmonický stav.

Třetí typ má průběh mírný, ale zde se většinou jedná o vazbu na vrozeně oslabené orgány (srdce, plíce, atd.). Zdravotní stav je po prodělání covidu-19 většinou uspokojivý, ale klient si stěžuje na stálou únavu, nesoustředěnost a neschopnost jít do plné zátěže. Jsou zde časté změny nálad, přetrvává problém

střed detoxikačního procesu. Je také potřeba dodávat selen, zinek a D3 stejně jako u obou předešlých typů. Důležité je nastolit harmonii v komunikaci mezi tkáněmi a ve výživě tkáňových buněk podle pěti kroků. Důležitý je návrat klienta k jistotám, které mu pomohou zakotvit v životě a získat tak ztracenou víru v sebe sama (pravidelná strava, tekutiny, spánek, atd.).

Čtvrtý typ je podle mého soudu ten nejnebezpečnější a pro informační medicínu nejdůležitější. Klienti covid prodělávají bez klasických projevů, ale začínají si postupně stěžovat na různé zdravotní problémy, které vůbec nespojují s covidem-19. Nebezpečnost vidím zejména v tom, že se projevují jako psychosomatické diagnózy. Covid velice intenzivně napadá centrální, vegetativní i periferní nervový systém, ve spolupráci s již dříve zjištěnou mikrobiální zátěží, například borelií, FSME, herpetickými viry, kokovou bakterií, atd. Podle mých zjištění je nejčastěji zasažena komunikace nervových systémů řídicích okruhů zažívání. V centrálním nervovém systému se jedná především o nervové a látkové řízení organismu, zejména řídicí soustavu, která zabezpečuje řízení koordinace činnosti orgánů a orgánových soustav, zajištění homeostázy a přenos vzruchů z vněj-

To, jak intenzivně jsme prodělali covidovou infekci, je pro náš další život a zdraví velice důležité.

a hlavně to byli naprosto zdraví jedinci, kteří pravidelně sportovali, dodržovali relativně i životosprávu a měli hlavně velice dobře fungující imunitu.

Všichni také získali covid-19 bez strachu z jeho prodělání, a také aniž by si byli vědomi přímého kontaktu s infekční osobou. I když byl průběh sice velice intenzivní (vysoké horečky, dušnost, zimnice, ztráta chuti, čichu – u některých i problémy se sluchem atd.), oni sami ze své budoucnosti nemají žádný strach. Ba naopak jsou rádi, že to už mají za sebou a věří, že už tuto nemoc nedostanou. Všichni se shodli na tom, že takovou chřipku ještě nezažili. Nejen že akutní stav trval až deset dní, ale i postupný návrat k plné síle se protáhl na několik týdnů a v některém případě až na několik měsíců. Pro lepší stabilizaci se vyplatilo

s čichem a vnímáním chutí. Je zde i větší vazba na strach z budoucnosti, z opětovného onemocnění covidem-19, strach z nedostatečné energie k návratu do plného pracovního nasazení. Chybí chuť do života, zápal pro věc, vše se soustředí do tří vrcholů pentagramu: okruhu ledvin, srdce a plic. Zde je nutné detoxikaci vést zejména přes komunikaci čtyř základních tkání a vyloučení pozůstatků již dříve zjištěných toxických zátěží. Většina těchto klientů byla v době infikování upro-

Doporučený postup diety:

- jídlo podávané pacientovi musí mít pokojovou anebo tělesnou teplotu (nenáročnou na vlastní termoregulaci organismu);
- jídlo by mělo mít lehce stravitelnou konzistenci (rozvařené anebo rozmixované);
- suroviny, které budete ze začátku používat, by měly být podobné, jako když převádíte kojence na klasickou stravu (vařené brambory, mrkev, petržel – ve vodě anebo v páře – rozmixovat do přesnídávkové kvality, vše vždy čerstvé a v co nejkratší době spotřebované, pokud něco zůstane, tak znovu neohřívat; nedávat ze začátku celer a potraviny, které mohou nadýmat);
- pokud se i tak budou projevovat křečovitě projevy v zažívacím kanálu, použijte na místo, kde se křeče projevují, termofores nebo jiný zdroj suchého tepla; dobré je začít s nahříváním už alespoň deset minut před vlastním jídlem, jíst by se mělo pomalu a po malých lžičkách; frekvence jídel by měla být během dne v intervalu co dvě hodiny (méně a častěji – jíst jen do pocitu naplnění);
- tekutiny přijímat v dostatečném množství, zase v tělesné anebo pokojové teplotě; vynechat kávu, šťávy z grepů, citronů;
- omezit mléko, lepek, cukry;
- maso raději bílé – krůty, ryby (všechno vařené a dušené v páře – upraveno jako hašé);
- používejte selen, zinek, vitamin D3;
- nepoužívejte byliny na podporu jater a slinivky, probiotika, potravinové doplňky stravy s velice širokým spektrem složek (zbytečně bez užtku zatěžují organismus a berou energii, které není na rozdávání).



během rekonvalescence užívat selen, zinek a vitamin D3. U všech se při PCR testech opakovaně objevoval a stále objevuje pozitivní nález a z krve se zjistila vysoká hladina protilátek proti covidu-19. Většinou bylo doporučeno darovat plazmu. Co je pro mě důležité: zjistil jsem, že takto prodělaný covid-19 se chová jako kontaktní očkování a nenese prozatím žádné známky následných zdravotních komplikací. I v tomto případě jsem při měření nenašel potřebu nějak informačně inter-

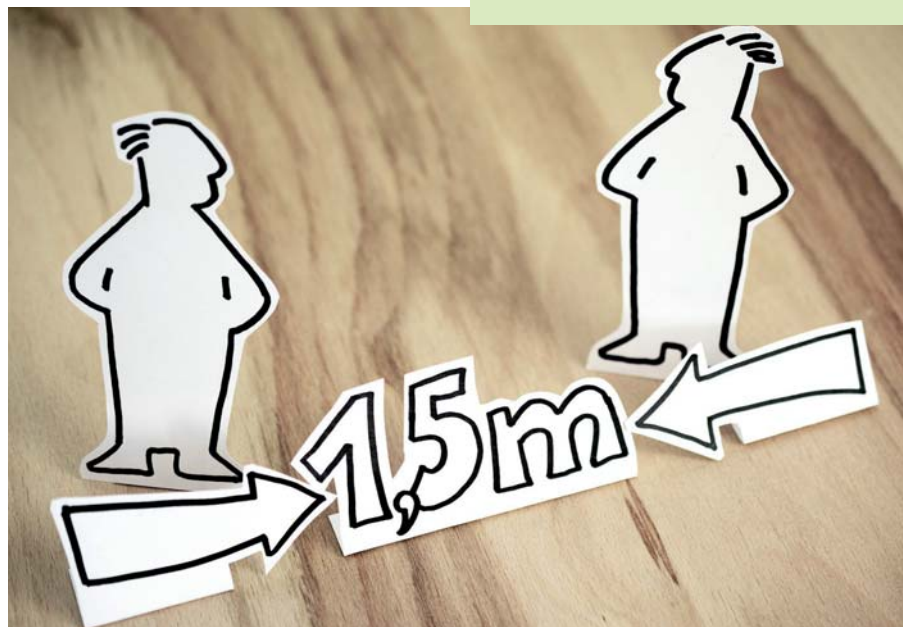
šího nebo vnitřního prostředí a koordinovaná reakce na ně.

Infekční ložiska mohou mít mnoho podob

Projevy přítomnosti infekčních ložisek, které vylučuje covidový toxin do nervového systému, jsou:

Přípravky, které jsem používal v různých kombinacích nejčastěji:

- | | | | |
|--------------|------------------|---------------------------|-----------|
| • Vegeton® | • Gripin® – SCOR | • Mikrotox | • Pranon® |
| • Enternal | • Spirobor® | • Virtox | • Gastex |
| • Cortex | • HPV | • Nodegen® – všechny typy | • Calon® |
| • NeuroDren® | • FSME | | |
| • EmoDren | • Antivex® | • Deuron® | |



tkání je zdrojová a tudíž ve které z nervových buněk je uloženo infekční ložisko, které následně vylučuje covidové toxiny do celého systému a tím narušuje jeho správnou (harmonickou) funkci.

Dále se musí přiřadit na zdrojovou část nervového systému všechny základní typy toxinů a následně ještě i je vzájemně porovnat a zjistit, který je primárně důležité vyloučit z organismu. Vše musí vést k co nejrychlejšímu návratu k perfektně fungující buněčné výživě.

Doplňkem terapie musí být i velice nenáročný systém stravování. Vzhledem k tomu, že jsem tuto situaci zažil i u svých nejbližších, tak mám dostatek poznatků, jak na to.

Při následném průběhu terapie jsem musel i osobně nebo na dálku průběžně upravovat

- křeče ve střevech (průjem, zácpa),
- křeče a urputné bolesti v oblasti žaludku po každém jídle (nepomáhá žádná dieta: lepek, laktóza),
- blokáce příjmu potravy,
- lokální pocity horkosti, a naopak neschopnost eliminace silného pocitu chladu v končetinách, který přechází až do zimnice, a to bez přítomnosti zvýšených teplot (hlavně po jídle),
- velice silná únava fyzická a hlavně psychická.

Tento stav trvá klidně i několik měsíců, u mnoha klientů jej doprovází větší úbytek na váze (klidně i 10–15 kg). Nejzávažnější se mi jeví i fakt, že se z medicínského hlediska nedaří najít jakákoliv souvislost s pocity a stavem, který klienti popisují (laborať – krev: přítomnost jen velice málo protilátek po prodělaném covidu, jen mírně horší autoprotilátky, reaktanty fáze zánětu, CRP, jaterní testy...).

Terapeuticky je důležité měřit nervový systém v latinské anatomii, k němu následně vybrat toxiny, které je primárně zatěžují, a na ně vybrat sadu přípravků.

Každý z klientů měl úplně jinou cestu covidového toxinu přes nervové systémy. Zde uvádím několik příkladů, se kterými jsem se setkal:

Abychom stanovili správný postup, je v tomto případě nezbytné měření na Salvii. Bez ní se v infekčních ložiscích téměř nelze zorientovat.

- u někoho blokovaly komunikaci vegetativního nervového systému a gastro-enterálního okruhu; jindy zase vegetativního a periferního nervového systému – mícha, páteř;
- u jiného blokovaly komunikaci periferního nervového systému a celkový pohybový aparát – klouby, svaly horních a dolních končetin;
- jinde blokovaly komunikaci vegetativního a centrálního nervového systému – bolesti hlavy (návraty migrén), horší zrak, sluch, paměť, koncentrace, emoce – až deprese.

Ve většině případů se jako hlavní cesta vytestoval *Nervus vagus* a zejména jeho pleteně kolem srdce, plic, ledvin, žaludku, střev a kolem orgánů malé pánve. Dále je potřebné detoxikovat všechny struktury *Rhombencephalonu* (zadního mozku) a *Mesencephalonu* (předního mozku). Je zde důležité zdůraznit fakt, že bez měření na Salvii se nelze dobře zorientovat v tom, která z nervových

podávání (počet kapek, způsob a frekvenci) a skladbu sad přípravků, podle toho, jak se stav zlepšoval či zhoršoval.

Tento postup je pro mou praxi do budoucna velice důležitý, protože pokud to vnímám správně, tak právě těchto klientů budeme mít převahu, a pokud se je naučíme dostat opět do harmonie, budeme pro ně nepostradatelní. Klasická medicína je přetížená a bude muset dohánět svoje vlastní priority, které nyní musela poslat k ledu. Protože vše nasvědčuje tomu, že se bude většina zdravotních potíží přisuzovat psychosomatičce, nebude ochota řešit tyto problémy příliš velká. Psychiatři to asi nevyřeší. Emocionální život, který je založený vždy na životních jistotách jako je zdraví, práce, rodina a ekonomická soběstačnost, je nedostatkem zdraví nebo ohrožením zdraví velmi oslaben.

Váš Pavel Jakeš





Tělesa, která se otáčejí lehce a bez zbytečných energetických ztrát, se musí otáčet kolem osy, tedy bodu, který tvoří jeho hmotné těžiště. Také každý člověk má své přirozené těžiště těla. Určili bychom ho stejně jako u tělesa za předpokladu, že by člověk ztuhnul ve stoji mírně rozkročeném a s rukama podél těla. Těžiště těla se samozřejmě z tohoto bodu jemně vychyluje v návaznosti na náš pohyb a postavení rukou i nohou. Svě o tom ví krasobruslaři.



Verself rezonance

rovnají postavení páteře – spodní dantien

U lidského těla se nedá říci, kde přesně leží těžiště, protože je u každého člověka individuální podle jeho tělesných proporcí. Muži mají tendenci k ukládání podkožního tuku do oblasti břicha, u žen se tukové zásoby kumulují nejčastěji v oblasti hýždí. Žena bude mít tedy spodní dantien o něco níže, muž zase výše.

Když žena otěhotní a začne v jejím lůně vznikat nový život, měla by v ideálním případě nabývat hmotnost spolu s rostoucím plodem rovnoměrně okolo tohoto pevného bodu. To samozřejmě platí jen za předpokladu, že žena netrpí vývojovými vadami páteře a má správné držení těla.

Všichni jsme během prenatalního vývoje pobývali v tomto středobodě – lůně matky. Svě „vnitřní dítě“ si každý neseme právě okolo tohoto bodu. Muž i žena bez rozdílu, i když muž nedostal dar zažít ve svém těle zázrak vzniku nového života.

Vlastní Já, vnitřní dítě, se tedy nalézá v oblasti břicha. Tato oblast je emocionálně velmi spo-

jená s útoky na vlastní osobu a lidi, kteří si v sobě nesou psychosomatická zranění z minulosti, mohou často trpět nejrůznějšími pocity diskomfortu v oblasti břicha a trávicími potížemi. Lidé, jejichž prenatalní vývoj je zatížený nějakým traumatem, nebudou mít velmi pravděpodobně rádi svoje břicho a potažmo své vnitřní dítě, ke kterému si teprve hledají vztah.

Meditací lze dantien posílit

Soustředění se na tento superpevný bod je základní meditací zenového buddhismu. Meditující člověk „jenom“ sedí a jeho mysl je plně zakotvená a soustředěná ve spodním dantienu. Můžete si to vyzkoušet podle obrázku meditujícího mnicha a zjistíte, že to vůbec není jednoduché, mysl neustále odbíhá někam jinam. Jako všechno, i toto cvičení vyžaduje velké úsilí a trénink. Důležité je zejména vypnutí vnitřních monologů a zklidnění roztěkaných myšlenek. Vyžaduje to také

předpoklad, že člověk miluje své břicho takové, jaké je, bez ohledu na obecné ideály lidské krásy v moderní společnosti.

Spodní dantien tvoří energetický akumulator člověka, a to doslova. Jen tady je bezpečné místo pro přebytečnou vitální energii člověka – Oheň. Všechna přetlak a napětí z těla se má správně svádět do tohoto bodu k dalšímu uskladnění. Z této „baterie“ se dá energie kdykoliv v budoucnu využít k jakékoliv akci za předpokladu, že ji člověk dokáže dobře a přirozeným způsobem rozvádět po *energetických obvodech* v těle. O tom se ještě zmíním v jednom z dalších článků seriálu **Královská cesta ke štěstí**.

Egyptské ztělesnění tohoto spodního superenergetického bodu reprezentuje bohyně Taweret – viz obrázek na protější straně.

Je to hrošice, tedy zvíře těžké a se značnou fyzickou silou. Hroch má tu empatickou vlastnost, že dokáže bránit slabší zvířata – například antilopu – před útokem lva. Taweret je patronka a ochránkyně těhotných žen.

Taweret má vystouplé břicho spodního dantienu. Levá ruka je umístěna přesně do tohoto bodu a v ruce drží nilský kříž – *anch*, hieroglyf s jazykovým významem *život, žije*. Nilský kříž ukazuje také do tohoto bodu. Taweret je levou rukou opřená o hieroglyfický symbol *sat* uzlu. Sémantický význam tohoto staroegyptského slova *sat* je *ochrana, chránit*. Tento uzel byl praktickým fyzioterapeutickým úvazem dlouhým pruhem látky pod a nad těhotenským břichem s překřížením v dolní partii zad a uzlem na přední straně.

Taweret drží v pravé ruce pochodeň s ohněm, jehož jediné bezpečné místo v těle je tedy pouze v břiše. Jedná se o bohyni s ohnivou povahou. Na hlavě má otevřenou zlatou korunu. Je zároveň propojená zlatým svazkem svých vlasů se Zemí.

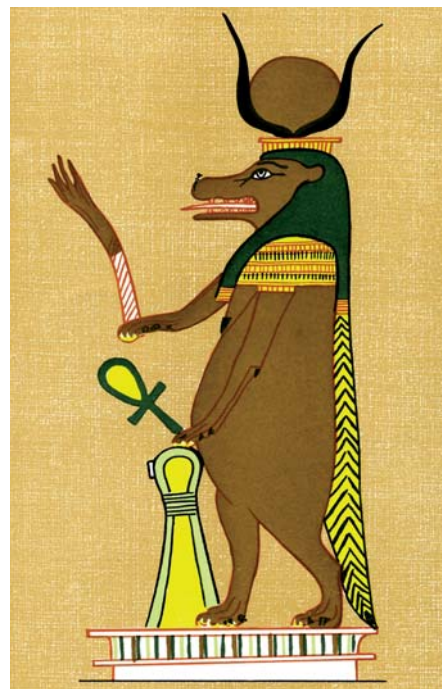
Pohyby těla by se v ideálním případě měly otáčet okolo bodu spodního dantienu

Nalezení bodu spodního dantienu a jeho kultivace je základním cvičením všech východních bojových umění pracujících s energií čchi. V zásadě můžeme postupovat dvěma směry. V prvním případě může člověk začít s cvičením spodního dantienu pod vedením

zkušeného a znalého *mistra* bojových umění. Jedním ze základních cviků je statická poloha stromu ve stoje s dlaněmi před tělem směřujícími k tomuto energetickému bodu.

Druhou cestou je objevení tohoto superpevného energetického bodu jeho vnitřním meditačním navnímáním, pokud je již v těle fyzicky přítomen a adept je na jeho přijetí připraven.

V minulém článku byl popsán příběh Marty H. a její cesta s Verself rezonancemi a obrazy. Již po několika měsících od začátku Verself se jí v podbřišku v meditaci před spaním ukazuje spíše směrem k čakře 2 s oranžovou barvou černý bod, kterého se nejprve paní Marta zalekne. Můj vstup jako průvodce rezonancemi je poskytnutí rady, ať se tohoto bodu nebojí a naopak ho zcela přijme a ztožní se s ním. To se jí skutečně po několika měsících vizualizací podařilo. Tyto vizualizace nebyly prováděny vždy systematicky a pravidelně, ale jak jsem si dlouhodobou praxí



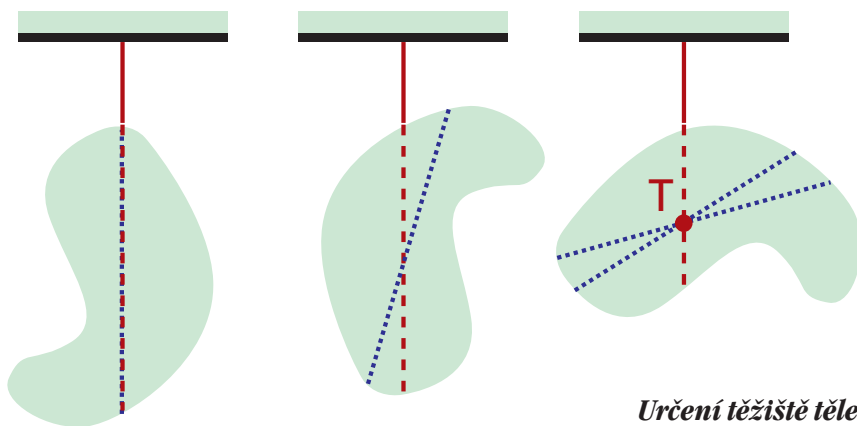
Nalezení bodu spodního dantienu a jeho kultivace je základním cvičením všech východních bojových umění pracujících s energií čchi.



ověřil, cvičení a meditace s přiměřenými přestávkami mohou být někdy spíše ku prospěchu věci.

V Martině příběhu dokonce došlo k tomu, že když se její mysl pevně opřela o tento již vstřebaný a přijatý energetický bod, tak ve stavu těsně před usnutím nebo mírně po usnutí, když se spontánně odpojovalo vědomí, došlo k uvolnění vnějších svalů okolo páteře a k náhlému „trhnutí“ vnitřního svalstva, a to vedlo k okamžité úpravě rodové skoliózy. Klientka si pak musela nějakou dobu zvykat na nové postavení těla a jinou rovnovážnou polohu, než na kterou byla zvyklá, ale to se časem ustálilo. Podobná „trhnutí“ ve spánku vedoucí k nápravě postavení jednotlivých obratlů jsem zažil v praxi Verself několikrát. Bohužel se tyto „zázraky těla“ nedají naplánovat ani je adept na Královské cestě nemůže vyžadovat. Jen potvrzují jejich existenci.

V příběhu Marty H. bylo zvláštní, že od okamžiku „trhnutí“ v páteři začala na Verself rezonancích vnímat při uvolnění vleže okolo tohoto bodu rotace. Její tělo se ve stavu relaxace otáčelo ve třech osách. Jeden pohyb působil jako pirueta okolo páteře vycházející ze spodního dantienu, druhý pohyb evokoval pomalé přemety dozadu. Třetí pohyb pro-



Určení těžiště tělesa

měnil spodní dantien ve střed pomyslného ciferníku hodin a její tělo se otáčelo po směru hodinových ručiček (v rovině s podlahou). Musím přiznat, že jsem byl z této skutečnosti a jejího vjemu velmi překvapený. Lépe by ji

usnutím připomínala Verself symboly obrazy a pohrávala si s nimi.

Připojím svůj obraz, který mě naučil a dovedl k tomu samému, i když jinými výrazovými prostředky.

Symbols, které nás navedou na vnímání spodního dantienu, mohou být na první pohled nepochopitelné.

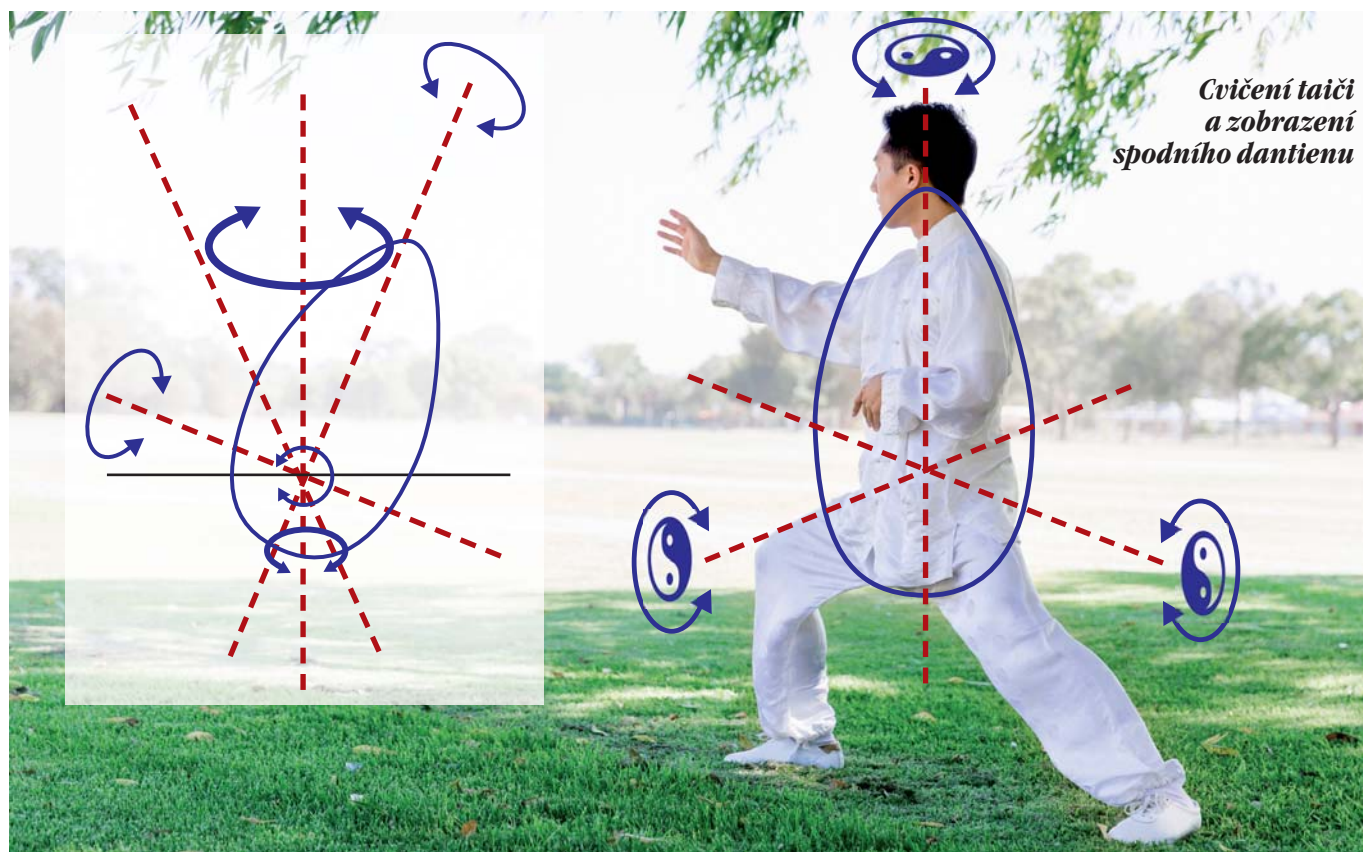
smysl pevného bodu spodního dantienu nevysvětlil ani mistr taiči nebo čchi-kungu. Tento stav trval u Marty H. tak asi jeden rok a rotace spontánně vnímala vždy, když si před

19. ledna 2016 se mi během mých Verself rezonancí ukázal na místě pupku – čakra 3A, ale zezadu – obrázek kola auta zamknutého žlutou policejní botičkou s červenými prvky.

Kolo se nacházelo na klzkém sněhu. Takto zamknuté bylo levé zadní kolo.

„To si ze mě dělá mé vnitřní Já asi legraci,“ říkal jsem si v duchu několik dní, protože jsem nechápal, co má tento obraz znamenat. „Možná mi říká, že mám na břiše pneumatiku, se kterou bych měl něco dělat a odemknout ji. Asi bych měl zhubnout,“ racionalizoval jsem. Ale racionalizace jsou většinou k ničemu, je totiž třeba vyčkat na ten pravý okamžik, kdy obraz prozradí svůj obsah a jakoby *exploduje*.

Prozrazení obsahu nastalo po několika dnech jeho připomínání. Botička se najednou odemkla, pneumatiku uchopily z obou stran silné ruce a začaly s ní točit ve třech směrech. Tedy nejprve po směru jízdy a nazpátek, pak horním koncem směrem do podběhu auta a nazpátek a pak pravou stranou nejprve směrem do auta a zpět. Scéna byla posazena na uklouzaný sněh, takže to celé šlo kupodivu lehce. Přestože u normálního auta by taková vůle kola byla nepřipustná, tak u této „dantienové“ pneumatiky to šlo. Dones, tedy více než po pěti letech od tohoto obrazu, si fyzicky vybavím ten pocit, jako kdyby mi silné ruce pohybovaly ze zadní strany páteře tímto těžkým kolem v ose spodního dantienu, jehož umístění vnímám nepatrně pod pupkem uvnitř těla. Protože jsem kola přezouval mnohokrát v životě, mám tento obraz spojený s pocitem uchopení těžké



pneumatiky na disku z pravé i levé strany. Jako by to ale byly ruce mého vnitřního Já, které pohybují tíhou kola s pneumatikou okolo středního dantienu.

Kultivace pohybů vycházejících z rotací okolo spodního dantienu je tedy předmětem nepřeborné řady cvičení vycházejících z nauk východních bojových umění. Výklad těchto cviků a technik není předmětem tohoto článku a přenecháme jej zkušenějším mistrům. Verself může člověka nasměrovat k něčemu, k čemu přirozeně inklinuje.

Mám tu zkušenost, že největší a nejrychlejší pokroky na Verself dělají ti lidé, kteří Verself příliš nekombinují s dalšími esoterickými metodami, Verself je pro ně hlavním nosným pilířem a doplňkem k jejich civilním povoláním.

Přesto věřím, že Verself může být velmi přínosná pro všechny, kteří jsou pevně zakotvení v nějaké jiné smysluplné nauce nebo systému cvičení a může jim jako benefit přinést další inovativní nápady na prohloubení jejich osobní cesty a duchovního růstu.

Spodní dantien bývá často místem úniku energie spojené s hmotou

Lidé, kteří mají tento bod vypěstovaný a energeticky pevný, bývají silné osobnosti. Jsou to lidé nejen fyzicky a pohybově stabilní, ale také takoví, kteří se nenechají energeticky využívat na hmotné úrovni. Velmi frekventované na Verself terapiích jsou vjemy, kdy z prostoru čakry 3A vychází v horizontální rovině proud energie. Pokud proud vychází z těla ven, znamená to, že je člověk



pořád snadno energeticky využitelný a zneuzitelný pro okolí. Měl by tuto „díru úniku“ něčím neprodyšně ucpat tak, aby energie po-

šňůrou“ a energeticky více bere, než dává. Doporučení je odštíhnout se od této pupeč-
ní šňůry a vytvořit tak podmínky pro bu-

Verself metoda je cestou k vlastní realizaci a individuaci.

stupovala „potrubím“ směrem vzhůru a neunikala... Pokud si adept bude obraz unikající energie systematicky připomínat, způsob ucpání otvoru, kudy energie uniká, jistě přijde a jeho mezilidské vztahy se mohou postupně začít měnit.

Pokud má dotyčný vjem, že energie proudí směrem do pupku kolmo na osu páteře, pak to s největší pravděpodobností znamená, že dotyčný je pořád s někým spojený „pupeční

doucí průchod energie do Země k Nebi. Dříve jsem se zdráhal být na Verself terapii ke klientovi takto přímý, ale dnes to již řeknu napřímo a za poslední rok mám dobrou zkušenost, že to vždy padlo na úrodnou půdu a dotyčný si uvědomil něco, co ve skutečnosti moc dobře ví, ale snad kvůli své pohodlnosti to zatím neměl zapotřebí nějak změnit.

Důsledkem tohoto procesu obvykle bývá, že se starí přátelé pozvolna vytrácejí a naopak do života v jiné energii připlouvají lidé noví. Na příkladu Marty H. v minulém článku je to patrné ze snového obrazu jedoucího vlaku, kdy starí přátelé (a dá se předpokládat, že jednostranně ji využívající) začínají z vlaku postupně vystupovat a nezbyde nic jiného než si začít budovat jiné smysluplné vztahy a přivítat nové přátele. Mnohdy tato proměna může být bolestivá, protože to znamená opustit své staré dlouhodobé vztahy, které dosud mohly představovat určitou jistotu. Verself metoda je cestou k vlastní realizaci a individuaci. Inspirací pro druhé je pak zapálené vnitřní světlo, vnitřní oheň, lampa, která svítí na cestu všem lidem, kteří k vnitřním pokrokům člověka mají posvátnou úctu naplněnou největším respektem.

Ing. Vladimír Jelínek





Senzitivní lidé vědí, že za ušlechtilou královskou energií se chodí na Pražský Hrad nebo na Karlštejn. Svoje silová „královská“ místa má ale každý z českých krajů. Ještě před sjednocením českého státu pod taktovkou Přemyslovců fungovala v regionech řada kultovních míst, kde působili místní kněží i vládcové. Mnoho z těchto kdysi slavných kultovních míst je dnes zcela opuštěných, nebo naopak zastavěných, aniž by noví obyvatelé věděli, na jak památném místě vlastně žijí.

Proto je dobré stará místa síly poznávat, může to být třeba tip na inspirativní a léčivý výlet. My vám některá z těchto zapomenutých míst představíme.

Sedlec u Karlových Varů

Nad Karlovými Vary se dnes v dominantní poloze vypíná obří jednolodní kostel sv. Anny, který je doložený už k roku 900 a patří tak k nejstarším křesťanským svatyním v Čechách. Zdá se, že misionáři ze Saska využili starší svatyni slovanského kmene Sedličanů. Ti měli asi kilometr odsud svoje hradiště, zvané Bažantí vrch nebo též Kočičák, obtékané řekou Rolavou. Zatímco energie na tomto hradišti zůstává velmi příjemná, podporuje jasnovidnost a léčí deprese, sedlecký

vrchol s kostelem je na tom dost špatně. Kostel byl donedávna ve špatném stavu a podle některých působí jako zátka, která blokuje vývěr energií pro celý kraj. Kostel skupina místních nadšenců opravuje, nedávno dostal novou fasádu. Karlovarský kraj přesto dodnes trpí poškozením svého silového centra. Ve středověku se správa oblasti západních Čech přestěhovala ze Sedlce do města Loket a v 19. století se přesunula Karlových Varů.

Hrádek u Litoměřic

Silné slovanské kmeny Lutoměřiců a Děčanů měly na severu Čech několik mocenských i duchovních center, jedno z nich ale mělo výsadní postavení. Gigantické hradiště Hrádek s patnácti metry vysokými valy nad obcí Vel-

ké Žernoseky, v místech, kde řeka Labe vtéká do kaňonu Porta Bohemica, nehlubšího říčního údolí střední Evropy. Mohutné opevnění tady stálo už od doby bronzové, místo bylo zásadní i pro Kelty, kteří tady z takzvané Tříkřížové skály obětovali duchům řeky Labe zlaté i bronzové předměty, později nalezené při bagrování říčního dna. Existuje pověst, že v roce 955 se na Tříkřížové skále shromáždila poslední pohanská knížata a jejich kněží a opevnili se před přemyslovskými vojsky. Tato bitva skončila vítězstvím křesťanské přesily. Přemyslovci poté založili město Litoměřice, které se záhy stalo i centrem církevní správy pro celý kraj a biskupský úřad zde sídlí dosud. Hrádek i Tříkřížová skála jsou volně přístupné, často tam vodím zájemce o harmonizaci organismu.

Žatec

Centrum dnešního města Žatce se rozkládá na skalnaté ostrožně, výhodné pro stavbu hradiště. Lidé zde žijí už od neolitu, v raném středověku tu bylo centrum kmene Lučanů, kteří ovládali dolní Poohří a také okolí dnes zaniklého Komořanského jezera u Mostu.

Návštěva Žatce bývá pro lidi odjinud velkým překvapením; málokdo čeká tak obrovské náměstí a honosnou architekturu, která postupně prochází renovací. Tato honosná tvář města je ovlivněná výnosným pěstováním chmele, zároveň ale odráží velkolepý *genius loci* města, které na skále nad řekou Ohří funguje už tisíce let. Když oblast Lučanů ovládli Přemyslovci, zničili vedlejší hradiště Drahůš, ale Žatec dál ponechali jako své správní i kulturní středisko. Na místě bývalé lučanské svatyně dnes najdeme hlavní městský kostel s příjemnou energií, dnes zasvěcený Panně Marii.

Starý Plzenec

Už od keltských časů stávalo na kopci Hůrka se strmými svahy hradiště, odkud se vládlo kmeni Plzanů. Na svatyních slovanských bohů vzniklo v 10. a 11. století sedm křesťanských kostelů, z nichž dnes stojí jen dva, rotunda sv. Jiří na místě bývalé Perunovy svatyně a kostel sv. Martina dole nad řekou Úslavou v místě zasvěceném bohyni Mokoš.

Omezená plocha hradiště, které se brzy dostalo do rukou Přemyslovců, přestala postačovat rozvoji středověkého města. Proto nechal Přemysl Otakar II. přeložit správní středisko na nedaleký soutok Mže a Radbuzy a nové královské město nazval Plzeň.

Opuštěný Plzenec rychle zpustnul, ale pořád nabízí královské energie a taky propojení se sousední bájnou horou Radyně, odedávna sídlem *genia loci* celého kraje. Není

Žatec



náhodou, že císař Karel IV. nechal vestavět do zbytků skalnaté pohanské svatyně svůj zdaleka viditelný hrad Karlskrone – Karlova Koruna, dnes známý jako Radyně.

Starý Plzenec je místo mužské síly. Pokud potřebujete posílit vnitřní jang, vyběhněte si po červené značce nahoru na hradiště až k rotundě a propojte se s protilehlou horou Radyní, která vyzařuje ženskou energii jin.

Doudleby

Kmen Doudlebů ovládal rozlehlá území jižních Čech, jeho centrum se rozkládalo na hradišti nad řekou Malší. Po podmanění hradiště Přemyslovci bylo opět sídlo správy kraje přemístěno na soutok Malše s Vltavou, tak vznikly České Budějovice. Doudleby se rychle proměnily v provinční městečko – a aby lidé nechodili za Černou Bohyní na hradiště, objevil se v městském kostele zázračný obraz Černé Madony. Znalci přesto vědí, že výstup nahoru na opuštěné hradiště se vyplatí, po-

cit propojení s léčivou silou přírody je zde jedinečný.

Osud kmene Doudlebů, hojně smíšeného i se zbytky staršího keltského obyvatelstva, začíná od 13. století řídit nově založené město České Budějovice. Pokud se na doudlebské hradiště vypravíte, můžete zajet i do nedaleké vsi Řimov, kolem které už od keltských časů funguje posvátná okružní cesta, kterou jezuité přestavěli na pašijový poutní areál. Necelých pět kilometrů v krásné přírodě vás zaručeně osvěží.

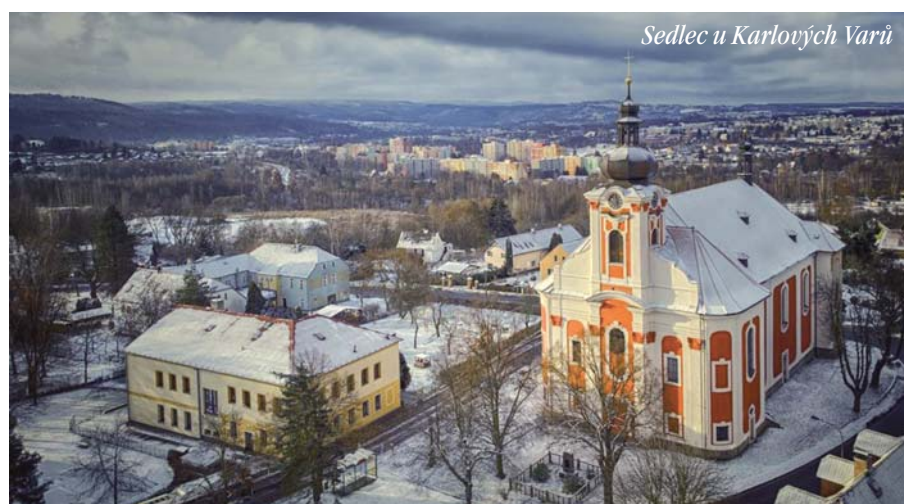
Prácheň

Vysoko nad řekou Otavou pod Sušicí se vypíná skalnatý vrch Prácheň, kde dnes najdeme zbytky středověkého hradu, kostela sv. Jiří, i valy slovanského hradiště, které nás zajímá nejvíce. Právě zde už v pravěku stávalo sídlo kraje, zvaného Prácheňsko. I tady kontinuita posvátného areálu přetrvala až do raného středověku, kdy bylo sídlo správy kraje přesunuto do Horažďovic a později do města Písek.

Vzhledem k tomu, že značnou část bývalé akropole dnes zabírá hřbitov, patří Prácheň mezi lokality s ne zrovna ideální energií. Paradoxně jsou tak dnes příjemnější stará místa síly, která zůstala po příchodu Přemyslovců opuštěná a v původním přírodním stavu, jako je třeba Kouřim.

Zlič-Kouřim

Tohle příjemné a rozlehlé skalnaté návrší se nachází ve středu Čech i Evropy, s krásným výhledem na severní hory od Řípu až po Sněžku. Lidé zde žili odpradávná, svoji centrální svatyni zde zřídil i mocný rod Zličanů, ►



Sedlec u Karlových Varů

který dlouho soupeřil s Přemyslovci o nadvládu nad celými Čechami. Kdyby zvítězili Zličané, hlavním městem Čech by dnes asi byla Kouřim. Pohanští Zličané ale prohráli, protože křesťanským Přemyslovcům pomáhala silná spojenecká vojska z Bavorska. Zmínky o Zličanech byly poté vymazány z historie, vstup na jejich hradiště zakázán. Správu kraje Přemyslovci přesunuli do dvou menších hradišť na protilehlém břehu říčky Kouřimky, kde později vzniklo i královské město Kouřim.

My už ale na hradiště Zlič – Stará Kouřim můžeme znovu vstoupit, dokonce kdykoliv, protože areál je volně přístupný. Můžeme navštívit Libušino jezírko, vhodné k ženským rituálům, kapli svatého Víta v místě bývalé Svantovítovy svatyně, ideální k meditaci, i Lechův kámen, rulový výchoz s velmi posilující energií.

Libice

Největší slovanské hradiště v Čechách se rozkládalo v bažinách na soutoku Labe s Cidlinou, v okolí dnešní vsi Libice u Poděbrad. Vedla tudy klíčová obchodní cesta z Prahy do Krakova, kterou ovládal mocný rod Slavníkovců. Tento rod si vedl vlastní politiku, byl spřízněný se saskými knížaty a jeho nejslavnější člen – svatý Vojtěch – se dokonce stal druhým pražským biskupem. Ambiciózní Slavníkovci ovšem Přemyslovcům překáželi, a tak v roce 995 nechali jejich hradiště zničit a jeho obyvatele vyvraždit. I přes násilný zánik hradiště zůstává návštěva akropole silným zážitkem; návštěvníkům ukazují zbytky jezírka, údajně Libušiny lázně, a také návrší zvané Libušina kuchyňka, kde slavníkovské kněžky vařily kouzelné lektvary z bylin, nasbíraných na posvátném vrchu Oškoberh. Ten

Mladá Boleslav



je dnes bohužel nepřístupný, jeho vrchol nedávno zabrala neprůchodná obora.

Mělník

Tajemný kmen Pšovů využíval skalnatá údolí Kokořínska, jeho jméno dnes připomíná jen říčka Pšovka, pramenící pod dnešním hradem Houska. Z kmene Pšovů pochází i Ludmila – babička svatého Václava. Kmen Pšovů je ale zajímavý také tím, že po staletí ovládal soutok Labe a Vltavy a posvátné návrší přímo naproti soutoku. Kdysi tady stával keltský menhir a slovanský posvátný háj. Dnes tu můžeme najít původně románský kostel sv. Petra a Pavla a hned vedle mělnický zámek. Z vinic pod zámkem je skvělý výhled na České středohoří i na soutok obou největších českých řek. Zdejší energie mají příznivý vliv hlavně na ženy, i proto na Mělníku pobývala řada českých královen. Samotná svatá Ludmila se ale na rodný Mělník nevrátila, pro závěr života si vybrala kultov-

ní hradiště Tetín u Berouna. Tam, opět na skále nad řekou, působily poslední pohanské a první křesťanské kněžky, vedle sebe a možná i společně. Zřejmě až do konce 10. století, kdy kníže Boleslav II., zvaný „kladivo na pohany“, vydal nařízení o vykácení všech posvátných hájů a zničení slovanských svatyní.

Mladá Boleslav

Staročeský kmen Charvátů měl vždy dvě správní i kultovní centra. Rozsáhlé hradiště na vrcholu hory Chlum a dole v údolí, na soutoku Jizery a Klenice, menší hradiště na skále. Zatímco soustava pravěkého i raně středověkého opevnění na Chlumu se nám zachovala dodnes a zůstává mimo pozornost turistů, na dolním hradišti dnes najdeme majestátní hrad Mladá Boleslav. Asi není náhodou, že přímo naproti němu se rozkládá vývojové centrum naší největší automobilky. V údolí kolem hradu se mísí jasná racionální energie řeky Jizery s imaginativní a pohádkovou energií, kterou přináší říčka Klenice z Českého ráje. Tak pokud hledáte smysl života a třeba svoje budoucí profesní směřování, krátká meditace pod boleslavským hradem může hodně napovědět. Za pozornost stojí také skutečnost, že kmen Charvátů nechal Přemyslovci vyvraždit, ale spojili se s ním po dobrém, prostřednictvím sňatkové politiky, a tak vznikl rod Markvarticů, který spravoval Pojizeří po staletí.

Dějiny vzniku českého státu tak nejsou černobílé a určitě stojí za to poznat místa, na kterých čerpali sílu naši předkové.

Mgr. Jan Kroča,
průvodce českou krajinou
a léčivými místy,
www.jankroca.cz



Libušino jezírko u Kouřimi



Jaro optikou astrologie

Jarní dny přímo voní novými začátky a trochu nás vybízejí také se do něčeho nového pustit. Hvězdy budou těmto našim ambicím velmi nakloněné, tak hurá do toho!



BŘEZEN

Období Ryb a Berana přináší bytostnou potřebu méně myslet, hodnotit a posuzovat, zato více prožívat, užívat, vnímat a prociťovat...

Merkur ve Vodnáři a v Rybách se ocitá v oblasti tzv. Buddhova těla, což nám skýtá řadu impulsů k hlubokému přehodnocení svého přístupu k životu. Věci, které se nám dříve zdály běžné, se nyní jeví jako vzácné a podstatné a naopak. Naše porozumění mystériím života sílí a můžeme jej vyjádřit třeba i zpěvem, tancem, kresbou, poezií a jinými spíše uměleckými způsoby...

Mars je od 5. března ve znamení Blíženců, což vnáší výrazné oživení a urychlení procesu hledání odpovědí na mnohé otázky, které si už dlouhou dobu klademe. Po úporném boji s hmotou (Mars byl v Býku od 7. ledna 2021) nastává fáze akčního spojování se lidí, skupin či celých národů, fáze opravdu intenzivní a pracovní komunikace!

Ve dnech kolem 14. března se Venuše v Rybách spojí s Neptunem (přesně 14. března v 5.07). Rozpouštění starých křivd, léčení srdeční čakry, otevření se hojnosti, lásce ve všech možných podobách... Tento vskutku krásný, prožitkový a léčivý moment nastává jednou za rok a tentokrát se krásně trefil i do energie novu v Rybách, který bude přesně 13. března v 11.22 hodin.

Spojení Marsu se vzestupným uzlem v Blížencích je jedním z nejdůležitějších momentů roku 2021. Nastane přesně 26. března

v 16.34 a přinese opravdu mocný posun a urychlení studia, pochopení souvislostí a využití těchto poznatků k uskutečnění konkrétních změn! Pro lidstvo i jednotlivce je to také možnost vyjádřit se na všech možných úrovních, najít východ z dlouhodobé krize.

Jarní rovnodennost, tedy vstup Slunce do znamení Berana, nastane přesně 20. března v 10.39. Ve dnech mezi 20. březnem a úplňkem 28. března vřele doporučuji nastartovat (třeba jen symbolicky) nové projekty, udělat zásadní, bytostná rozhodnutí. Energie nových začátků nám napomůže naladit se na celý následující rok, případně i na delší úsek budoucnosti. Všechny planety jsou v přímém chodu, nic nám tedy nebrání vydat se radostně a s nadšením za dalšími dobrodružstvími...

Trigon Marsu v Blížencích a Saturna ve Vodnáři ve dnech kolem 22. března nám navíc pomůže usměrnit naše nápady a pracovní či tvůrčí aktivity, dát jim vskutku efektivní podobu. Je to dobrý moment k navazování spolupráce, propojování jednotlivců do spřátelených společenství v zájmu blahodárných posunů a zlepšení kvality života!

Úplněk Slunce v Beranu / Luna ve Vahách nastane přesně 28. března v 19.49 a pomůže nám zharmonizovat oblast partnerství a spolupráce. Představme si, jaké to je být sám či sama sebou ve vztahu a spojit zdánlivě neslučitelné: ohnivou upřímnost, spontánnost a při tom i vzdušnou ohleduplnost, diplomacii, empatii a vidění věcí z úhlu pohledu druhých lidí...



DUBEN

Duben má energii ohně a země, je to čas postupného zhmotňování a formování impulsů a inspirací, které nám přinesla předchozí meditativní období zimy. Mnohé astrologické aspekty naznačují, že v tomto období převratného roku 2021 moudrost a zdravý rozum alespoň částečně vítězí...

Ve dnech kolem 10. dubna se Saturn ve Vodnáři dostává do příznivých aspektů s linií evoluce v Blížencích a ve Střelci – můžeme se těšit na usměrnění chvílemi chaotického procesu hledání cest k novému uspořádání či spíše přeuspořádání lidské společnosti. Vznik nových společenství a naše porozumění tomu, co se na společenské úrovni děje, podpoří taktéž trigon Marsu v Blížencích s Jupiterem ve Vodnáři, nastává ve dnech kolem 17. dubna.

Novoluní v Beranu nastane 12. dubna a přinese další posun či „restart“ v procesu startování a začínání nových projektů a společensky blahodárných aktivit. Uklidněme se, poodstupme od vnějšího shonu, najděme si čas na sebe a ptejme se, jak chceme dále žít, co nás opravdu bytostně baví a zajímá! V období mezi novem a úplňkem, tj. do 27. dubna, se můžeme už mnohem konkrétněji pustit do práce,

tvoreni, výzkumu. Učme se od dětí a přidejme do své každodennosti více radosti, spontánnosti a zdravé sebedůvěry.

Venuše bude od 15. dubna do 10. května ve znamení Býka, v místě své vlády, což nám napomůže řádně se uzemnit a věnovat pozornost svým emocím, dopřát si něco krásného, dobrého, ať už to konkrétně pro nás znamená cokoliv. Ve dnech kolem 23. dubna se Venuše spojí s Uranem – umocní se tak dlouhodobý proces osvobozování se od všemožných nedobrých programů na peníze, vztahy, sexualitu, které byly založeny v době našeho dětství a dospívání. Dopřejme si dostatek pobytu v přírodě a s tím přirozenou aromaterapii, která je v těchto týdnech zcela zdarma, stejně jako naše schopnost milovat sebe sama a tak i druhé lidi a cítit se díky tomu dobře za všech okolností.

Slunce je od 19. dubna ve znamení Býka – je čas zpomalit, protřídit citlivě své přemnohé nápady a ideje a začít se pečlivě věnovat těm projektům, které mají šanci dále růst a vzkvétat. Spojení Merkura s Venuší v úplňkových dnech kolem 27. dubna pomůže smýšlet laskavě a trénovat se v umění tvořit svým smýšlením a pociťováním svou vlastní realitu...

Alita Zaurak



www.alitazaurak.cz, Výklad horoskopu, přednášky a kursy astrologie, cestování, galerie obrazů...



Zatímco dříve se preferovala výchova ve formě cukr a bič, v současnosti je trendy spíše styl kamarádský. Navzdory výchově však řada rodičů na své dítě klade přehnané nároky. Výsledkem paradoxně nebývají lepší výkony, ale spíše zkomplikování vzájemných vztahů.



Patříte mezi rodiče s přehnanými nároky?

Tohle nedělejte! To nezvládneš

Základní potřebou většiny dětí je objevovat. Cokoli, kdykoli a jakkoli. S tím se pojí i touha si věci zkoušet. Role rodiče není v tom, dítěti (hned) ukázat, „jak se to dělá správně“, ale spíš být poblíž a minimalizovat rizika případných škod a zranění. Už v tomto bodě řada rodičů selhává. Stačí si vybavit scénu na hřišti, kde ustrašená matka, otec či babička

ná selhání (pro danou chvíli). Testuje přesně ty věci, které po něm chceme v pozdějším věku – hledá způsob, nevidí problém. Pokud ty

né kariéře. Ne vždy se však v rodině lékaře narodí další jedinec s touhou stát se lékařem. To platí i pro ostatní „dědičná“ povolání, včetně rozjeté rodinné firmy, pro jejíž budoucí převzetí se potomek přeci narodil. Pozor na očekávání a směřování dítěte cestou, kterou chceme my. I v rodině lékaře se může narodit skvělý hasič, truhlář, cukrářka, kadeřnice, volejbalistka, horolezec anebo fotbalista... Pokud dítě (větší i menší) budete do věcí silou nutit, pak v něm postupně zabijete touhu to opravdu zkusit. Výsledkem bude zlomený jedinec, který nemá úniku nebo rebel, který, i když by talent měl, nikdy se k vámi preferovanému povolání nebude chtít ani přiblížit. A nezapomínejte, nikdy nic není ztraceno. Vzpomeňte si na základní pohádky, kdy hlavní hrdina odchází do světa na vyučenou, aby se pak (dobrovolně) vrátil domů obohacený o zkušenosti. Někdy je to přesně to, co potřebujeme.

Mějte své dítě rádi takové, jaké je, ne takové, jaké byste ho chtěli mít.

dvouletému dítěti vysvětluje, aniž by ho věc nechali zkusit, že je na to malé a nezvládne to. Může se jednat o sklouznutí, zdolání prolezačky nebo vylezení na plot. Samozřejmě se nebudeme bavit o situacích, kdy jde o život, pak není prostor na diskuzi (přecházení silnice, sahání na elektriku, hlazení cizích psů...). Jde o to, že dítě hledá způsoby, jak dosáhnout něčeho, po čem touží. Poznává, že na některé cíle si musí počkat, a také si vyzkouší, jak chut-

to základy nenecháme dítě vybudovat, těžko se na nich staví později...

My jsme lékařská rodina, aneb tuto firmu jednou převezmeš

Rodič s velkými ambicemi tak nějak předpokládá, že zrovna jeho dítě podědilo přesně ty vlastnosti, které mu pomohou v předem da-

buje i vaše dítě. Dejte mu šanci jít vlastním směrem. Možná jen jeho cesta k povolání lékaře vede jinými cestami, než si vy umíte představit.

Je v tom dobrý, dáme ho na kroužek

Jedním z těžkých úkolů rodičovství je v dítěti nezabít jeho touhu po objevování. Respektive poskytnout mu ty správné podněty ve správný čas. Velkým úskalím u rodiče s přehnanými nároky je, že využije jakékoli příležitosti, aby svému dítěti (ve svých očích) poskytl výhodu. A to navzdory tomu, zda činnost dítě prostě jen baví anebo chce umět víc. Jakmile si tedy takový rodič všimne, že je dítě šikovné na běh, už je přihlášeno na atletiku, pokud si rádo zakope s kamarády, na jednu je na hřišti pod dohledem trenéra. Nemine to ani děti s uměleckým nadáním, které jsou posílány na kurzy keramiky, malování, výuky na hudební nástroj. Největším paradoxem pak je, že taková cílená dřina dítě v jeho vývoji zastaví, někdy dokonce vzbudí odpor, a tak místo úspěchu následuje trůc anebo činnost bez smyslu a radosti. Počkejte spíše na chvíli, kdy dítě opravdu dospěje do fáze, že něco chce rozvíjet. Neznamená to, že se s nějakým odstupem nezeptáte, zda se něco změnilo. Každopádně, nenuťte ho do kroužků jen proto, že mu to jde.

Makej, to dáš. Uprav se, ať se alespoň někomu líbíš

Mnoho škody dokáže napáchat i řada zdánlivě motivačních výkřiků a vět. Dítě v jeho tíživé situaci pravděpodobně nepotěší, když

Přehnané nároky mívají nepěkné dopady

Je dobré vědět, že každý rodič má nějaká očekávání, která se někdy vyplní a jindy jsou úplně mimo. O tom, že je tlak na dítě příliš velký, však svědčí řada drobných a později i složitějších varování. Jaká to jsou?

1. **Noční pomočování, problémy s močovými cestami** – ty jsou symbolem právě vztahů. Močový měchýř je i symbolem toho, jak zvládáme tlak na nás kladený. U dětí může symbolizovat i strach projevovat určitý typ emocí (třeba byly v minulosti trestány, včetně pláče či strachu z něčeho). V tomto případě může být podporou přípravku **Bambi Enurex**, jenž je určen pro děti s problémy močového systému a ledvin, a navíc detoxikuje i nervové struktury, které močový systém řídí.
2. **Problémy s ušima** – často se kombinují právě s močovým ústrojím. Zjednodušeně lze říci, že dítě nechce něco poslouchat. Při opakovaných zánětech středního ucha i při jiných obtížích se sluchem či ušima můžete využít přípravek **Bambi Auricul**.
3. **Zažívací problémy**. Nervozita a strach ze selhání mohou vést také k zažívacím problémům a bolestem zdánlivě bez příčiny. V této oblasti může být nápomocný také přípravek **Bambi Estomag**, jenž se věnuje odstraňování žaludečních potíží, nevolností, problémům s trávením a bolestmi břicha, a to jak organického, tak i psychosomatického původu.
4. **Koktání a tiky**. Zvýšené nároky na dítě mohou vyvolat i koktání či nějaký typ tiky. V tomto případě je nutné navštívit i odborníka, který pomůže problém vyřešit.
5. **Záškoláctví, rebelie za každou cenu, sebepoškozování**.
6. **Problémy s drogami** – tato úniková strategie je velmi častá u dětí, na které byly kladeny vysoké nároky zejména v době vzdělávání. Pokud nebyla splněna očekávání, následoval určitý typ trestu (od fyzického po psychický). Drogy se mohou objevit velmi brzy, zpočátku totiž paradoxně mohou dodat sebevědomí i energii.



Přehnané nároky klade rodič často i na sebe

Za přehnanými nároky rodiče často stojí i vlastní nejistota a strach ze selhání. Zkusme si tedy připomenout, že:

- Nuda je běžnou součástí dětského světa. Rodič není zábavní park!
- Když to dítěti nedopřejí, bude strádat. Paradoxem je, že příliš věcí/zážitků dítě spíše zatěžuje.
- Chyba není selhání, pouze ukázka, že určitá snaha nevede požadovaným směrem.
- Každý děláme chyby – je to celoživotní proces vývoje.
- Dopřejte dítěti právo na dětství! K tomu patří i zdánlivě neužitečné činnosti, které jsou však v dětských očích více než důležité.
- Nabídněte dítěti své zkušenosti, ale činnost nedělejte za něj.
- Dítě má právo na svůj život, není povinno dožít příběh, který jste vy žít nemohli.
- Pokud dítě dělá to, co jej opravdu baví, obvykle získá i na poli odměny přesně to, co potřebuje.

mu rodič s vědoucím výrazem místo očekávané podpory vrazí do obličeje věty typu: „*Makej, nebud' bábovka.*“ „*Kluci nebrečí!*“ „*Holky se takhle nechovaj.*“ „*Já ti to říkal.*“ Citlivějším dětem taková reakce může způsobit i „trauma“. Uloží si je do škatulky „nebezpečné“ a budou se snažit takovým situacím vyhnout nebo je naopak za každou cenu stále překonávat (adepti na adrenalinové sporty). Cílem není nic jiného než se (pod)vědomě zavděčit autoritě (rodiči). Speciální kategorie je „negativní“ motivace dívek, na které jsou kladeny nároky ohledně vzhledu. Věty typu: „*Nejez, budeš tlustá,*“ nebo „*Tohle si bereš na sebe?*“ vedou k pořádnému kopanci do sebevědomí či poruchám příjmu potravy.

Markéta Palatin



JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

Systém vzdělávání informační medicíny rozdělujeme do tří úrovní:

Základní stupeň (Z1–Z3)

Základní stupeň je vhodný pro všechny, kteří se touží stát tzv. rodinným poradcem a chtějí vyladit zdraví sobě i svým blízkým a dozvědět se více o prevenci, ale i tipy na řešení akutních stavů. (Absolvování tohoto základního stupně a složení zkoušky 1. stupně je podmínkou pro studium vyšších stupňů vzdělávání.)

Střední stupeň (S1–S4)

Je určen pro absolventy základního stupně, kteří se chtějí detoxikaci a informační metodě C. I. C. věnovat naplno. Tento stupeň prohlubuje znalosti o celé metodě. Absolventi se v průběhu tří seminářů naučí pracovat s diagnostickým přístrojem Salvia a seznámí se s programem EAM set, procvičuje se také skládání kúr z přípravků Joalis. Tento stupeň je zakončen zkouškou 2. stupně a absolvent získá certifikát „Poradce Joalis – Informační metoda C. I. C. – řízená a kontrolovaná detoxikace Joalis“.

Vysoký stupeň (V)

Tento stupeň je zaměřen na získání praxe s klienty a nabytí sebedůvěry, která je pro vedení úspěšné praxe velmi důležitá. Do vysoké školy informační detoxikační metody byly zařazeny *Celoroční praktický kurz*, specifické semináře jako *Workshopy* a *Praktické semináře na práci v poradně* – EAM set, Salvia a sady. Absolventi tohoto stupně získají certifikát „Certifikovaný poradce Joalis – Informační metoda C. I. C. – řízená a kontrolovaná detoxikace“.

Bližší informace najdete 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>
10. 3. 2021	9.30–15.30	Z1	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
30. 3. 2021	9.30–15.30	S1	Vladka Málová	Praha	900 Kč
13. 4. 2021	9.30–15.30	S2	Vladka Málová	Praha	900 Kč
24. 3. 2021	9.30–15.30	Z2	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
7. 4. 2021	9.30–15.30	Z3	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
14. 4. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
27. 4. 2021	9.30–15.30	S3	Vladka Málová	Praha	900 Kč
4. 5. 2021	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	700 Kč
18. 5. 2021	9.30–15.30	Z2	Vladka Málová	Praha	700 Kč
1. 6. 2021	9.30–15.30	Z3	Vladka Málová	Praha	700Kč
2. 6. 2021	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	900Kč
9. 6. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Požadovaný termín vždy ověřte telefonicky nebo mailem nebo na webových stránkách 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>
3. 3. 2021	9.30–15.30	Z2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
17. 3. 2021	9.30–15.30	Z3	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
24. 3. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
9. 4. 2021	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč
3. 6. 2021	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	900 Kč

Informace a přihlášky: Body centrum, Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz.

Požadovaný termín vždy ověřte telefonicky nebo mailem nebo na webových stránkách 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>
25. 3. 2021	9.30–15.30	Z1	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
8. 4. 2021	9.30–15.30	Z2	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
29. 4. 2021	9.30–15.30	Z3	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
12. 5. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		online	0 Kč
27. 5. 2021	9.30–15.30	S1	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
10. 6. 2021	9.30–15.30	S2	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
24. 6. 2021	9.30–15.30	S3	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
15. 7. 2021	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Ostrava	350 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Kurz S4 absolvovat v Praze 2. 6. 2021 nebo v Brně 3. 6. 2021.

Informace a přihlášky: Centrum metody C. I. C. – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz.

Požadovaný termín vždy ověřte telefonicky nebo mailem nebo na webových stránkách www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
19. 5. 2021	9.30–15.30	Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci	Pavel Jakeš	Ostrava	700 Kč
15. 6. 2021	9.30–15.30	Praktická Salvia	Vladka Málová	Praha	700Kč

Aktuálně vypsané semináře sledujte na webu www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání. Nové termíny budeme vyhlášovat průběžně na základě zájmu.

Celoroční praktický kurz pro terapeutky (V1) – Praha, Brno, Ostrava

Naši lektoři Vladka Málová a Pavel Jakeš vám poradí s používáním (a pochopením) celostního přístupu ke klientovi. Po složení zkoušky druhého stupně se může přihlásit prakticky každý, kdo si chce prohloubit svoji praxi pod vedením zkušených lektorů. Pro více informací nás, prosím, kontaktujte: eccp Praha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Letní škola

Tradiční vzdělávací akce pro poradce informační metody proběhne 18.–23. července v krásném prostředí Beskyd. Přihláška na Letní školu byla součástí bulletinu Joalis info č. 1/2021.

Pražský kongresový den informační medicíny

proběhne v 17. dubna v hotelu Krystal. Těšit se můžete na tento bohatý program přednášek:

Mgr. Marie Vilánková

- Detoxikace nervového systému od virů a dalších toxinů.
- Imunokomplexy a jejich vliv na zdraví.

Ing. Vladimír Jelínek

- Nový posílený přípravek SinuDren aneb optimální detoxikace dutin.
- Detoxikace orgánů plicního okruhu.
- Nový Průvodce lidským tělem i duší 4 – Nodegen®: Rádce při zranění duše.

Přihlášky a informace:

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

Zatočte s jarní únavou

Játra patří k velmi důležitým orgánům, metabolizují totiž základní živiny a odbourávají pro tělo nepotřebné látky. Jaro je ideálním časem pro detoxikaci jater!

Přetížená játra poznáme podle celé řady změn – jednou z nich je dlouhodobá únava. Pokud se i po dostatečně dlouhém spánku cítíte vyčerpaní a bez energie, zpozorněte. Změn si lze všimnout také na pokožce – svědivá, na dotek citlivá pokožka může signalizovat potíže s játry. Dalším indikátorem jsou oči – ne nadarmo se říká „oko, do duše okno“. Jakmile jsou oči často zarudlé, podrážděné, sužují nás opakované záněty spojivek, volají játra o pomoc.

Emoce a zase emoce

Že je čas na detoxikaci jater nám může prozradit také naše chování. Játra nejvíce oslabuje emoce vzteku, nervozity či agrese. Pokud se cítíte často v napětí, aniž byste k tomu měli nějaké podněty, máte větší tendenci ke vznětlivosti, potřebují vaše játra pomoci!



Náš tip

Vyzkoušejte Joalis trio složené z přípravků – **LiverDren® + Achol® + Streson®**. Tato kúra, ve které se propojují účinky bylin se silou informace, působí blahodárně na normální činnost jater, žlučníku a má také vliv na emocionální rovnováhu.



LiverDren® je přírodní a dobře tolerovaný přípravek obsahující výluh z řepíku lékařského, který má vliv na normální činnost jater, vylučování, trávení a fungování žlučníku.



Achol® je přírodní doplněk stravy s obsahem chmele otáčivého, který přispívá k normální hladině cholesterolu v krvi.



Streson® s vitaminy B6 a B1 přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpaní a také k normální psychické činnosti.

Propojení síly informací s účinky bylin – více na www.Joalis.cz

