

Měníme svět po kapkách

Joalis info

3/2022
květen–červen

Bulletin informační a celostní medicíny

**Kámen
mudrců
objeven**

**Léčení
není o boji**

**Stres, cholesterol
a my**

**Játra:
sídlo zdravé agrese**



Alergie trápí stále více lidí

Nepříjemné projevy alergií jsou čím dál tím častější.

Nejvíce nás potrápí na jaře, kdy je
v ovzduší mnoho pylů.

Co to vlastně alergie je? Zjednodušeně
řeceno – jde o poblázněnou imunitu,
která přehnaně reaguje i na běžné a pro
nás neškodné látky.



Náš tip!

Trio přírodních doplňků stravy Joalis
Anaerg[®] + LiverDren[®] + Streson[®].
Tato kúra je určená k harmonizaci imunitního
systému tak, aby reagoval přiměřeně.
Propojuje v sobě účinky bylin se silou informace.



LiverDren[®]

obsahuje řepík lékařský,
který přispívá k normální
činnosti jater a žlučníku.

Anaerg[®]

s kozincem blanitým přispívá
k přirozené obranyschopnosti
a odolnosti organismu, podporuje
též vyváženost imunitního systému.
Působí též jako antioxidant.

Streson[®]

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



www.joalis.cz

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Stres, cholesterol a my

11 NAŠE ZKUŠENOST

Játra: sídlo zdravé agrese

14 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Oči a jejich detoxikace – III. část

20 HOST JOALIS

Léčení není o boji, ale o porozumění

25 TOXICKÉ KOVY

Kámen mudrců objeven

28 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Tajemná Langobardi na Moravě a v Itálii

30 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Co nás čeká podle hvězd?

32 BAMBI KLUB

Vysvědčení: Psychologická prověrka rodičů

34 KALENDARIUM

Připravované akce



*Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho bulletinu,*

*jaro je v plném rozpuku a pro mnohé začala
nejoblíbenější část roku. Už je příjemné teplo
a na obloze se často ukazuje sluníčko, ale ještě
není letní horko. I já mám tuto část roku velmi
ráda. Na každé procházce vidím další zázraky
přírody, rozkvetlé stromy, keře, nádhernou zeleň
nově vyrašených listů, koncertní vystoupení
zpěvavých ptáků a svěží vůně všeho druhu. Věřím,
že se nám trochu té svěžesti podařilo přenést
i do tohoto čísla bulletinu. Co vás v něm čeká?*

*Marie Vilánková se v hlavním tématu zaměřila na
cholesterol a informační komplex Achol®,
Vladimír Jelínek ukončil svou sérii článků
o detoxikaci očí třetí částí a rovnou zahájil nový
seriál na téma toxické kovy. Host Joalisu –
Alois Komorous – nám přispěl článkem Léčení
není o boji, ale o porozumění, tedy tématem více
než aktuálním. Pavel Jakeš článkem o játrech
dokončil pomyslné pentagramové kolečko svých
zkušeností s covidem z praxe a kolegyně Markéta
Palatin si v rubrice Bambi posvětila na
psychologickou prověrku rodičů – vysvědčení.
Chybět samozřejmě nesmí ani pozvánka na
zajímavá místa Honzy Kroči či astrologické
nahlédnutí na následující dva měsíce očima
Hanny Lapacho.*

*Užijte si krásné jarní dny, a i když máte třeba
pocit, že kolem nyní není moc důvodů k radostem,
vězte, že je... Příroda nechť je nám mocnou
inspirací.*



Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

3/2022 květen–červen

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

Inzerce: Anežka Jelínková

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

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

Tisk: Tiskárna Grafico s.r.o.

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.



Všechno, co mám ráda

Ve čtvrtek 21. dubna jste nás mohli vidět v pořadu *Všechno, co mám ráda*, který byl věnován jaru, játrům a očistě. Informační medicínu, fungování kapek i důležitost jarní jaterní očisty ve svých dvou vstupech představila Marie Vilánková. Na pořad se můžete podívat ze záznamu na www.ceskatelevize.cz – iVysílání České televize, jedná se o epizodu 154.



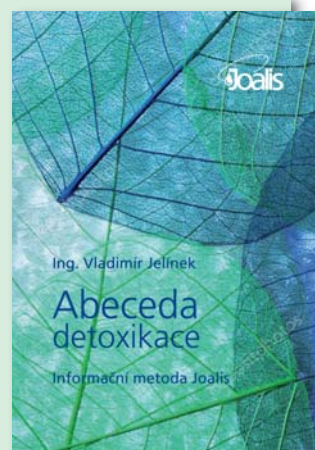
Stopka alergiím!

Milujete jaro, ale nebaví vás otravné posmrkávání, kýčání a slzíci oči? Vyzkoušejte přírodní kúru k harmonizaci imunitního systému! Ta napomůže tomu, aby imunitní systém reagoval přiměřeně a „nechránil“ nás i před neškodnými látkami, mezi které pyl patří. Kúra se skládá ze tří informačních doplňků stravy Joalis (**Anaerg**[®]+**LiverDren**[®]+**Streson**[®]), ve kterých se propojuje síla informací s účinky bylin.



Abeceda detoxikace v novém kabátku

Již brzy vyjde nové vydání publikace Vladimíra Jelínka *Abeceda detoxikace*. Toto již deváté vydání je aktualizované o nové poznatky informační medicíny, doplněné o řadu novinek a také má zcela jinou, modernější grafiku. Publikace shrnuje fungování informačních doplňků stravy, představuje jednotlivé skupiny přípravků a také nastiňuje propojení naší metody s pentagramem. *Na nové vydání Abecedy detoxikace se moc těším, věřím, že se kniha bude čtenářům líbit a ocení její přehlednost i moderní design,* dodává autor knihy Vladimír Jelínek.



Akce, osobní setkání

Po posledních dvou letech, kdy jsme se téměř nestýkali, máme velkou radost z vašeho zájmu o kurzy, přednášky, kongresové dny, a to jak u nás, tak i v zahraničí. Dalším nejbližším setkáním je týdenní akce Letní škola, která letos proběhne v termínu 17.–22. července, opět v krásném prostředí beskydského podhůří, v obci Vendryně. Těšíme se na vás!





Stres, cholesterol a my

Situace v Evropě je vyhrčená a na území, kam byste za den dojeli autem, probíhá válka. Každý z nás je touto situací zasažen, ať přímo či nepřímo. Strach, ohrožení, ztráta jistot, soucit, smutek, vztek... To vše jsou emoce, které teď zažíváme. To, co se děje, zabrnká u každého na jiné emoční vzorce, nevyřešené zátěže se aktivují a každý z nás prožívá jiné pocity. Pozorují lidi okolo sebe. Když se mě ptají, co mají dělat, říkám jim: *Žijte svůj život, jak nejlépe umíte. Tady a teď. Každý den ubíhá... Když se budete stresovat, bát se, vztekat, nikomu tím nepomůžete, jen škodíte sami sobě.* Pro sebe, pro ostatní, pro schopnost pomáhat je důležité být zdravý a emočně vyrovnaný. Logickou emocí je strach a pocity ohrožení vznikající v principu vody, ledvin. Tyto emoce, informace mají být podle pentagramu předány do principu dřeva, jater. Tou správnou reakcí ale není vztek a naštvání, které zpravidla vyústí v to, že někomu vynadáte, jste nepřijemní, hádaví, podráždění a podobně, ale měli by být přetvořeny v nějakou kreativní činnost, která ideálně přispívá k řešení situace. Při každém naštvání, pocitu vzteku se vyplaví do těla řada stresových hormonů, které mají přímý vliv na metabolismus. Zaujal mě článek o tom, jak přibývá mladých lidí, kteří onemocní cévní mozkovou příhodou. Lékař v něm příhodně vyjádřil vliv stresu: *Mladých s mrtvicí přibývá. Mají stejnou stresovou evoluční reakci při otvírání e-mailu jako při lovení mamuta, jen stokrát denně.* Myslím si, že za tím stojí i jiné příčiny, ale stres je jednou z těch nejdůležitějších. Samozřejmě, zvýšené množství

případů spojených s problematikou krevních sraženin můžeme spojit i s plošným očkováním. Pokud jsme ve stresu dlouhodobě, dochází k narušení metabolismu tuků i cukrů, zvyšují se jejich hladiny v krvi a dochází k ukládání do orgánů a cév. Přířímým důsledkem stresu často bývá poškození stěn cév a celá škála kardiovaskulárních onemocnění jako ateroskleróza, infarkty, nemoci srdce, cévně mozkové příhody, ischemie a selhání orgánů. Proto se také v tomto článku budeme zabývat důležitým komplexem řešícím poruchu metabolismu tuků neboli odborně dyslipidémii, **Joalis Achol®**, který je v této době nanejvýš aktuální.

Hladina cholesterolu a emoce

Hladina tuků, obzvláště cholesterolu, je úzce spjata s emočním prožíváním různých situací. V každé neobvyklé, ohrožující situaci organismus vytváří emoci, podle které jedná pomocí vzorce:

emoce → **vnější okolnosti** (co se děje)
+
→ **vnitřní stav**
(zhodnocení akceschopnosti)
+
→ **vzorce emoční a stresové**
(zkušenosti a prožitky nás i předků)

V zásadě výsledek vyhodnocení ohrožení, tedy emoce, vede buď **k akci** (agresivita, boj,

Dnešní článek se mi nepíše lehce. Po dlouhé době jsem si u nás ve skladu ve Strakoncích vzala Streson® a několikrát denně ho užívám.

Nepotřebovala jsem ho během „kovidové doby“, záměrně nechci používat slovo pandemie, protože tu si představuji jinak. Nepotřebovala jsem ho na náročných cestách v zahraničí, při maratonech seminářů, přednášek, a už dlouho ani v jiných zátěžových situacích. Nyní jsem pocítila nutkavou potřebu ho užívat. Cítila jsem, jak moje srdce v noci splašeně tepalo a tím mě vzbudilo. Nikdy se mi to nestalo. Cítila jsem, jak hůře spím, jak se nemohu soustředit, jsem roztěkaná... Velmi mi pomohl.

útěk...) nebo **ke strnutí** (zamrznutí, ochrnutí, netečnost, předstírání „mrtvol“...). Buď se energie, informace posune do principu jater, kdy se snažíme aktivně, vědomě situaci vyřešit, nebo se vrátí do principu plic, kdy nevíme, co dělat, nebo ji nechceme řešit a jsme pasivní. Pozor, neznamená to, co přesně děláme, jedná se hlavně o emoční stav. Aktivní reakcí může být i modlitba, meditace, jakékoli soustředěné, kreativní konání. Emoční stav ovlivňuje v těle vše včetně metabolismu. **Důsledkem aktivní reakce je aktivace stresových hormonů a s tím související zvýšené hladiny tuků včetně cholesterolu, ale i cukrů.** Je to logické, v aktivní fázi se spotřebovává a buduje a na to je třeba mnoho cholesterolu. Naopak emoční **pasivita, smutek, lítost, pocity oběti vedou k nízkým hladinám cholesterolu, což je pro organismus také špatně.** Podobně jako u všeho je nutná rovnováha. Studie prokazují, že u osob s nízkými hladinami cholesterolu často dochází ke vzniku depresí a také k častějšímu vzniku nádorových onemocnění. Cholesterol je důležitý pro tvorbu pohlavních hormonů, proto také dochází k nedostatečné tvorbě testosteronu a k neplodnosti. Naopak – vyšší hladiny tuků podle studií bývají spojeny s podrážděností, nadřazeným chováním vůči slabším, panovačností.

Nacházíme se ve složité a nejisté době a prakticky nikdo nedokáže odhadnout, co bude za pár měsíců, za rok. Čekají nás na podzim další vlny nejen koronavirové nákazy, ale díky ochromené imunitě ve velké části populace i nějaké jiné infekční nákazy? Nechci strašit, to v žádném případě, ale důležité je vnímat realitu, protože jen tak se můžeme

Hladina tuků, obzvláště cholesterolu, je úzce spjata s emočním prožíváním různých situací.

připravit a měnit ji. **Ve chvíli, kdy se populací šíří infekční onemocnění, je pozdě začít budovat svoji imunitu.** Proč můžeme očekávat infekční onemocnění? Při každé válce zahynulo mnohem větší množství lidí v důsledku infekčního onemocnění než v boji nebo na zranění. Kromě náročných životních podmínek jako jsou přesuny obyvatel, nedostatek kvalitního jídla, nedostatek spánku, únava, zima, nedostatečná hygiena přispívají zásadním dílem i stresové a emoční zátěže. Nenechte se jimi ovládnout. Týká se to nejen prožívání situací, ale emoce zásadně ovlivňují i to, co si vybereme k jídlu. V době stresu máme tendenci sahat po „nezdravých potra-



vinách“, tedy obvykle smažených, sacharidových, přesolených, bohatých na energii a chudých na minerální látky, vitamíny a vlákninu. Toho je třeba se vyvarovat, protože tyto pokrmy situaci zásadně zhoršují.

Porucha metabolismu tuků a imunita

O tom, že narušený metabolismus tuků je jednou z hlavních příčin kardiovaskulárních onemocnění, ví prakticky každý. Méně jsou známy dopady na naši imunitu. Dyslipidémie

vedou k alergiím nebo autoimunitním onemocněním. Tím, že dyslipidémie ovlivňuje řízení adaptivní imunity, často se stává důležitou **spolupříčinou autoimunitních onemocnění**, typicky revmatoidní artritidy, *diabetes mellitus*, lupenky a dalších autoimunitních zánětů. Ze zkušeností se ukazuje, že některé záněty kůže, které jsou chybně diagnostikovány jako těžší ekzémy, mohou být ve skutečnosti poruchou metabolismu tuků, které aktivují autoimunitní procesy. Dyslipidémie obvykle zhoršují průběh bakteriálních infekcí – mykobakterií, listerií, klebsiell a dalších. Důvodem je zpožděná cílená imunitní odpověď, v krajním případě dochází k sepsi a selhání orgánů. Ovlivněním Th-lymfocytů může porucha metabolismu tuků vyčýlit imunitní **rovnováhu k nadbytku Th2-lymfocytů**, což znamená **sklon k alergiím a také sníženou protivirovou imunitu**. Při dyslipidemii dochází ke zvýšené produkci cytokinu IL-4, snižuje se produkce Th1-buněk a spouští přepínání B-lymfocytů na produkci IgE protilátek, spojených se všemi typy alergií. Tento cytokin také podporuje růst nádorů hlavně prsou, prostaty, plic, ledvin a mozkové tkáně.

Velmi často je **porucha metabolismu tuků spojena s poruchou metabolismu cukrů a metabolickým syndromem** (inzulinová rezistence, obezita, zvýšený krevní tlak...), pro který je **typický chronický zánět tkání**. Metabolický syndrom je z velké části způsoben **hormonální poruchou tukové tkáně**. Tukové buňky selhávají, proto-

že zánět a toxiny ničí jejich mitochondrie. Buňky nemohou pracovat, ukládat a uvolňovat tuky podle potřeby, produkovat hormony, a tak selhává řízení metabolismu. Chronický zánět samozřejmě velmi negativně ovlivňuje veškeré imunitní pochody a organismus. Typické je zvýšení prozánětlivých cytokinů a CRP (C-reaktivní protein, bílkovina akutní fáze zánětu, produkovány játry). Samotné zvýšené hladiny tuků, tedy cholesterolu a triacylglycerolů, nejsou pro organismus až tak toxické, ale **velmi problematické se stávají ve chvíli, kdy v těle probíhá zánět**. Ve skutečnosti je **dlouhodobě zvýšená hladina CRP přesnějším ukazatelem rizika kardiovaskulárních problémů včetně cévně-mozkových příhod než zvýšené hladiny LDL** („zlého“) cholesterolu. Dokonce to platí i pro lidi s nízkými hladinami LDL cholesterolu. Problém je, že porucha metabolismu tuků je úzce spojena s poruchou metabolismu cukrů a s tím spojenou problematikou inzulinoresistence, hormonální poruchou tukové tkáně a chronickým zánětem. Inzulinoresistence zásadně ovlivňuje i činnost mozku. Receptory pro inzulín sice neovlivňují spotřebu inzulínu v mozku, ale je jimi řízena gliová tkáň, tím pádem veškeré metabolické pochody a imunita mozku. Dochází ke snížení produkce cholesterolu v mozku, což je pro něj velmi nepříznivé. **Ovlivněním glií jsou sníženy imunitní schopnosti nervové tkáně** a dochází k průniku hlavně mikroorganismů do neuronů (borélie, koronaviry, herpetické viry...). Proto je také při poruše metabolismu tuků důležité detoxikovat gliovou tkáň (**Mezeg®**).

Tuky a jejich částice

Tuky neboli lipidy jsou chemicky různorodá skupina látek, jejichž společnou vlastností je hydrofobnost, **nerozpustnost ve vodě**. Obvykle jsou to estery (alkoholy, ve kterých je vodík nahrazen acylovou OH skupinou) složitějších **nasyčených i nenasycených mastných kyselin** (MK) a alkoholů, skládají se z uhlíku, vodíku a kyslíku. Jsou to látky přírodního, rostlinného i živočišného původu jako **oleje, tuky, vosky**, některé vitaminy, hormony. Mastné kyseliny vznikají prodloužením energeticky bohaté sloučeniny acetylkoenzymu A. Rozdělují se podle délky řetězce (s krátkým, středně dlouhým, dlouhým...), podle přítomnosti dvojné vazby (nasyčené a nenasycené) a i dalších vlastností. Mastné kyseliny jsou pro život nezbytné. Jednu skupinu, neesenciální, si náš organismus umí sám vytvořit. Tam patří hlavně nasyčené MK a omega 9 nenasycené MK (tj. kyselina palmitová,

stearová, olejová...). Potravou je nezbytné **přivádět esenciální (nepostradatelné)** mastné kyseliny s několika dvojnými vazbami, tzv. tři a šest nenasycené MK (např. kyselina linolová, linolenová a arachidonová).

V živém organismu jsou tuky velmi důležité. Jednak jsou to **zásobní látky**, protože jsou energeticky nejbohatším zdrojem energie,

Velmi důležitou součástí tukových částic (lipoproteinů) je jejich bílkovinná složka, **apolipoproteiny** někdy uváděné i jako **apoproteiny**. Vyskytují se v nich v různém množství, od méně než 1 % u chylomikronů až po více než 70 % u HDL lipoproteinů. Kromě **vytváření tukových částic** se podílejí na řadě pochodů souvisejících s metabolismem

Narušený metabolismus tuků bývá příčinou kardiovaskulárních onemocnění, negativní vliv má také na imunitu.

ukládají se především v tukových buňkách (adipocytech). Jsou to důležité **stavební látky, buněčné membrány** jsou tvořené z lipidových vrstev. Slouží jako **ochrana a izolace** řady orgánů včetně myelinových obalů nervů. Jsou součástí informační sítě, je z nich tvořena **řada hormonů a mediátorů**. Zásadní jsou pro vylučování toxinů skrze játra, je z nich vyráběna žluč, kterou jsou toxiny odváděny do střevního obsahu a následně vyloučeny. Protože tuky jsou nerozpustné ve vodě, tak v těle putují navázané na nosič nebo **ve formě lipoproteinů, tukových částic s proteiny na povrchu**. Obvykle se rozdělují podle hustoty.

tuků. Reagují s receptory na povrchu buněk regulujících metabolismus, působí jako **nezbytné pomocné molekuly pro enzymy** potřebné pro tukový metabolismus (lipoproteinová lipáza, lecitin-cholesterol acyltransferáza...). Existuje několik tříd a podtříd apolipoproteinů, např. apolipoprotein A (Apo-AI, Apo-A2, Apo-A4 a Apo-A5), apolipoprotein (a), apolipoprotein B (Apo-B48, Apo B-100), apolipoprotein C... Protože **apolipoproteiny jsou důležitou stavební součástí lipidových částic, tak jejich hladiny a kvalita hrají zásadní roli v množství tukových částic**, které organismus, tedy hlavně játra a střeva, vytváří. Jejich hladiny jsou při-

Rozdělení lipoproteinů podle hustoty:

- **CH – chylomikrony** – největší částice s nejmenší hustotou, tvořeny převážně tuky (triacylglyceroly, cholesterol) v enterocytech (**střevní buňky**) z tuků přijatých potravou.
- **VLDL lipoproteiny** (*very low density lipoproteins*) o **velmi nízké hustotě** – tvořeny v **játrech** z 90 % tuky a 10 % bílkovinami. Jejich úkolem je poskytovat mastné kyseliny svalům a tukovým buňkám. Po hydrolyze triacylglycerolů se mění na IDL.
- **IDL lipoproteiny** (*intermediate density lipoproteins*) střední hustoty vznikají v krevním oběhu z VLDL.
- **LDL lipoproteiny** (*low density lipoproteins*) o nízké hustotě – vznikají v játrech z IDL částic. Jsou tvořeny z 80 % tuky, převážně cholesterolem. Jejich úkolem je transportovat cholesterol k buňkám. Jsou odstraňovány jaterními buňkami, ale i dalšími, které obsahují LDL receptory. Zvýšené hodnoty LDL částic se podílí na usazování cholesterolu pod endotelovou vrstvou cév a rozvoji aterosklerózy. LDL částice jsou nazývány jako **aterogenní, „zlý“ cholesterol**. Nejhorší jsou malé, husté částice, které snadno pronikají do endotelu a připojují se k receptorům. Jejich zvýšené množství je typické při zvýšené hladině triacylglycerolů.
- **HDL lipoproteiny** (*high density lipoproteins*) o **vysoké hustotě** – transportují tuky z tukové tkáně do jater. Jsou vytvářeny játry, částečně i střevy jako diskovité částice. Tyto částice odnímají cholesterol z buněk a přeměňují se na kulovité částice, které jsou odnášeny do jater, a tento přebytečný cholesterol je vylučován do střev. Proto také pro jejich antiaterogenní působení jsou HDL částice nazývány „**hodný cholesterol**“.

mým ukazatelem množství jednotlivých typů tukových částic a lze podle nich odhadovat riziko a závažnost poškození cévního systému.

Například apolipoprotein ApoB tvoří částice VLDL, IDL, LDL, tedy malé a střední hustoty. **Množství ApoB je měřítkem „zlého“ cholesterolu v oběhu.** Jeden typ, ApoB48, se tvoří ve střevech, a druhý, ApoB100, v játrech. Jeho množství může být zvýšeno nejen stravou s vysokým obsahem jednoduchých cukrů a nasycených tuků, inzulinorezistencí, ale také například **působením kokových bakterií** a jejich ložisek (**Kokplus®**). Hladiny jsou ovlivněny i hormonálně, hlavně při **nedostatku hormonů štítné žlázy**, množství se zvedá i při **menopauze, nedostatku růstového hormonu**. Pozor, zásadně ho ovlivňují **stres, emoce a nedostatek spánku**. Ve studii se 7,3 tisíci lidmi bylo zjištěno, že spánek kratší než šest hodin zvyšuje hladiny ApoB o 75 % oproti spánku mezi šesti a osmi hodinami. Jeho hladinu také zásadně zvyšuje kouření a řada dalších chemických toxických látek včetně léků. Obvykle jeho zvýšené hladiny nemají souvislost jen s narušeným metabolismem tuků, srdečně cévními onemocněními a diabetem, ale jsou spojeny se zvýšeným rizikem rakoviny plic, střev a také s poškozením paměti a Alzheimerovou de-

mentí. Další typy apolipoproteinů jsou spojeny s jinými problémy. Například zvýšené hladiny ApoC jsou typické u fibromyalgií a neuropatických bolestí, ApoD je spojen s poruchami nervového systému jako mrtvice, schizofrenie a demence. **Detoxikace apolipoproteinů, tedy přesněji jejich zvýšených hladin a také různé toxicky poškozených, je součástí přípravku Achol®.**

Metabolity tuků

Tuky jsou pro život zásadní. Na druhou stranu mohou být velmi problematický-

mi toxiny. Tím, že chemicky tvoří velkou, různorodou skupinu, musíme se naučit odlišovat potřebné od škodlivých a nemůžeme podle hladiny tuků v krvi nebo celkového množství tuků v těle dělat jednoduché závěry o zdravotním stavu, samozřejmě kromě extrémů například morbidní obezity. Zcela zásadní je, zda jsou v organismu uloženy **v zásobách tuky „přírodní“** v takové chemické prostorové konfiguraci, že se snadno rozkládají a nereagují s buňkami a jinými strukturami nebo látkami. Důležité je, aby zásob bylo přiměřené množství a v krvi bylo udržováno jen právě potřebné množství.

Nejčastější metabolity tuků:

- **Trans-mastné kyseliny** – vznikají chemickým procesem ztužování olejů. Organismus je nedokáže zpracovat, na rozdíl od přírodně vzniklých a prospěšných v másle. Ty vznikají působením mikroorganismů v trávicím traktu, mají jinou teplotu tání a mají velmi pozitivní vliv na imunitu. Usazují se a poškozuji hlavně **játra, cévy, adipocyty, lymfatický systém včetně sleziny, gli...** a vznikají **záněty**. Také **narušují metabolismus tuků a cukrů**, zvyšuje se množství cholesterolu a vzniká špatný poměr LDL a HDL částic, vznikají cévně srdeční problémy, inzulinorezistence, obezita, protože se akumulují v tukové tkáni. Mají nepříznivý vliv na mikrobiom, vzrůstá riziko rakovin...
- **Oxycholesterol – oxidovaný cholesterol** vzniká při zahřívání olejů, hlavně smažení. Zvyšuje hladiny tuků, homocysteinu, asymetrického dimethylargininu, tromboxanu (srážecí faktor). Rizikové pro zánět endotelu a riziko krevních sraženin, zvyšování krevního tlaku.
- **Poškozené mastné kyseliny – při rafinaci** dochází k odstranění přebytečných molekul včetně příznivých, které pomáhají metabolizovat tuky. Při **tepelné úpravě** dochází ke změnám v chemických strukturách, dochází k horší emulgaci, tuky jsou tak těžko stravitelné, lepivé a zatěžují střeva, lymfatický a cévní systém. **Oxidací, žluknutím** vznikají dvojné vazby, aldehydy a ketony.
- **Ketolátky – produkt oxidace mastných kyselin** (k. acetoctová, β -hydroxymáselná, aceton – nevyužitelný, vydechován). Vznikají při rychlé degradaci tuků v játrech a přeplněném Krebsově cyklu. Za normálních okolností jsou palivem pro periferní tkáň (svaly, srdce, ledviny...). Při jejich vysoké koncentraci vzniká ketóza, má vliv na mozek, je to kyselý stav, dochází k narušení hormonální osy a minerálního hospodářství.
- **Triacylglyceroly – jejich nadměrné množství poškozuje cévní oběh.** Jsou častou příčinou narušeného metabolismu tuků a cukrů s dalšími důsledky jako poškození hormonálního systému. Vytváří tukové boule. V tukových zásobách ovlivňují zánětlivý stav, obzvláště pokud jsou tvořeny z trans-mastných kyselin.
- **Cholesterol a jeho různé formy** – ukládání do buněk a tkání, ohrožující je jeho zvýšená hladina v krvi, dochází k poškození jater, cév, ledvin... – **ateroskleróza**. Je nutné „opravit“ tukový metabolismus. Hladinu zvyšuje kouření, nízká tělesná aktivita, vysoký stres (cholesterol = výstavba), častý metabolit u mentální anorexie.
- **Sfingolipidy** – obvykle způsobeno nedostatkem enzymů. Vliv má genetika a záněty buněk. Dochází k narušení myelinu, nervové tkáně a srdce.



Tuky jsou důležité a strava bez tuků není zdravá. Podstatné je ale vybírat si tuky kvalitní, co nejméně průmyslově zpracované. Nemusí být nutně jen rostlinného původu, takové máslo obsahuje řadu přírodních transmastných kyselin, které jsou velmi prospěšné. Na tepelnou úpravu je ideální sádlo, které je chemicky stabilní a nedochází k jeho přepalování. Je to ale tak, že pokud budete detoxikovat a budete mít v pořádku metabolismus a nervový systém, tak vám intuice zabráni vybírat si nevhodné, přepálené, žluklé, chemicky zpracované tuky. Zkrátka vám nezdравé tuky nebudou chutnat. Naopak se naučíte vychutnat si třeba na salát různé druhy rostlinných olejů; nabídka je široká.

Příčiny poruchy metabolismu tuků

Porucha metabolismu tuků může mít řadu různých příčin. Pokud bychom chtěli postih-

nout všechny, tak bychom museli vypsat většinu toxinů. Je to proto, že **klíčovým místem metabolismu tuků jsou játra**. Jsou hlavním uzlem, kde dochází k vytváření a odbourávání nejen samotných tuků, ale i jejich částic, kterými jsou pak odváženy a přiváže-

Důležitost tukové tkáně a LipoDren

Úkolem tukové tkáně je rychle vychytat živiny z krve, uložit do zásob a obnovit rovnováhu v tělních tekutinách. Pokud je některých

Porucha metabolismu tuků je spojena s poruchou metabolismu cukrů a metabolickým syndromem.

ny do a z tkání. Proto má jakýkoli toxin narušující játra vliv na metabolismus tuků. Nezapomeňte, že játra zpracovávají vše, co se vstřebalo ve střevech, včetně všech toxinů.

látek nadbytek, dochází ke změnám v „husotě“ krve a je tak ovlivněno množství vody vně i uvnitř buněk a proudění krve v cévách. **Vychytáním živin z krve jsou chráněny**

Příčiny poruchy metabolismu tuků:

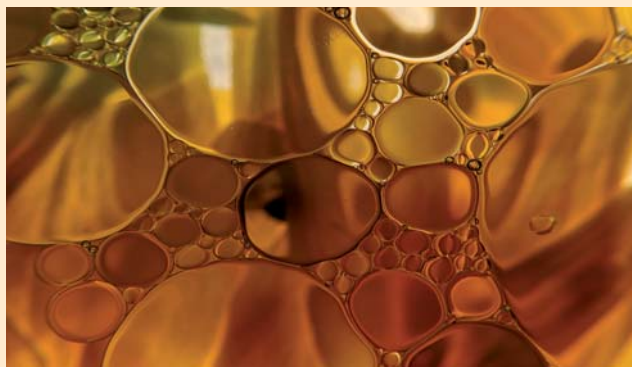
- **Stres, emoční zátěž, nedostatek spánku** – obvykle vedou ke zvýšené produkci cholesterolu, apolipoproteinů a tukových částic. Stres také zatěžuje srdce a krevní oběh, dochází pak k ukládání tuků do cévních stěn. Stresové hormony zásadně narušují celý metabolismus.
- **Zátěž jater** – jaterní buňky, poškozené zánětem, toxiny, mikroorganismy – to vše vede k narušení činnosti buněk a postupnému selhávání činnosti jater.
- **Strava s vysokým podílem nevhodných tuků** (nasycené, smažené) **a cukrů** (velké množství jednoduchých cukrů, fruktózy), vysokoenergetická, s malým podílem vlákniny.
- **Porucha metabolismu cukrů, inzulinorezistence** – zpracování cukrů a tuků je propojené, organismus podle potřeby přetváří cukry na tuky a obráceně, narušení jednoho typu metabolismu vede postupně k celkovému rozvratu metabolismu.
- **Poruchy štítné žlázy** – štítná žláza se podílí na celkovém řízení metabolismu. Hormony štítné žlázy ovlivňují vznik apolipoproteinů a tím pádem i tukových částic v krvi.
- **Toxiny a mikrobiální ložiska v tukové tkáni** – dochází k hormonálnímu rozvratu, chronickému zánětu, což vede k celkové poruše metabolismu a metabolickému syndromu.
- **Toxiny rozpustné v tucích** – chemické látky rozpustné v tucích (organické pesticidy, polychlorované bifenylly, dioxiny a dibenzofurany, polybromované zpomalovače hoření, rtuťové sloučeniny...), boreliové toxiny, ložiska koronavirů.
- **Pesticidy a další toxické látky z potravy.**
- **Genetické příčiny, změny v produkci enzymů, apolipoproteinů** – to vše vede k narušení transportu tuků po těle.



všechny důležité orgány – játra, slinivka, nervový systém... Pokud je ale tuková tkáň napěchována tukem nebo je naopak poničena nadměrným hubnutím, anorexií nebo jsou v ní toxiny a infekce, nedokáže rychle živiny vychytat. **Tuky a cukry se pak ukládají do jiných buněk, třeba i do jater, slinivky, cév, břišní dutiny nebo dál kolují v krvi.** Geneticky vyšlechtěná zvířata s minimem tukové tkáně jsou velmi nemocná, trpí cukrovkou, postižením srdce, aterosklerózou. Podobně velmi hubení jedinci mohou trpět zvýšenou hladinou cholesterolu a dalších tuků v krvi a poruchou metabolismu tuků, protože nedokážou tuky rychle ukládat. U obědních jedinců často pro aktivaci tukové tkáně

Informační složení přípravku Achol®

- **LiverDren®** – detoxikace jater, klíčová pro metabolismus tuků, probíhá zde jejich tvorba (mastné kyseliny, triacylglyceroly, cholesterol, fosfolipidy) a odbourávání. Játra vytváří tukové částice, které přenášejí a odnáší cholesterol do a z tkání. Důležité pro detoxikaci toxinů rozpustných v tucích.
- **LipoDren** – detoxikace tukové tkáně. Klíčová pro metabolismus, je to hormonální tkáň, která produkuje řadu hormonů řídících metabolismus. Akumuluje velké množství toxinů, které ovlivňují tukový metabolismus.
- **ThyreoDren®** – snížená činnost štítné žlázy bývá velmi častou příčinou zvýšeného cholesterolu. Také hormony štítné žlázy ovlivňují vznik apolipoproteinů a tím pádem i tukových částic v krvi.
- **Vegeton®** – dyslipidémie je úzce spojena s nerovnováhou v tonu sympatiku a parasympatiku. Výrazně je zvýšena aktivita sympatiku, a to vede k ovlivnění hypothalamu, hypofýzy, nadledvinek a zvýšené produkci angiotensinu, zvyšování krevního tlaku, tepové frekvence a ovlivnění činnosti srdce.
- **Mezeg®** – dyslipidémie nepříznivě ovlivňuje gliové buňky, které jsou velmi důležité pro imunitu a metabolismus nervové soustavy.
- **Endotel** – detoxikace endotelových buněk od ložisek zajišťuje jejich funkčnost. Zánět endotelu je hlavní příčinou ukládání cholesterolu, jeho oxidace a vznik aterosklerotických plátů.
- **Krev, žluč** – v krvi i žluči může být mnoho mikroorganismů a toxinů, které ovlivňují tukový metabolismus.
- **Apolipoproteiny** – zvýšené hladiny nebo poškozené apolipoproteiny ovlivňují množství a kvalitu lipidových částic a transport tuků. Často jsou spojeny i s metabolismem mozku a nervovými problémy.
- **MindDren®** – řada zátěží životního prostředí jako chemické látky a těžké kovy zásadně narušuje činnost jater a tím i poškozuje tukový metabolismus.
- **Pesticid (součást Toxigenu®)** – mnoho pesticidů používaných v zemědělství poškozuje jaterní buňky a tukový metabolismus.
- **Tabákové zplodiny (součást Non-graty)** – kouření je velmi rizikový faktor pro narušení tukového metabolismu a zánět cév.
- **Metabex®** – detoxikace metabolitů včetně trans mastných kyselin, cholesterolu a jeho dalších forem jako oxysterolů (viz výše).



- **Nodegen®** – psychocysty a potlačená traumata jsou silným stresem, který způsobuje podrážděnost a má velmi negativní vliv na okruh jater.
- **EviDren** – pocity nedostatku, starostlivost, nadměrné přemýšlení vytváří existenciální stres, který vede k nárůstu agresivity, podráždění. Emoce principu země ovlivňují metabolismus cukrů, který je provázaný s metabolismem tuků.
- **Diamino** – potlačování vlastní osobnosti vede k projekcím, své vlastní nezpracované problémy si promítáme do jiných lidí, situací a vede to k podrážděnosti, někdy dokonce až k nenávisti, bojovnému naladění, což ovlivňuje metabolismus tuků.
- **Herp®** – herpetické viry často vytváří ložiska v játrech a cévním systému a způsobují chronický zánět.
- **Chlamydi** – chlamydie a rickettsie, vnitrobuněční parazité, často napadají i cévní systém, slezinu, játra. Často spojeny s aterosklerózou.
- **Salmonella** – dlouhodobě přežívá v játrech a žlučových cestách, narušuje metabolismus tuků, endotel cév a může se podílet na kardiovaskulárních onemocněních.
- **Gripin®** – respirační viry se po namnožení v dýchacích cestách hojně dostávají do krevního oběhu, napadají endotel a způsobují jeho zánět.
- **Adenoviry** – primárně napadají lymfatický systém, mohou se dostávat i do jater. Jejich ložiska ve střevech zasahují do všech typů metabolismu.
- **Spirobor®** – borélie jsou častým toxinem výstelky cév. Vytváří zde řadu ložisek a mohou se podílet na rozvoji aterosklerózy.

stačí i mírné snížení váhy, přibližně pět až deset procent, aby se tkáň ozdravila a mohla začít efektivně pracovat. **Ano, stačí zhubnout pár kilo, odvést toxiny z tukové tkáně pomocí přípravku LipoDren** a kořen problémů spadající pod metabolický syndrom a poruchy metabolismu se rychle vyřeší.

Přípravek **Achol®** nemá ekvivalent ve fruktózovém ani žádném dětském přípravku. Doporučujeme zaměřit se nejen na vyřešení příčin **porušeného metabolismu tuků (přípravek Achol®)**, ale také i **narušeného metabolismu cukrů (přípravek BetaDren)**. Oba metabolismy jsou spojené nádoby a vzájemně se ovlivňují. Pokud chcete vyřešit svůj metabolismus, tak je ideální se

teď na jaře věnovat metabolismu tuků a játrům. Přes léto se zaměřit na srdce, prožívání radosti, načerpání energie z čerstvé, kvalitní stravy, načerpání slunečních paprsků a radosti. V pozdním létě pak pokračovat do principu země a metabolismu cukrů.

Jsmo v náročném období. Jisté je, že se my ani společnost nevrátí do starých kolejí doby „před covidem“. Musíme se přizpůsobit a změněným jít aktivně naproti. Jen tak je budeme vědomě tvořit a nestaneme se obětí různých okolností. Samozřejmě, že s tím, co se děje, můžeme být snadno do této role zatlačeni. To ale nesmíme dopustit. Někdy mám dojem, že vše, co se děje, je test, zda stále i v této době

dokážeme být sami sebou, mít svou intuici, nechat se vést srdcem a používat své vědomí k vytváření takového světa, jaký chceme mít. Víím, že je to složité. Také se starám a pomáhám ukrajinským rodinám a jsem unavená. Přesto vyhledávám drobné radosti a pouštím uzdu fantazii, která vytváří svět plný milujících bytostí. Představitost je spjatá s pentagramem a jednotlivými principy. Svůj život si bez informační medicíny nedokážu představit. I po těch letech si nasadím kůru a cítím, jak mi kapky dodávají pocit jistoty. Jsem ráda, že i vám, jak mi v milých mailech píšete. Za to moc děkuji. 💧

Mgr. Marie Vilánková



Játra: sídlo zdravé agrese

Okruhem jater uzavřeme náš seriál zkušeností s covidem z pohledu informační medicíny. Játra jsou prvním vrcholem pentagramu, spadají do období jara a také jsou největším detoxikačním orgánem. Díky tomu jsou také jedním z nejzatěžovanějších orgánů těla.

Zatížená játra

Ukazatelé přítomnosti toxinů v okruhu jater mohou být nenápadní. Zatížená játra často doprovázejí tyto obtíže: zhoršení čichu, občasná hořká chuť v ústech, častěji se opakující sucho v krku, hučení v uchu (počínající tinitus), závratě (strach i z malých výšek), ztuhlá trapézy, bolesti hlavy, krční páteře, kyčlí, epilepsie, časté slzení očí, oslabování či náhlé zhoršení zraku (často je příčinou intolerance mléka), šeroslepost, zarudnutí očí, záněty spojivek (důvodem je mnohdy vylučování chemických a virových toxinů), svě-

dění a vyrážky na pohlavních orgánech (herpes genitalis, chlamydie...), lupénka, ekzemy...

Játra a emoce

Zásadní je i **vliv jaterního okruhu na naši emocionální pohodu**. Jistě jsme mnohokrát v životě zaslechli, že je někdo žlučovitý, raději by to nechtěl ani vidět, vzteky mu přeskakuje hlas a svírá se mu hrdlo, jak se rozčílí, tak se mu stáhne celé tělo a ani se nemůže hnout, je úplně paralyzovaný. Všechny tyto příklady jsou známkou autoagrese, jež má ve-

liký vliv na to, jak jsme schopni zpracovávat negativní situace, které nám život přináší. Je to vlastně (ne)schopnost naplnit svou touhu po klidném a bohatém životě, nebo překonat strach o svou existenci. Vlastní frustrace z neúspěchů v životě vede nejčastěji k nekontrolovatelným projevům agrese (výbuchům ven i dovnitř), které jsou umocněné strachem a úzkostí přicházejícími z okruhu ledvin, a navíc jsou často doplněny smutkem až depresí z okruhu plic. Toto všechno nám bere radost ze života a projevuje se často jako oslabení citových prožitků v okruhu srdce.

Okruh jater je jedním ze spouštěčů psychické a fyzické destrukce, ale také regenerace. Pokud se máme postavit svému strachu (svým démonům), musíme být plně při vědomí. Musíme být schopni se koncentrovat na nalezení jednoduchého řešení. V mnoha případech jsou nám jako řešení nabízeny různé psychoterapie, bylinky, antidepresiva... Všechny tyto terapie mají utlumit intenzitu obrany vůči nám samým, mají nám zabránit v sebestrukci, sebezničení. Protože se však nehledá příčina, ale blokuje důsledek, je postupem času potřebné zvyšovat dávky terapeutik (bylinek, léků) a chemické zátěže se ve stále větší míře ukládají do jater, která **fungují jako čistička krve** od toxických zátěží. V důsledku těchto emocionálních stavů často utíkáme k dalším „pomocníkům“, jako je alkohol, drogy. A i ti nás časem zbavují schopnosti aktivně se postavit problémům. Tento postupný propad se nazývá autoimunitní sebestrukci - **bojem sama se sebou**.

Pod okruh jater jsou v rámci pentagramu přiřazeny tyto dceřiné orgány:

- žlučník (zásobní orgán)
- Langerhansovy ostrůvky (jsou součástí slinivky břišní)
- mazové žlázy
- nehty
- oko, horní oční víčko
- penis, varlata, nadledvinky, pochva
- periferní nervový systém
- vazy, šlachy, pojiva
- průdušnice, hlasivky
- slepé střevo, konečník
- autoimunita, protinádorová imunita
- zrak

Játra jsou velice důležitý orgán, který je přímo zodpovědný za alergie, ekzémy, anémie, leukémie, onkologické problémy, diabetes, neplodnost (mužů i žen), hormonální poruchy (bolestivá a nepravidelná menstruace), revmatoidní artritidy, nemoci PNS, nervů obecně atd... Játra jsou citlivá na metabolická rezidua (mléko, maso...), anorganické prvky (léky, antikoncepce, éčka...) a stresové toxiny.

Vývojové etapy jednotlivých vrcholů pentagramu

• Zrození: Ledviny a Játra

Strach o život a ze života vede přirozeně ke snaze o obranu, ke snaze rychle se postavit a běžet. Lze to vidět zejména v přírodě.

• Zrání: Srdce

Radost ze života a radost objevování nového, láska...

• Dospělost: Slinivka

Nabírání síly, svalové hmoty, hormony – dospívání.

• Stárnutí: Plíce

Během života se začne objevovat problém s udýcháním všeho, co nám život přináší (úrazy, alergie, operace, ekzémy, pásové opary...), projevuje se zejména na kvalitě a elasticitě pokožky. Někdo stárne rychle a někdo pomaleji. Rychleji stárnou alergici, astmatici, ekzematici...

• Smrt: Ledviny

Strach je důležitou řídicí emocí (pud sebezáchovy...). Strach z neznámého, z toho, co nám život přichystal, střídá postupem času strach ze smrti, ze ztráty všeho, čeho jsme během života dosáhli...

Podle čínské medicíny a pravidel pentagramu je na špičce pentagramové detoxikace vrchol jater. Játra jsou nejzatíženějším orgánem těla a jejich detoxikaci potřebuje prakticky každý z nás. Jaternímu vrcholu je přiřazen prvek dřeva (nasává a distribuuje živiny) a zelená barva (barva žluči). Podstata elementu dřeva se v přírodě projevuje „malým jangem jara“. Energie směřuje vzhůru, podporuje pučení a růst. Dřevo ve vývojové etapě člověka vládne narození a dětství. U našeho zrození jsou tedy játra a ledviny – dřevo bez vody nemůže začít růst. Dřevo je mladé a zelené, plné života (tráva, keř i strom). Má v sobě ohromnou sílu, chuť do života, nespoutanost i výbušnost. Projevem elementu dřeva je v přírodě vítr a v emocích odpovídá elementu dřeva hněv a zlost („je zelený vztek“).

Pro ilustraci uvádím v rámečku popis vývojových etap jednotlivých vrcholů pentagramu. Je podle mě důležité dát si do souvislostí vše, co může naši cestu životem ovlivnit (jak pozitivně, tak i negativně).

Z informací, které nám poskytuje čínský pentagram, je důležité si zapamatovat orgány a systémy, které jednotlivé vrcholy ovlivňují. Po celý náš život jsou tkáně, orgány, tělesné a imunitní systémy nepřetržitě konfrontovány se všemi typy toxinů, které přináší životní styl a prostředí, ve kterém žijeme. Pro naši životní cestu je důležitá i časová osa (časový úsek, který v době konfrontace prožíváme).

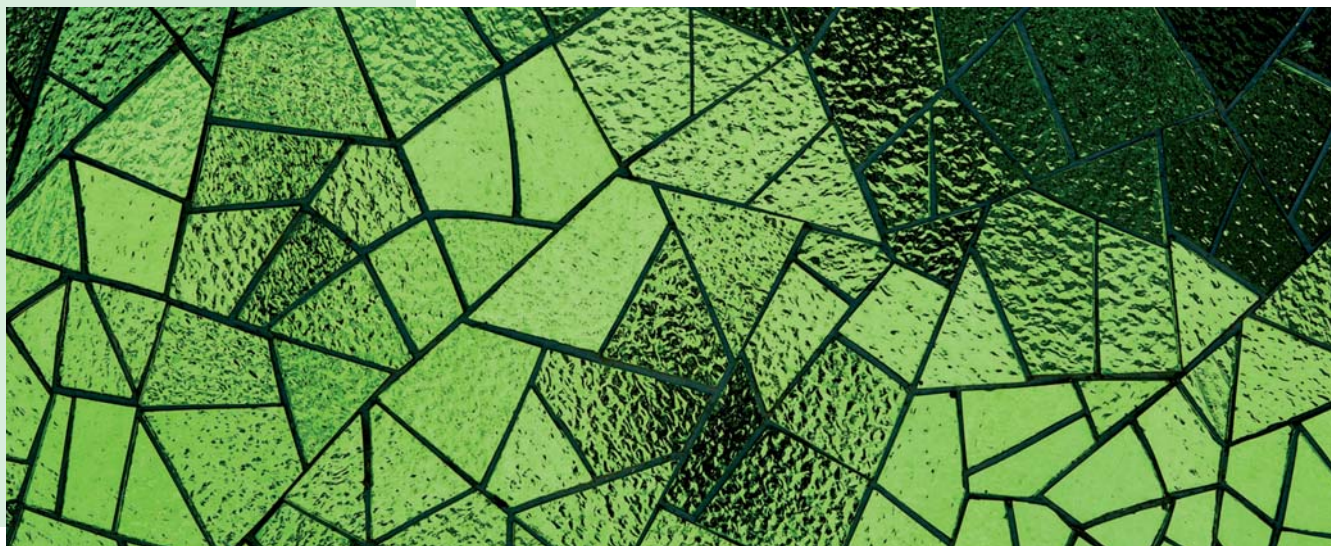
Játra a covid-19

Zásadním zdrojem zdravotních problémů jsou emocionální ataky, které prožíváme, a které se nám nepodařilo zpracovat (odložili jsme je). Pro řešení těchto odložených emocionálních konfliktů jsou nepostradatelné

přípravky **Nodegen**® v kombinaci s přípravky vrcholů pentagramu, které jsou v aktivitě (bráno podle vývojové etapy) a také spolu s přípravky **Gripin**® **SCOR** a **Gripin**® **CRNV**. Dnes jsou informace sloučené do původního přípravku **Gripin**®, není tedy potřebné dávat jednotlivé speciálky.

Tento pohled na problémy spojené se zvládnutím tělesných toxických zátěží a špatných psychických vzorců je další možností, jak pochopit, co se v těle děje, a hlavně proč a kdy se nám do organismu konkrétní toxin dostal. Covid-19 je schopen velice rychle, a hlavně přesně najít všechna slabá místa. Tato oslabení nám jsou dána i vrozeně, a tudíž je důležitý i způsob příchodu na svět (roli hraje rizikové těhotenství, traumatické události během těhotenství, těžký porod, přidušení, infekce...). Těchto slabin si během života vytváříme nespočet, a to většinou právě v orgánech, které jsou v naší životní etapě zrovna nejvíce aktivní (rozvod rodičů, šikana ve škole, nešťastná láska...).

Všechny vrcholy pentagramu mají stavební vztah ke všem tkáním, které se nacházejí v těle. Proto se není možné upínat na to, že podáním například přípravku **Hepar** nebo **LiverDren**® je jaterní okruh 100% vyčištěn. Pro přesné zvládnutí detoxikačního postupu v okruhu jater je důležité pečlivě vyměřovat pomocí **Salvie**, jaké jsou vztahy všech základních tkání (kůže, pojivo, svaly, nervy) vůči vrcholům pentagramu a také i k centrálnímu nervovému systému. K řešení zjištěných problémových vztahů ve fyzickém těle se musí nabídnout všechny vrcholové přípravky **Joalis**. Pro řešení špatných psychosomatických vzorců je nutné použít zejména přípravky **Nodegen**®. Tak jako testují, jaké mají vztahy jednotlivé tkáně mezi sebou, zjišťují vazby i mezi toxiny. Výběr mezi toxiny má zásadní vliv na správné načasování vyloučení



toxinu z organismu (tkáň) v závislosti na čase, kdy jsme ho do těla přijali. Vše je totiž se vším propojeno, a proto hledáme-li kořeny problému, obvykle je nenajdeme pouze na jednom místě. Tak lehce čitelný a jednoduchý lidský organismus není.

Jednoduchý systém dotazování

Pro zjednodušení diagnostiky učím na svých seminářích jednoduchý systém dotazování, aby byli poradci schopni v krátkém čase vybrat optimální detoxikační sadu přípravků na míru.

Postup:

1. Najít zdrojovou tkáň, ze které je do organismu vylučován toxin.
2. Přiřadit k ní toxiny a mezi nimi najít ten, který funguje jako spouštěč zdravotních problémů.
3. Vybrat sadu přípravků anebo určit jiné doplňkové postupy detoxikace (strava, denní režim...).

Postup podrobněji:

1. Prvním krokem je testování na tkáních v EAM setu v knihovně *Anatomie česky* a vytvořit si z jednotlivých dotazů i pomocnou sadu. Tkáň, které budeme testovat, jsou:
 - a. Epitel (výstelky), problém s příjmem živin a vyloučením toxinů, vnitřní imunita.
 - b. Kůže (převážně kryje povrch těla, vnější imunitní ochrana).
 - c. Pojivo (skládá se z buněk a mezibuněčné hmoty, do které jsou tyto buňky zality), různé typy vaziva:
 - chrupavka (tři typy, chondrocyty, chondroblasty)
 - kost (osteocyty, osteoblasty)
 - dentin (zub, odontoblasty)
 - cement (zub, cementoblasty, cementocyty)
 - d. Vazivo (pevnost spojení určuje výsledný orgán - kost ...)
 - e. Svaly (úschovna energie, pohyb)
 - f. Hladké svaly (útrobní svalovina)
 - g. Příčně pruhované svaly (kosterní svalovina)
 - h. Nervový systém (PNS, CNS, VNS - reflexní oblouk: iniciace, zpracování, vykonání)
 - i. Neuron (přenos)
 - j. Gliový systém (neuroglie - podpůrná nervová tkáň složená z rozvětvených buněk, které na rozdíl od vlastních nervových buněk nevytvářejí synapse a mají schopnost se množit po celý život. V nervové tkáni



plní především funkce metabolické, izolační a obranné. Účastní se na hojení poškozené nervové tkáně. Podílí se na specifických funkcích CNS (vzniku a vedení vzruchu), dá se vyjádřit v řeči tkání jako - rychle, pomalu.

Ukazatelé přítomnosti toxinů v okruhu jater mohou být nenápadní.

Kladením jednoduchých dotazů na tyto jednotlivé základní stavební prvky v našem těle se dozvíme, jak tělo pracuje, který tkáňový systém je zatížen.

2. Pomocí dvojitých dotazů (systémem každá s každou) zjistíme, která tkáň nejčastěji zatěžuje ostatní tkáň. Říkáme, že jsme určili zdrojovou tkáň, ze které se do ostatních vyplavují toxiny.

Na takto vybranou tkáň postupně vybíráme pomocí dvojitého dotazu toxiny, které se v ní nachází. Výsledné toxiny musíme ještě testovat na pořadí, jak se do zdrojové tkáně dostaly.

Příklad:

- a. stres - metabolismus /metabolismus - stres
- b. mikroorganismus - anorganie /anorganie - mikroorganismus
- c. metabolismus - mikrobiologie /mikrobiologie - metabolismus
- d. anorganie - stres/stres - anorganie

- e. nedostatek stopových prvků - psychocysty / psychocysty - nedostatek stopových prvků
- f. atd.

3. Na zdrojovou tkáň následně vybíráme i přípravky. Vybíráme z těch typů přípravků, které se informačně nejvíce vážou k naměřeným zátěžím.

U toxinů z psychocyst jsem zjistil, že je dobré, pokud vyjde některý typ (například **Nodegen® Pren**), vybírat na něj všechny ostatní **Nodegeny®**, abyste zjistili, jaké další emoce uloženy již za života je potřeba řešit, a až následně pracovat se zátěží z prenatálního období. Emoce se totiž ukládají postupně v závislosti na čase a v opačném pořadí, než k nám přišly, je musíme zase vylučovat ze sebe ven. Negativní emoce se ukládají zpravidla nejdříve tam, kde byly již dříve nějaké emoce a stresy uloženy.

Pokud budeme této komunikaci schopni porozumět, bude to mít na naši terapeutickou práci stejně pozitivní dopad, jako bylo prolomení šifrovacího kódu Enigma za druhé světové války.

Na seminářích V1 a CPK v Brně a Ostravě tento testovací systém používáme a výsledky

jsou velmi přesvědčivé. Pokud si budeme jisti v měření na *Salvii*, budeme rozumět i tomu, co nám říkají klientovy tkáňe a jak spolu komunikují ve snaze najít co nejrychlejší řešení odstranění všech překážek, které brání uvedení systému do energetické, imunitní a psychické rovnováhy, a i my budeme schopni dojít klidu a pohody v nás samých. Tuto energii pak budeme šířit kolem sebe. Klienti i terapeuti budou v naprosté harmonii. Tak vlastně nejvíce pomůžeme i našim játrům a ostatním orgánům, které emocionálně řídí. Klid a pohoda automaticky blokují zlobu, agresi a nenávisť, což jsou hlavní ničitelé okruhu jater.

Na závěr bych vám všem popřál zdraví, štěstí, lásku a samé spokojené klienty. Možná budete muset po cestách detoxikace chvíli kráčet beze mě, ale pevně věřím, že se k vám brzy zase vrátím, bohatší o „nějaké“ zkušenosti, ale hlavně silnější, s ještě větší energií a chutí do života. 🌿

Váš Pavel Jakeš





Asi nikoho nepřekvapí, jak moc je zrak spojen s emocemi. Pokud bych měl o nějakém orgánu prohlásit, že se do něj projektuje stres spojený s emocemi, musím hned na prvním místě jmenovat oči. Očima přijímáme největší objem informací z okolního světa, které automaticky (pod)vědomě analyzujeme, vytváříme asociace, hodnotíme – označujeme je pomyslnými nálepkami s citovým zabarvením.



Na základě těchto zrakových vjemů si utváříme v mozku *představy*. Ty souvisejí s reálným obrazem okolního světa ne zcela dokonale, neboť každý jedinec si část obrazu vnějšího světa domýšlí (už jen díky existenci slepé skvrny na sítnici). To samozřejmě většinou přináší konflikty buď vnitřní, nebo ventilované do partnerských vztahů a mezilidské komunikace obecně, protože každý člověk vnímá vnější realitu trochu odlišně.

(Ne)chtít vidět

Slabozrakost a jiné poruchy zraku většinou nikdy nemají své příčiny jen ve fyzikálně-chemických faktorech a toxinech. Poruchy vidění vznikají až kombinací toxických fyzikálně-chemických vlivů spolu s emocionálními a mentálními reakcemi na nezdravé a stresující okolí. Pokud jako obrannou reakci zvolíme vytěsnění a nevšímání si části naší zkušenosti, zcela logicky postupně snižujeme celkovou schopnost vidět.

Prvním krokem návratu ke zdravému „vidění“ je ochota otevřít se pravdivému pohledu a začít vidět to, o co jsme se dosud ve svém životě dostatečně nezajímali nebo jsme si na to nevytvořili potřebný časový prostor. Tato

změna postoje zahrnuje „vidění“ nejen jiných skutečností ve vnějším světě, o které jsme se dosud nestarali, také ale zejména otevření se pravdivému „vidění“ sebe sama a odvahu k pohledu do svého vnitřního emocionálního a energetického světa. Vnitřní svět člověka skládající se z úmyslů, pocitů, pnutí a nezpracovaných témat, které dohromady formují sebevědomí, má rozhodující vliv na (ne)schopnost vidět jasně a ostře.

Zdá se, že klíč k vyléčení a navrácení zraku je vlastně jednoduchý: nalezení zdravého sebevědomí. Lehko se to konstatuje, ale cesta ke zdravému sebevědomění, seberealizaci a sebeprosazení bývá obvykle dlouhá a provázená celou řadou postojových změn, které nemusí být vždy jednoduché a většinou vedou k opuštění starých nefunkčních vztahů na mnoha různých úrovních.

Mnozí lidé jsou schopni přesně označit konkrétní událost nebo sled událostí, které podle nich byly stresovým spouštěčem a prvopočáteční příčinou zhoršujícího se zraku nebo jiných problémů s očima.

Celý program zabývající se psychocystami a traumaty v životě člověka v podobě přípravku **Nodegen**[®] se tedy také týká těch událostí, které mohly být prvotní příčinou slaboucího zraku.

Meditace jsou účinným nástrojem ke zlepšení zraku

Meditace může mít celou řadu podob a každý z nás nějaký druh meditace provádí. Třeba tím, že chodí na procházku se psem okolo řeky nebo ve chvílích volna háčkuje nebo že „jen tak“ hraje na nějaký hudební nástroj a jiné.

Cílem vizuálních meditací – vnitřních vizualizací nebo upření pohledu na okolní předměty – je dosažení stavu dívání se dovnitř sebe nebo na okolní svět *bez posuzování a hodnocení*. Snahou je tedy vidění bez *slovního hodnocení*. Prostě zírání „jen tak“ na svět takový, jaký je...

Člověk, který chce vstoupit do prostoru vnitřních energií, tak jak je popisovaly prastaré tradice všech vyspělých kultur, by se měl v první řadě naučit pozorovat a vnímat svůj dech a dechový model. Dech (prána, čchi) rovná se energie. Události nebo momenty, ve kterých člověk nedýchá nebo dýchá nedostatečně, či dokonce se dech zastavuje, by měly vést člověka k pochopení, že něco není v pořádku. Když se člověk zahledí na obrazovku počítače a dýchá povrchně, tak *něco není v pořádku*. Když člověk zpozoruje ně-

jakou událost kolem sebe a začne mít méně hluboký dech, tak opět *něco není v pořádku*. Když se člověku v mysli vynoří nějaká vizuální vzpomínka a opět přestane zhluboka dýchat, tak zase *něco není v pořádku*.

Podle mého názoru je účinným nástrojem k pochopení energií a vlastní emocionality pochopení vnitřního **živlového světa**. Na toto téma jsem vydal knihu *Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů*, a také jsem vymyslel a navrhnul jednoduchou hru **Živlovka**, která učí člověka orientovat se v mezilidských vztazích vždy, když ztratí dech a zjistí, že něco není v pořádku. Cílem této hry je naučit člověka pravdivě se **podívat** na to, co není v pořádku.

Často se může totiž zdát, že příčinou našich neuvolněných emocí jsou ti druzí okolo nás. Málo lidí si však uvědomuje, že za mnohé vnitřní pocity **ne mohou** jiní lidé. Ti jenom nastavují (ne)vědomě zrcadlo našim vnitřním zkušenostem a nezpracovaným událostem z minulosti. A tak můžeme říci, že sebeúcty a potlačené emoce například v podobě strachu, obav nebo agrese a naštvání promítáme do okolního světa a jsou zákonitou součástí *vizuální neostrosti* našeho zraku.

Příčina špatného zraku není v události samotné, ale v naší *emocionální reakci* na ni, která je více či méně v souladu s řádem přírody. **Živlovka** může být nástrojem k vystoupení z bludného kruhu emocionálních příčin a následků. Cílem této hry je nalezení „nerozumného“, ale intuitivního východiska

z konkrétní emocionální situace, která člověka „dostala“, tedy *ukradla* mu dech.

Příliš silná vůle může postupně poškozovat zrak

Člověk, který se dokáže dlouhodobě *koncentrovat* na jednu věc nebo činnost a ještě k tomu má dostatek talentu, dosahuje větši-

řujeme svou pozornost. Technika a cvičení **nehodnotícího volného vidění** (indiánské vidění) má znovu postupně učit člověka rozšířit své *periferní vidění* a znovu ho nastavit do objevitelského, hledajícího a přijímajícího vidění. Přestaneme-li používat *periferní vidění*, ztrácíme tím podstatnou složku vnímání umožňující spojování jednotlivých částí do výsledného pravdivějšího obrazu okolního světa.

Poruchy zraku bývají kombinací toxických fyzikálně-chemických vlivů spolu s emocionálními faktory.

nou úspěchu, který bývá okolním světem kladně hodnocený. K tomu je velmi často potřebná silná vůle jedince na úkor potlačení spontánního chování.

Zaměřenost na jednu věc zapojuje tzv. *tunelové vidění*. Člověk tak ve svém chování může být podobný *stresovanému závodnímu koni*, který má na očích klapky, aby neviděl do stran, a řítí se jenom dopředu směrem k cíli, jen aby vyhrál a byl oslaven.

Zužování zorného pole do podoby tunelového vidění a omezení se na úzký okruh věcí obvykle trvá celou řadu let. Do tohoto procesu se velmi projektují přání a emoce z okolí, kterým se člověk snaží přizpůsobit.

Přitom *periferní vidění* umožňuje vidět daleko víc věcí okolo nás, než na které zamě-

Znovunastavení zraku do módu *periferního vidění* může dokonce zlepšit přístup k zasunutým vzpomínkám uloženým v paměti. Je možné udělat experiment, že když vzpomínáme na určitou událost uloženou *kdesi* v paměti a zamyslíme se, tak podvědomě nastavujeme oči určitým směrem. Zdá se, že tyto podvědomé oční pohyby jsou přístupovým kódem k databázi minulých vzpomínek, v níž je pravděpodobně uložený každý zážitek z našeho života.

Na zhoršování zraku se podílejí výchovné a v ýukové metody

Jakmile škola a rodiče používající výchovné metody odnaučí dítě hrát si a nezapojují do procesu výuky prvky hry, tak dítě obvykle ztrácí pozornost. Nucení dítěte zaměřit svůj zrak a pozornost na to, o co vůbec nemá zájem a bytostně ho to nebaví nebo mu to z nějakých důvodů nejde, může být velmi účinnou zkratkou na cestě k očnímu lékaři nebo k optikovi.

Mnozí pedagogové si bohužel vůbec neuvědomují, že „správné“ a přizpůsobivé chování většinou vede k chronickému napětí svalů v postižené oblasti, oči nevyjímaje. Mnohé výchovné bloky v podobě věčného dozoru autority mohou člověku zůstat po celý život. Této kapitole se věnuje přípravek **Nodegen® EDUC**.

A tak se kdekdo může přistihnout, že někde v hloubi duše existují pořád přísné **oči** matky, otce nebo učitele, které ještě stále vykonávají dozor a přinášejí vnitřní stres: „*Co by tomu řekl otec, kdyby viděl, jak jsem ten motor spravil*“, „*Co by tomu řekla matka, jak jsem to jídlo uvarila*“ a jiné další.

Stanovit výčet jednotlivých přípravků Joalis týkajících se emocionality spojené s očima ▶



není vůbec jednoduché. Vlastně lze říci trochu zjednodušeně, že můžeme vybírat ze všech přípravků Joalis, které se týkají emocí, stresu a psychosomatických bloků člověka. Tyto přípravky jsou popsány v publikaci *Cesta k rovnováze aneb síla informačních přípravků Joalis*.

Podpůrné a rehabilitační techniky cvičení oka

Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu. Pro oči to platí dvojnásobně. Co je bez pohybu, to postupně odchází, umírá a vrací se zpátky do přírody.

Lidské oko je jako geniálně navržený optický přístroj vytvořeno především pro zaměření pozornosti a pohledu do dálky za optimální intenzity světla při slunečním svitu.

Lidé žijící v současné moderní společnosti, a vlastně i já právě v tuto chvíli, děláme vel-

kou část dne pravý opak – své oči zaměřujeme na krátké vzdálenosti při umělém osvětlení. Umělé osvětlení netvoří pouze světla a lampy, ale také podsvícené displeje mobilních telefonů, tabletů a monitorů počítačů. Z tohoto zrakového stereotypu zažívá většina lidí (opakovaně a téměř každý den) určitou míru *vizuálního vyčerpání*. Svým zaměřením pozornosti na blízké body a předměty okolo nás se tak dobrovolně uzavíráme jen do úzkého ohraničeného prostoru, který nás bezprostředně obklopuje. To zákonitě způsobuje stres nejen pro samotné oči, ale také pro celé tělo a páteř na prvním místě.

Cvičit oči je potřeba

Věřím, že mnoho z vás jako protipól sedavého způsobu zaměstnání praktikuje nějaké tělesné cvičení, sport nebo výlety do přírody. Tyto aktivity si většina z nás plánuje, nejsou

takovým svobodným pohybem v přírodě, jako je tomu u domorodých národů v zemích třetího světa.

Oči potřebují také pohyb, mohou vidět zřetelně a jasně, jen pokud se pohybují a doslova vibrují. Když byly zkoumány pohyby domorodých lidí, zjistilo se, že jejich oči jsou nepřetržitě v pohybu, ale netěkají. Akomodují se na nové a nové předměty, vzdálené i blízké, pracují s různou intenzitou světla v buši i na volném prostranství. Na jednom bodě po většinu času tyto *svobodně* se pohybující oči setrvávají cca dvě vteřiny. Inu, co není bez pohybu a zastaví se v jednom bodě, to postupně degeneruje a odumírá.

Vyjít ze svých pohybových stereotypů a začít cvičit je pro řadu lidí dosažitelné jen s velkou námahou. Přípravek **OkulaDren** je vynikajícím pomocníkem pro odstraňování toxinů z oka a orgánů okolo něj. Tyto hmotné toxiny se v něm mohly nahromadit jen díky dlouhodobě působícímu napětí. Pokud ovšem chce-

Relaxace očí překrytými dlaněmi

Pokud se přistihnete, že jsou vaše oči unavené, je vhodné naučit se oči maximálně zrelaxovat v krátké době. Nejlepší je odejít z pracovního místa do relaxačního koutku, kde je připravena cvičicí podložka na chvilkové protažení. Pokud nosíte brýle, sundejte si je.

- Nařídte si kuchyňskou minutku na tři minuty (můžete i déle – maximálně 11 minut) a nespouštěnou minutku položte vedle cvičicí podložky.
- Položte se na cvičicí podložku na záda a uvolněte tělesné napětí – vědomě povolte svaly, v případě sedavého zaměstnání především oblasti bederního a šíjového svalstva.
- Zahřívejte dlaně třením o sebe tak asi půl minuty.
- Spusťte nařízenou minutku.
- Přiložte dlaně na zavřené oči, malíčky, prsteníčky a prostředníčky se překrývají. Levé prsty přes pravé nebo pravé přes levé. Udělejte to tak, jak je to pro vás přirozené.* Pociťujte, jak teplo vytvořené v dlaních zahřívá a „oživuje“ oči i prostor okolo nich.
- Uvolňujte svaly okolo očí. Zkuste si představit jednotlivé okohybné svaly vedoucí z očníce. Můžete se pokusit uvolňovat jeden sval po druhém... Nechte oči přirozeně vibrovat a mrkat se zavřenými víčky. Pokud odpluje pozornost jinam, opět ji přeneste na nějaký sval okolo očí.
- Po zapípání minutky po třech minutách pomalu odkryjte dlaně. Je velice pravděpodobné, že si relaxované oči „řeknou“ o promnutí klouby či bříšky prstů. Udělejte to podle potřeby, aby to bylo příjemné a uvolňující.
- Můžete se opět vrátit ke své práci. Vaše oči jsou zase na nějakou dobu „nabitě“ energií. Po určité době, třeba za hodinu, je dobré oči tímto způsobem opět zrelaxovat a dobít v nich energii. Takové tříminutové relaxační cvičení zhruba jednou za hodinu se při práci vyžadující zrakový stereotyp určitě vyplatí. Možná po čase zjistíte, že zvládnete daleko více práce než při pracovní činnosti bez relaxace.

* Po nějaké době cvičení, třeba po týdnu, můžete překrytí rukou vyměnit – dosahuje se tím rozbití stereotypů obecně. Cílem tohoto postroje zhmotnělého do cvičební polohy je dosažení nových kreativních nápadů a rozbourání denních rituálů, které se již staly nudnými.



me udělat ještě něco více po aplikaci unikátního přípravku **OkulaDren**, pak bychom měli oči „naučit“ jejich původní pohyby, pro které byly stvořeny. Každý sval v těle, který se nepoužívá a ochabuje, zmenšuje svůj objem,



Technika indiánského vidění

- Sedněte si pohodlně na oblíbené místo doma, na zahradě nebo jinde v přírodě. Pokud jste doma, tak si můžete k této hře s očima uvařit šálek dobré kávy nebo čaje.
- Nechte oči zaměřit pozornost, jak to obvykle děláte, a zkuste se při tomto procesu přistihnout, jak zaměřujete pozornost vlastně stále dokola na stejná místa.
- Teď nastává okamžik změny – zadívejte se na nějaké vzdálenější místo než obvykle, vypněte svůj vnitřní monolog a zkuste nehodnotícima očima pátrat okolo tohoto místa zaměření a hledat nové objekty nahore, dole, vpravo, vlevo či vpředu nebo vzadu. Na každém takovém objektu, který vás zaujme, setrvejte jen cca dvě vteřiny. Ani méně, ani více. Pokaždé, když se přistihnete, že se zase spustila vnitřní řeč, tak ji vypněte.* Dávejte pozor, aby se oči nikdy nezastavily více jak na dvě vteřiny.
- Pozorujte a vybírejte si zejména předměty, které se vám zdají krásné a naplňující. Pokud váš zrak zabloudí na plevel na zahrádce, vypněte okamžitě myšlenky na pletí a přesuňte pozornost na objekt, který neprovokuje k činnosti.

zkracuje se a ztrácí své napětí. To samé platí pro okohybné i zaostřovací svaly oka.

Moc dobře si uvědomuji, že cvičení očí a relaxační techniky očí je možné nabídnout jen tomu, kdo je na to připravený. Když budeme ke cvičení nutit člověka na takovou změnu nepřipraveného, budeme mu tím způsobovat jen další stres. Je velmi pravděpodobné, že příště do poradny již nemusí přijít, protože jeho psychiku můžeme snadno zatížit pocitem viny ze selhání, když námi navržená cvičení neprováděl.

Systémů na protažení a posílení očních svalů existuje celá řada. Všechny jsou založeny na tom, že okohybnými a zaostřovacími svaly pohybuje do krajních poloh. Oko se tedy dostane až do krajních možných poloh, kterých téměř nikdy během dne nedosáhneme. Někdy jsou tyto cviky nazývány jako *oční jóga*.

Naši kolegové v ECC nebo v Joalisu vám mohou takový návod na sestavu očních cviků zahrnující zhruba dvacetiminutová jednotlivá cvičení očí na požádání poskytnout. V ideálním případě by se mělo cvičit cca 40 dní nejen kvůli dosažení změny, ale také pro zafixování případného zlepšení zraku na delší dobu.

V tomto článku se budeme zabývat návrhy na *meditativní a relaxační* cvičení, která by se v ideálním případě mohla stát výbavou jedince – regeneračními zbraněmi k navrácení oka do původního módu fungování. Sám některé z těchto cviků ve chvílích *nicnedělá-*

- Pokud spatříte pohybující se předmět v zorném poli, například káň kroužící nad krajinou, pozorujte plynule jeho pohyb, dokud vám nezmezí z dohledu.
- Tento pozorovací „oční výlet“ cvičte po dobu relaxačního vypití kávy nebo čaje... cca 10 minut. Toto cvičení by vás mělo rozdýchat, uvolnit a tedy zcela nadchnout. Až posleze půjdete po své práci, měli byste se cítit naplnění a mělo by se vám lépe dýchat.

** Jako pomůcka pro vypnutí vnitřní řeči může být zaměření sluchové pozornosti na jednoduché zvuky. Těmi může být ptačí zpěv, šumění potoka, štěkot psa z dálky, zvuk jedoucího auta někde za plotem, kručení v žaludku, prasknutí větve, zvuk zvonu, hvízd větru a jiné. V tomto rozšířeném cvičení se nechte vést těmito zvuky a vedte pozornost očí k předpokládanému zdroji těchto zvuků a pokračujte v cvičení očí přesouváním pozornosti do okolí po dobu dvou vteřin. Pokud nebylo pro toto cvičení možné eliminovat nápisy nebo jiná psaná sdělení, možná zjistíte, jak jsou tyto objekty pro cvičení rušivé – okamžitě vám v podvědomí spouští akustickou reakci – podvědomí je naučené je okamžitě číst, ať chcete nebo nechcete.*

ni provádím. Ideálně se můžeme k aplikaci těchto cviků postavit jako k návodu na dětskou hru. Vždyť jako děti, to když jsme si uvědomili, že máme oči a je možné s nimi vidět (při narození je dominantním smyslem sluch, novorozenec vidí jen velmi omezeně), mnozí z nás možná začali zkoušet, na co všechno jsou oči dobré a jaké nejrůznější hravé kousky s nimi lze provádět.

Mechanické cvičení jakéhokoliv druhu při nezúčastnění mysli většinou způsobuje jenom chvilkové změny. Tím správným postojem je zapojení cvičení vědomí spolu s cvičením těla, v našem případě s očními cviky. Správné nastavení vědomí, se kterým navrhované cviky provádíme, je tím pravým klíčem k trvalejšímu posunu při regeneraci očí.

Technika nehodnotícího volného vidění – indiánské vidění

Tuto hru s očima budeme cvičit doma nebo venku v přírodě, pokud možno bez rušivých prvků jako jsou auta nebo nápisy či jiné umělé kresby a sdělení. Cílem této techniky je znovu naučit oči přirozeným pohybům.

Pokud se nadměrně soustředíme, a to děláme díky modernímu životnímu stylu velmi často, oči se namáhají a přetěžují a zorné pole se zužuje. Ve skutečnosti člověk přestává vidět a vnímat spoustu obrazů mimo bod zaměření *centrálním viděním*. Pokud se na chvíli zastavíte a ponoříte dovnitř sebe, zjistíte, že v tomto zaměření se a setrvání v jed-

nom bodě používáte jen jeden aspekt vnitřního oka, který pracuje s analýzou a hodnocením. Pokud byste šli ještě dále, tak se pravděpodobně přistihnete, že v tomto *módu* fungování vnitřního oka se okamžitě po zaměření pozornosti spouští řečový monolog v našem mateřském jazyce používající celou řadu hodnotících citově zabarvených přívlasků.

Cílem volného vidění – bloudění očima – je vyloučení slovní analýzy a nalezení nového prostoru a objektů, které jsme dosud nebyli

hieroglyfické slovo pro oči bychom podle egyptologických lingvistů foneticky přepsali jako skupinu hlásek *IRT*, ale zvukem očí **NENÍ** vyslovení hlásek *IRT*.

Hieroglyfický zápis pro oko se sestává ze tří zvuků:

- První zvuk – rákos – zvuk = šumění rákosu ve větru... *úúúúúúúúúú*
- Druhý zvuk – rty člověka = periodická vibrace rtů, ale také jakéhokoliv zvuku periodickou vibrací připomínající... *rrrrrrrrrrrr*

přivírají a jemně samy od sebe vibrují. Poslouchejte, jak dech procházející dutinami vydává stejný zvuk jako rákosí rozfoukávané větrem... *úúúúúúúúúú*.

4. V momentě úplného nádechu zadržte dech, jazyk stále na patře za zadními zuby. Zavřete víčka a „očima“ vydejte vrnivý zvuk, jako když přede kočka... *rrrrrrrrrrrr*. Pomalu vydechnete za neustálého „předění“ očima.
5. V okamžiku pocitu, že už není co vydechnout, odlepte jazyk od patra, tím se ozve hláska *t* a pak jazyk hned dejte na patro. Otevřete oči a připravte je pro další nádech.
6. Opakujte znovu a znovu od bodu dva do bodu čtyři, dokud se toto „staroegyptské slovo“ pro oči nenaučíte a neautomatizujete si ho. Můžete si s těmito jemnými zvuky jiným způsobem volně pohrávat s nastavením *dětské mysli* v posloupnosti *úúúú-rrrrrr-t*.

Prvním krokem návratu ke zdravému „vidění“ je ochota otevřít se pravdivému pohledu.

schopni spatřit. Při cvičení této hry v přírodě se možná po čase přistihnete, že mnoho věcí začínáte dělat jinak a že začínáte rozumět více věcem než před časem.

Tato instinktivní tancování očima myslí indiánského průzkumníka krajiny vás po několika týdnech až měsících cvičení mohou naučit nové zkušenosti: **Existuje mnoho jiných věcí v životě, které si zasluhují daleko větší pozornost než životní směřování a záležitosti, na které jste se dosud soustředili.** Možná se díky tomuto novému používání očí rozšíří vaše životní obzory a běh života se zase uvede do stavu dynamického pohybu a navrácení dětské radosti z poznávání nového.

„Indiánským“ cvičením se učíme postupně změnit životní postoj – nehledat a neočekávat nic a zároveň vidět *všechno* v podobě nových a nových věcí. Tímto přístupem se učíme eliminovat naše tvrdošijné úmyslné a účelové jednání a postupně nacházet to, co jsme vlastně vůbec nehledali, ale třeba se to ukázalo jako daleko cennější než to, k čemu jsme původně ostentativně směřovali o své vůli nebo vůli vnucené někým jiným.

Egyptské magické slovo na „oživení očí“

Existuje několik dochovaných písemných egyptských památek, které se týkají lékařství. Naprostou samozřejmostí byla pro egyptského lékaře léčba pomocí magie. Z mých výzkumů vyplývá, že se jednalo o magii jednoduchých zvuků, které můžeme nazvat *vibračními slovy*, nebo v případě Textů pyramid se jedná o *vibrační věty*.

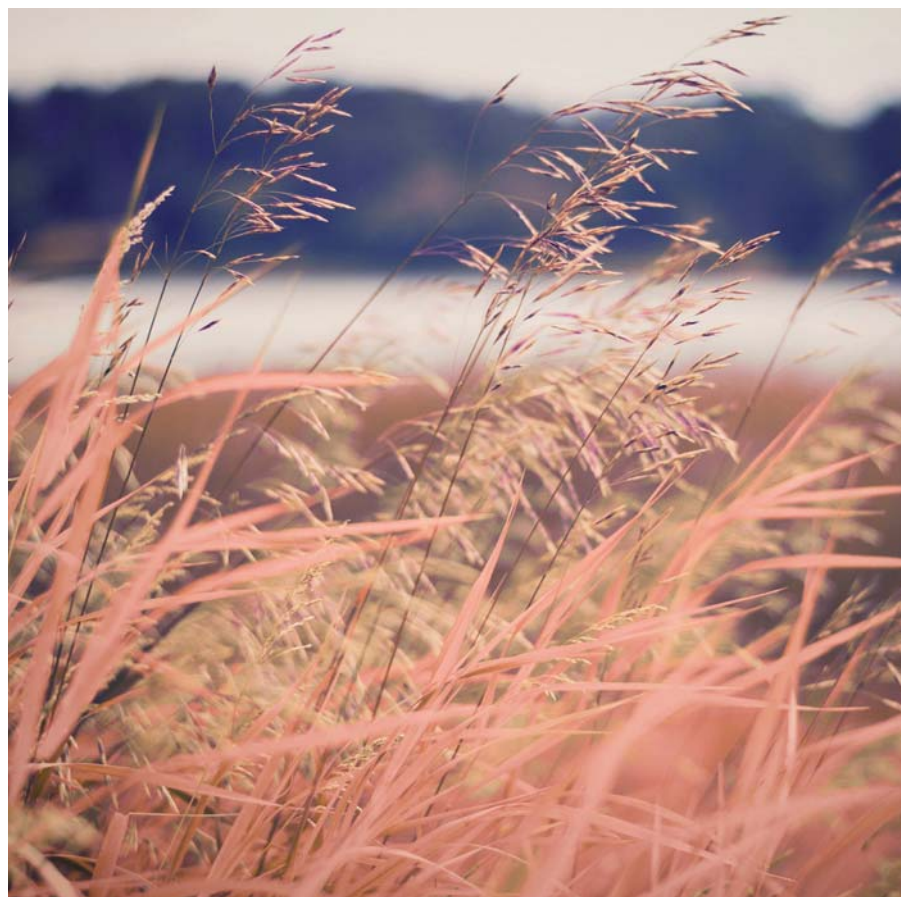
Jak je výše uvedené míněno, to se pokusím vysvětlit na staroegyptském slově pro oko, zapsaném v hieroglyfickém zápisu. Hierogly-

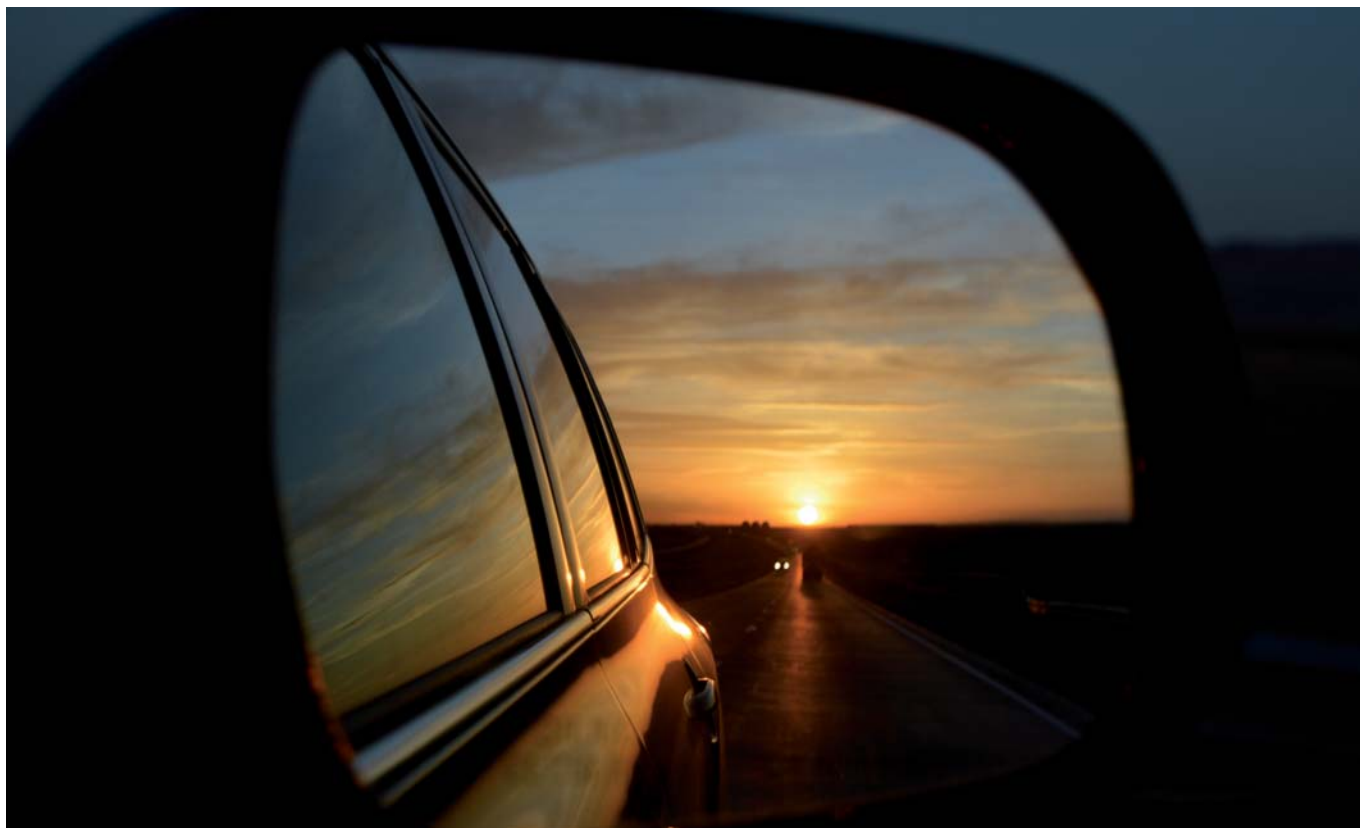
- Třetí zvuk – pecen chleba – má ve zvukové podobě vydat jemné mlaskání při žvýkání chleba a převalování na jazyku... *t...t...t...*

A jak s tím souvisí oči? Zkuste provést následující:

1. Zaujměte relaxační polohu a soustřeďte svoji mysl na oči.
2. Špičku jazyka položte jemně na horní patro hned za zuby.
3. Vdechněte a pak zvolna a pomalu a zvolna nadechnete „do očí“. Oči se mírně

Masáž očí těmito jemnými pohyby, které automaticky vyvolávají – vydávají zvuky, je velmi silnou a účinnou technikou, jak oči regenerovat. Nadechování nosem „do očí“ má značný význam také fyziologický, tedy nejen relaxační. Rohovka je totiž schopná vyživovat se kyslíkem přímo ze vzduchu. Mírné zvýšení tvorby a vylučování slz při tomto „cviku“ má také detoxikační a regenerační účinek.





Dívání se do zpětných zrcátek při couvání bez pohnutí hlavou

Při pravidelných a opakujících se denních činnostech si můžeme vytvořit celou řadu jiných cvičení s očima. Stačí jenom zapojit a otevřít se hravě myslí našeho *vnitřního dítěte*.

Například při couvání autem pomocí zpětných zrcátek. Při couvání držte hlavu a páteř zpříma. Nejprve se podívejte do pravého zpětného zrcátka, kdy pravděpodobně budete muset vytočit oči do maximální možné polohy doprava. Po dvou sekundách to samé do levého zpětného zrcátka... na dvě sekundy. Pokud používáte zadní parkovací kameru, můžete ji také do procesu hry zapojit a na dvě sekundy na ni zaměřit pozornost. *

Pokud zastavíte na světelné křižovatce jako první a světelnou signalizaci máte zcela nahoře, můžete tu samou hru vyzkoušet nejprve pohledem nahoru do krajní polohy – na semafor nebo ještě do nějakého bodu výše – a dolů zaměřením pozornosti na špičku nosu nebo ještě níže na horní ret. Variací na toto téma najdeme celou řadu. Podstatné je však nastavení mysli každého z nás: hrát si s očima... Po každém takovém hravém cviče-

ní by mělo zcela samozřejmě následovat alespoň chvilkové uvolnění očí.

Je možné odložit brýle?

Domnívám se, že většině lidí při náhlém zhoršení zraku nezbyvá nic jiného než návštěva odborného očního lékaře nebo pracoviště opti-

spíš pomyslnou dlahou a uzávěrou, která brání zlepšování přirozených zrakových schopností. Postupem času takové „rezignované“ oko potřebuje další a další brýle s více dioptriemi.

Výzvou pro aktivního člověka stále zůstává odkládat brýle pokaždé, když je to jen trochu možné a bezpečné (například ne při řízení auta).

Vizuální meditace jsou účinným doplňkem léčby zraku.

ka. Podle výsledku vyšetření bude většinou výstupem předepsání a zhotovení brýlí nebo kontaktních čoček.

Pro člověka, který dosud brýle nepotřeboval, se jejich nošení stává velkou změnou a určitou dobu si na ně musí zvykat.

Je dobré si uvědomit, že oko, kterému se použitím brýlí ulevilo od námahy při ostřování, určitým způsobem „zleniví“ a člověk se přestane snažit „protestovat“ proti zhoršujícímu se zraku změnou životního stylu, detoxikací oka či jeho procvičováním. Brýle v tomto ohledu neslouží jako podpora pro navrácení přirozeného stavu, ale stanou se

Většina lidí nevěří v pozitivní změnu a zlepšení zraku považují za nemožné. Tohoto názoru se drží až do té doby, než se nesetkají s člověkem, který získal jinou zkušenost a zlepšení zraku se mu podařilo. Tohle ostatně platí pro celou informační medicínu Joalis – pozitivní zkušenosti mluví samy.

Pokud si nastavíme mysl do módu, že nic není nemožné a půjde to, může se zrak o mnoho zlepšit. Optimální je spolupráce s někým, kdo dané problematice rozumí nebo již cestou zlepšení zrakových schopností prošel a může vám v procesu zlepšování vašeho zraku posloužit jako průvodce.

Ing. Vladimír Jelínek



* Je korektní čtenáře upozornit na to, že výše uvedená cvičení by se měla provádět jenom v tom případě, kdy nebudou řidiči přinášet stres a úkon parkování a couvání bude prováděn bezpečně a samotné cvičení nebude odvádět řidičovu pozornost.



Léčení není o boji, ale o porozumění

Když se ve filmu rozbije robot, vymění se součástka a „stroj běží“ dál. To je běžné – je to přeci jenom stroj. Může ale stejný přístup fungovat i u člověka, když je nemocný? Jistě, mohou se vyměnit zuby, nahradit vlasy, a často lze do lidského těla vpravit i orgány někoho jiného. Vše zase funguje nebo to tak alespoň vypadá. Jak se ale bude léčit za padesát, sto či dvě stě let?

Odpověď můžeme najít ve **vývoji přístupu biologie, medicíny či kosmetiky k člověku jako celku**. Od 19. století lze totiž pozorovat jeden klíčový jev. Vezměme si obyčejné květiny. Lidé je rozpoznávali, znali jejich vlastnosti a účinky, aniž ale tušili, jak vypadají jednotlivé buňky či jak vypadají chemické vzorce účinných látek. Postupně se vědci dostávali k menším a menším částem rostlin. Každý krok vyvolával nadšení a radost z objevu. Díky tomu tak dnes o buňkách víme skoro všechno. Známe procesy množení, růstu, vyměšování, zabýváme se geny a dalšími buněčnými částička-

mi. Vidíme snímky člověka rozděleného na takové řezy, jako když rozřezáte hříbek na jemné plátky. Můžeme měřit i obsah vody v buňce. **Kam to ale směřuje?**

Zbytečná honba za detaily

Stále více totiž nabývám dojmu, že čím více informací máme, tím více dochází ke ztrátě vzájemných vztahů a souvislostí. Dnes může mít lékař po ruce obrovské množství detailních informací. Je ale otázkou, zda všichni dokáží **rozlišovat a oddělovat** podstatné informace od nepodstatných.

V praxi totiž zjišťují, že lékaři často dělají složitá a nákladná vyšetření pacientů, ale samotný pacient jakoby lékaře ani nezajímal. Pamatuji si tak například na dětskou lékařku, která během dvou hodin „vyřídila“ 12 dětí, ale žádné z nich nepozdravila – byly to pro ni jen „angína“, kašel, nachlazení nebo „jo, to jsou ty průdušky“. Naprosto neosobní. Samozřejmě existují i výjimky, nechci házet všechny lékaře do jednoho pytle.

Když například kožní lékař léčí lupenku – vyšetřuje i **střevo či ledviny**? Když internista léčí cukrovku, **zajímá ho střevo, lymfa či psychika** pacienta? Nebo – když ortoped léčí bolesti kloubů, **zajímá se o stravu, pitný režim** pacienta nebo o jeho moč?

Nebo – zajímá snad psychiatry při depresích a jiných duševních onemocněních strava pacienta, jeho metabolismus či **nedostatek vitaminů v těle**? Mimoходом – věděli jste, že absence určitých vitaminů **se může podílet jak na hyperaktivitu, tak na depresích**?! Nebo že stav střeva nebo přítomnost skrytých zánětů v těle mohou mít na naši psychiku též negativní dopad? Zajímá se zubař při řešení parodontózy o stav střev,

plísně či překyselení? Tedy o všechny faktory, které mohou vznik a průběh parodontózy ovlivnit?

Zásadní vliv stravy na zdraví

Také jsem si všiml, že ani u hyperaktivity dětí lékaře složení dětské stravy příliš nezajímá. Ani to, jestli dítě jí kečupy, syntetické vitaminy anebo pije přeslazené a barvené dětské nápoje. Ty sice oficiálně splňují všechny zdravotní normy, ale ve své podstatě dětem jen škodí a často vytváří i skrytou závislost. Nevhodné a přeslazené pití, bublinky, coca-coly či „moderní“ chemizovaná strava mohou u dětí napáchat dost škod. Od ekzémů a lišaje po průjmy, předčasné cukrovky, alergie, nedolčené průdušky či změny psychiky.

Mimoходом, jak vlastně může lékař stravu posuzovat, **když ji NIKDY NESTUDOVAL**? Není vám to divné? Kolik lékařů si uvědomuje vztah stravy a zdraví pacienta? Postupně zjistíte, že podobné otázky byste si při podrobnějším pozorování dnešní medicíny a lékařů mohli klást donekonečna. Víte, je mi jasné, že běžného člověka podobné otázky ani nenapadnou. Ale pokud jste náhodou byli ve stavu jako já – na morfinových derivátech, drželi jste skleničku v ruce, a přitom měli pocit, že vás bodají nožem do zad, začali byste o lékařích a svém stavu také přemýšlet jinak...

Spolupráce nebo konkurence?

Pamatuji se, že v roce 1984 mi jeden primář velké nemocnice a zkušený praktik řekl, že moje problémy s páteří souvisí s prokrvením páteře, což se později potvrdilo. Zakončil ale

slovy: *Ale prosím vás – nikomu to neříkejte – nevěřili by mi.* Vím, že mne už tenkrát napadlo, jak se může stát, že jeden lékař nevěří poznání druhého lékaře. Byl to impuls, který roztočil několikaleté kolo řady otázek, které mi naskakují dodnes s každým zoufalým klientem, který u mne hledá pomoc i přesto, že nejsem lékař.

Z rozhovoru s klienty si tak člověk uvědomí, že lékaři postupně ztratili z dohledu **souvislosti** mezi jednotlivými orgány těla a souvislosti s psychikou a osobností člověka. A že řada lékařů díky technice ztratila často jak schopnost komunikovat s pacienty, tak i pozorovací schopnost či vnímání podílu psychiky na nemocech. A dokonce si pod vlivem konkurenčního boje přestávají sdělovat i svá poznání. Jen málokdo si uvědomuje, že komerční prostředí posouvá týmovou spolupráci lékařů směrem k individuálnímu boji o přežití bez ohledu na pacienty. Díky šíři farmaceutických léků a aktivitě řady zástupců se stává i to, že některým lékařům **stačí** k předepsání léku už jen jeho název, aniž by přesně věděli, co je obsahem přípravku. Řada lékařů dokonce předepisuje některé přípravky jen proto, že **zástupce farmaceutické firmy řekl**, že to je dobré.

Mám i jeden osobní příklad – do lékárny přišla maminka čtyřleté holčičky, podává mi

lefonem. **Co myslíte – věděla vůbec, co předepisuje?**

A ještě jedna věc. Všimli jste si, že o tom, co bude předepisováno, dnes rozhoduje důsledně propracovaný, rafinovaný a většinou podceňovaný marketing? Ten používá v médiích **i zkreslená až vymyšlená** čísla o poč-

kde jsou. Aby se lékař mohl zajímat, potřebuje studovat, aby věděl, na co se má pacientů ptát. Aby mohl studovat, potřebuje čas. A aby měl čas, potřebuje si v ordináčnických hodinách vydělat. A aby si mohl vydělat jiným způsobem, potřebuje **JINÝ SYSTÉM** zdravotní péče! Jinak je jen uštvanou obětí součas-

Obvyklý je bohužel pasivní přístup pacienta a odmítání převzetí zodpovědnosti za své zdraví i život.

tu úmrtí či o strašných problémech, když jejich přípravek nepoužijete. A když k marketingu firem přidáme zájezdy či odměny koncernům lékařům za léky, které napíší – jaká objektivita a individuální přístupy zůstanou?

Hledáme my sami nějaké východisko?

Někdy si říkám, jestli za ten dnešní stav nejsme zodpovědní i my sami. Všichni spěcháme. V krámech, v lékárně i u lékaře. Hlavně, aby už něco napsal a byli jsme pryč. Máme strach se i na něco zeptat. I lékaři totiž spěchají.

ného stavu zdravotnictví, zatíženou samými papíry a statistikami. Takže když se nějaký lékař vymyká tomu, co zde pranýřuji, vyžaduje dvojnásobný obdiv! Úspěchy těchto lékařů totiž bývají vydřené.

A u těch běžných lékařů můžete pozorovat **dva hlavní přístupy** k řešení zdravotních problémů.

- **Symptomatický přístup** – „řeší“ nemoc na základě projevů – symptomů (například bolest v kříži, uvolněné zuby, průjem, svědění apod.). Máme bolest, tak dostaneme pilulku na bolest. Máme strach či úzkost, tak dostaneme pilulku na úzkost. Průjem? Tak něco proti. Je to tak jednoduché, že?
- **Substituční neboli „náhražkový“ přístup** – něco chybí, tak to nahradíme. Málo žaludeční kyseliny? Tak ji dodáme. Řídnutí kostí (tzv. osteoporóza), tak dáme vápník! Máme jich v lékárně několik. Máme depresi? Dodáme serotonin. Chybí nějaký hormon? Dodáme, lékárna během dne objedná. Velmi snadné.

Naposled jsem bral chemickou tabletku asi v roce 2008 (máme je sice alibisticky v zásobě, kdyby něco, ale detoxikací a prevencí se stává, že procházejí). Přestože jsem dnes starší o řadu let, tak jsem kupodivu **zdravější než zamlada**, kdy jsem polykal léky po hrstech a nikam to nevedlo. Dokonce mi v květnu (2010) můj terapeut sdělil, že mám krev jako pětileté dítě a omladila se mi pokožka. Naposled (říjen 2021) mi vyšel metabolický věk 48 let. Vzhledem k mým 63 letům je to milý rozdíl. A o tom, jak se cítím po těle, ani nemluví. A bohužel si uvědomuji, že **nejhůř jsem se cítil, dokud jsem byl v péči ortopedů, rentgenologů, internistů** a poctivě bral všechny ty chemické léky v naději, že se uzdravím. To jsem moc **nepřemýšlel**. Všechny ty léky byly určeny dle výše uvedených principů. Bolí tě kyčel? Vezmi si něco na bolest a na zánět. Bolí tě páteř? Vezmi si morfinový derivát. Nemůžeš dlouho chodit? ▶



recept a lámanou češtinou mi zdůrazňuje, že po lékařce chtěla jen přírodní prostředek na rýmu. Na receptu je ale chemický hormonální přípravek, užívaný u alergické rýmy. Volám proto paní doktorce, jestli se nespolekla, a přitom jí říkám, že tam je jen hormon a nic jiného. Odpovídá, že tam žádný hormon není. Když jí oponuji a znovu opakuji název a složení přípravku, tak mi říká: **Konec konců, je ho tam jen trochu** a práskne mi s te-

Mimochodem, zamysleli jste se někdy nad tím, **co by vlastně mělo být výsledkem práce lékařů?** Za co je lékař placen? Není to náhodou **JEN stanovení diagnózy a předepsání léků?** Nechybí vám tam něco? **TŘEBA** uzdravení. Nebo něco jako prevence neboli předcházení samotným zdravotním problémům.

Nejsem nepřitelem lékařů – pouze nepřitelem **systému**, který řadu lékařů zavádí tam,

Tak nechod! Dokonce mám někde v papírech, že nesmím ujít více než tři kilometry denně. A to mne jako tehdejšího téměř vrcholového sportovce naštválo a začal jsem hledat sám. Začal jsem hledat, studovat, zkoušet a zkoušet, až jsem našel.

Problém s pasivním přístupem pacienta

Obvyklý je bohužel **pasivní přístup pacienta**, ke kterému jsme byli vychováni. Běžný pacient si svých bolestí „užívá“, svému okolí předkládá, co všechno ho bolí, „nemůže“ pracovat a dožaduje se sociální péče, na kterou má přeci nárok. A toho je třeba náležitě využít. Jen výjimečně najdeme zdravé naštvání a **převzetí zodpovědnosti** za svůj zdravotní stav a život. Když na schůzkách s klienty chci měřit vliv stresu na jejich zdravotní stav, tak mnozí odpovídají: **Ani nechci vědět, jak na tom jsem.**

Dovalili bychom si to samé s autem?

Když máme pocit, že auto potřebujeme, abychom se mohli někam dopravovat, tak ho nenecháme shnít a jen co se motor ozývá jinak, už býváme nervózní a spěcháme do servisu. Proč to s naším tělem, naším „vlastním autem“ neděláme také tak? Kam až musíme dojet a jak silně marodit, abychom pochopili, že na začátek běžného přístupu k našim nemocem někdo zapomněl dát označení, že tato



kteří jsou lepší či nejlepší, co bych jim sám doporučil apod. Vizitka zdravotního vědomí našeho národa.

Pozorování, komunikace a individuální přístup základem řešení

Všimněte si, že **řada lékařů žije z toho, že předepíše přípravek a pojmenuje nemoc.** Jiní – maséři, kosmetičky, kadeřnice – ti **žijí z toho, že klientům skutečně pomá-**

znatky (jako inspiraci doporučuji knihy: Dallas a Melissa Hartwigovi *Jídlo na prvním místě* anebo Kurt Tepperwein *Pryč s kyselostí!*, nebo MUDr. Jan Hnízdil *Mým marodům*).

Pozorování a zkušenosti: nejlepší zdroj informací

Základními informacemi ale **VŽDY ZŮSTANOU** – pozorování projevů nemoci, pozorování reakcí na stravu, reakcí na životní změny nebo reakcí na denní aktivity. Zjišťujete-li otázkami jednotlivé reakce a dáváte-li si je roky do souvislostí, zejména ve vztahu k reakcím na vámi doporučovanou stravu, homeopatika či doplňky stravy, postupně rostou i vaše zkušenosti a vědění. Toto kladení otázek a analýzy příčinných souvislostí podle mě **ŽÁDNÝ STROJ** nedokáže.

Stěžuje-li si například klientka, že má nesnesitelné gynekologické mykózy, špatné trávení a kvasinky v ústech, pak vím jedno. Že její střevo je napůl zničené. Obvykle jí ale nikdo ani neřekne, že **pokud má plísňě, nesmí cukr.** A tak je úplně běžné, že se pacienti cpou sladkým, a přitom užívají silná antimykotika, jejichž účinek je cukrem snižován, protože plísňě cukr milují.

Nikdo pacientce neřekne, že by měla co nejvíce hořké, že by měla používat přípravky na regeneraci střevní mikroflóry (tzv. probiotika) – zvláště po antibiotikách, nebo přípravky na podporu činnosti či detoxikace jater.

Stěžuje-li si klient, že ho bolí nohy a že nemůže daleko dojet a že bere léky na vysoký tlak – proč je pak zajímavé, že když zvýší příjem tekutin, použije přípravek na střeva, čaje nebo přípravek na odkyselení a pár „Joalisek“, tak se mu najednou „zázračně“ uleví?

Čím více informací máme, tím více dochází ke ztrátě vzájemných vztahů a souvislostí.

cesta je opravdu slepá? Označení pacientů pouhou diagnózou či názvem orgánu, tedy běžnými výroky typu: „to je ten žlučník“, „to je ta kolika“ apod. nevede k žádné motivaci pacienta ke změně. **Proč bychom měli také změnit svůj způsob života?** A nejsme ani vedeni k žádnému poznání, uvědomování si souvislostí s naším způsobem života, psychikou, nedostatkem pohybu, ani nejsme vedeni k prevenci dalšího onemocnění.

Lidé tak bezmyšlenkovitě sahají po baleních v lékárně a **ve spěchu často ani nechtějí slyšet, že existuje jiné řešení.** Když jim něco říkám, tak je vlastně „zdržuji“ a oni to dávají najevo. Arménský majitel lékárny, kde jsem pracoval, jednou řekl: *Co jste to za národ? Lidé přijdou do lékárny, dostanou léky, o nic se nezajímají, a když jim něco navrhnete, tak vás ani neposlouchají, ani nechtějí nic slyšet.* Měl velmi dobrý postřeh, protože ruský mluvící pacienti se dožadovali informací. Jak léky brát, jak je kombinovat,

hají! Aby totiž prodali, musí své klienty pozorovat, naslouchat jim a komunikovat s nimi. Pokud aspoň trochu nepomohou, lidé buď nepřijdou anebo o nich nebudou mluvit. Ale pokud jim pomohou, tak se klienti zmíní jiným, a to je ta nejlepší i nejlevnější reklama.

Chci-li při své konzultantské práci skutečně pomoci, tak musím neustále myslet na základní hledisko: **PROČ** se nevstřebávají vitaminy, proč se v těle zadržuje voda, proč ho bolí klouby, proč nemůže chodit, proč má depresi, proč má bércové vředy. Proč nefunguje tenhle přípravek. Když totiž najdu **skutečně proč**, našel jsem příčinu. A tím se dostáváme k přístupu **příčinnému** neboli odborně – kauzálnímu.

Neboli k „obyčejné“ metodě selského rozumu, kombinované s hledáním, ověřováním, studiem a pozorováním. A samozřejmě spojené se studiem zkušeností těch skutečných lékařů, kteří jsou ochotni podělit se o své po-

Proč najednou dojde bez problémů na větší vzdálenost a sníží i množství léků na tlak? Není to náhodou tím, že se řeší příčina? A řešit příčinu neznamená žádný zázrak. **Je to jen logický důsledek nápravy nesprávného způsobu života.**

Proč mohu řešit celulitidu i bez zázračných krémů? Není to proto, že konečně řešíme příčinu? Často se na ní totiž podílí narušená střeva, rozhašená látková výměna a základní pojivová tkáň zanesená usazeninami. Když to začneme řešit, pokožka se časem srovná sama. Už nebude muset sloužit jako náhradní skladovací a vylučovací orgán a **nahrazovat** tak činnost přetížených či nedostatečně funkčních ledvin.

A to ani nemluvím o tom, že se velmi často za fyzickými problémy, nemocemi a bolestmi skrývá naše psychika, prožité bolesti či nesprávné posouzení situací, které vedly k chybným rozhodnutím, podílejícím se pak později na vzniku a přetrvávání nemocí či jejich recidivě, tzn., že se cyklicky opakují (např. kašel při prvním mrazu, angína v červencových teplech, zvýšení tlaku už jen při pohledu na okna, kde zemřela má blízká osoba aj.). Od té doby, co jsem si začal s Metodou RUS a stal se i terapeutem této metody, tak si uvědomuji, že **za svůj život a za své nemoci jsem zodpovědný především JÁ SÁM** a nikdo jiný.

Hlavně rychle

Samozřejmě, že není všechno tak jednoduché, jak to zde popisují. Že bychom jen něco polkli a hned všechny potíže zmizí. Kdyby tomu tak bylo, byly by ulice plné zdravých lidí. Brzdou uzdravování jsou na jedné straně **předsudky lidí**, kteří „už všechno ví, všechno znají“ a na druhé straně je to jejich **neochota něco měnit nebo dělat něco navíc pro sebe** a konec konců i jejich vlastní psychika, která je medicínou podceňována.

Čím dál tím více si uvědomuji, že pokud nepomáhají léky, je ve hře psychika a naše minulá rozhodnutí, která tiše dřímou na pozadí a podílí se na nemocech.

Každé řešení zdravotního problému také potřebuje svůj čas. Lidé jsou netrpěliví. Neuvědomují si, že když **nemoc vznikala například 20 let, může za týden nastat úleva, ale ne návrat do původního stavu.** Ten může trvat i řadu let – pokud je vůbec ještě možný. Když jsem pracoval v Německu, tak mi lékaři, s kterými jsem spolupracoval, zdůrazňovali, že stabilní zlepšení mé páteře mohu očekávat tak za sedm let. A měli pravdu. Mírné zlepšení nastalo už po jednotlivých dávkách, ještě větší za měsíc, ale opravdovou

stabilitu jsem pocítoval až po čtyřech letech pravidelného brání homeopatik a potravinových doplňků. Největší úlevu jsem ale zažil v okamžicích, kdy jsem pracoval na psychice a léky už urychlovaly jen regeneraci tkáně.

A také to nebylo to užívání, jak z legrace odpovídá můj táta na otázku, zda něco bere pravidelně: *Jo, to беру pravidelně! Ráno, v úterý a v dubnu!* Takhle se ale chová spousta lidí. U svých klientů proto zdůrazňuji pozitivě, cílené a trpělivé užívání. Nemám-li zájem být zdravý, nemá smysl s něčím začínat. U nízké motivace klient ovidně netrpí tak, aby se nad sebou zamyslel a začal něco měnit a dodržovat a musí k tomu teprve „dozrát“. Další úskalí je vývoj naší společnosti a masírování klientů cílenými (dez)informacemi. Někdy je dobré všimnout si také vývoje problémů, spojených s tzv. „rozvojem“ civilizace a „rozvojem“ složení naší stravy.



Kvalita stravy – základní faktor zdraví

Všimli jste si, že byly zrušeny normy v našich potravinách, aby mohla na náš trh vstoupit řada západních výrobků? Kam dnes směřuje **vývoj kvality potravin, zeleniny, ovoce a nápojů?** Sice se přibližujeme jednotné Evropě, ale že díky unii snižujeme právě tu kvalitu potravin, kterou nám dříve skoro záviděli? Našinec ale přestal vnímat a rozlišovat. **Naučil se spoléhat na úřady, lékaře a na tabletky** a nevíš si, že **se za jeho zády mění zdroje jeho zdraví.** Nezapomenu na prohlášení bývalého ministra zemědělství v novinách v lednu 2012, kde napsal, že kvalita českých potravin je příliš vysoká a je třeba ji snížit.

To jen dokazuje, že člověk už přestal používat logiku a přestal si vážit svého těla. Svě tělo pak žene bez odpočinku jako firemní auto do otáček, jezdí systémem brzda-plyn. Nedodržuje servisní termíny ani výrobní doporučení k používání kvalitního paliva či oleje a svůj motor klidně nechává předčasně opotřebovávat. Jako by ten jeho „stroj“ ani nebyl jeho a jízdu si nechtěl vychutnat. Řada lidí vám řekne: **Hlavně, aby to je!.** Představte si – jedete autem a něco přestane fungovat. Nějaká kontrolka začne svítit do očí. Co uděláme? Zavoláme servisního technika anebo si to opravíme. To je selský rozum a logika, protože si auto chráníme a snažíme se jeho provoz prodloužit co nejvíce.

A naše tělo? Když něco nefunguje a „rozsvítí“ se kontrolky – třeba bolest či horečka, co uděláme? **Vezmeme si pilulky a kontrolky jednoduše „vypneme“.** Taky logika, ne? A jede se dál. Nic necítíme! Horečka přestala,

bolest se utlumila. A když se zase zítra či za půl roku kontrolka znovu rozsvítí? Tak dáme silnější dávku! Doktore, dejte mi něco silnějšího, já si nemohu dovolit marodit.

U auta byste asi automechanikovi neřekli: „Prosím vás, dejte mi ty mizerné kontrolky pryč, akorát mě to otravuje a furt mi to tady bliká“. A dělat to u sebe považujete za normální? A tak si postupně řada lidí všechny kontrolky vypne (včetně zdravého rozumu – pokud to tedy nebyla už ta první kontrolka, kterou vypnuli :-).

A u stravy zase slyším – když ono to je s těmi éčky tak dobrý! Hlavně, že se to dobře maže, krásně to křupe, bezvadně to chutná (sice trochu chemicky, ale originálně). A dlouho to vydrží. Mimochodem – už jste četli o chlebu, co vydrží 60 dnů? Nebo – zapome-

nu ve fofru mléko na kredenci – za jak dlouho zkysne? Ani za týden.

Nedávno mi někdo poslal obrázek mravenců, kteří se vyhýbají sladkým bonbónům, ležícím na zemi. Náhoda? Ne, u nich ještě nikdo kontrolky nevyplnul.

Asi před sto lety kdosi napsal: **Porozumíme-li stravě, porozumíme i léčení.** Jenže dnes chápeme stravu jako pouhý zdroj energie k výkonům, zdroj potěšení a už vůbec nekoukáme na to, že je to málo zralé, dlouho transportované a dlouho skladované. A plně

ně vůbec nejsme vědomi, a tak důležitost pohybu podceňujeme.

Sám se už řadu let snažím každý den ráno aspoň 15–20 minut procházet či projet na kole a pravidelně dvakrát denně cvičit (jsem líný, takže cvičím jen pár minut). Časem jsem ale zjistil, že toto jednoduché opatření mi zlepšilo stav páteře, přispělo ke zlepšení nálady či ke srovnání myšlenek a nastavení mysli na denní nápor. A zcela určitě jsem přesvědčen, že zvýšený pohyb přispěl i k vyššímu účinku mnou užívaných přípravků. I vo-

první krok ke skutečnému řešení spočívá v nás samotných. V naší **ochotě začít** hledat, pozorovat, uvědomovat si svůj stav a emoce, používat selský rozum a převzít zodpovědnost za sebe samé.

Univerzální recept zkrátka neexistuje – člověk bohudíky není stroj, je někdy důležité být ochoten zkusit i něco, co na první pohled podle nás nemusí vypadat, že by vedlo hned k cíli. Důležité je **vydržet** v našich předsevzetích a – být drobnými nebo pomalými krůčky – pokračovat k cíli.

Je důležité si uvědomit, že okamžikem rozhodnutí a prvními krůčky ve vašem smýšlení, ve výživě, v pohybu či v užívání správných doplňků stravy právě **TEPRVE OTÁČÍTE KORMIDLO** své lodi a ta ještě nějakou dobu popluje setrvačností tak trochu jinak, než byste chtěli. Ale už jenom to, že jste si přečetli tento článek a dočetli až sem, je prvním a nemálo důležitým krokem na cestě právě k tomuto cíli.

A prosím, nezapomeňte! Hledáte-li řešení, **hledejte celý funkční systém**, ne jen jednotlivé přípravky. V oblasti psychiky je to Metoda RUŠ – kniha **Já to mám jinak** od Karla Nejedlého či v oblasti přípravků např. kniha **Léčba informací** od Marie Vilánkové.

Rozloučím se mottem, které je mi blízké: *Nežijeme tak dlouho, abychom mohli se svým tělem hazardovat.*

Mgr. Alois Komorous



da, vitaminy či minerály se totiž potřebují dostat do buněk. Když se totiž nehýbete a bolí vás klouby, tak vám například žádná chondroprotektiva (látky regenerující chrupavky) nepomohou. Právě ty se dostávají do jemných kloubních struktur JEN během pohybu!

Současně potřebujeme dostat i odpad z buněk pryč z těla. Bez pohybu je právě vylučování látek z těla velmi zpomaleno. A pokud se nehýbeme a ani pořádně nepijeme, riskujeme i ubývání svalové hmoty nebo třeba městnání tekutin v dolní části těla, nedostatečnou výměnu tekutin v buňkách a jejich předčasnou stárnutí. Víceméně se tak postupně stáváme spíše takovou vystresovanou a upracovanou robotickou popelnicí než organismem, který svůj život řídí a vychutnává. Někteří to pak dokazujeme i popelavou barvou své pleti.

Slovo závěrem

Myslím, že není třeba hledat žádná složitá řešení, bombastické metody na hubnutí, cizokrajné rostliny a nákladné fitness stroje. Ten

Mgr. Alois Komorous se narodil v roce 1958 v Teplíčkách. Je klinický farmaceut a homeopat, terapeut Metody RUŠ.

Odmala ho zajímala chemie a příroda, díky svým zdravotním obtížím se rozhodl studovat farmaceutickou fakultu. Studiem byl však zklamán, neboť nedostal žádné řešení, jak se uzdravit. Studoval klinickou farmacii, jejíž podstatou bylo, že lékař měl stanovit diagnózu a klinický (nemocniční) farmaceut měl stanovit způsob terapie. V červnu 1989 odjel Alois do Německa, kde se „náhodou“ dostal k homeopatii. Nezátížen předsudky a útoky proti alternativní medicíně přípravky zkoušel na sobě – kyčel, páteř, ledviny i psychika se postupně zlepšovaly. A tak si uvědomil řadu věcí, třeba fakt, že lékaři léky sice nestudují, ale osvojili si právo je předepisovat. Vykonávají tak vlastně dvě povolání – lékaře, který zjišťuje, co vám je, a farmaceuta, který určuje terapii. Osobní zkušenost s řadou lékařů Aloise naučila, že co se o těle a účincích léků, bylin či stravy nenaučí sám, to mu žádný lékař neřekne. Od roku 1991 cíleně zkouší a sleduje účinky homeopatik a nejrůznějších potravinových doplňků na sobě, na rodině i známých.

Jak sám Alois říká: *Výsledkem je fakt, že čím jsem starší, tím jsem zdravější a tím více se vzdaluji běžnému zdravotnímu stavu svých vrstevníků.*

Kvalita i množství stravy, ale také pohyb hrají v našem zdraví klíčovou roli.

toxických konzervačních, sladících či jiných agresivních látek, které ničí např. kostní minerály. Ale proč bychom se zdržovali zráním? Proč vlastně potřebují rajčata půdu, když mohou být na živných roztocích? Jde to přeci rychleji! A pak přidáme ještě trochu barviva, aby rajčata vypadala pěkně, či je navoskujeme, aby nevysychala atd.

Příkládá pak někdo důležitost tomu, že mezi lety 1986 až 1996 brambory ztratily 70 % obsahu vápníku a 30 % obsahu hořčíku? Toho si nikdo nevšimne. Konec konců, **je to jen detail**, ne? Jenže tento detail může být důležitý právě v okamžiku, kdy marodíme. Tento detail totiž určuje, **jestli nás bude brambora ještě uzdravovat anebo nám bude už škodit.**

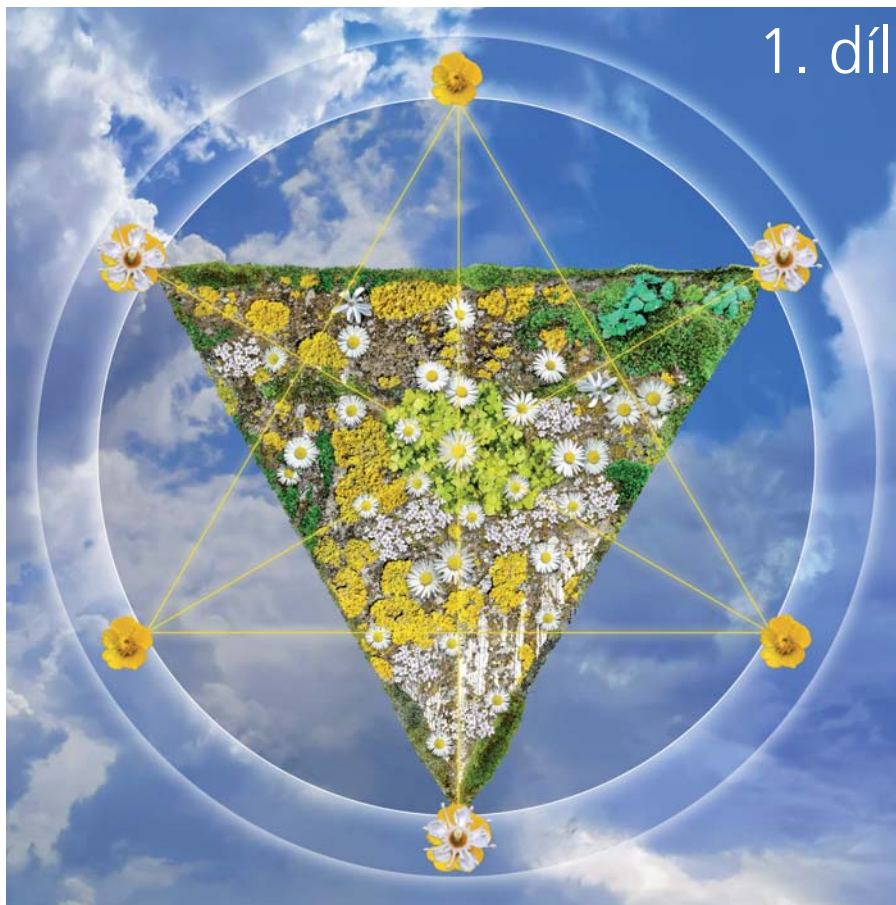
Žádné posuny v přírodě nezůstanou bez odezvy. Jenže my dnes ani pořádně netušíme, kam tyto dalekosáhlé změny ve stravě povedou. Z hlediska mých zkušeností a znalostí **vede „modernizace“ výroby stravy jen k takzvané skryté podvýživě, tj. k nedostatku základních živných látek** v organismu.

Pohyb jako detoxikační metoda

Dnešní trend, kdy včera bylo pozdě, je značně hektický a stresující. Na pěší chůzi už není čas. Jenže pohyb je nejen **nejlacnější** detoxikační metodou, ale také důležitým faktorem, který uvádí tělo do provozu a podporuje i spalování nežádoucích látek. Tělo je totiž ve své podstatě spalovacím motorem a pohyb tak zvyšuje nejen prokrvení a okysličení tkání, ale i lepší výživu tkání, **tonizaci svalové tkáně** (tedy její dostatečné napětí) a také zajišťuje dostatečnou „provozní teplotu“ pro vylučování a jiné chemické procesy, závislé na teplotě. Takovýchto souvislostí si ale běž-



Kámen mudrců objeven



Poté, co jsem se roku 2000 stal spoluvůrcem koncepce detoxikační metody pomocí přípravků Joalis, začal jsem vedle řady odborných materiálů studovat také několik set let staré texty zabývající se problematikou zdraví a pojednávající o dobovém filosofickém pohledu na podstatu světa. Zákonitě jsem narazil na práce starověkých a středověkých mudrců – alchymistů. Tato díla jsou plná symbolických obrazů a jinotajů, které se nedají uchopit hned při prvním čtení. Přiznávám, že jsem textům také příliš nerozuměl. Až v průběhu času a po opakovaném čtení se začalo postupně zdát, že v detoxikační medicíně Joalis uplatňujeme a začínáme chápat NĚCO, co je pravděpodobně klíčem k pomyslné bráně do virtuální alchymistické laboratoře, kde se vyrábí generacemi hledaný všelék na každou nemoc – kámen mudrců, tedy ono věčně hledané panaceum.

Alchymie jako vědecké odvětví

Alchymii starověkou i středověkou je podle mého názoru třeba chápat jako skutečné vědecké odvětví tehdejší doby. Vždyť byla vlastně předchůdkyní moderní chemie. Staří alchymisté byli vědci, kteří se snažili spojovat hmatatelný svět se světem neuchopitelným (informačním) a v tomto spojení poznávali posvátnou jednotu všech věcí, a to pomocí systému pojmů a symbolů své doby.

Mnoho vědců současnosti vychází ve svých předpokladech pouze z materiálního a rozumového poznání světa kolem nás. Mnohým prastarým textům přilepili hanlivý přívlastek nevědecké či jinak odchýlené od momentálně uznávané vědecké „pravdy“. Některé alchymisty dokonce označují za podvodníky nebo šarlatány. Je možné, že každá další generace vědců při své snaze pochopit přírodní jevy může být přesvědčena, že toho o světě a jeho podstatě ví daleko více než generace předcházející.

Podvodníci jistě existují v každé době, ale celé řadě alchymistů se nedá upřít čistý úmysl pravdivě zkoumat přírodní jevy, a to aparátem pojmů (slov, značek, symbolů), který byl v tu dobu používán. Ne každý současný člověk ví, že téměř všichni velcí mužové dějin, kteří stáli u kolébky moderní vědy, byli velkými znalci a vyznavači alchymistického umění. Například Sir Isaac Newton (1643–1727) byl velkým alchymistou a až do dob Alberta Einsteina (1879–1955) nebyly jeho postuláty, na kterých je dosud stále založena klasická fyzika, překonány. Newtonovy postuláty tzv. klasické mechaniky jsou stále základem učebních osnov na všech současných školách vyučujících odborné předměty.

Smaragdová deska

Základním „studijním pramenem“ alchymistů je tzv. Smaragdová deska *Herma Trismegista*. Její vyobrazení je symbolickým popisem, návodem ke způsobu myšlení, kterým

má bytost toužící po pochopení podstaty světa a jeho alchymie poznávat a chápat přírodu i všechny její formy. Zároveň je Smaragdová deska také návodem na „výrobu“ všeléku – panacea, které nejenom, že dokáže léčit všechny nemoci, ale je dokonce klíčem k univerzálnímu poznání světa. Hledané panaceum má středověký název **vitriol**, což jsou počáteční písmena latinského nápisu na okraji desky – „*Visita interiora terrae rectificando invenies occultum lapidem*“ (navštív vnitřek Země, očištěním – rektifikací – najdeš tajemný kámen).

Vitriol bývá tradičně považován za substanci (kyselinu), ve které se rozpustí všechny látky. Na jiných místech alchymistických spisů se praví, že onen tajemný kámen se získává trpělivým a dlouhotrvajícím očišťováním, ve kterém je třeba postupovat „od hrubého k jemnému“. Jazyk alchymistických spisů je tedy značně mlhavý a symbolický. Pro mnohého začátečníka v oboru alchymie se může zprvu zdát velmi nesrozumitelný a neuchopitelný. Může to trvat dokonce řadu let strávených trpělivým studiem, než začnou základní používané symboly prozrazovat svůj pravý význam.

Symbolickou Zemí alchymisté označovali hmotného člověka (fyzické tělo) s jeho orgány. V čínské medicíně je s živlem Země spojen okruh slezina–slinivka–žaludek a k nim příslušející orgány. Více k této tematice naleznete v *Joalis Průvodci lidským tělem i duší, díl 1 – Základní orgány a jejich detoxikace*. Slezinový okruh reprezentuje naši přírodní součást bytí – materiální tělo skládající se z hmotných látek, atomů a molekul, popisovaných moderní vědou. V naší sérii článků i v připravovaném průvodci na téma toxických kovů a radioaktivních látek se budeme zabývat právě hmotnou stránkou člověka a jeho očišťováním od fyzikálně chemických nečistot pocházejících z životního prostředí.



Smaragdová deska je považována za jeden z nejstarších alchymistických textů. Skládá se z 13 vět, zásad, z nichž nejznámější je pravděpodobně „jak nahoře, tak dole“. Je považována za syntézu staroegyptského esoterismu a základní pramen hermetismu. Na obrázku je znázorněno středověké symbolické ideografické zpodobnění hlavních alchymistických zásad.

krobiálním ložiskům. Systematickým odstraňováním zátěží a udržováním organismu ve stavu homeostázy si v optimálních případech můžeme zajistit vynikající zdraví, tělesnou výkonnost a bystrou mysl po dlouhá léta.

Vlastně každý zahradník, který pochopil, že jeho zahrada (vnitřní tělo) byla mnoho let neudržovaná, bude postupovat stejně. Ze své

xikacemi, očištění fyzického těla, si zřejmě nebudou schopni uvědomit dosah výše uvedených myšlenek. Jedině člověk, který si vyzkoušel smysluplnou detoxikaci od konkrétního toxinu, může potvrdit pravdivost těchto tvrzení.

Detoxikace jako tajemný vitriol

Pokud si vnitřek člověka představíme jako džbán, ve kterém se hromadí toxiny, pak plný džbán představuje deprese, rakoviny, infarkty, mozkové mrtvice atd.

Džbán plný z poloviny je mezistupněm k výše uvedeným chorobám a představuje běžné alergie, astma, ekzémy, zapomnětlivost, agresivitu, špatné vnímání a pozorovací schopnosti...

Džbán čistý, zbavený všech fyzických i psychických toxinů, je ideálem a dosažení tohoto stavu je celoživotní výzvou. Jsem přesvědčený o tom, že může symbolizovat prosvětlení až osvícení člověka, duše i těla, kterého máme dosáhnout jako životního vrcholu a v něm

Alchymii je podle mého názoru třeba chápat jako vědecké odvětví tehdejší doby.

Pokud budeme postupovat od „hrubého k jemnému“ a držet se základního alchymistického pravidla, bude třeba z organismu nejprve odstranit toxiny vyskytující se v hrubém, „velkém“ množství a s nimi související hlavní mikrobiální ložiska. Obě skupiny zátěží obvykle vedou k postupné deformaci zdraví jak na úrovni fyzické, tak psychické. Postupem času (v horizontu několika měsíců až let) přistupujeme v detoxikaci k jemnějším toxinům a k méně podstatným, skrytým mi-

zpuštěné zahrady nejprve vyhodí staré a nepotřebné harampádí, poté jí uleví odstraněním velkého plevele a menšího plevele, aby do ní následně zasadil krásné rostliny. S myslí udržovatele pak o svoji zahradu bude již nepřetržitě, až do konce života pečovat. Bude tedy postupovat od hrubého k jemnému, v souladu s common sense a tvrzením Smaragdové desky.

Domnívám se, že lidé, kteří nemají praktické zkušenosti s odborně prováděnými deto-

setrvat. Abychom se nechali vnitřně naplnit (rozuměje duševními, duchovními i vitálními tělesnými silami, energiemi), musíme se nejprve maximálně vnitřně vyprázdnit. A to jak mysl, tak tělo, tedy zbavit se toxinů jak psychických, tak fyzických.

Oním tajemným **vitriolem**, který rozpouští všechny látky, můžeme také rozumět správně vedený detoxikační postup. Během něj postupně, za pomoci vnitřního udržovatele a přirozeného predátora, jinými slovy pomocí vlastního imunitního systému, rozpuštíme mikrobiální ložiska a systematicky detoxikujeme i od jiných běžných toxinů pocházejících z životního prostředí.

Proces rektifikace, kterým se získává kámen mudrců (...*rectificando invenies occultum lapidem* – rektifikací nalezněš skrytý kámen) je jedním ze dvou alchymistických způsobů tzv. extrahování ducha z hmoty (lat. *spiritus* = duch). Druhým způsobem popisovaným v alchymistických pojednáních je důvěrně známý proces oddělování látek od sebe – výrobní postup destilace. Odtud také pramení starobylý a doposud používaný název *spiritus*, označující alkoholické nápoje vzniklé destilací vykvašené tekutiny alkoholovým kvašením.

Síla hologramu

Výrobním procesem rektifikace* se v současné chemii rozumí něco jiného, než měli na mysli alchymističtí autoři. Rektifikační aparatura vyobrazená v alchymistických pojednáních je vlastně totožná s mnohem novějšími návody = ze současné doby (ze středověkého pohledu tedy daleko pozdější), a to, jak pořídit holografickou fotografii pomocí zdroje světla, laseru a zrcadla. Holografický princip rektifikace na „nebeské úrovni“ je znázorněn zcela nahoře na Smaragdové desce v podobě kalichu (informaci tvoří interference – „smíchání“ světelných paprsků), který do sebe přijímá jak sluneční paprsky, tak měsíční energii, paprsky zrcadlí se od slunce.

Někteří autoři zkoumající lidský mozek zastávají názor, že lidská paměť je uspořádána holograficky (např. americký neurochirurg, psycholog a psychiatr rakouského původu Karl H. Pribram, 1919–2015). Zajímavostí je, že v tomto pojetí se nedá přesně určit, lokalizovat, ve kterých částech mozku jsou ulože-

ny vzpomínky. Podle holografického fenoménu jsou myšlenky či vzpomínky v mozku uloženy „všude“, čímž mohou existovat i mimo mozek a také mimo tělo, v bezprostředním okolí člověka.

Hologram – Myšlenka – Slovo – Obraz – Nápad – Informace je velmi mocným nástrojem, jak přetvářet, formovat (in-formovat) hmotu a uvádět ji do pohybu. O tom, jak mocná může být informace podaná správnou formou s vhodnou emocí a ve vhodný okamžik, velmi dobře ví všichni moderní mágové. Ti používají masmédiu spolu s analýzou obsahu internetových sociálních sítí například k ovlivnění popularity, ať v pozitivním či negativním smyslu, té či oné politické strany nebo konkrétního názorového proudu.

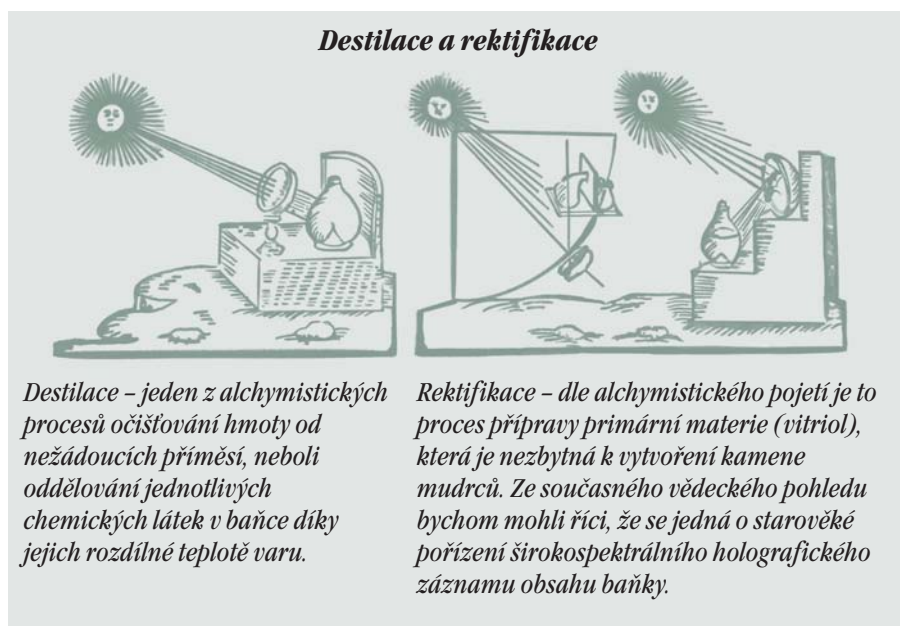
Lidské tělo jako geniální stroj

Na lidské tělo a jeho nervový systém se z hmotného hlediska musíme podívat jako na geniální stroj – počítač. Konkrétní návody na výrobu jeho součástek jsou zakódovány v lid-

lehlivě nebo funguje nedokonale, pokud jsou v jeho obvodech, řídicích centrech (mozek a nervový systém) či v jeho perifériích (smyslové sondy zajišťující styk s vnějším světem) rozptýleny toxické látky. Na tom se shodují všichni vědci současné doby pracující v oblasti toxikologie – oboru zkoumajícího vliv toxic- kých látek přírodního i nepřírodního původu na živé organismy včetně člověka.

Tyto toxikologické poznatky se bohužel ne- daří ve vědecké rovině propojit s poznatky moderní medicíny a farmakologie. Důvody mohou být různé, od ekonomických a poli- tických zájmů až po vlastní zaslepenost či uvěznění ve starém způsobu myšlení jednot- livce, který má co do činění se zdravím a zá- roveň disponuje určitou mocí, kdy prostřed- nictvím „svého“ názoru spoluutváří veřejné mínění. Přitom erudovaných vědeckých toxikologických studií týkajících se toxinů a jejich vlivu na lidské zdraví existuje v sou- časně době enormní množství.

Pojďme se tedy zamyslet nad fyzikální pod- statou člověka. Proberme a zároveň se po- kusme z lidského těla v maximální možné



ském genomu. Chceme-li pochopit princip fungování tohoto počítače v nás, měli bychom ho nejprve považovat za dokonalý „mikroelektronický systém“ s vlastním operačním systémem, který je zcela pod vládou fyzikálních, biochemických a informačních zákonů. Tento „mikroelektronický systém“ nefunguje spo-

míře eliminovat základní toxické kovy a radioaktivní látky.

Vždyť i osobní počítač se doporučuje čas od času rozebrat a jeho desky s plošnými spoji, ventilátory či sběrnicemi pečlivě vyčistit od usazených nečistot. I ty byly původně nečistotami rozptýlenými v okolním vzduchu. Touto údržbou se prokazatelně zlepšuje spolehlivost provozu počítače.

Proč tedy nevyčistit také vnitřní prostředí lidského těla?

Ing. Vladimír Jelínek
Pokračování příště.



* Rektifikací se v současné chemii rozumí mnohonásobná částečná destilace. Používá se především v petrochemickém průmyslu. S pojmem rektifikace se dále setkáváme při výrobě keramické dlažby. Rozumí se tím broušení hran dlaždice po jejím vypálení. V současnosti jsou tedy oba významy slova rektifikace oproti původnímu významu, uváděnému ve starých alchymistických spisech, posunuty.

Tajemní Langobardi na Moravě a v Itálii

*Langobardský chrám
archanděla Michaela
v Pavii*

Čechy a severní Itálii vždy spojovaly silné umělecké i politické vazby. Málokdo ale tuší, že máme i část společných genů, které nám zanechal germánský kmen Langobardů. Ten přišel do Čech i na Moravu někdy v pátém století a mísil se se staršími germánskými kmeny Markomanů a Kvádů. Oblíbil si hlavně okolí Prahy (Hostivice, Kyje, hradiště Závist) a také oblast Kyjova na jižní Moravě. Tam se dodnes nachází velké množství langobardských hrobů se zajímavou pohřební výbavou, nechybí ani kostry psů a dravých ptáků.



Germánská královna Fritigil

Pověsti o pobytu pohanského kmene Langobardů se na Moravě dochovaly v řadě lidových vyprávění o germánské královně Fritigil. Její hlavní sídlo mělo být u Žarošic západně od Kyjova, kde se v údolí stéká několik pramenů kvalitní pitné vody, což je na jižní Moravě vzácnost. Na pohanskou poutní tradici tohoto místa navázalo křesťanství, v Žarošicích dnes najdeme známý poutní kostel. A prameny zvané Svatá voda tady severně od obce také najdete dodnes.

Detail chrámu v italské Pavii



Samotná Fritigil prý na konci života přestoupila jako první osoba na Moravě na křesťanství a založila dva kostely, v obci Silničná u Žarošic a v areálu olomouckého hradu. Podle další pověsti nechala zničit oltář bohyně lovu (zvané Freya) na skále, kde dnes stojí hrad Buchlov. Na druhém nádvoří tohoto hradu je skalní průrva, nazývaná Fritigildina jeskyně.

Na konci šestého století ale Langobardy vytlačují přicházející slovanské kmeny směrem na jih, do Pádské nížiny. Tady na ně čekají pozůstatky bohatých měst upadající římské říše. V roce 586 založili v původním antickém

městě Pavia království Langobardů, které dalo název dnešní Lombardii.

Langobardi možná skutečně přišli do kontaktu s křesťanstvím už při pobytu na našem území, přešli na nové náboženství jako jedni z prvních Evropanů, ale naplno až poté, co odešli z Moravy do Itálie. A výzdoba jejich prvních kostelů, plná tajemných symbolů, draků, Meluzín a psychedelických rostlin naznačuje, že prvotní křesťanství mělo k přírodním kultům blíže, než můžeme usuzovat z dnešní podoby náboženské věrouky.

Pavia a korunovační chrám

Zatímco na Moravě se nám žádné langobardské stavby nedochovaly, v Itálii jich dodnes stojí hned několik. Asi nejkrásnější z nich najdeme ve městě Pavia, kam se autem od oblíbeného jezera Lago di Garda dostanete za dvě hodiny.

V centru Pavie stojí kousek od obří barokní katedrály nenápadný langobardský kostel archanděla Michaela ze 7. století, který patří mezi nejstarší v Itálii. Probíhaly v něm slavnostní korunovace a zasvěcovací obřady langobardských králů. Zdejší královnou železnou korunou, vykovanou z kusu meteoritu, byl v roce 1355 korunován i náš císař Karel IV. při návštěvě nedalekého Milána.

Hora Andělů na Garganu

Zatímco v Pavii byli langobarští králové korunováni, jejich pohřebním místem bylo město Monte Sant'Angelo na poloostrově Gargano v jižní Itálii. Velkolepá jeskynní svatyně v Monte Sant'Angelo, středověkém městě na vrcholku „Andělské hory“, se vypíná do výšky 800 metrů přímo nad Jaderským mořem. Nepřekvapí, že zdejší jeskyně jsou opět zasvěcené archandělu Michaelovi, hlavnímu patronovi Langobardů.

Pokud se rozhodnete navštívit obě místa, Pavii i Monte Sant'Angelo, zastavte se po cestě i v čarodějnickém městě Benevento, kde



Úzké uličky italského městečka Pavia

se až do středověku tajně uchoval helénský kult bohyně Isis a uctívání posvátných hadů. Langobardi tady využili sloupy římského Isidina chrámu ke stavbě své katedrály. Ta sice není tak zdobená, jako chrám v Pavii, ale rovněž představuje cennou památku raně křesťanského umění.

Není náhodou, že langobardské chrámy v Itálii, které najdeme třeba i ve městech Brescia, Ravenna a Cividale del Friuli, jsou součástí světového dědictví UNESCO. Současně představují skvělý tip na putování během letní dovolené. Už proto, že divoké pláže v národních parcích v okolí Monte Sant'Angelo patří k nejkrásnějším v Itálii, a ani v hlavní turistické sezóně tady nebývá přelidněno.


Mgr. Jan Kroča,
průvodce po tajemných
místech a posvátné
architektuře,
www.jankroca.cz



Detaily interiéru langobardského chrámu archanděla Michaela v Pavii

Co nás čeká podle hvězd?

Jarní čas nás bude podle hvězd vybízet k rozkvětu, k čemuž nás bude inspirovat i příroda kolem nás. Nebojte se pohledů do nitra své duše, skrývá se tam bohatství, které stojí za průzkum. Příhodná postavení planet nám dodají potřebnou odvalu...

KVĚTEN

Měsíc květen přináší energie, díky kterým můžeme rozkvést společně s kvetoucí přírodou. Pátý měsíc roku Jupitera začne dobíhající energií novoluní v Býku, které trvá od 30. dubna 2.20 až do 2. května 12.47, při kterém bude Luna, jež je v Býku v povýšení, zakrývat Slunce. Naše nevědomí se bude hlásit o přijetí. To, co nevidíme a je nám skryté, je naším největším bohatstvím a také vytváří naši realitu.

Bohatství země je ukryté uvnitř a chceme-li najít kámen, který je tím zdrojem, musíme prozkoumat vnitřní oblasti. Hledání a kopání je náročný proces, při kterém se vynořuje vše skryté, a narážíme na nepředvídatelné věci. Na potřebu vnitřního ponoru, abychom našli své bohatství a vynesli jej na povrch, ukazují Lunární uzly, které se nachází na ose Štír – Býk od ledna 2022 do července 2023. Směřují nás dovnitř, ke zdroji našeho bohatství, abychom jej našli a skrze sebe obohatili svět.

13. května Slunce naváže spojení s těmito uzly a předznamená energii úplňku, který začíná 14. května v 12.34, vrcholí 16. května v 6.13 a trvá do 13.51 téhož dne, kdy je Luna ve Štíru. Při úplňku bude naopak Slunce zatemňovat Lunu, abychom si uvědomili, že bojujeme sami se sebou, když se bojíme vlastních stínů, nepříjemných pocitů a emocí, které se v nás skrývají. Přivítejme to, nač narážíme. Je v pořádku cítit se nepříjemně. Naše pocity a emoce chtějí pozornost a pochovat jako malé dítě, které touží po bezpodmínečné lásce. Nebraňme se a dovolme jim, aby nás naplnily. Dejme jim průchod a sledujme, jak se v nás projevují. I když přijdou jako vlna, která nás zaplaví, po chvíli se rozpustí, zmizí a přestanou nás ovládat. Převzme zodpovědnost za to, co se odehrává uvnitř nás, a překonejme bloky, které nám brání ve spojení se zdrojem vlastního bohatství.

K úplňku, který má harmonické aspekty, kromě vazby na zodpovědného učitele Saturna, budeme postupně vedeni přicházejícími energiemi. Vládkyně znamená Býka, Venuše, která 2. května vejde do Berana, otevře naši touhu zažívat dobrodružství a jít statečně za tím, kam nás srdce táhne. Budme odvážní, nebraňme se kreativitě a nechme projevovat svoje srdce, které vyzařuje radost a lásku a jako magnet si přitahuje to, co k němu patří.

5. května se Slunce spojí s buditelem Uranem v Býku a prověří, zda chápeme, jaké změny potřebujeme. Kdo ví, oč tu běží, opouští konformitu, mění hodnotový systém a oceňuje vnitřní kvality člověka. Nebuďme závislí na hodnocení druhých, přestaňme se honit za hmotnými statky a hromadit hmotu a važme si laskavosti, kreativity, ohleduplnosti, spolehlivosti a lidství. Začneme-li vnímat svět z jiné perspektivy, uvidíme opravdové bohatství, poznáme správné hodnoty

a spatříme hodnotu vlastní. Budeme-li si vážit sebe, poznáme svoji cenu a nenecháme se zneužívat a naočkovat druhými.

11. května přejde Jupiter, který je vládcem roku 2022, do Berana. Jsme-li ve svém středu, známe pravdu svého srdce, jež otvírá brány do vyšších dimenzí. Statečné srdce se nebojí projevit pravdu, jde odvázně a s důvěrou za světlem a do jeho života vstupuje radost a láska. Sledujme znamení, sladíme svůj krok s Vesmírem, který nám ve správný čas otvírá dveře. Důvěřujeme sobě a životu.

21. května přejde Slunce do znamení Blíženců společně s vyjednávačem Merkurem, který bude od 10. května do 3. června retrográdní. Retrográdní Merkur nás bude vracet zpět, abychom přehodnotili situace, pochopili souvislosti a vytvořili si správný obraz. Využijme čas Blíženců k setkávání se a přibližování k druhým. Díky blízkosti

spřízněných duší se obohacujeme o nové pohledy, jiné vhledy a rozšiřujeme své poznání a vnímání.

30. května ve 13.30 nastane novoluní v Blížencích, kdy bude Slunce s Lunou podporováno Jupiterem a Marsem, který 25. května vstoupí do Berana a bude rozhodnutý konat. Kam zaměřujeme pozornost, to posilujeme. Nehledejme chyby a nedostatky a přestaňme se soustředit na to, co nemáme a co nám chybí, ale děkujeme za to, co máme, co jsme prožili a jaké drobnosti si můžeme každý den užívat. Mluvme o svých snech, o tom, co nás baví a co se nám líbí. Pobývejme na čerstvém vzduchu, zklidňujme mysl hlubokými nádechy a výdechy a zastavme svého vnitřního kritika pozitivními afirmacemi. Posilujme jasné myšlenky a ty odvázně následujme. Každá cesta začíná prvním krokem.

VI ČERVEN

Dobíhající novoluním v Blížencích, které skončí 1. června v 7.49, uděláme krok do měsíce června. 3. června se vládce novoluní, výmluvný Merkur ve znamení Býka, otočí do přímého směru, aby potvrdil či vyvrátil to, k čemu se od 10. května vracel a co zvažoval. Den před úplňkem se přesune do znamení Blíženců, kde pobude zbytek června, proto naše mysl bude bystrá a vzroste touha komunikovat, učit se a poznávat.

14. června ve 13.51 nastane úplněk ve Střelci, který pocítíme od 13. června 00.32 do 15. června 00.14 a jeho tématem bude hledání pravdy a toho, čemu se dá věřit. Naše mysl je duální, vždy najde pro a proti. Vše se dá rozumově vysvětlit a obhájit, ale to, co je pravdivé, poznáme srdcem. Jak říká Antoine de Saint-Exupéry: „*Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.*“ A to je také důvod, proč má bohyně spravedlnosti zavázané oči. Je vědecky dokázáno, že v srdci jsou stejné buňky jako v mozku, proto myšlenka, která vychází ze srdce, je jasná a přímá a letí k cíli jako šíp. Řídíme se moudrostí srdce, které zná pravdu a sjednocuje rozporuplné myšlenky v mysl. Důvěřujeme svému srdci a Vesmíru, který nám každý den pomáhá, abychom žili svůj jedinečný, opravdový a laskavý život.

Při úplňku bude přísný učitel Saturn ve Vodnáři vytvářet příznivý aspekt na Slunce v Blížencích, zatímco Neptun v Rybách vytvoří neharmonickou vazbu – přesný aspekt nastane 16. června. Když připustíme, že žijeme v iluzi, ve které vidíme, co chceme či máme vidět a jsou nám předkládány věci, kterými nás vůdci vedou tam, kde nás chtějí mít, můžeme odhrnout závoj iluzí, rozpoznat hru, ve které každý máme svoji roli, a odhalit pravdu. Saturn bude od 4. června do 23. října retrográdní, abychom přehodnotili, co pouštíme do svého života, komu přenecháváme zodpovědnost za svůj život, kdo vládne našemu životu a kým se necháme ovládat. Nehledejme viníky, ale uvědomme si svoji svobodu a zodpovědnost, naslouchejme sobě a upravme si své hranice. Neptun bude retrográdní od 28. června až do 4. prosince, abychom přijali věci takové, jaké jsou, a každý sám hledal světlo, jehož rozsvícením zmizí tma. Světlo v nás je pravda a láska a ukazuje nám cestu z nevědomí. Nenechme se klamat a otevřeme svá srdce, ať se společně posuneme na novou úroveň.

21. června vstoupí Slunce do znamení Raka, kdy se dostanou do předí otázky domova, rodiny, žen rodu, mateřství a naší duše, která

přišla do rodiny skrze maminku. Starejme se o své pocity a vnímejme své tělo, které reaguje na to, jak se cítíme. Pocity jsou důležité, naplňují nás, ukazují, jak se cítíme a jak vnímáme situaci, ovlivňují naše myšlení, ale nejsou pravda. Pokud se jimi necháme ovládat, mají nad námi moc, dokáží nás paralyzovat stejně jako vyprovokovat. Naučme se porozumět tomu, co se uvnitř nás děje a odkud to pramení. Když porozumíme svým pocitům a emocím a budeme s nimi v míru, naše mysl se vyjasní a začneme vysílat jasné signály.

29. června ve 4.52 nastane novoluní v Raku, které budeme cítit od 28. června 13.53 do 1. července 2.39. Slunce s Lunou se setkají se strážkyní rovnováhy Černou Lunou, která ukáže na rodinné a rodové karmické záležitosti, černé ovce rodiny, na největší bolest duše, pocit, že nejsme přijímaní a milováni. Jeho tématem bude citová závislost, manipulace a vydírání, citová prázdnota, nenaplnění a emoční labilita.

Rodina je dokonalým emočním cvičištem, kde poznáváme svoji duši. Každá rodina má svůj program, myšlenkový vzorec, který si předává z generace na generaci. Děti přichází do rodiny s bezpodmínečnou láskou, aby ji pomohly uzdravit, ale dostávají lásku podmíněnou a jako houby nasávají programy, až rodinou „onemocní“. Kdo pochopí „chybné“ části, které se předávají, může je opravit. Provádějme duševní hygienu, buďme sami, abychom poznali sebe anebo jdeme do světa na zkušenou, abychom rozšířili své poznání. Proplachujme emoce čistou vodou, pobývejme v blízkosti vody, koupejme se a dopřejme si to, co potřebujeme, klid a odpočinek, stejně jako aktivitu, abychom se cítili spokojení a naplnění. Když se každý postaráme o sebe, bude postaráno o všechny.

S Černou Lunou se již na začátku června spojí akční Mars (1. června) a klidná Venuše (2. června). Využijme po devíti letech příležitost prokouknout rodinnou a rodovou karmu a vyrovnat to, co odmítáme vidět, o čem se doma nemluví, je tabu anebo se o tom stále mluví, čeho anebo koho bychom se nejraději zbavili, co považujeme za ostudu rodu a rodiny. Kdo je bez viny, ať hodí kamenem. Pokud se nám něco nelíbí u členů rodiny, zamysleme se, jak to máme my a přemýšlejme, jak to sami můžeme změnit. Buďme těmi, kteří udělají krok k navrácení do rovnováhy. Vysílejme lásku a beze slov vyjádřeme přijetí členů rodiny vřelým objetím. Pečujme o harmonické rodinné vztahy, bezpečný domov a radujme se s rodinou.

Hanna Lapacho



FB – AstroHannaLapachoCZ

Výklad horoskopu, astrologická setkání a terapie Bachovými květovými esencemi.



Vysvědčení

Blíží se konec školního roku a s ním i vysvědčení – symbol snahy a výkonů v daném roce. Nejedna rodina si položí otázky: Jak moc je tento moment důležitý? Měli bychom děti za vysvědčení a jejich snahu odměňovat? Pokud ano, pak jaká je „správná“ míra? A co když děti nesplnily naše očekávání?

Psychologická prověrka rodičů

Emoční koktejl – protřepat, nemíchat

S vysvědčením se pojí řada emocí. Mezi ty nejčastější bohužel patří strach, zklamání a smutek. A to na obou stranách... Naštěstí se však objevuje i radost. Zkrátka, kousek papíru, na kterém jsou napsaná „čísla“, dokáže pořádně rozdmýchat nejednu rodinnou atmosféru. Paradoxem je, že ve stresu jsou

těšit, ale... Výsledkem je vzájemné neporozumění, které, pokud trvá dlouho, může vést k odcizení.

Co to vlastně je vysvědčení?

Pokud pomíneme fakt, že tento dokument je prověrkou psychické odolnosti rodiče, pak je vysvědčení jakýmsi číselným vyjádřením

praxe až mnohem později. Někdy je za horšími známkami nikoli neznalost, ale stres spojený s prověřováním znalostí (písemky, zkoušení). A upřímně, v životní praxi je jen málo věcí „na čas“ a zejména vyseknutých z celku.

Vzdělávání jako součást rodičovství

Je třeba si uvědomit, že vysvědčení není jen sada náhodných čísel, ale vyhodnocení určitého procesu. A tady je kámen úrazu. Nastupuje zde totiž nepopulární část rodičovské role – výchova a podíl rodiče na vzdělávacím procesu. Někdy se rodič podílí aktivně, jindy až příliš aktivně, velmi často se však rodiče pod různou „záminkou“ (obvykle se odkazují na povinnost školy či nedostatek času) svého dílu zodpovědnosti vzdávají. Je samozřejmě, že ne každý dospělý je odborníkem na konkrétní předmět, ale existuje řada způsobů, jak s výukou dítětem pomoci (např. doučování). Zejména v nižších ročnících, kdy se dítě v podstatě učí i učit a zpracovávat i kombinovat informace, je rodičovská role zásadní. Jen připomínáme, že silou a řevem infor-

Ve standardní škole se nepracuje s jedincem jako takovým, ale s plněním vzdělávacího plánu.

všichni. I když z jiných důvodů. Dítě se například snaží, ale jeho schopnosti neodpovídají představám rodičů. Anebo je dobré v oblastech, které rodiče nedoceňují. Nechce je zklamat, cítí vinu. Rodiče zase „jen“ chtějí, aby byl potomek v životě úspěšný a šťastný (což podle řady z nich „špatné“ známky vyvolávají). Obě strany tak paradoxně chtějí po-

schopnosti dítěte zopakovat (v ideální případě i pochopit a aplikovat) informace v určitých kategoriích, kterým říkáme předměty. Ve standardní škole se nepracuje s jedincem jako takovým, ale s plněním vzdělávacího plánu. To, jak ho „plní“ vaše dítě, je ona číslice na vysvědčení. O samotné znalosti to bohužel v mnoha případech nevyovídá téměř nic. Tu ukáže

mace do dítěte pravděpodobně nedostanete. Vám se zvedne tlak a dítěti poklesne ochota přiznat, že něco nechápe.

Nemalujme čerta na vysvědčení

Dobrá zpráva je, že vysvědčení je v určitém smyslu jen informace, jak na tom naše dítě je právě v tuto chvíli. Obvykle nevypovídá nic o jeho nadání či zájmech. Je pravda, že někdy jsme rozčarování z toho, že naše očekávání tvrdě narazila na realitu. Možná však nyní víc, než kdy předtím můžeme reálně zhodnotit, zda na to náš potomek „kašle“ anebo prostě jede na své maximum (a to je nižší, než bychom si přáli a představovali). Možná se nám dokonce uleví, protože ne každá trojka je v tomto světle opravdu katastrofou. Jestliže spadáte do kategorie „nepříjemně“ překvapených rodičů, místo vytváření napětí, utápění se ve zklamání či plánování rodičovské pomsty (= trestů) zvolte spíš zdravější přístup a hledejte řešení, které je dlouhodobě udržitelné a skutečně se zabývá problematikou vzdělání. Jedno vysvědčení štěstí potomka nezničí, jen možná zkomplikuje.

Ach, ty dárky...

Řada rodičů své děti motivuje slibováním dárků, když... Jenže v tomto případě si řada dětí zafixuje příčinnost: „*Budu se snažit, jen když...*“ A upřímně, jako rodič si budete podhoubit problému. Dát někomu dárek by nemělo být omezováno jen narozeninami, Vánoce a vysvědčením. Pokud své děti dárky

uplácíte (aby neplakal, aby se netrápil, aby měl vysvědčení, které chci, aby, aby...), ztratí i dar jako takový svou hodnotu. Jiná situace nastává, pokud víte, že dítě po něčem opravdu touží. Ale pozor, pak musíte být připraveni nejen slib splnit, ale i na variantu, že se dítě opravdu upřímně snaží, ale na požadovaný výsledek nedosáhne. Zde je rozhodnutí opravdu těžké a naučí obě strany mnohem víc (ať už se rozhodnete dar přesto pořídit nebo nepořídit).

Jaké dávat dárky? Co je málo, co už moc?

Pro některé děti je odměnou čas, který dostanou, či pozornost, například možnost jít s rodičem na zmrzlinu, do kina anebo do zábavní-

jiným konáním, ne jednorázově splněným přáním. Ale opravdu se vyvarujte pořizování domácích mazlíčků za odměnu.

Nezabijte touhu se učit

Pokud máte děti na prvním stupni nebo se chystají do první třídy, je dobrou radou nad zlato následující: nezabijte v nich touhu se učit. Přirozená zvědavost by se neměla proměnit v otrocké šprtání pro dobrou známku. To dlouhodobě fungovat nebude. Ukazujte dítěti, proč je dobré znát „nenáviděnou“ matematiku (nakupujte společně, zaveďte kapesné), knihy jsou plné češtiny a oblíbený seriál často existuje i v angličtině. Vlastivědu mohou ochutnat na výletech a přírodověda ukáže řadu zajíma-

Víc peněz, větší stavebnice anebo dražší panenka neznamená větší motivaci k učení.

ho parku. Možná může být dárkem jen si tak společně přečíst knížku, aniž by byl rodič přilepený uchem k telefonu. Obvykle ale dítě dostává nějakou drobnost, podle svých preferencí. Mohou to být malé stavebnice, všemožné plastové příšerky, sady na tvoření, oblečení, ale i autíčka nebo doplněk k nějaké oblíbené hračce. Těm starším rodiče často přilepí ke kapesnému. I v tomto případě však platí, že méně je víc. Víc peněz, větší stavebnice anebo panenka neznamená větší motivaci. Naopak, od určité hranice je efekt spíš kontraproduktivní. Na to existují dokonce studie. Dražší dárek vám také nedává razítko „dobrý rodič“. Vztah se buduje

vostí, stejně jako fyzika či chemie. Vyrazte i do zábavních parků s touto tematikou.

Zároveň si uvědomte, že rodičovská láska musí být na známkách nezávislá. Nepodmiňujte svou lásku tím, že má dítě donést známky, jaké si představujete. Statistiky jsou bohužel neúprosné. Místo lepších známek se objevují útěky z domova, záškoláctví a někdy bohužel i sebevraždy. Užijte si tedy spíš vzájemnost, ať už papír nazvaný vysvědčení ukazuje cokoli.



Markéta Palatin



JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

Vzdělávací systém Joalis akademie je strukturován do tří úrovní:

Stupeň Z (základní znalosti o možnostech informační metody) je vhodný pro všechny, kteří se touží stát tzv. rodinným poradcem. Chtějí vyladit zdraví sobě i svým blízkým a dozvědět se více o prevenci i tipy na řešení akutních stavů. Absolvování tohoto základního stupně a složení zkoušky 1. stupně je podmínkou pro všechny, kteří chtějí studovat vyšší stupně vzdělávání.

Stupeň S (skládání kúr, práce s diagnostickým přístrojem Salvia) je určen pro absolventy základního stupně, kteří se chtějí detoxikaci a informační metodě věnovat naplno. Tento stupeň prohlubuje znalosti o celé metodě. Absolventi se v průběhu tří seminářů naučí pracovat s diagnostickým přístrojem Salvia, seznámí se s programem EAM set a procvičí si skládání kúr z přípravků Joalis. Tento stupeň je po absolvování semináře S3 zakončen zkouškou 2. stupně a absolvent získá certifikát *Poradce informační metody Joalis*. Povinností středního stupně (S) je také seminář S4 lektorky Mgr. Marie Vilánkové, na kterém uchazeč získá další potřebné souvislosti z oblasti informační medicíny. Na tento kurz by se měl každý přihlásit kdykoliv v průběhu středního stupně vzdělávání (tedy od absolvování kurzu S1), nejpozději však do jednoho roku po složení zkoušky 2. stupně.

Stupeň V (nejvyšší stupeň), který je určen k prohloubení znalostí u stávajících poradců, je zaměřen na získání praxe s klienty a sebedůvěry, která je pro vedení úspěšné praxe velmi důležitá. Do vysoké školy informační metody je zařazen *Celoroční praktický kurz*, který probíhá v Praze, Brně i Ostravě. Absolventi tohoto kurzu získají po složení závěrečné zkoušky certifikát *Certifikovaný poradce informační metody Joalis*. Dále nabízíme specifické praktické semináře pro práci v poradně – EAM set, Salvie a sady a vhodná dotazová technika měření.

Bližší informace najdete na stránkách www.joalis.cz a www.eccklub.cz v sekci *Vzdělávání*.

Přednášky v Praze

| datum | čas | název akce | lektor | místo konání | cena |
|--------------|-------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------|
| 4. 5. 2022 | 10.00–12.00 | Zkouška 2. stupně | | Praha | 350 Kč |
| 11. 5. 2022 | 9.30–15.30 | S3 | Ing. Vladimír Jelínek | Praha | 900 Kč |
| 24. 5. 2022 | 9.30–15.30 | S4 | Mgr. Marie Vilánková | Praha | 900 Kč |
| 8. 6. 2022 | 10.00–12.00 | Zkouška 2. stupně | | Praha | 350 Kč |
| 20. 9. 2022 | 9.30–15.30 | Z1 | Vladka Málová | Praha | 900 Kč |
| 4. 10. 2022 | 9.30–15.30 | Z2 | Vladka Málová | Praha | 900 Kč |
| 5. 10. 2022 | 9.30–15.30 | Z1 | Ing. Vladimír Jelínek | Praha | 900 Kč |
| 18. 10. 2022 | 9.30–15.30 | Z3 | Vladka Málová | Praha | 900 Kč |
| 19. 10. 2022 | 9.30–15.30 | Z2 | Ing. Vladimír Jelínek | Praha | 900 Kč |
| 26. 10. 2022 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | on-line | 0 Kč |
| 1. 11. 2022 | 9.30–15.30 | S1 | Vladka Málová | Praha | 900 Kč |
| 2. 11. 2022 | 9.30–15.30 | Z3 | Ing. Vladimír Jelínek | Praha | 900 Kč |
| 9. 11. 2022 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | on-line | 0 Kč |

Požadovaný termín si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách www.eccklub.cz v sekci *Vzdělávání*.
Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Přednášky v Brně

| datum | čas | název akce | lektor | místo konání | cena |
|--------------|-------------|-------------------|------------------|--------------|--------|
| 4. 5. 2022 | 9.00–15.30 | Z3 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 12. 5. 2022 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | on-line | 0 Kč |
| 18. 5. 2022 | 9.00–15.30 | S1 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 1. 6. 2022 | 9.00–15.30 | S2 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 15. 6. 2022 | 9.00–15.30 | S3 | Pavel Jakeš | Brno | 900 Kč |
| 7. 9. 2022 | 9.00–15.30 | Z1 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 21. 9. 2022 | 9.00–15.30 | Z2 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 5. 10. 2022 | 9.00–15.30 | Z3 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 12. 10. 2022 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | on-line | 0 Kč |
| 19. 10. 2022 | 9.00–15.30 | S1 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |
| 2. 11. 2022 | 9.00–15.30 | S2 | Bc. Lucie Krejčí | Brno | 900 Kč |

Požadovaný termín si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách www.bodycentrum.cz.
Informace a přihlášky: Body Centrum, Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz.

Přednášky v Ostravě

| datum | čas | název akce | lektor | místo konání | cena |
|--------------|-------------|-------------------|----------------|--------------|--------|
| 19. 5. 2022 | 9.30–15.30 | S3 | Jana Nenadlová | Ostrava | 900 Kč |
| 13. 6. 2022 | 10.00–12.00 | Zkouška 2. stupně | | Ostrava | 350 Kč |
| 15. 9. 2022 | 9.30–15.30 | Z1 | Jana Nenadlová | Ostrava | 900 Kč |
| 6. 10. 2022 | 9.30–15.30 | Z2 | Jana Nenadlová | Ostrava | 900 Kč |
| 27. 10. 2022 | 9.30–15.30 | Z3 | Jana Nenadlová | Ostrava | 900 Kč |
| 2. 11. 2022 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | on-line | 0 Kč |
| 10. 11. 2022 | 9.30–15.30 | S1 | Jana Nenadlová | Ostrava | 900 Kč |

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Kurz S4 absolvovat na podzim v Brně nebo v Praze.

Informace a přihlášky: Centrum informační metody – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz. **Požadovaný termín vždy ověřte telefonicky nebo e-mailem nebo na webových stránkách www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.**

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

Praha:

| | | | |
|------------|------------|---------------------------------|--------|
| 3. 5. 2022 | 9.30–15.30 | Vladka Málová: Praktická Salvie | 700 Kč |
|------------|------------|---------------------------------|--------|

Brno:

| | | | |
|-------------|-------------|---|--------|
| 26. 5. 2022 | 9.00–15.30 | Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci | 700 Kč |
| 30. 9. 2022 | 10.00–15.00 | Mgr. Marie Vilánková: Seminář pro praktikující terapeuty | 700 Kč |

Upozorňujeme na změnu místa konání seminářů vyšší úrovně lektora Pavla Jakeše v Brně!

Ostrava:

| | | | |
|-------------|------------|---|--------|
| 11. 5. 2022 | 9.00–15.30 | Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci | 700 Kč |
|-------------|------------|---|--------|

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

Nový semestr

Celoroční praktický kurz pro terapeuty (V1)

Naši lektori Vladka Málová a Pavel Jakeš vám poradí s používáním (a pochopením) celostního přístupu ke klientovi. Po složení druhé zkoušky se může přihlásit prakticky každý, kdo si chce prohloubit svoji praxi pod vedením zkušených lektorů. Doposud bylo nutné absolvovat souvisle vždy celý semestr (pět kurzů) a nebylo možné nastoupit do „rozjetého vlaku“. Po předchozí domluvě s lektory se lze přihlásit i na konkrétní termín. Tato možnost se nezapočítává do dvou povinných semestrů, na základě kterých získáváte označení certifikovaného centra. Cena jednorázového kurzu je 700 Kč. V Brně je nová varianta *Celoročního praktického kurzu* formou dvoudenních kurzů (tři víkendy jsou ekvivalentem pěti jednotlivých seminářů v Praze nebo Ostravě).

| | | | |
|--|----------------------------|---------|----------|
| 17. 9. / 15. 10. / 12. 11. / 10. 12. 2022 a 14. 1. 2023 | Vladka Málová | Praha | 3.500 Kč |
| 27. 9. / 25. 10. / 22. 11. / 13. 12. 2022 a 10. 1. 2023 | Vladka Málová | Praha | 3.500 Kč |
| 22. 9. / 13. 10. / 24. 11. / 8. 12. 2022 a 19. 1. 2023 | Vladka Málová, Pavel Jakeš | Ostrava | 3.500 Kč |
| 23. 9. / 14. 10. / 25. 11. / 9. 12. 2022 a 20. 1. 2023 | Vladka Málová, Pavel Jakeš | Ostrava | 3.500 Kč |
| 7. 10. / 8. 10. / 2. 12. / 3. 12. 2022 / 27. a 28. 1. 2023 | Pavel Jakeš | Brno | 3.500 Kč |

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: eccp Praha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Pozor, v Brně je změna místa konání!

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

Brno – 1. 10. 2022, 10.00–17.00 hod., Hotel International, Husova 16.

Praha – 5. 11. 2022, 10.00–17.00 hod., Hotel Krystal, José Martího 2/407.



Do přírody bez obav!

Jakmile se trochu oteplí, tito malí roztoči rádi opět v plné síle a obtěžují jak nás, tak i naše čtyřnohé kamarády. Dospělá klíšťata se nejčastěji vyskytují ve vysoké trávě, keřích, kde uchycena za zadní nohy číhají na procházejícího člověka či zvíře. Zajímavostí je, že klíště dokáže hladovět i déle než jeden rok.



Náš tip!

ArtiDren[®] + Spirobor[®] + Imun
kúra podporující správnou funkci imunitního systému a normální stav kloubů.

ArtiDren[®] s obsahem lopuchu většího, který přispívá k normálnímu stavu kloubů a chrupavek.

Spirobor[®] obsahuje jitrocel kopinatý, který podporuje správnou funkci imunitního systému a přispívá k normálnímu stavu kloubů. Zároveň působí jako antioxidant. Obsažený vitamin B1 přispívá k normální činnosti nervové soustavy.

Imun s vitaminy B6 a B12 přispívá k normální funkci imunitního systému.

**Propojení síly
informací
s účinky bylin.**

WWW.  **Joalis** .CZ