

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

3/2016
máj – jún

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Cesta
k vnútorným
silám**

**Pokožka
a epitelové
tkanivá**

**Detoxikácia
je úžasná
cesta
k poznaniu**

Alergie a ekzémy

Prečo vznikajú a ako si s nimi poradiť

Seminárny deň s MUDr. J. Jonášom

Bratislava 9. 4. 2016



Obsah

4 JOALIS TÉMA

Alergie a ekzémy

Proč vznikají, jak nás ohrožují a jak se s nimi vypořádat

8 PROFIL

Vladka Málová

Detoxikace je úžasnou cestou poznání a nalézání souvislostí

11 ORGÁNY ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU

Kožní problémy a jak je detoxikovat

14 PŘÍBĚH

Vojta Jurečka

Ekzému už se nebojím

16 BUŇKY V TĚLE

Pokožka a epitelové tkáně jsou důležitými nástroji komunikace

20 GALERIE JOALIS

Ideální detoxikační preparáty u ekzémů a alergií

22 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Jsem fascinován cestou k vnitřním silám

25 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Kdopak by se jógy bál?

28 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Zázrak jménem kokosový olej

30 BAMBI KLUB

Péče o miminko

31 KALENDARIUM

Připravované akce

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 5/2015

Spracovanie pre SR: Ing. Lýdia Eliášová, man-sr@man-sr.sk

Grafická úprava pre SR: Ivan Sokolský | ywan, www.ywan.sk

Tlač v SR: Tlačiareň P+M s.r.o., Budovateľská 1, 038 53 Turany

Distribúcia v SR: MAN-SR s.r.o., Plzenská č.49, 040 11 Košice

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

Vydavateľ: Joalis s.r.o., Orlická 2176/9,

130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Společnost Joalis s.r.o., má certifikovaný systém

řízení, kvality dle normy ISO 9001.



Vážení a milí čtenáři,



Je tu květen. Poetický máj a s ním i lásky čas. Příroda se po zimě opět probudila, vše kvete a bují, lavičky v parcích se plní objímajícími se dvojicemi. Jaro je ale také časem, který někteří z nás každoročně očekávají téměř s hrůzou. Jsou to alergici. V tomto ročním období se totiž symptomy jejich nemoci často zhoršují a ne jeden z nich skončí na antihistaminikách. Proč alergie a ekzémy vznikají a jak se jim účinně bránit rozebere v hlavním článku Téma Joalis MUDr. Josef Jonáš.

Na lásku se lze podívat z různých pohledů – jako na mileneckou, rodičovskou, partnerskou, sourozeneckou. Lásku ke všemu nebo lásku k Bohu. Ať už prožíváme jakoukoliv z těchto forem, je to dobré hlavně pro nás. Když máme k něčemu pozitivní vztah, všechno jde lépe, říkáme, že máme štěstí. Lidé kolem nás jsou milejší, najednou nám rozumějí a pomáhají nám. A je to vcelku srozumitelné. Na naše okolí působí, jak se cítíme neboli jak s ním „rezonujeme“. Právě rezonancemi se zabývá rozhovor, který jsem vedla s Ing. Vladimírem Jelínkem, a který se věnuje jeho nové léčebné metodě, terapii Verself.

Na rozhovor s Vladkou Málovou, která se řadí mezi zkušené, a vyhledávané terapeutky, jsem se těšila. Dozvíte se z něj, jaká byla její cesta k detoxikační medicíně, kam ráda cestuje a kolika ženám už pomohla otěhotnět.

O epitelových tkáních a o důležité roli pokožky nejen v lidské komunikaci si přečtete v seriálu Buňky v těle, který sepisuje Mgr. Marie Vilánková.

V Příběhu jsem se tentokrát vydala do severních Čech za jedním z mladých klientů Joalis. Desetiletý Vojta se díky detoxikační medicíně už nemusí potýkat s příznaky nepříjemného atopického ekzému. O cestě k vyléčení se s námi podělila jeho maminka Hanka.

Přeji Vám všem krásné jaro a Vaším klientům spokojenou a úspěšnou detoxikaci!

Jitka Menclová
Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Dnešní povídání o fenoménu alergií ekzémů a dalších příbuzných problémů začnu trochu netradičně. V historii lidstva je velmi dobře známo, že kultura a civilizace vůbec, prochází v jednotlivých národech a národnostních skupinách různými výkyvy.

Alergie a ekzémy

Proč vznikají, jak nás ohrožují a jak se s nimi vypořádat

Národy, které byly kdysi na špičce, se postupně ocitaly na chvostu a zase naopak, jiné zaznamenaly vzestup. Izolované skupiny lidí, především na ostrovech, neprošly civilizačním vývojem a zůstávají na své úrovni s nepatrnými změnami. Dokonce národnostní ostrůvky uprostřed civilizace, jako jsou například Romové, se po staletí neadaptují na civilizaci kolem nich, jako by se jich netýkala. Jsou lidé, kteří se tímto fenoménem zabývají. Analyzují historii těchto skupin a zjišťují jak je to možné, že došlo k jejich degradaci nebo k zastavení vývoje. Nacházejí několik společných důvodů a nás zajímá jeden z nich. Byla to nečinnost. A to slovo znamená, že lidé těchto skupin přestali být aktivní, přestali vyhledávat další možnosti. Až postupně došlo, dá se říci, k trvalé degradaci. Proč to uvádím na úvod tohoto článku?

Velký bratr tě vidí

Oficiální medicína založená na chemických preparátech a chirurgii si ve své samolibosti

říká vědecká. Jakoby věda existovala jen jedna a to právě ta jejich. Je to fenomén spojený se slovem despotismus. Násilím i různými dalšími restriktivními formami vymáhá poslušnost. Ovládla státní správu, veškerou i finanční moc a především ovládla mysl lidí. Právě skupiny lidí ovládané despotismem došly k nečinnosti a k regresi. Nakonec, my starší máme v mysli tento zážitek z doby socialismu. 50 let trvající diktatura postupně vedla k degradaci jakéhokoliv svobodné činnosti, jakéhokoliv vývoje. Lidé se stali lhostejnými, neaktivními, protože to stejně nemělo žádný smysl. Přestali se učit jazyky, jakoby svět kolem nich neexistoval, přestali vymýšlet, přestali se snažit a v podstatě přestávali pracovat. Pouhých 50 let vedlo k rozsáhlému marasmu. Morálnímu a nakonec i k marasmu volních vlastností. Jen těžko se jich náš národ, i ostatní postkomunistické země, zbavují. Právě diktatura a despotismus současné medicíny vede k naprosto stejnému fenoménu mezi lidmi. Nemá smysl se o nic snažit, lékaři (medicína) vědí vše nejlépe, a vše zařídí. My pla-

tíme a oni, jakási imaginární skupina farmaceutických a technologických firem, vše zařazuje. Jen malá skupina lidí se snaží toto jho setřást a hledá vlastní cesty. Dlouho jsem schovával článek předsedy dietologické výživové společnosti, jistého lékaře, a to pro jeho vskutku neuvěřitelné výroky o tom, jak by se lidé měli stravovat.

Mám před sebou časopis o alergiích. Alergiemi trpí každý třetí Čech, prý s nimi musíme bojovat. Bojujeme s nimi tak, že se vyhýbáme pylům, čistíme si doma vzduch a peřiny od roztočů. A především bereme prášky. Také navštěvujeme alergologa, který nám píchá vakcíny a předepisuje léky. Alergiím přece nelze předcházet. Nelze vlastně udělat vůbec nic jiného než chodit do lékárny a kupovat antihistaminika.

Již 15 let se snažím všude uvádět, že to není pravda. Právě tehdy jsem si uvědomil, k čemu tento diktát vede. K naprosté pasivitě lidí, kteří přece proti alergiím nic nezmůžou a ke slepé důvěře ve Velkého bratra, který ví nejlépe, co je pro mne vhodné. Když jsem do na-



zet. Protože lidstvo se spoléhá prakticky výhradně na imunitní výpověď, tedy protilátky proti mikroorganismům. Podle nich detekuje přítomnost či nepřítomnost mikroorganismů, a to ještě ve velmi omezené míře. Může lidi utvrzovat, že v nich vlastně žádný mikroorganismus není, a když ano, tak jen v nepatrné míře. Protilátky proti mikroorganismům je však velmi nepřesný pojem. Ale spoň v tom, že řada mikroorganismů adaptovaných v našem těle je pro imunitní systém neidentifikovatelných. Pokud bychom nějaké

zdravý organismus jen velmi přiměřeně, potichu, takže tento souboj vůbec nezaznamenáme. U alergiků je setkání s touto bílkovinou bohužel zaznamenáno velmi pronikavě. Polypyeny nemusí být jen ve vzduchu, ale nachází se i v potravinách a tak na řadu potravin je lidstvo velmi alergické. Na jablka, mléko, podzemnici olejnou, pšenici, ryby nebo sóju – našli bychom ještě mnoho dalších alergenů. Definice alergie vyžaduje setkání s alergenem a tak hovoříme o alergiích na slunce, na chlad, na kovy, náplasti. Zkrátka náš imunitní sys-

Alergie je pověstnou špičkou ledovce a pod vodou se skrývá obrovský problém.

v těle měli, tak by přeci zahynuli při užívání antibiotik, kterými se živíme nejen v podobě léků, ale i v podobě potravin. Neboť živočišné potraviny, třeba i med, jsou na antibiotika velmi bohaté.

Právě tyto mikroorganismy a dysmikrobie v našem zažívacím traktu vedou k narušení chování našeho organismu, k narušení geneticky naprogramovaných způsobů obrany. Na alergen neboli cizorodou bílkovinu reaguje

tém reaguje nesmyslně již na kdeco. Pokud si položíme otázku, jak nám to škodí, musíme si odpovědět tak, že správné chování imunitního systému je naprosto nezbytné. Jak k obraně proti rakovině, tak vůbec pro existenci člověka ve světě mikroorganismů. Opak je ale pravdou. Neustále se objevují smrtící infekce, lidstvo si zoufá, neustále vymýšlí další vakcíny. A infekce mizí. Stejně potichu jako přišly. A tak najednou není problémem ptačí chřip-

ší internetové televize natočil pořad o alergiích, téměř nikdo si ho nevšiml. Naopak, do časopisu se nechává slyšet známý herec, že má alergie prakticky na všechno, nejlépe 26 druhů alergií. Jsem proto při psaní tohoto článku velmi skeptický, je to jen další hrách hozený na zeď. Na zeď nepochopení, nezájmu, neporozumění. Po tom, co mojí ordinací prošli stovky a stovky alergiků, po všech zkušenostech s vývojem preparátů odstraňujících alergie, mohu dnes zodpovědně tvrdit, že jakákoliv alergie je trvale odstranitelná. Hlavní úlohu v alergických projevech hrají určitá mozková centra, která řídí chování imunitního systému. Tato mozková centra se zanášejí toxiny a fungují špatně. Stejně špatně jako rozbitý čip v počítači.

Dysmikrobie a alergie

Alergií přibývá, o tom není pochyb. Proč to tak je? Proč jich je najednou tolik? Jdeme-li po kořeni tohoto jevu, narazíme na očkování a antibiotika. Tyto výtoky moderní doby ovlivňují nejen chování mikroorganismů, ale i složení mikroflóry v našem zažívacím traktu. Náš organismus je prostoupen mikroorganismy, a to nejen nějakými imaginárními či nevýznamnými, ale mikroorganismy velmi toxickými a škodlivými. Náš organismus, náš imunitní systém, musí s tímto faktem zachá-



ka, najednou se nebojíme eboly, bojíme se viru zika. Zkrátka, nekonečný proces zoufalství z toho, že náš organismus přestává mít schopnost žít v tomto světě plném mikroorganismů, které jsou daleko přizpůsobivější než člověk.

farmaceutických továrnách a rozhoduje o tom, jestli naturopatie je smysluplná nebo ne. Je to bizarní situace, ale existuje. Zatím bez šance na jakoukoliv debatu. Můžeme otevřít internet a podívat se na kapitolu o histaminové intoleranci. Ta nepochybně existuje. Hlavní léčba se

imunitního systému. Podle pravidla, že všeho moc škodí, je i jeho nadprodukce pak vlastní příčinou alergických projevů, ekzémů nebo projevů oné histaminové intolerance. Stejně se tak opět neřeší příčina celého jevu. Vůbec, proč by se nějaký obchodník připravoval o zákazníka? Takový pojídač antihistaminik je zákazníkem téměř na celý život.

Dnes mohu zodpovědně tvrdit, že jakákoliv alergie je pomocí Joalisu trvale odstranitelná.

Samotná detoxikace v případě alergie

Jak můžeme zacházet s těmito problémy pomocí detoxikačních preparátů **Joalis**? Dnes už víme mnoho o odstranění dysmikrobie zažívacího traktu, která rozhoduje nejen o histaminové intoleranci, ale je i vlastní příčinou vzniku alergie resp. poruch příslušných mozkových center. Sice to není předmětem tohoto článku, přesto tímto procesem musíme zahájit detoxikaci. Hlavní zbrani bude pro svou jednoduchost preparát **Activ-Col**, ale můžeme si boj rozložit i do řady preparátů, které nám umožní pochopit celý proces dysmikrobie. Pak postoupíme k mozku. Mozek mohou zatěžovat jak mikrobiální ložiska, tak i přítomné neuroinfekce, především viry, *borélie*, *bartonella* a další. V mozku se mohou nacházet i organické toxiny resp. se tam pravidelně nacházejí. Jsou to zbytky po očkování a také například mykotoxiny. Dále těžké kovy a téměř vždy zde najdeme mikrobiální ložiska. Všechny tyto toxiny zde přicházejí v úvalu. Velkou část z nich „spotřebuje“ dysmikrobie zažívacího ústrojí a tak nám obvykle zbydou mikrobiální ložiska a infekce.

Věda posiluje své pozice, vymýšlí další vakcíny, hledá léky, aby mohla hlásat: „*Lidstvo se bez nás, našich léků a vakcín neobejde. Mikroorganismy vás sežerou a zničí*“. Nikde se neozve hlas: „*Lidé, vzpamatujte se! Jste vybaveni dokonale fungujícím imunitním systémem, ale hazardujete jím!*“ Takže se s důvěrou můžeme obrátit na *lobus parietalis*, abychom odůvodnili reakci imunitního systému, kterou nazýváme alergií. Díky

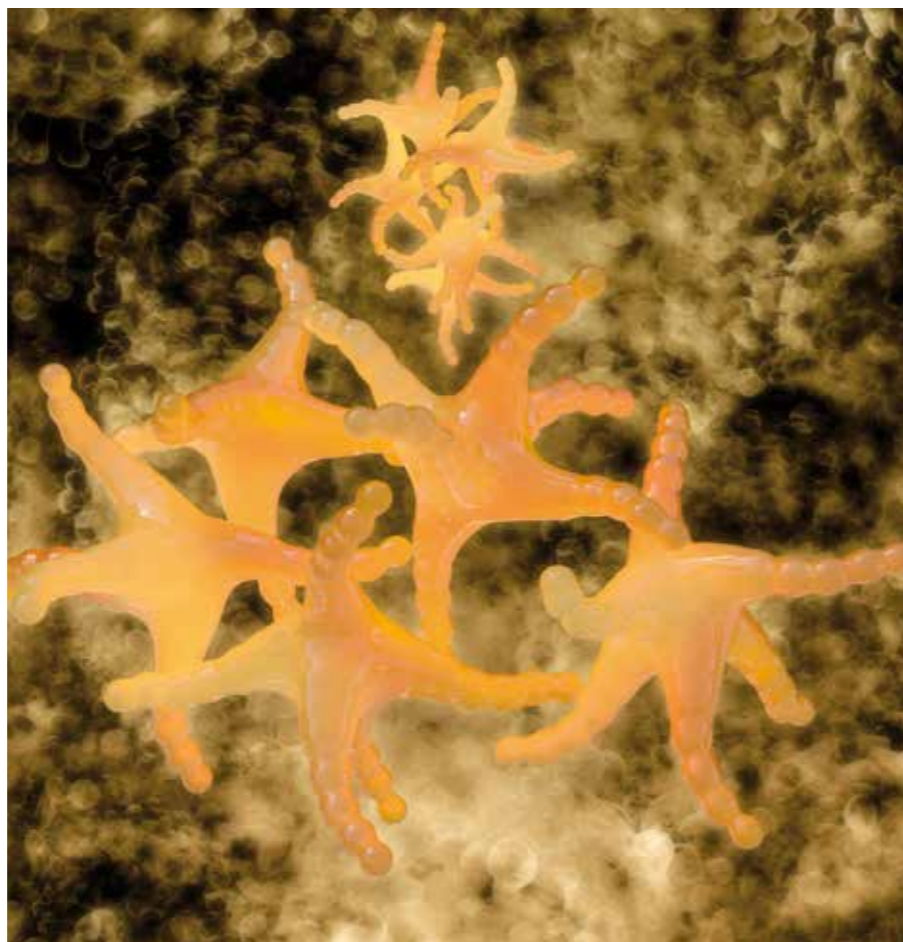
samozejmě provádí antihistaminiky a především úpravou stravy. Kdejaká potravina obsahuje histamin, a tak kdyby člověk chtěl vyhovět všem nárokům na jeho přítomnost, zemře stresem, protože bude stále přesvědčen o tom, že se nestravuje dostatečně správně. Mohutné vlny histaminu obsažené v mastocytech se stěhují na inkriminovaná místa do kůže, do kloubů, do tlustého střeva a vyvolávají reakce podobné alergií. Histamin je důležitou látkou

Dysmikrobii zažívacího ústrojí můžeme klidně nazvat tichým zabijákem.

lobus insulae se zas dozvíme jak vzniká atopie. V *lobus oksipitalis* můžeme hledat důvod, proč je někdo alergický na slunce nebo na kovy. Musíme se však především rozhlédnout po našem zažívacím ústrojí a řešit problém dysmikrobie tlustého střeva, tenkého střeva, žaludku, a nakonec i ústní dutiny. Právě tento fenomén, který dnes postihuje 90 % populace, je důvodem nárůstu alergií. Stále víc a víc lidí naprosto bezmyšlenkovitě používá antibiotika a nechává se proočkovat na všechno možné, co se objeví v televizi. Myslí si, že celý problém zvládne několika jogurty smíchanými se škrobem a želatinou. Žijí v bludném pomýlení, že kdyby toto všechno škodilo, tak by se to neprodávalo, nedělalo. Protože Velký bratr je neomylný. Také svou neomylnost dává rádně najevo a dusí každého, kdo mu nedůvěřuje.

Histaminová intolerance

Jeden profesor dětského lékařství se nechal slyšet, že nejsem pro jejich společnost dosti vědecký, tedy že jsem vlastně nevědecký. Pokud dojde k nějakému sporu, je přivolán jiný lékař, který má rozhodnout o tom, že pravdu má vlastně medicína a zmínění profesori. Ale od kdy může být kozel zahradníkem? Nemohu se přece nechat soudit někým, kdo je závislý na



delně nacházejí. Jsou to zbytky po očkování a také například mykotoxiny. Dále těžké kovy a téměř vždy zde najdeme mikrobiální ložiska. Všechny tyto toxiny zde přicházejí v úvalu. Velkou část z nich „spotřebuje“ dysmikrobie zažívacího ústrojí a tak nám obvykle zbydou mikrobiální ložiska a infekce.

Při řešení alergických problémů se dostaneme k cílovým orgánům. Bývají to především dýchací cesty, ale jak bylo již řečeno, může to být i kůže, střeva i například oční spojivka. Je to samozřejmě, protože imunitní systém se nemůže věnovat běžné imunitní detoxikaci těchto tkání. Dojde zde opět k nahromadění toxinů a této situace využijí především mikroorganismy. A tak přichází ke slovu **RespiDren**, **CutiDren**, **ColiDren**, **OkulaDren**, které zbaví inkriminovaná místa mikrobiálních ložisek. Můžeme nasadit nějaký ze široké škály preparátů: **Nobac**, **Antivex**, **Spirobor**, **Zooinf**, **Yeast**. Ostatní toxiny, a to anorganické toxiny, máme obvykle již vyřešené díky **EviDrenu** a **PEESDrenu**, takže můžeme zvážít ještě **MindDren**.

Celá detoxikace alergických klientů není příliš rozsáhlá. Sáhne-li po **Activ-Colu**, pak už nám stačí tři až čtyři další preparáty jako **Cranium**, **CutiDren**, **OkulaDren**, **RespiDren**, jak již bylo řečeno. Jedná se o hru nervového systému a zkušenosti terapeuti vědí, že jeho důležitou součástí jsou gliové buňky. Ty již ze zmíněných důvodů bývají často dysfunkční. Mysleme proto i na preparát **Mezeg**. Celá alergická problematika není příliš složitá, o to je důležitější přesvědčit lidi, že to jde! Samozřejmě proti názoru lékařů, o čemž se můžeme dočíst v každém časopise. Uskakovat před pyly, hlídat, kdy vykvetou břízy, kdy pelyněk, vyhýbat se psům. Číst v jídelních lístcích alerge-

ny. To je systém, který sice vypadá jako velmi vstřícný, ale ve skutečnosti vyzývá lidi k pasivitě, protože jinak s tím přece nejde nic udělat! Pokud se zeptáme, co může takový problém způsobit, pak samozřejmě každý alergik odpoví, že to budou nepříjemné chvíle, kdy pocítí svou alergii. Někdy je to po celý rok, někdy je to jen sezónně. Atopik už bude daleko obsáhlejší a vylicí, jaké obrovské problémy mu ekzém přináší. Největší nebezpečí však vidím v tom, že obecně všichni přijímají dogma, které hovoří o symptomatickém ulehčení života alergikům a to právě pomocí antihistaminik a kortikoidů.

Špička ledovce

Mluví se také o tom, že jakákoliv porucha imunitního systému signalizuje velký problém pro

době dysmikrobie zažívacího ústrojí, kterou můžeme klidně nazvat tichým zabijákem.

Alergie je pověstnou špičkou ledovce a pod vodou se skrývá obrovský problém. Právě špička ledovce nám ukazuje místo, kde tento problém je a my se můžeme potopit až do míst, kde onen ledovec začíná. Tím místem je naše zažívací ústrojí a náš mozek. Možná že se to jednou změní. Čas hraje pro nás. Víc a víc lidí si uvědomuje, že pasivita, ke které jsou lidé nuceni současnou dogmatickou medicínou, není cestou do ráje. Ostatně onen historický úvod nás o tom přesvědčí. Řekové, Římané, Egypťané a řada dalších národů doplatila na pasivitu a nicnedělání, protože okolní aktivní národy je definitivně převálcovaly. A přesto, že uběhlo již několik tisíc let, tak se na situaci mnoho nezměnilo. Byl bych nerad, aby můj přírůstek k našemu postoji ke zdraví byl stejně pesimistický.

Pasivita, ke které jsou lidé nuceni současnou dogmatickou medicínou, není cestou do ráje.

lidstvo. Protože bez imunitního systému lidstvo nemůže dobře existovat ve světě mikroorganismů. Ve světě, kde se budeme bát ptáčích chřipky, zika viru a čert ví jakých dalších mikroorganismů, které nás v budoucnosti čekají. Lépe než aby fungoval imunitní systém, bude se přeočkovávat proti klíšťové encefalitidě, pneumokokům, chřipkovým virům, HPV virům. Za chvíli bych mohl otevřít mikrobiologii a číst stránku po stránce. Tento způsob jen prohlubuje celý problém selhávání imunitního systému, který se lidstvu vrací v podobě závažných nemocí, ale především v po-

Doporučený postup doporuče dalším alergikům a možná, že bude platit známý princip sté opice. Je potřeba, aby se tím zabývalo mnoho lidí. Až jejich počet dosáhne nějakého nám neznámého počtu, jiskra přeskočí a lidé nebudou už alergii pokládat za problém. Naopak si uvědomí, že alergii můžeme vnímat jako jakýsi negativní vzor. Ale mohli bychom jmenovat i jiné zdravotní problémy a stačilo by vyměnit jen několik názvů. Příběh by zůstal pořád stejný...

MUDr. Josef Jonáš



FOTO: www.shutterstock.com

Mnoho z těch, kteří začínají svou dráhu poradce Joalis ji zná.

Kromě své vlastní dlouholeté praxe působí totiž i jako lektorka seminářů pro budoucí terapeutu. Věčně dobře naladěná a připravená pomoci.



Vladka Málová

Detoxikace je úžasnou cestou poznání a nalézání souvislostí

Jak dlouho pracujete jako terapeutka detoxikační medicíny?

Od roku 2000, letos tedy začínám už 16 rok. V době, když jsem se rozhodovala, zda se vydat na dráhu profesionálního terapeuta, se konalo asi týdenní školení. Večer jsem se konala domů vrátila s pocitem, že to určitě nezvládnu. Že nevím ještě to a tamto, byla to spousta informací. Vždycky jsem si připravila otázky, ale když jsem další den dostala odpověď, vznikly zase otázky nové. Metoda Joalis mne ale nakonec přesvědčila. A rozhodně nelituji.

Tenkrát to bylo Vaše první setkání s celostní medicínou?

Ne, poprvé jsem se s ní setkala už na začátku 90. let. Řešila jsem stále se vracící zdravotní komplikace dcery. Od dvou let měla čas-

to kašel, který se střídal s ekzémem. Jako „vzorná matka“ jsem pořád chodila k dětské lékařce, protože u nás v rodině se žádná alternativa nenosila. Ta nám stále dokola předepisovala antibiotika nebo mastičky. Když jsme potlačily ekzém, objevil se kašel, když přestal kašel, začal ekzém. Kašlala strašně, asi jako dlouholetý těžký kuřák a ekzém byl svědivý, kůže někdy popraskala až do krve. Jednou za mnou dcera přišla a řekla mi: „Maminko, prosím tě uřízni mi nožičky, tak strašně mně to svědí.“ Rozplakala jsem se, už jsem nevěděla co dál. Tehdy mi někdo poradil objednat se do Institutu celostní medicíny v Praze na Žižkově.

Co tam o zdravotním stavu dcery zjistili?

Podrobné testy odhalily alergie na kdecu včetně pylů, prachu, roztočů. Také na lepek,

kasein nebo brambory. Bylo to krátce po revoluci, vůbec jsem nevěděla, co jí mám vařit. Tak začaly roky mých pokusů a omylů nejen s makrobiotikou. Nicméně zdravotní stav dcery se začal rapidně zlepšovat. Pořád tam ale něco zůstávalo, s čím si nevěděli rady. Když jsme se nakonec dostaly až MUDr. Jonášovi, prohlédl ji a řekl, že je to astma s kožním projevem a doporučil kúru. Dcera po ní odjela na tři týdny do lázní a následně definitivně přestala být nemocná.

Tehdy přišly Vaše osobní zdravotní problémy?

Ne, ty začaly později, někdy v letech 1998 až 1999. Doktor mi předepsal antikoncepci ve formě injekcí, která zrovna přišla na trh, jedna dávka byla vždy na tři měsíce. Do toho jsem zřejmě prodělala boreliózu. Začala jsem

být strašně, opravdu strašně unavená. Chodila jsem po všech možných doktorech a vyšetřeních – podle nich jsem ale byla naprosto pořádku. Subjektivně jsem byla vyčerpaná, mozek mi téměř nefungoval, bylo to jako by mi někdo „vypnul život“. Když jsem za sebou měla tři dávky antikoncepčních injekcí a můj stav se po krátkém zlepšení zase propadal někam dolů, obrátila jsem se na známou z poradny. Ta mi doporučila okamžitou návštěvu psychiatra, který diagnostikoval depresi. „*Já a deprese? Vždyť mám práci, rodinu, přátele*“, říkala jsem mu. Na otázku zda beru nějaké léky, jsem odpověděla že: „*Jen hormonální antikoncepci*“. Psychiatr se pak zeptal, zda vím, že deprese je jedním z možných vedlejších účinků. Nakonec mi nasadil antidepressiva. Sice jsem je nechtěla, ale byla jsem psychicky opravdu v koncích. Po pár dnech užívání léků jsem vyšla ven a najednou měla pocit, jako kdyby mi někdo sundal pytel z hlavy. To bylo v roce 2000. A tehdy jsem se potkala s Marií Zítkovou a Vladimírem Jelínkem.

Co bylo dál? Začala jste s řízenou detoxikací podle MUDr. Jonáše?

Ano, tehdy jsem začala detoxikovat. Díky tomu jsem se tehdejších problémů zbavila a myslím, že mě to výborně připravilo na terapeutickou praxi. Nelze popsat vše, co jsem v té době zažívala, jsou to jen slova. Musíte to prožít osobně a pak víte, co detoxikace s člověkem dokáže. Je to úžasná cesta poznávání a nalézání souvislostí mezi tím, co o sobě víme, co tušíme a co se dozvídáme. Pochopíme-li, proč naše zdravotní problémy vznikly, vrátí se nám nejen zdraví, ale navíc získáme i možnost ovlivnit kvalitu našeho dalšího života. Od té doby užívám vždy alespoň jeden preparát a starám se o své zdraví. Toto poučení mi stačilo.

Co z této doby jste konkrétně přenesla do své praxe?

U každé klientky primárně zjišťuji stav hormonálního systému. Některé ženy, které berou antikoncepci ani nevědí, že nějaký problém mají. Přisuzují to třeba stresovým situacím. Psychika bývá pod vlivem hormonů hodně změněna – menstruace je po celou dobu uměle nastavená, vše prostě funguje jinak, než má. Bohužel všechny problémy se v těle kumulují a vyplavou na povrch později. Třeba ve formě toho, že žena nemůže otěhotnět nebo má deprese.

Jaké jsou tedy zásadní momenty, které ženy v dnešní době hormonálními léky potlačují?

Určitě je to doba dospívání, tedy doba první menstruace. Organismus se teprve připravuje na hormonální změny, „hledá se“. Je proto normální, že ze začátku jsou měsíčky bolestivé, nebo nepravidelné. Spousta děvčat bere antikoncepci právě kvůli tomu nebo kvůli problémům s pleť. Hormonální systém pak

Velké procento Vašich klientek po detoxikaci otěhotnělo. Ve které fázi doporučujete přijít do poradny?

Nejllepší je, když žena přijde ještě před plánovaným početím. Vždycky říkám, že „připravíme pokojíček“ a pak už je to na přírodu. To jsou ty nejhezčí a nejradostnější detoxika-

Subjektivně jsem byla úplně vyčerpaná, měla jsem pocit, že mi někdo „vypnul život“.

ale nemůže dospět do svého přirozeného stavu. Snad ještě větší problém vidím v tom, že mladé dívky berou antikoncepci v kuse, bez pauzy na menses. Jedna moje klientka byla náměsíčná, v noci vstávala, odcházela z domova a nevěděla o tom. Detoxikace jí nezabírala. Asi při třetí návštěvě jsem se jí zeptala, jak vlastně ty prášky užívá. Řekla, že bez přestávky, vždy dva až tři měsíce. Poradil jí to gynekolog, prý je v dnešní době přežitkem menstruovat. Odcházela ode mne s novou kúrou a doporučením antikoncepci vysadit aspoň na dobu menstruace. Vrátila se do svého režimu, problémy zmizely. Když dnes přijde dívka s podobnými symptomy, už se jí ptám rovnou.

Podle Vašich zkušeností – co stojí nejčastěji za problémem s otěhotněním?

Kromě již zmíněné hormonální antikoncepce jsou to neléčené, lehké a vlastně nezávažné záněty, výtoky (způsobují je chlamydie, toxoplazmóza, ureaplazma, ale také

Na milované Srí Lance





Na dovolené s dcerou Andreou

streptokoci) nebo třeba zátěž niklem z bižuterního průmyslu. Není výjimkou ani slib daný si v dětství: „*Nikdy nechci děti!*“ Psychologicky může mít vliv i strach z přijetí mateřské role nebo nefunkční vztah, který by mělo miminko zachránit.

Jak dlouho průměrně trvá, než žena po zahájení detoxikace otěhotní? A je nutné nasadit kúru i u partnera?

Několik klientek přišlo do jiného stavu už po dvou, třech kúrách, většina do roka. Co se týká detoxikace partnera, je samozřejmě lep-

drom opuštěného hnízda), žena začne mít spoustu volného času. Do toho mohou přijít kloubní nebo zažívací problémy, přibývání na váze, podrážděnost. To, co předtím neřešila, neměla na to vlastně čas, se najednou spustí, otevřou se stavidla. Žena se leckdy psychicky a zdravotně sesype, někdy skončí na antidepresivech. V těchto případech je nutné zapracovat na hypofýze a hypotalamu, vyrovnat hormonální hladinu a snažit se ženu zharmonizovat. K menopauze by mělo dojít přirozeným způsobem a ne pod vlivem toxinů. Často jsou tyto problémy spojené také

citlivě volit postup k regeneraci na všech úrovních.

V čem, podle Vaší praxe, vidíte největší klady detoxikační medicíny ve srovnání s medicínou klasickou?

V tom, že umí podat vysvětlení zdravotního stavu a souvislostí. Člověk si uvědomí chyby, které vědomě či nevědomě dělá, poskládá si mozaiku důsledků a příčin. Detoxikace člověka naučí podívat se na sebe a své tělo jinak, nepřehlížet signály a také mít se rád. Detoxikační medicína dokáže neuvěřitelným způsobem předcházet všem nemocem, protože měřením na přístroji Salvia se dá velice přesně zjistit stav organismu. Je ale důležité aby si klient uvědomil, že změna musí vyjít v prvé řadě od něj. Pokud bude jen brát kapky a nezmění nic na svém současném životním stylu, změna nebude trvalá. Klasická medicína umí zase řešit akutní stavy, má tak svou nezastupitelnou úlohu. Kdyby se klasická a detoxikační medicína staly kamarádkami, naše pozice v nejrůznějších statistikách by byla určitě radostnější.

Jitka Menclová



Vladka Málová (52)

Narodila se 15. března 1964

Žije v Jablonci nad Nisou

Motto: Včerejšek je minulostí, zítřek budoucností a přítomností bychom měli žít. Jen přítomný okamžik je to, co opravdu máme.

Nemá ráda: Faleš a přetvářku

Má ráda: Upřímnost (i když je někdy bolestná), otevřenost, slunce, moře a Srí Lanku

Má dvě děti: Michala (26 let) a Andreu (28 let)

Kontakty: vladka.malova@seznam.cz 777 245 860 www.detoxikace-ocista.cz

FOTO: Saša Stušková, archiv Vladky Málové

U klientek, od kterých mám zpětnou vazbu, je úspěšnost otěhotnění po detoxikační kúře až 70 procent.

ší, pokud přijde i on. Když žena není úplně v pořádku, může totiž reagovat alergicky na mužovo sperma. Doporučuji proto detoxikovat aspoň urogenitální oblast, výsledky jsou pak výrazné. Z praxe nicméně vím, že spousta mužů se stydí přijít. Když jim ale pošlu kúru po partnerce, většinou nemají problém kapky užívat.

Kdy ještě řešíte problémy s hormonální nerovnováhou?

Když se žena blíží ke klimakteriu. Neprojevuje se to jen návaly a pocením, ale je zde plno dalších příznaků, které klasická medicína s touto hormonální změnou nespojuje. Je to těžké životní období. V jednu chvíli děti dospívají, odcházejí z domova (takzvaný syn-

s intolerancí potravin nebo s chronickými infekcemi. Po detoxikaci se žena vrátí zpět do svého rytmu, znovu najde samu sebe a začne se opět radovat ze života.

Lze nějak obecně říct, se kterými preparáty máte nejlepší zkušenosti?

Snad ze všech nejvíc a nejčastěji používám preparáty na psychiku. V současné době jsou to **Streson** a **Emoce**. Je až neuvěřitelné, co dokáže způsobit psychika – někdy člověka doslova paralyzuje a výrazně ovlivňuje i jeho celkový zdravotní stav. Tady bohužel klasická medicína přestává fungovat; výsledky vyšetření jsou negativní a léky na zklidnění problémů neřeší. Komunikací, testováním a dalšími technikami se individuálně snažím



Atopický ekzém patří k nejrozšířenějším chronickým civilizačním onemocněním. V České republice se s ekzémem léčí nebo léčilo 800 tisíc lidí. Kdo nějakou z jeho forem má, dobře ví, jak umí znepríjemnit život.

Kožní problémy a jak je detoxikovat

Bude to už 15 let, co jsem si otevřel svou detoxikační poradnu. Musím přiznat, že předtím by mě ve snu nenapadlo, že někdy budu působit v oblasti alternativní medicíny. Tehdy jsem její jednotlivá odvětví ani neznal, ani ji obecně příliš neuznával. Byl jsem mladý, zdravý a lidé kolem mé tehdejší rodiny neměli žádné zásadní zdravotní potíže, které by museli nějak řešit, natož pak nekonvenčně.

Čištění mikroelektroniky lidského těla

Vystudoval jsem České vysoké učení technické, obor mikroelektronika. Promoval jsem v roce 1991, tedy těsně po revoluci. Mikroelektronika je obor, který se zabývá technologiemi hmoty, jejími elektrickými vlastnostmi a možnostmi využití pro výrobu elektrotechnických součástek. Je to odvětví založené na fyzikálních a chemických základech, vše je

zde striktně racionální a logické. Co nejde v elektrických obvodech složitými matematickými rovnicemi vypočítat (tedy doslova předpovědět), to není realizovatelné a chová se chaoticky a nahodile.

Čas od času se sejdeme se spolužáky z ČVUT a probíráme naše životní pocity a cesty. Ve vystudovaném oboru z nás nezůstal téměř nikdo – vývoje procesorů a jiných integrovaných obvodů jsou soustředěny do vyspělých částí světa (například do *Silicon Valley* v USA) a k mikroelektronice se vlastně hlásím jen já. Samozřejmě s určitou dávkou nadsázky. Tedy, že ve své poradně čistím mikroelektroniku v člověku tak, aby se funkce těla opět vrátily do rovnováhy. Před těmi 15 lety jsem se ve skutečnosti musel pustit do studia anatomie, fyziologie, psychosomatických témat, toxikologie, genetiky, imunologie i biochemie. To vše v touze a nadšení těmto jemným biochemickým systémům v těle porozumět.

Když se mě dnes moji bývalí, technicky zaměřeni a racionálně přemýšlející spolužáci zeptají, co tedy kontrolovanou a řízenou detoxikací umíme léčit, na prvním místě řeknu, že dnu (usazování kyseliny močové). Je to vcelku jednoduché a účinné. Na místě druhém uvádím ekzémy, a to zejména ty dětské. Dál většinou nic neříkám. Můžu říct, že jsem si uvědomil, že pro řadu lidí může znít nafoukaně a hlavně zcela nepřijatelně, že **Joalis** umí řešit daleko více problémů, než si je běžný člověk schopen připustit. Z velké části jde navíc o takové obtíže, se kterými si klasická medicína neví rady.

Ale zůstaňme u ekzémů. Řeším je rád, protože jejich výskyt u člověka není spojen s existenciální úzkostí (nejde tedy o život). A jak je známo, konvenční medicína atopický ekzém řešit neumí, pouze potlačuje jeho kožní projevy za použití kortikoidních přípravků. Naproti tomu preparáty **Joalis** nabízejí nejen spolehlivé řešení, ale také vykazují značné zlepšení zdravotního stavu.

Výskyt ekzému odpovídá meridiánům

Na začátku února letošního roku měla naše firma ECC tiskovou konferenci na téma **Ekzémy, aneb když se toxiny „vrazí“ do kůže**. Posteskl jsem si tehdy, že i když z mé poradny odešly už stovky lidí s vyléčeným nebo velmi znatelně ustupujícím ekzémem, žádný kožní lékař se o náš způsob řešení ještě vážně nezajímal. Jako bych to tehdy přivolal. Týden poté přišlo do poradny hned několik rodičů s ekzematickými dětmi. A všichni s odvoláním na ošetřujícího lékaře.

Při odstraňování potíží s kožními problémy používám s velkým úspěchem následující postup. Pokud řeším pouze ekzém, tak jej lze většinou – alespoň v první až druhé kúře – aplikovat i bez diagnostiky. Samozřejmě základní měření **Salvií** má svůj opodstatněný význam a hlavně ho budeme potřebovat pro stanovení jemnějších detoxikačních postupů při dalších kúrách.

V první řadě se u klienta zajímám o to, kde na těle se ekzém vyskytuje. Jeho umístění na



Meridiány jsou podle klasické představy dráhy na povrchu, pod povrchem i uvnitř těla, po kterých koluje energie zvaná *čchi*. Co vlastně tato vitální energie podle čínské medicíny přesně znamená?

Čchi znamená v čínštině dech, indický ekvivalent je *prána*. Pokud tedy budeme chtít po-



energie lze v první fázi pomoci, a to detoxikací konkrétních tkání.

Gesta vypovídají mnoho

Již v prvních letech provozování detoxikační poradny jsem bez tehdejších hlubších znalostí umístění meridiánů vyzkoušel, že lidé s podobnými problémy dělají podobná, zcela specifická gesta. Gestikulace jednotlivých lidí vychází právě ze stažení a následného zkrácení svalů a šlach na dráze konkrétního meridiánu. Tak, jako existuje pět základních prvků, emocí a orgánů, tak existuje i pět základních typologií gestikulace člověka. Ty jsem popsal v brožurě *Detoxikace lidské mysli*. Naučíte-li se takto pozorovat klienty přicházející do vaší poradny, ovládnete nástroj, díky kterému brzy poznáte, který okruh orgánů není úplně v pořádku a zaměříte na něj svou pozornost.

Ale vraťme se k samotným ekzémům. Podle pěti orgánových okruhů můžeme tedy rozlišit i pět druhů ekzémů. Doslova je můžeme nazvat: „srdceční“ ekzém (psychosomatická dominance okruhu orgánů srdce), „plicní ekzém“ a tak dále. Právě vzhledem k jeho umístění na konkrétních částech těla se pak rozhodujeme pro první detoxikační preparát, tedy volíme ten, který je určen na základní orgánový okruh. Protože se psychosomatické bloky promítají ve většině případů do motoriky rukou, které zajišťují neverbální komunikaci a sebevyjádření, lze z výskytu ekzému na dlaních a hřbetu ruky vyčíst mnoho viz obrázky výše.

Ekzém podle umístění na těle

Místa slezinového okruhu (preparáty **VelienHerb** nebo **VelienDren**). Klient na vyzvání: „Ukažte si místa rukama na těle“ vykazuje pohyby vycházejícími z bříšek prstů.

Podle pěti orgánových okruhů čínského pentagramu můžeme rozlišit i pět druhů ekzémů.

charakteristických místech pro konkrétního člověka není náhodný – odpovídá psychosomatickému modelu každého jednotlivého exematika. Tento model a spojitost s psychikou pozorovali už staří čínští mudrci tisíce let před naším letopočtem. Výskyt ekzému totiž odpovídá meridiánům známým z tradiční čínské medicíny.



chopit něco více o každém jednotlivém člověku, jeho psychice a emocionálních blocích, pozorujeme jeho dechový model. Ten sestává z nádechu (ideálně úplného spontánního nádechu), výdechu (ideálně úplného), dále ze zadržetí dechu či velmi mělkého a povrchního dechu v konkrétních emocionálních situacích. To vše souvisí s vitální kapacitou plic. Proto cílem a výzvou pro každého člověka je, aby v každé životní situaci dýchal uvolněně a dostatečně.

Pokud na to nahlédneme z hlediska konkrétních dechových technik čínských bojových umění, jako je *Tchaj-čchi* nebo *Čchi-Kung*, cílem je vygenerovat elektricky nabitě částice, které se pak jinými technikami kumulují (jako v kondenzátoru) ve spodním *tantieniu* – v oblasti pod pupíkem. Dochází k tomu prostřednictvím tření vnitřních tkání, vazivových listů a blan. Tato energie se pak dalším cvičením rozvede do celého těla právě po meridiánech, po kterých tyto elektricky nabitě částice obíhají cestou nejmenšího elektrického odporu (mimo cévy a nervy). Samozřejmě jen pokud je člověk na těchto drahách maximálně uvolněný a relaxovaný. Správnému proudění tohoto toku

Výskyt ekzému se soustřeďuje především na bříška prstů, loketní jamky, podkolenní, třísla, pod prsa, do podpaždí, na oční víčka, na strany nosu v jeho dolní části, na svaly ukazující bříškem prostředníčku nebo mezi hýždě.

Místa plicního okruhu (preparáty **ReHerb**, někdy **ColiHerb** nebo **ColiDren**). Klient na vyzvání: „Ukažte si místa rukama na těle“ vykazuje pohyby vycházející z palců ruky. Výskyt ekzému: na hřbetě ruky směrem k palcům (viz obrázek), na rameni a v horní části zad, na čele, na bradě a pod ústy a okolo úst.

Místa okruhu srdce (preparáty **CorHerb** nebo **CorDren**). Ekzém se objevuje na dlaních ruky nebo tvářích. Je to vzácný druh výskytu, ale už jsem se s ním několikrát setkal.

Dalším nezbytným preparátem v první detoxikační kúře je **Ekzex** (dříve **Exemex**). Obsahuje zejména informace – obrazy toxinů – které jsou s ekzémy obecně spojovány. V první řadě jmenujeme plísňe nebo zlatého stafylokoka a jeho mikrobiální toxiny. Tento preparát má provokovat imunitní buňky k syntéze konkrétních protilátek. Tedy jsou-li

preparát podle výskytu místa ekzému viz výše.

Každé významné zlepšení ekzému po první detoxikační kúře je úspěchem. Nejmenším zlepšením bývá ústup ekzému o 40 až 50 procent, často se dokonce zcela vytratí. Zpravidla v těch případech, kdy jeho výskyt netrval příliš dlouho. Dlouhodobost vymizení kožní

Při detoxikaci ekzému často dojde k dočasnému zhoršení a výskytu nepříjemných detoxikačních projevů. Jde o normální průběh – tělo se zbavuje toxinů.



Místa ledvinového okruhu (preparáty **UrHerb** nebo **UrinoDren**). Ekzém se vyskytuje na místech mezi prsty na rukách nebo na nohách.

Místa jaterního okruhu (**LiHerb** nebo **LiverDren**). Místa na kloubech prstů ruky, na loktech, ve vlasech, v nehtových lůžkách. Týká se zejména lupénky. I když toto autoimunitní onemocnění nemůžeme detoxikací úplně odstranit, protože velký podíl zde mají geny, zcela jistě má smysl se o detoxikaci pokusit. Někteří klienti s lupénkou zaznamenali po kúrách překvapivé a dlouhodobé úspěchy.

Sestavování detoxikačních kúr

Tímto jsme si vymezili základní preparáty pro první detoxikační kúru. Ještě jedno doporučení. Pokud je ekzém příliš rozsáhlý nebo se nedá určit jeho přesný výskyt podle výše uvedeného popisu, volíme preparát **VelienHerb** nebo **VelienDren**.

tyto toxiny na kůži a v podkoží fyzicky přítomné. V důsledku toho lze pak u ekzému pozorovat dočasné zhoršení. To nastává několik dní po zahájení detoxikace a obvykle trvá od jednoho do dvou týdnů. Protože k subjektivnímu zhoršení dojde velmi často, klienta vždy informuji o možnosti výskytu těchto nepříjemných detoxikačních projevů. Je to ale normální průběh, protože tělo se zbavuje toxinů. Pro celkovou léčbu je velice vhodné tento diskomfort strpět, někdy i za pomoci prostředků klasické medicíny. Výsledek samotné detoxikace je tedy u žádoucí hodnotit až po zhruba čtyřech týdnech od začátku první kúry.

Třetím základním preparátem při detoxikaci ekzému je **Lymfatex**, který detoxikuje lymfatický systém jako celek. Zprůchodnění tohoto „kanalizačního“ systému organismu je velmi důležité nejen pro detoxikaci podkoží, ze kterého vyrůstá nová kůže, ale i při řešení jiných obtíží. První detoxikační kúra bude tedy následující: **Ekzex** (dříve **Exemex**), **Lymfatex** a **VelienHerb** – nebo jiný

ho problému po první kúře je ale velmi individuální. Někdy je klient poté bez ekzému několik let, někdy pouze rok. V těchto případech stačí zpravidla jednorázově zopakovat detoxikační kúru z předešlého období.

Pro zajištění dlouhodobějšího efektu a zvláště u dlouholetých ekzematiků, jsou třeba opakované systematické detoxikace také dalších orgánů a tělesných systémů. U všech problémů, ty kožní nevyjímaje, uvádíme, že detoxikace by měla trvat cca 10 procent času, po který člověk konkrétní problém má. Ve své poradně jsem měl mnoho dospělých klientů, které atopický ekzém provázel téměř nepřetržitě od jejich mládí. Několik z nich je dnes zcela bez problémů a do poradny dochází pouze na podpůrné a preventivní detoxikace.

V druhé kúře bych určitě vyzdvihl preparát **Nodegen** na odstranění psychosomatických bloků. Tento preparát je univerzální, používám ho v určité fázi téměř u všech klientů. Platí zde také to, že lidé s komplikovanou psychikou, což mohou být v některých případech i děti, se detoxikují hůře. Proto výsledek při detoxikaci ekzému nemusí být vždy takový, jaký bychom předpokládali.

Existují také preparáty na jednotlivé lymfatické podsystemy, které využívám ve své praxi. Jeden z nich je **Joalis LmanDren** a slouží na detoxikaci lymfatických uzlin a lymfatických cest rukou až po axillu (oblast lymfatických uzlin v podpaždí). Často se totiž stane, že ekzém se do určité míry vylepší, ale nevyzraje úplně a zůstane právě na rukách. Druhá detoxikační kúra by tedy mohla vypadat takto: **Nodegen**, **CutiDren** (slouží na detoxikaci kůže) a **LmanDren**.

Úspěšnou detoxikaci přeje
Vladimír Jelínek





Desetiletý Vojta se od malička potýkal s atopickým ekzémem. Před třemi lety začal s řízenou detoxikací a od té doby problémy výrazně ustoupily. Jeho maminka Hanka se s námi podělila o své zkušenosti s průběhem léčby.

Vojta Jurečka

Ekzému už se nebojím

Kdy se poprvé objevily u Vojty příznaky kožního onemocnění?

Poprvé se ekzém objevil zhruba ve třech měsících. První ložiska byla na horní části stehna zhruba v místech, kde končí pleny. Používala jsem látkové, možná na noc pro dlouho

ho roku věku se ekzém vyskytoval v podkolení, v loketních jamkách, na prstech a zápěstích. Vždy se to zhoršilo při prodáváné infekci a zejména v zimě, kdy byla pokožka déle ve styku s mokřím flísem (rukavice). Když bylo nejhůř, paní doktorka Vojtovi

aspoň toho, že sladil medem. Ale samozřejmě jako každé dítě občas zhřeší – má moc rád čokoládu.

Podle čínského pentagramu je kůže propojena s okruhem plic. Má u vás někdo z rodiny nějaké plicní problémy?

Problémy s dýchacími cestami máme a měli jsme já, moje sestra i náš otec. Navíc já i sestra jsme v dětství trpěly ekzémem, nejvíce kolem šestého a patnáctého roku.

Jaké jiné směry alternativy jste při léčbě zkoušeli? Co vás přivedlo k detoxikační terapii?

Při hledání vhodné léčby jsme zkoušeli léčení formou reiki nebo tradiční čínskou medicínu. Reiki spíše příležitostně, někdy mezi třetím a čtvrtým rokem. K dosažení výrazných výsledků by asi bylo třeba tuto terapii podstupovat pravidelněji a dlouhodoběji. K terapeutovi tradiční čínské medicíny jsme docházeli asi půl roku po Vojtově šestém roce. Tam jsme zprvu zaznamenali úspěch, Vojta užíval preparáty TČM a ekzém jsme natírali masť. Bohužel po nějaké době se problémy objevily znovu. Dojžděli jsme pak za naši známou, psychotroniczkou z Plzně. Časem, hlavně s Vojtovým nástupem do školy, se pro nás ale tato logistika stala dost složitou. Hledala jsem proto nějakou jinou variantu nejlépe v blízkém okolí. A protože mo-

spícího kojence to nebylo to pravé ořechové. Postupem času se rozšířil na stehna, do podkolení, do loketních jamek, občas i na břicho a záda. Diagnostikován mu v té době byl atopický ekzém.

Atopický ekzém bývá většinou spojen i s nějakou potravinovou alergií. Byl Vojta vyšetřen i v tomto ohledu?

Ano, ale klasické alergologické vyšetření žádné problémy neodhalilo. Až když Vojta začal s detoxikací, terapeutka zjistila, že mu příliš nesvědčí pšeničná mouka ani cukr. Proto se dnes snažím, aby Vojta oboje konzumoval co nejméně. Protože nejí celozrnné produkty, pokouším se v co největší míře nahradit bílé pečivo tmavým chlebem. A vzhledem k tomu, že nepije neslazený čaj, docílili jsme

spícího kojence to nebylo to pravé ořechové. Postupem času se rozšířil na stehna, do podkolení, do loketních jamek, občas i na břicho a záda. Diagnostikován mu v té době byl atopický ekzém.

Jaké léky vám lékaři předepsali a co Vojtovi pomáhalo?

Musím říci, že jsme měli opravdu velké štěstí na pediatrii. U všech tří dětských lékařek, které se postupně o Vojtu staraly, jsem se setkala s pochopením. Ani jedna rozhodně problém nebagatelizovala, ale ani nenabízela nějaké radikální řešení. Vystačili jsme si s koupelemi s mandlovým olejem (Balmandol) a velmi častým promazáváním postižených míst (Vitela, bílá vazelína). Okolo šesté-

je kamarádka je klientkou paní Málové z Jablonce a navíc poskytla dobré reference, bylo rozhodnuto.

Kdy tedy Vojta začal s řízenou detoxikací Joalis? Jak to s jeho zdravím vypadá v současné době?

S detoxikací Vojta začal na jaře 2013. V období, kdy jsme paní terapeutku poprvé navštívili, měl ekzém zrovna v akutní fázi. Zlepšení jsme zaznamenali už asi po třech týdnech první kúry. V současné době se Vojtovi ekzém už vrací velmi sporadicky, a to buď ve spojení s nějakou infekcí, nebo prožitým stresem. Ložiska jsou našťastí jen na horní straně prstů.

Cítíte velkou změnu v přístupu terapeuta jako zástupce detoxikační medicíny a například dětského lékaře/kožáře jako praktika klasické medicíny?

Jak už jsem zmínila, měli jsme na lékaře velké štěstí. V našem případě tak chybí konflikt klasického medicínského přístupu a alternativní terapie. Všechny paní doktorky předtím, než se rozhodly pro „chemickou“ léčbu, vždy přišly nejprve s nějakým méně radikálním způsobem nebo i s „babskou“ radou. Samozřejmě pokud Vojtův ekzém nebyl v takové fázi, že hrozilo zanedbání a sekundární infekce. Naše současná paní doktorka nám třeba poradila do rukavic s flisovou vložkou vkládat ještě jedny, tenké bavlněné. To velmi pomohlo, protože mokřý flís nebyl přímo na kůži, ta pak nebyla tak iritovaná, a ekzém se většinou nedostal do „fáze Locoid“. Dala mi

i tipy na úpravu stravy. Pro mě je důležitý chápavý přístup paní doktorky, ať už k mým rodičovským strachům nebo k Vojtiškovým obavám. Necpe nám antibiotika při každém otevření dveří, nepatří k lékařům, kteří se na dítě ani nepodívají, předepíší lék a nepřipustí žádnou diskuzi. Každé rozhodnutí mi zdůvodní, rodič si tak v její ordinaci připadá jako partner a nikoliv jako nesvéprávný polointeligent.

Komu byste tedy doporučila detoxikační terapii?

Rozhodně každému s podobnými potížemi jako měl náš syn, tedy s diagnózou atopický ekzém.

Co dělá Vojta ve svém volném čase?

Vojta nejraději relaxuje u dokumentárních televizních kanálů (Discovery, Spectrum, National Geographic) nebo u počítače. Rád lyžuje, jezdí na kole, pokouší se hrát tenis, umí dobře plavat. Hraje na kytaru, i když posled-

ní dobou s lehkým donucením. Má rád hudbu, líbí se mu Novosvětská Antonína Dvořáka, Svatba na Trolldhaugenu a Peer Gynt od Edvarda Griega. Když se ho ale zeptáte, co poslouchá nejraději, bez zaváhání odpoví, že Kabáty nebo AC/DC. Rád čte, ale jen to, co si sám vybere. Líbila se mu Babička drsňáčka od Davida Walliamse, má rád dětské historické detektivky Vlastimila Vondrušky. Přes léto se snažíme pobývat co nejvíce u moře, to Vojtovi dělá moc dobře.

Děkují za rozhovor a Vojtovi přeji hodně zdraví!

Jitka Menclová

Vojta Jurečka, 10 let. Od tří měsíců trpí atopickým ekzémem, tři roky je v péči detoxikační poradkyně. V současné době se u něj ekzém objevuje už jen sporadicky.



Prázdninová relaxace s maminkou

Z hlediska terapeuta:

S Vojtou se poprvé setkávám 26. dubna 2013. Přichází v akutním stadiu atopického ekzému. Od maminky se dozvídám, že ke zhoršení dochází vždy na podzim po nějaké viróze a také v zimním období. Zhoršení trvá vždy až do léta. Ekzém se objevil několik měsíců po narození.

Testem zjišťuji následující: nejvíce zatížený je respirační systém, a to mikrobiálními ložisky. V trávicím traktu vykazuje tlusté stře-



FOTO: archiv Hany Jurečkové

vo hned několik typů toxinů – mikrobiální ložiska, chronickou infekci a také metabolity (tlusté střevo patří podle čínského organismu do okruhu plic). Metabolické poruchy a vytvoření metabolitů jsou další příčinou Vojtových potíží. Nacházím také problém s trávením pšeničné mouky, s cukrem a mléčnými výrobky. Neméně důležitou roli v zanesení těla hraje také zátěž očkovacími látkami – i ty budeme muset z organismu uvolnit a vyloučit.

Do první kúry se s ohledem na celkovou situaci rozjetého ekzému rozhoduji zařadit preparáty **Analg**, **RespiDren**, **ColiDren** a **Cranium**, hlavně kvůli tomu, aby nedošlo k výraznému zhoršení již tak akutního stavu. Výsledkem první kúry bylo výrazné zlepšení bez počátečního zhoršení.

Podle kontrolního testu v druhé fázi je potřeba dokončit detoxikaci trávicího systému. Energie ledvinového okruhu ani lymfatický

systém nevykazovaly žádnou patologii. Kúra tedy začínala preparátem **Ekzemex** pro „předčištění“ všech vrstev kůže a jako prevence zhoršení stavu. Po týdnu jsem přidala **LiverDren**, **PankreaDren** a **Metabol**.

Další kontrola byla v říjnu. Vojta tou dobou byl už úplně bez ekzému. Nastal tedy čas řešit další toxiny, a to očkovací látky a dokončit vyloučení metabolitů z tělesných tkání. Kúru tedy zaměřuji na odstranění anorganických zátěží.

Z následných kontrol je patrné, že okruh plic, hlavně však tlusté střevo, jsou citlivé ke změnám různého charakteru – většinou souvisejících s infekcemi či stresovou zátěží, které se záhy projeví zhoršením ekzému. V současné době Vojta přechází na preventivní detoxikaci, která má za úkol eliminovat zhoršování ekzému vlivem rodinných predispozic.

Vladka Málová



Když se podíváme na člověka, vnímáme kromě tvaru těla také jeho velikost, barvu a strukturu kůže, vlasy i účes, ruce, nehty nebo rty. Ve skutečnosti vidíme povrchovou krycí tkáň. Ta je tvořena epitelem a právě na něj se v tomto díle seriálu zaměříme.

Pokožka a epitelové tkáně jsou důležitými nástroji komunikace

Lidské tělo se skládá ze čtyř základních pevných tkání a z tekuté složky. Každá z tkání je tvořena souborem buněk, které mají specifické vlastnosti, plní podobné funkce a produkují mezibuněčnou hmotu, která je pak pro výslednou tkáň charakteristická. Jejich skládáním a využitím různých funkcí vznikají jednotlivé orgány. Pojivová tkáň utváří kostru a poskytuje mechanickou ochranu tělu i jednotlivým orgánům. Svalová tkáň se skládá z buněk, které jsou schopné koordinovaně se stahovat a umožňují tělu i orgánům pohyb. Nervová tkáň má za úkol sbírat, přenášet a zpracovávat informace. Dává pokyny jednotlivým buňkám, co mají dělat a tím vlastně řídí celý organismus.

Epitely neboli krycí tkáně

Poslední pevnou tkání je epitelová tkáň, která pokrývá celé tělo. Odděluje ho od vnějšího prostředí nebo ohraničuje a vystýlá jednotlivé orgány. Její funkci tak není jen oddělení a ochrana, je také velmi důležitá pro komunikaci. Tvoří ji soubory buněk, které leží tak blízko u sebe, že mezi nimi je minimum mezibuněčného prostoru. Jsou spojeny kontakty z různých druhů bílkovin, které k sobě buňky doslova přilepují. V embryonálním vývoji epitel vzniká ze všech zárodečných tkání, ale o tom později. Rozděluje se podle hlavní funkce na krycí epitely, kam patří třeba po-

kožka, endotel cév, epitel dýchacího ústrojí, trávicího traktu a žlázné epitely, kam se řadí hormonální, slinné a další žlázy. Jak se ale také dále dozvíme, jejich funkce se překrývají.

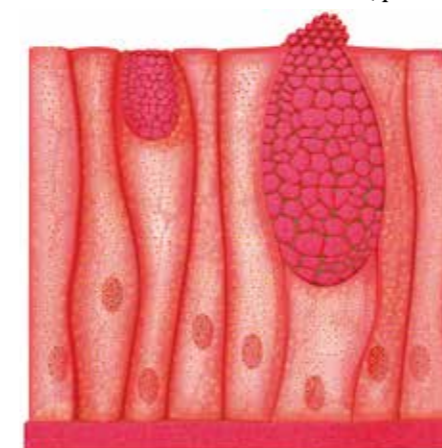
Epitelové tkáně se také mohou rozdělovat podle tvaru na plošné (pokožka, dýchací), trámčité (endokrinní žlázy - adenohypofýza, kůra nadledvin nebo Langerhansonovy ostrůvky) a retikulární (*thymus*). Plošné přitom mohou být tvořeny jednou nebo více vrstvami buněk různých tvarů. Záleží hlavně na jejich funkci a mechanickém namáhání. Existuje tak dlaždicový jednovrstevný (endotel cév, plicní sklípky), dlaždicový mnohovrstevný (pokožka, dutina ústní, jícen), pře-

chodný (tvar a počet vrstev se mění v závislosti na naplnění orgánu - močový měchýř), válcový (nosohltan, děložní, trávicí trubice) a kubický (malé žlázné vývody, ledviny). Pokud je epitel vystaven vzduchu a hrozí jeho vyschnutí, dochází k jeho rohovatění. V tuto chvíli buňky produkují velké množství keratinu a vytváří tak tvrdou, odolnou vrstvu zabraňující vysychání. Epitelové buňky jsou schopny nejen nabývat různých tvarů, ale mohou na sobě mít různé útvary a organely, které usnadňují jejich funkci. Například řasinky, které posunují hlen a odsunují toxiny a patogenní mikroorganismy ze sliznice v dýchacích cestách nebo mikrokly na sliznici střeva umožňující vstup potřebných látek z potravy do enterocytů.

Epitel a vazivo

Všechny epitelové tkáně jsou ukotveny do vaziva tenkou vrstvou extracelulární matrix produkovanou vazivovými buňkami tzv. bazální membránou. Ta je velmi důležitá pro buňky epitelu. Epitel není vyživován cévním řečištěm, ale právě prostřednictvím bazální membrány, která působí jako selektivní transportní bariéra. Do epitelu propouští látky, vitaminy a minerální prvky důležité pro výživu a výstavbu tkáně, zároveň blokuje vstup toxinů z vnějšku. Je nezastupitelná pro naši imunitu, protože přes sebe aktivně propouští imunitní buňky a naopak brání průchodu patogenních mikroorganismů. Velkou roli hraje i v ochraně před zhoubnými nádory. Ty často vznikají v epitelové tkáni a narušená bazální membrána dovolí pronikání epitelových nádorových buněk do hlouběji uložených tkání a vzniku nádoru včetně přivedení vyživovacích cév. Kůže a každá sliznice (*mucosa*) v organismu je tedy tvořena vrstvou epitelové a vrstvou vazivové tkáně, které se vzájemně velmi ovlivňují.

Pokud potřebujeme detoxikovat sliznice, pokožku nebo hormonální žlázy, musíme se často zaměřit i na detoxikaci vaziva, protože



toxiny v něm uložené mohou epitel velmi ovlivňovat. Pro detoxikaci je nutné znát vztah mezi tkáněmi a mateřskými orgány. Když je určitý druh tkáně narušen a poškozen, většinou je zasažen celý organismus a je proto potřeba s ním pracovat jako s celkem. Obecně lze říci, že játra ovládají pojivovou a nervovou tkáň, slezina zase epitelové a svalové tkáně. Díky úzkému propojení epitelu a vaziva je při detoxikaci kůže a sliznic nezbytné pamatovat nejen na detoxikaci ma-

do těla může z kosmetiky dostat mnoho škodlivých látek včetně toxických kovů (například olovo ze rtěnek).

Tato ochranná kožní - epidermální - bariéra je obrovsky důležitá, protože kromě toxinů chrání organismus před prostupem patogenních mikroorganismů zvenku. Keratinocyty a imunitní buňky kůže přitom produkují celou řadu chemických látek zajišťujících příznivý kožní mikrobiom. Jsou to protibakteriální, protiplísňové látky, defenziny, které potlačují prá-

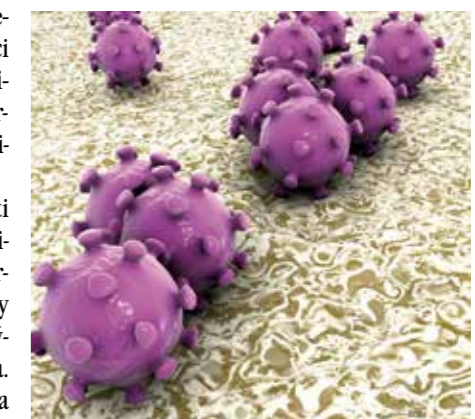
Pro detoxikaci je nutné znát vztah mezi tkáněmi a mateřskými orgány.

teřského orgánu preparáty **VelienDren** a **VelienHerb (VelienHelp)**, ale i na detoxikaci jater pomocí **LiverDrenu** či **LiHerbu (LiverHelp)**. Většinou je ale vliv mateřských orgánů na organismus i jednotlivé tkáně složitější.

Nesmíme zapomenout také na souvislosti vzniklé embryonálním vývojem. Epitel vzniká ze všech tří zárodečných tkání. Z ektodermu se tvoří kůže a její deriváty (vlasy, chlupy či nehty), z entodermu hlavně sliznice dýchacího a zažívacího ústrojí, játra a slinivka. Z mezodermu se vyvine endotel (výstelka krevního řečiště), mezotel (výstelka tělních dutin - pohrudnice, pobřišnice nebo osrdečník) a také výstelka urogenitálního systému. Kromě obecného vlivu sleziny na epitelové tkáně je třeba pamatovat na vliv dalších orgánů. U kůže je to hlavně vliv plic, srdce, periferního nervového systému, u dalších sliznic kromě jater působení plic, ledvin i srdce.

Kůže jako ochranná tkáň

Ač se to může zdát překvapivé, kůže je jedním z největších orgánů v těle. Má přibližně 2 m² a spolu se škárou a podkožím váží přibližně šest kilo. Její nejdůležitější funkcí je ochrana. Tvoří důležitou mechanickou a chemickou bariéru těla. Buňky pokožky (*epidermis*) se jmenují keratinocyty a produkují celou řadu látek zajišťujících ochranu celého organismu. Vytváří také proteiny jako třeba filaggriny či keratiny, které se spolu propojují a vzniká pevná a pružná síť. Ta je vyplněna různými druhy lipidů jako ceramidy, nenasycené mastné kyseliny nebo cholesterol, které zajišťují její voděodolnost a nepropustnost pro různé toxiny (především pro ty rozpustné ve vodě). Toxiny, které jsou rozpustné v tucích, kožní bariéru překonávají a vstřebávají se. Toho se hojně využívá v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu. Bohužel se ale takto



vě patogenní druhy. Citráty, kyselina mléčná a urea povrch kůže okyselují a podporují kolonizaci příznivými bakteriemi. NMF (*Natural Moisturizing Factor*) vznikající z filaggrinu a hylauron sodný vážou vodu a zlepšují mechanické vlastnosti pokožky. Kyselina urokanová poskytuje kůži přírodní UV filtr. Ten je samozřejmě vytvářen i melanocyty v epidermis, které produkují kožní barvivo zvané melanin, předávají ho keratinocytům a chrání tak spodní bazální vrstvu před poškozením UV paprsky. Pokud dojde k narušení ochranné bariéry, je kůže drsná, suchá, šupinatá, olupuje se, svědí, vznikají praskliny a dochází ke ztrátě pružnosti. Ve zvýšené míře pronikají zvenčí do spodních vrstev toxiny a patogenní mikroorganismy. V prasklinách se začínou množit, vznikají zarudlá a mokvající ložiska. U všech dermatitid (zánětů) kůže jako jsou ekzémy, autoimunitní záněty, lupénka, infekční záněty je jednou z příčin narušení této ochranné bariéry. Její poškození způsobují toxiny v pokožce, škáře a podkoží.

V tomto případě je nutno detoxikovat okruh plic preparátem **RespiDren**, který řídí pohyb tekutin v těle a dokáže přes lymfatický systém toxiny z kůže odvést. Na samotnou kůži a podkoží použijeme **CutiDren**. Je totiž třeba obnovit narušený mikrobiom kůže. Kůži nejčastěji

poškozují i přemnožené patogenní plísň *Candida*, zde můžeme účinně zakročit preparátem **Yeast**. z bakterií pak často působí *Streptococcus* a hlavně zlatý *Stafylokok*. Ten je rozhodující hlavně u ekzémů, protože produkuje toxiny, které aktivují *Eosinofily* (imunitní buňky), které se pak účastní alergické reakce.

Kokové bakterie vytváří širokou škálu toxinů. Některé z nich aktivují zánět, lipázy štěpí tuky a narušují ochranné tukové vrstvy. U chronické bakteriální infekce použijeme preparát **Nobac** nebo u kokových bakterií preparát **Kokplus**. V kůži také často můžeme najít *Borrelia* (hlavně *Borrelia afzelii*),

Komunikaci přes kůži řídí naše podvědomí.

kteřá napadá jak epitelovou, tak i vazivovou složku kůže. Projevuje se různě zbarvenými skvrnami na kůži (od bílých, přes červené až po tmavé), ztenčením či olupováním kůže, ztrátou pružnosti nebo nadměrným vznikem strií a prasklin. V tomto případě použijeme **Spirobor**.

Poškození kůže může být způsobeno i viry – buď herpetickými (opary, pásové opary, růžová pityriasis), papillomaviry (bradavice, kondylomata, dysplazie), poxviry (molusky, pustulární dermatitidy), kožní vytráčky (zarděnky, spalničky, coxsackie, adenoviry, *Foot and mouth disease virus*). V těchto případech máme k dispozici preparát **Antivex**.

V podstatě jakýkoli chronický zánět pokožky nebo podkoží narušuje produkci ochranných látek. Příčinou tohoto zánětu (kromě chronické infekce) mohou být imunopatologické pochody jako alergie, autoimunita, intolerance potravin nebo neurogenní zánět způsobený toxiny v periferním nervovém systému. V tomto případě je třeba řešit celkovou imunitu a detoxikaci nervového systému. Porušená kožní bariéra může být i důsledkem narušeného metabolismu tuků nebo bílkovin. Tehdy totiž buňky kůže nedokážou vytvářet potřebné bílkoviny, tuky, které jsou jejím potřebným stavebním materiálem. Nasadíme **Metabol**, **Metabex**, **Digest** a nezapomeneme na **LiverDren**. Nedostatečné prokrvení kůže může zabránit potřebné dodávce živin a stavebních součástí. Zde se zaměříme na periferní nervový systém a okruh srdce. Samozřejmě nesmíme zapomenout na psychické příčiny. Při používání **Salvie** nebo **Acucombu** zjišťujeme změny v kožní vodivosti na základě dotazů, které vyvolávají stresovou odpověď. A každý stres a emoční nepohoda zvyšují propustnost kůže a dochází k narušení kožní bariéry.

Výměna informací

Epitel umožňuje spolupráci a komunikaci jednotlivých orgánů v těle. Buňky epitelu produkují různé hormony, cytokiny a další mediátory. Ty se pak krví přenášejí do celého organismu a navazují se na příslušné receptory buněk a tím jim přinášejí pokyny, co mají dělat. Například produkovat potřebné enzymy, stavební bílkoviny nebo ukládat glukózu z krve do buněk.

Komunikace neprobíhá ale jen v rámci jednotlivých buněk a orgánů v organismu. Neméně důležité je také spojení mezi jednotlivými členy společnosti. Stejně jako živá buňka potřebuje ke svému přežití společnosti ostatních buněk (komunikuje s nimi a vytváří tak organismus), tak i jednotlivec potřebuje ke svému životu ostatní členy společnosti. Aby takové společenství vůbec vzniklo, musí docházet k výměně informací. Pod pojmem výměna informací si představíme především nervový systém a smyslové orgány, skrze které si sdělení předáváme. Je to specializovaný systém pro zpracování informací z těla i z jeho okolí, není ale jediný. Pro komunikaci jsou také velmi důležité epitelové tkáně.

Je vždy zajímavé podívat se do přírody a poučit se z toho, jak se živé organismy a život vůbec vyvíjeli. Všechno, co v životě používáme, jsme se museli naučit. Řadu informací a znalostí nám předali předci prostřednictvím našich rodičů. Rodíme se tak například už se schopností trávit potravu, spalovat ji v buňkách nebo ji vylučovat. Všechny tyto schopnosti jsme získali procesem zvaným evoluce, kdy

se živé organismy postupně vyvíjejí a učí se. Vzniká tak řada vjemů, které si organismy pamatují a předávají dál. Evoluční vývoj tak vědomosti nezahazuje, ale uchovává a předává je dál. Mohou se totiž kdykoli hodit, někdy i v jiných souvislostech.

První živé organismy vznikly seskupováním jednoduchých buněk. Ty se pak ve společenství začaly zaměřovat na různé úkoly. Buňky, které byli na okrajích, vyhledávaly potravu a sbíraly informace důležité pro snazší přežití (třeba kde je nebo není vhodné prostředí). Jak se zvyšovala velikost a složitost organismů a přibývalo podnětů, buňky na povrchu už nestačily informace zpracovávat a postupně se vytvořily specializované. Následně se začaly shlukovat do zárodků nervové tkáně.

V minulém díle seriálu jsme se dozvěděli o tom, jak probíhá embryonální vývoj. Ten kopíruje vývoj organismů. Nejprve vzniká zárodečná tkáň ektoderm, ze které se postupně vyvíjí pokožka. Z ektodermu se dalším vývojem vytváří neuroektoderm, základ nervové soustavy. Nejprve pro komunikaci a ochranu sloužily okrajové tkáně a později se z nich vyvinul mnohem složitější a dokonalejší nervový systém. Pokožka u člověka slouží hlavně k ochraně organismu, ale zároveň neztratila svoji prvotní funkci a je důležitá pro komunikaci a výměnu informací. Z jejich společného vývoje vyplývá, že ač je v organismu vnímáme odděleně, tak epitel a nervový systém jsou spolu velmi úzce propojeny a výrazně se vzájemně ovlivňují.

Kůže jako komunikační prostředek

Stejně jako většina fyziologických pochodů v našem těle je i komunikace přes kůži vývojově starší a je řízena hlavně podvědomím.



Je proto velmi důležitá pro neverbální komunikaci a každý z nás si to určitě uvědomuje. Proto také kožní problémy patří k nejčastějším důvodům návštěvy detoxikačního poradce. Na kůži se promítají naše zdravotní problémy, emoční i psychický stav. Asi každý z nás touží po tom, aby jeho kůže byla zdravá, mladistvě vypadající a hezká. Dokladem toho je gigantický kosmetický průmysl. Mnoho lidí utrácí neuvěřitelné částky za produkty, které jim mají zaručit pěknou kůži, vlasy nebo nehty. Bohužel si ale často neuvědomují, že účinky většiny z těchto chemických přípravků jsou zdraví škodlivé.

Člověk žije ve společenstvích a potřebuje někam patřit, je pro něj velmi těžké žít sám. V současném uspořádání společnosti je to sice čím dál komplikovanější, ale pořád zde velmi důležitou roli hraje základní pud a tím je sexualita a touha se rozmnožovat. Rozmnožování je procesem spojení genů od otce a od matky. Umožňuje tak opravit případné chyby v genu. Rekombinací genů v novém jedinci mohou vzniknout i nové vlastnosti. Hledání vhodného partnera řídí naše podvědomí. Snaží se najít někoho geneticky odlišného, aby náš potomek měl dobrou imunitu a byl zdravý. Zároveň aby byl pro své okolí atraktivní a zvýšil tím pravděpodobnost předání genů dalším generacím. Muži i ženy se snaží neustále k sobě přitáhnout pozornost. Důvodem je získat výhodu a zajistit si plnohodnotné místo ve společnosti a zvýšit tím svoje šance pro nalezení vhodného partnera. Většina činností, i když se to možná nezdá,

pramení z lidské touhy zaujmout ostatní. Upoutat můžeme tím, že umíme něco speciálního. Je to ale vcelku namáhavé a je zde také riziko, že to nikoho zajímat nebude. Jistější je proto využívat způsoby, na které reaguje většina populace. Těmi jsou právě evolucí vy-

Vůně lidského těla má přibližně 2000 složek a dokážeme si skrze ni předávat informace o našem imunitním systému, genetické variabilitě i o prožívaných emocích.

tvorené znaky sexuální přitažlivosti, mezi které určitě patří zdravá a hezká pokožka.

Pachové signály a změny na kůži

Sexuální komunikaci s opačným pohlavím navazujeme především pomocí kůže. Jsou v ní totiž dva druhy potních žláz. *Ekkřinní*, které slouží k ochlazení těla a vylučování odpadních látek. Dále *apokřinní*, pachové, které jsou umístěny hlavně v pubických, ochlupených částech těla (podpaží a v blízkosti pohlavních orgánů). Právě ty vylučují bílkovinný sekret, hormony a feromony, chemické pachové signály. Vůně lidského těla má přibližně 2000 složek a dokážeme si skrze ni předávat informace o našem imunitním systému, genetické variabilitě i o prožívaných

emocích. Pokud zažíváme strach, vylučujeme určité feromony, které varují naše okolí. Strach se poté stává doslova nakažlivým. Vůně kůže určuje, jestli nás potencionální partner sexuálně přitahuje a máme šanci s ním mít zdravé děti. Díky používání hormonální antikoncepce a kosmetických přípravků uměle měníme naši kůži a mateme tím naše podvědomí, vybíráme si z hlediska přírody nevhodného partnera a může tím utrpět naše plodnost a schopnost porodit zdravé děti.

Kožní komunikace neprobíhá jenom skrze pachové signály, ale také pomocí vizuálních změn na kůži jako jsou změna barvy, napětí, mimika, grimasy nebo gesta. Vnímáme tak emoční rozpoložení u jiných lidí. Naše podvědomí pozná, jestli je úsměv opravdu upřímný nebo hraný, zda je někdo nervózní, bojí se, nebo naopak na nás chce zaútočit. Kůže je nejdůležitější orgán pro vyjadřování emocí. Má mnoho receptorů pro neurohormony, neuromodulátory, cytokiny a další látky vznikající při emoční a stresové reakci. Proto se jakýkoli stres a emoce na kůži okamžitě promítají. Zároveň je v kůži obrovské množství nervových receptorů, kterými vnímáme svoje okolí. Kromě teploty, hmatu, tlaku máme také receptory pro vnímání elektromagnetických vln, kterými vnímáme nesmyslové, intuitivní informace od jiných živých tvorů. Každý podnět, informace, kterou

zpracovává náš nervový systém, se promítá na kůži. To je zásadní si uvědomit si i pro její zdárnou detoxikaci. Nestačí odstranit toxiny z ní samotné, z podkoží, ale zároveň je obrovsky důležité detoxikovat nervový systém. V případě kožních problémů tedy nasazujeme kromě důležitých nervově emočních preparátů, jako jsou **Emoce**, **Streson**, také preparáty na periferní a vegetativní nervový systém **NeuroDren** a **Vegeton**. Dále také **Cortex**, který pomáhá detoxikovat centrum pro zpracování instinktů v zadním mozku. Naštěstí pomocí programu v EAM setu můžeme velmi jednoduše zjistit vliv jednotlivých orgánů na kůži a sestavit účinnou detoxikační kúru k vyřešení kožních problémů.

Mgr. Marie Vilánková



Probereme si dnes v naší galerii přípravky, které používáme pro detoxikaci alergiků a ekzematiků. Jak bylo v předchozích textech o alergiích uvedeno, detoxikaci začínáme téměř bez výjimky úpravou mikrobiální flóry v zaživacím ústrojí.



Ideální detoxikační preparáty u ekzémů a alergií

Na začátek detoxikujeme zaživací ústrojí

K úpravě mikrobiální flóry můžeme využít komplexní preparát **Activ-Col**, který obsahuje všechny aktivní složky v jednom. Nebo zvolíme využití souboru preparátů **Nodegen, Cortex, ColiDren, Enternal, PEESDren, EviDren, Mezeg** a výjimečně i **Vegeton**.

Tyto preparáty ukazují na mechanismus, kterým je symbióza v zaživacím ústrojí udržována. Receptory umístěné ve střešní stěně nebo v enterálním či vegetativním nervovém

systému snímají situaci týkající se střeva. **Cortex** a s ním související gliový systém a mozek jsou orgány, které nám informace vyhodnocují a vysílají impulsy k jejímu řešení. **EviDren** a **PEESDren** odstraňují toxiny, které v tomto případě budou především toxiny z očkování a antibiotika.

Následně řešíme nervový systém

Pak přistoupíme k vlastní detoxikaci nervového systému. Zde je situace velmi jednoduchá, protože preparát **Cranium** odstraňuje

nejčastější toxickou zátěž – mikrobiální ložiska všech příslušných oddílů mozku. To znamená jak z *lobus parietalis*, *lobus insulae* i *lobus oksipitalis* případně *lobulus paracentralis*. V úvahu přichází samozřejmě také jiné toxiny, odstranitelné preparáty **MindDren, EviDren** a **PEESDren** na obnovení mikrobiální symbiózy.

Antimikrobiální preparáty

Samostatnou kapitolou jsou chronické infekce, které se detoxikují zcela jinými preparáty, a to antimikrobiálními. V nervovém systému, ale i v dalších částech těla se mohou nacházet veškeré mikroorganismy, které z mikrobiologie známe. Proto nelze obecně říci, použijte **Spirobor**. Zátěž může být virová i parazitární, protože například u střevních parazitů je alergie doprovodným symptomem. Zde se od-

povědnosti nevyhnu ani jiné mikroorganismy. Tak nám nezbyvá nic jiného než se spolehnout na měření nebo probrat všechny používané skupiny mikroorganismů. Tedy **Nobac, Antivex, Spirobor, Yeast, Para-Para** i **Zooinf**. Jak už se zmiňoval, nedá se to žádnou anamnézou určit přesněji. Přesnější informace můžeme získat jedině měřením přístrojem EAV. Při prvním měření nemusíme tyto mikroorganismy detekovat, informace se odkryje až po provedení mikrobiální symbiózy nebo postupně při využívání mikrobiálních



preparátů. Mohou se nám otevírat další a další zátěže, tudíž se musíme spolehnout na to, že detoxikace je proces, nikoli jednorázová záležitost. Výhodou je, že v žádném případě nepracujeme s jednou částí těla, ale vždy zasahujeme do celého organismu a tak využíváme principu černé skříňky. Což znamená, že můžeme provést něco pozitivního i tam, kam náš rozum nesáhá. Nepochybně musíme použít i další preparáty, které byly uváděny jako preparáty pro cílové skupiny. **RespiDren**, který odstraňuje mikrobiální ložiska z plic a dýcha-

cích cest, **CutiDren** z kůže a **OkulaDren** z oka. **EviDren** a **PEESDren** jsem již v minulosti uváděl a stejně přichází v úvahu **MindDren** čili antimikrobiální preparáty. Pro specifické tkáně je tedy určeno **Cranium, Mezeg** a **Cortex**. Pak preparáty **RespiDren, CutiDren, OkulaDren, ColiDren**.

Možnost individuální zátěže

Ostatní preparáty pracují v celém organismu

a nemusíme se zabývat jejich opakovaným použitím pro různé části těla. Tento postup by měl být dostatečný pro zvládnutí drtivé většiny alergií, ekzémů včetně intolerance histaminu. Tímto postupem se nám upraví i alergie na potraviny, slunce či kovy. Pokud se tak nestane, jde o individuální záležitost, kterou musíme řešit tvořivě a příslušné doplňující preparáty hledat.

MUDr. Josef Jonáš



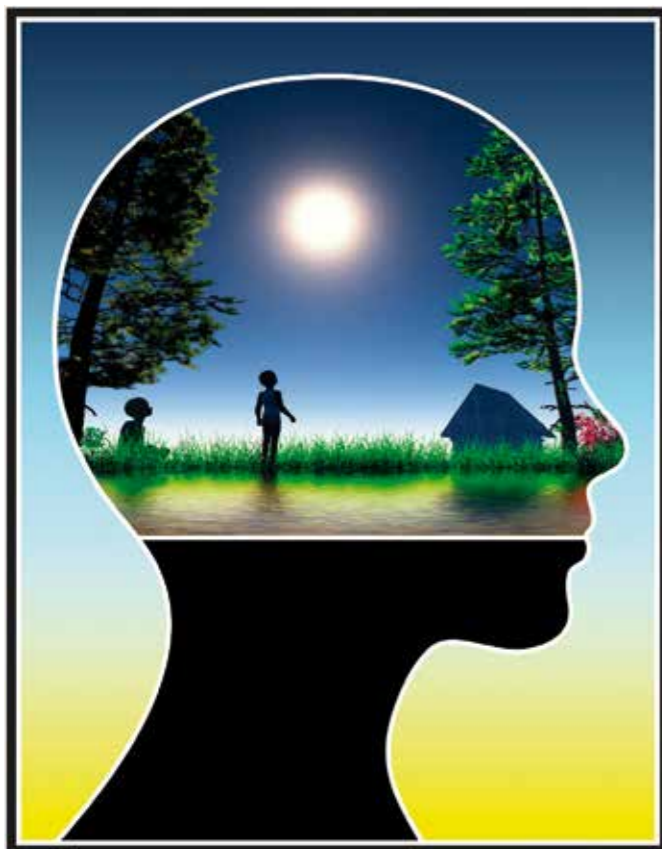
City by Joalis Detox PŘEDSTAVUJEME ŠEST DETOXIKAČNÍCH SAD, KTERÉ TVOŘÍ UCELENÝ DETOXIKAČNÍ PROGRAM

Znečištěné životní prostředí, hluk, neustálý spěch a stres. Naše tělo se s těmito zátěžemi dokáže do jisté míry vypořádat, ale pokud si chceme zachovat dobré zdraví, musíme podpořit samočisticí procesy tak, aby se náš organismus mohl toxických zátěží průběžně zbavovat.

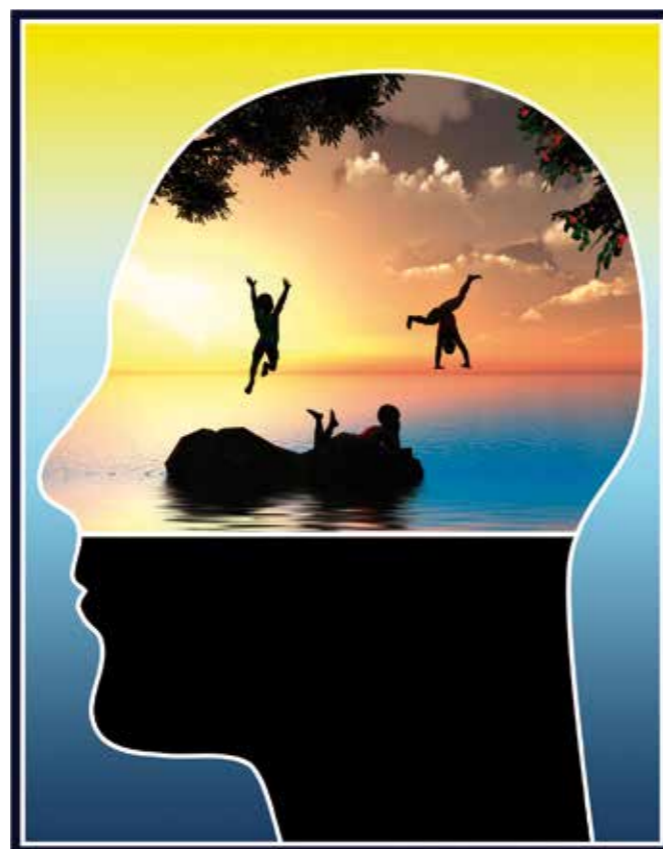
Doporučujeme postupně využívat jednotlivé balíčky, nejlépe v tomto pořadí:

- 1. PSYCHIKA – KLÍČ KE ZDRAVÍ (EMOTIONAL STRESS SET)**
Sada určená k uvolňování emocionálních a stresových zátěží.
Preparáty: Nodegen, Emoce, Streson, Anxinex
- 2. ZAČÍNÁM DETOXIKOVAT SVŮJ ORGANISMUS (INTESTINAL SYMBIOSIS)**
Sada k detoxikaci střevní mikroflóry a střevních toxinů.
Preparáty: ColiDren, Mezeg, Enternal, NeuroDren, Cortex
- 3. DETOXIKACE JEDŮ Z ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ (ENVIRONMENTAL TOXINS SET)**
Sada určená k detoxikaci anorganických a organických toxinů.
Preparáty: MindDren, EviDren, PEESDren, Geosmog
- 4. CHRONICKÉ INFEKCE (CHRONIC TOXINS SET)**
Sada určená k očistě organismu v případě chronických infekcí.
Preparáty: Diamino, Spirobor, Nobacter, Antivex, Yeast
- 5. NUTRIČNÍ DETOXIKACE (NUTRITIONAL SET)**
Sada určená k detoxikaci škodlivých potravin a metabolitů.
Preparáty: Cortex, Metabex, Metabol, Toxigen
- 6. DETOXIKACE TĚLESNÝCH TEKUTIN (BODY FLUIDS SET)**
Sada určená k detoxikaci tekutin nacházejících se v lidském těle.
Preparáty: Hipp, Harmon, Digest, Non-grata

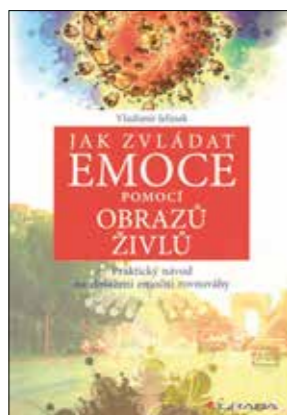
FOTO: www.shutterstock.com, archiv redakce



Léčení pomocí obrazů nás zavede do oblastí, kde se setkáme sami se sebou, se svým vlastním vnitřním světem. Tato cesta nám pomůže vyrovnat se s traumaty, která mohou být potlačena do podvědomí a která nám komplikují náš současný život. **Metoda Verself**, která je založená na práci s čakrami a zvuky, nás může v životě velmi citelně posunout. Povídala jsem si o ní s Vladimírem Jelínkem.



Jsem fascinován cestou k vnitřním silám



Letos to už bude osm let, co jste vydal knihu „Jak zvládat emoce pomocí živlů“. Můžete nám ji stručně připomenout?

Kniha v podstatě mapuje pochopení problematiky čínského pentagramu v souvislosti s lidským tělem, s emocemi i nemocemi. Když to řeknu laicky, tak odpovídá na otázku, na co tam těch pět živlů je a jak k nim přistoupit. Pro každého z nás je nejdůležitější náš vnitřní svět, ne ten co nás obklopuje. Je tedy velmi důležité, jak se v něm cítíme. To znamená také to, jakým způsobem jsme

si schopni vizualizovat nebo imaginovat své základní živly když zavřeme oči. A navíc, co s nimi umíme dělat. To, jak si který živlový obraz vybavíme, má obrovskou výpovědní hodnotu. Protože přes tyhle obrazy se dá rozklíčovat každá diagnóza. Například stejné typy rakovin mají totožný nedostatek v určitých obrazech.

Můžete uvést nějaký příklad?

Třeba leukémie nebo obecně kostní dřev. Problém se tedy týká kostí a ty patří v čínském pentagramu pod okruh ledvin. Živlem

pro ledviny je voda a emoce s nimi spojené jsou úzkost, strach a nejistota. V logice pentagramu je ale vždycky nějaký prvek, který pomáhá tu negativní emoci překonat. U vody je to země. Vyvoláme si tedy obraz k překonání úzkosti. U vody tím, že z břehu pozorujeme plynoucí řeku. Když tohle cvičení dělám s lidmi, kteří nemají v pořádku kostní dřev, tak do té vody skočí. Úplně spontánně. A nikdo jiný, kdo má jiné zdravotní problémy, tohle neudělá.

Pojďme nyní k Vaší nové terapii, které jste dal název Verself. Co to znamená a o čem je?

Název Verself vznikl spojením dvou slov – *ver* jako pravda a *self* jako bytostné, pravé já. Podle mého názoru by se člověk ve svém vývoji měl posunout tím, že zjistí pravdu sám o sobě. Mou motivací při vývoji téhle metody bylo primárně to, že bych rád přišel na to, o čem vypovídají meridiány v čínské medicíně, o čem je indická tradice, starověká alchymie nebo co je podle Číňanů ona řídicí dráha a trojitý ohříváč. Snažím se to pochopit z hlediska člověka, který vystudoval západní vědu. Co se v lidském těle z tohoto hlediska děje.

Je to něco, co zkoumám už deset let, zároveň s prací terapeuta Joalis. Nyní začínám mít pocit, že tomu pomalu přicházím na kloub. Dokážu už udělat jakousi diagnostiku takzvaného vibračního (vnitřního) těla, které je pro člověka strašně důležité. Zjistil jsem třeba, že člověk není schopen si úplně srovnat páteř, pokud se nesrovná s emocionálními bloky, které si nese. Protože se do jeho fyzického těla prostě projektují. Verself se stává jakýmsi pojitkem mezi snovým a psychosomatickým světem. Můžeme tak komunikovat se svým podvědomím.

Jak jste přišel na podstatu té terapie – tedy práci s konkrétními zvuky na určitých místech na těle, kde si zároveň klient vizualizuje barvy a objevují se mu tam spontánní obrazy?

Od roku 2010 jsem opakovaně pobýval Srí Lance. Tam se také odehrálo moje první setkání s jógou. Cvičil jsem s místním 35letým jogínem a tenkrát jsem poprvé při relaxaci *šavásány* (relaxační poloha vleže na zádech, tzv. poloha mrtvolky) zažil vizualizaci čakrových světél. Od lidí, kteří jógu cvičí vím, že ta světla na čakrách opravdu naskakují a že citlivý člověk je schopen je vnímat svou vnitřní myslí.

A protože jsem člověk systematický a snažím se všemu porozumět co nejvíc do hloubky, asi před rokem a půl jsem dostal nápad – spočítat vlnové délky těch světél. Barvy jednotlivých čakr jsou vypracované podle svě-

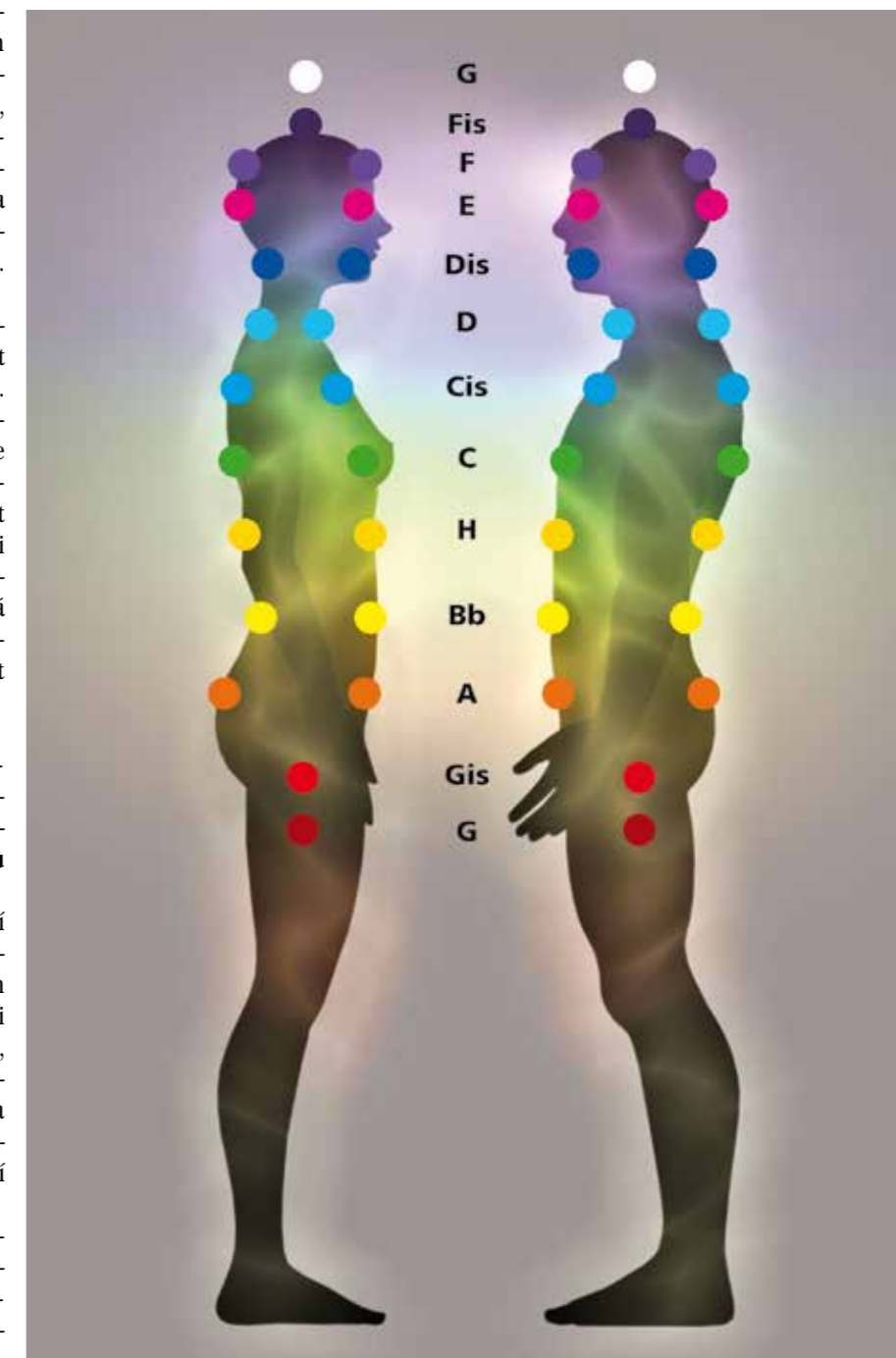
telného spektra. To je čistá fyzika. A podle délky páteře jsem pak vypočetl, kde přesně ta místa na těle jsou a jaké zvuky k nim patří. Tyto rezonance pak fungují jak ve světelné, tak ve zvukové oblasti. Těch bodů je 12 na přední a 12 na zadní straně těla. Přední strana je přitom jinová – ženská a zadní jangová

– mužská (podle znaku Jin a Jang – pozn. aut).

Pokud se člověk rozhodne projít touto terapií, jak to probíhá? Co se v těle děje?

Jak jsem řekl, jde o působení zvuků na podvědomí člověka. Klient se uvede do *šavásá-*

Verself se stává pojitkem mezi snovým a psychosomatickým světem. Můžeme tak komunikovat se svým podvědomím.



ny a zavře oči. Na určitém místě, které mu popíšu, si vizualizuje konkrétní barvu. Já zároveň zazpívám tón – mantru – přesně odpovídající tomuto místu (viz obrázek na straně 25). Tělo se v tom bodě jakoby „napne“. Během této chvíle, která trvá asi jednu minutu, se většina lidí před očima zhmotní nějaký obraz. Klient se stává vlastně jakýmsi přijímačem. Musí se odpojit od vnějších vjemů, pouze si vizualizuje světelný bod a přijímá frekvenční vibraci. Pokud je člověk v tom místě „čistý“, měl by cítit chvění – rezonanci. To může být někdy velmi silné a lidé mohou mít velmi různé zážitky. Objevují se jim spontánní vize, které nazývám osobními symboly. Každý z nás to vnímá jinak – někdo vidí barvy, někdo abstraktní obrazce, často se objevují zvířata. Pro člověka, který má na tom

pro třetí čakru. Je to samozřejmě zvíře tvrdohlavé, které nespoutáte, dělá si, co chce. Většinou jsou viděné symboly velmi univerzální, jakoby vytažené z podvědomí, člověk kolikrát ani netuší odkud. Do téhle terapie jdou jen ti, kteří se chtějí otevřít. Protože první věc, kterou většina lidí řeší, je, že se bojí podívat do sebe samých. Nedávno jsem měl v poradně homosexuála, který má vážné zdravotní problémy. Je strašně zanesený emocionálními bloky a vůbec není schopný vnímat ty mužské principy – prostě je ten člověk rázem jen poloviční. Bloky se ale dají postupně vyčistit a tato terapie pak vede k seberealizaci. Ale k té „dobré“, ne k realizaci ega.

Někdy se klientům objevují zvláštní symboly, třeba obrazy nějakých klášterů. Všechno to je podle mého vysvětlitelné, především



Přijmout své vlastní symboly a pracovat s nimi. Ideálně dvakrát denně, ráno a večer, třeba u cvičení. Připomínat si viděné představy, zkoumat je. Někdy stačí jen je pasivně přijmout. Když to člověk udělá a následně se zeptá se, co to znamená, v nějakém okamžiku se to realizuje. Touto postupnou mentální detoxikací se dá opravdu dostat hodně daleko. Lze si vyčistit *šušumnu* (vertikální sloupec, ve kterém se nachází sedm čaker), ta je pak vnímána jako dutá trubka uvnitř těla od vrcholku hlavy až dolů. Někdo si může aktivovat i tzv. střední ohříváč – pránickou pumpu. Dotyčný má pak na místě solárního plexu pocit, že mu to tam samo automaticky pulsuje. A to už se nezmění. Pro dosažení optimálních výsledků je terapii potřeba asi 10x zopakovat, v intervalech přibližně 40 dní od sebe.

Kam to vede? Jaké jsou závěry?

Určitě to vede k trvalému psychosomatickému odblokování. Také k napojení na naše vnitřní dítě nebo vnitřního guru. V neposlední řadě do spojení mužského a ženského prvku v nás. Učí nás to, jak pracovat s elektrickým nábojem – energií, která koluje v meridiánech. Abychom jí pro sebe uměli co nejlépe využít. Mně tato cesta obrovsky baví a inspiruje. Cítím, že tady o něco jde.

Na závěr důležitá otázka. Je tahle terapie určená pro každého?

Byl bych moc rád, aby tato metoda byla přístupná všem. Aby si člověk nepředstavoval, že cesta k poznání sebe sama musí nutně vést přes klášter. Naopak – měla by nás nasměřovat k plnohodnotnému životu v civilizaci uprostřed každodenního shonu. Člověk by si během ní měl uvědomil, čím má být, jaké jsou jeho klady i slabiny. Jednoduše – terapie je určena každému, kdo je ochoten se otevřít. Ze své praxe vím, že jsou lidé, kteří na této úrovni pomoci chtějí a potřebují. Protože cesta, která vede do vlastního nitra a která bývá většinou velmi dlouhá, se touto metodou rapidně zrychlí.

Jitka Menclová

FOTO: www.shutterstock.com

Chtěl bych, aby tato metoda byla přístupná všem. Aby si člověk nepředstavoval, že cesta k poznání sebe sama musí nutně vést přes klášter.

kterém bodě nějaké nezpracované trauma, to může být až fyzicky nepříjemné. Verself je de facto nadstavba detoxikační psychosomatické terapie, kterou děláme v Joalisu, jen je prováděna mentálně. Obecně na začátek doporučuji podstoupit řádnou řízenou detoxikaci. Ta zde totiž obrovsky prospěje – člověk se nejdříve „předčistí“.

Jaké se Vaším klientům objevují obrazy? A podle čeho je „překládáte“?

Verself je cestou k našemu vnitřnímu já. Postupně tedy vede k překročení ega, našeho nepravého já. I ego se v této terapii objevuje v nějakých symbolech, ve většině případů jako ovce, beran nebo buvol. Podle starých kultur (židovské nebo indické), je beran zvířetem

z hlediska rodové karmy. To znamená, že jsme v myšlení podobní rodičům a prarodičům. Verselfem se dají tyto rodové zátěže odbourat. A mohu to potvrdit ze své vlastní zkušenosti. U nás v rodině máme dědičnou kyfózu, mně se cvičením obrazů a procitováním symbolů povedlo za dva roky „vyrůst“ o dva centimetry.

Jsou rozdíly mezi tím, jak terapii vnímají ženy a jak muži?

Musím říct, že u Verselfu vidím obrovský rozdíl mezi mentálním světem mužů a žen. Ženy vidí daleko barevněji. Říkám, že některé z nich jsou za seanci schopny vidět téměř celovečerní film. Mají mnohem rozvinutější emocionální svět, proto je kolikrát tak těžké je v životě pochopit. Schopnost vidění obrazů je do určité míry dáno schopností sítnice, kde jsou umístěny tyčinky a čípky. Tyčinky slouží pro černobílé vidění, čípky pro barevné. Protože tato schopnost je kódována na matčině chromozomu, žena ji dědí „dvakrát“ (má dva chromozomy X). Muž se proto nemůže hádat s ženou co je modré a co zelené, muž totiž často vidí jen černobíle. Já osobně si třeba obrazy na přední dráze musím „dobarvovat“. Pro ženu zas bývá zajímavé vidět mužské černobílé symboly na zadní dráze.

Co člověk po absolvování terapie u Vás musí udělat on sám?



Kdopak by se

Sanskrtský výraz jóga je odvozený od slovního kořenu judž. Má mnoho významů, mezi nejužívanější patří připoutat, spojit, sjednotit nebo ovládnout. I když je za pravlast jógy je považována Indie, své trvalé místo si našla i v naší západní civilizaci. V současné době existuje téměř nepřehledné množství jejich různých typů a odnoží.

Pozitivní vliv na naši imunitu

V těchto souvislostech se o józe hovoří jako o možnosti překonat své nepravé já, které zastírá pohled na pravou podstatu bytí. Činí nás nešťastnými, protože se upínáme na do-

časnou fyzickou existenci v podobě našeho hmotného těla a světa, které jsou zdroji utrpení. Podle filozofie jógy je totiž pravou podstatou života věčné bytí, vědomí a blaženo. Pokud ale odhlédneme od tohoto hlubšího vysvětlení a budeme na jógu nahlížet jako na soubor cviků, které nás protáhnou a zrelaxují, můžeme se i tak dozvědět něco velmi zajímavého. Norští vědci totiž před několika lety zjistili, že jóga může mít dlouhodobý efekt na genovou expresi. To znamená, že tyto starověké praktiky mají i pozorovatelný biologický efekt. Při pravidelném cvičení se nám zlepší fungování imunitního systému. Účastníkům studie byla před a po začátku každého cvičení odebrána krev a vyšetření ukázalo, že praktikování cviků změnilo expresi 111 genů v cirkulujících buňkách imunitního systému. Oproti tomu relaxace pomocí hudby nebo chůze změnila expresi

časnou fyzickou existenci v podobě našeho hmotného těla a světa, které jsou zdroji utrpení. Podle filozofie jógy je totiž pravou podstatou života věčné bytí, vědomí a blaženo.

Pokud ale odhlédneme od tohoto hlubšího vysvětlení a budeme na jógu nahlížet jako na soubor cviků, které nás protáhnou a zrelaxují, můžeme se i tak dozvědět něco velmi zajímavého. Norští vědci totiž před několika lety zjistili, že jóga může mít dlouhodobý efekt na genovou expresi. To znamená, že tyto starověké praktiky mají i pozorovatelný biologický efekt. Při pravidelném cvičení se nám zlepší fungování imunitního systému. Účastníkům studie byla před a po začátku každého cvičení odebrána krev a vyšetření ukázalo, že praktikování cviků změnilo expresi 111 genů v cirkulujících buňkách imunitního systému. Oproti tomu relaxace pomocí hudby nebo chůze změnila expresi

u pouhých 38 genů. Tento efekt je navíc dlouhodobý a účinek okamžitý.

Základní druhy jógy

- **Hathajóga** je považována za jakousi matku všech jógových odnoží. Využívá těla coby nástroje k vnitřnímu bádání. Pomáhá očistit tělo i mysl. K tomu slouží *ásany* (pozice), *mudry* (symbolická gesta), *pránajama* (kontrola dechu) a kryje (očistné techniky). Slovo *hatha* je tvořeno ze dvou částí: slunce

propojení těchto dvou prvků zde má primární význam. Jednotlivé ásany jsou plynule spojovány sestavou *vinjásy*. To vede k prohrátí svalů, jejich posílení a protažení, ale také k zvyšování tepové frekvence. To není v józe příliš žádoucí, proto je tolik kladen důraz na dechové techniky. Ty stahují tepovou frekvenci a zklidňují mysl. Cvičení přináší silné prokrvení, okysličení a prohrátí celého organismu s důrazem na hladké svalstvo, orgány a žlázy. Rozdmýchává vnitřní energii těla a v konečném důsled-

nost a disponují dobrým zdravím. Pozice následují plynule jedna za druhou a obecně lze říci, že tato forma jógy prospívá kondici, oběhovému a lymfatickému systému, odstraňuje svalové disbalance nebo bolesti zad. Při jejím praktikování je ale nutné zvážit případná zdravotní omezení, a to zejména při poškození kolen.

- **Bikram jóga** je dynamický 90 ti minutový program 26 pozice *Hathajógy* a dvou dýchacích cvičení. To vše v sále vyhřátém na 42 °C, což je teplota odpovídající klimatu v Indii. Každá z těchto ásan systematicky připravuje tělo na pozici následující, pořadí se nikdy nemění. Metodou stlačování, protahování a posilování se stimuluje všechny systémy lidského těla. Tím se předchází nemocem, zraněním a zpomalují se příznaky stárnutí. *Bikram jóga* je vzhledem k vysoké okolní teplotě náročným cvičením. Pojmenovaná je po svém zakladateli Bikramu Choudhury, rodákovi z indické Kalkaty, který emigroval do USA a sestavu zde poprvé představil v 70. letech 20. století.

- **Hot jóga** neboli horká jóga je cvičení jógových pozic v místnosti vyhřáté na 38–42 stupňů Celsia. Na rozdíl od *bikram jógy*, která má přesně dané pořadí a počet pozic, si každý lektor volí svou vlastní sestavu. Tělo se díky působení tepla, protahování svalů, šlach, vazů, kloubů rozehrívá zevnitř. Tím dochází k čištění organismu, stimulaci endokrinních žláz, uvolnění mysli a v neposlední řadě také k formování postavy. Pro srovnání například s aerobikem se

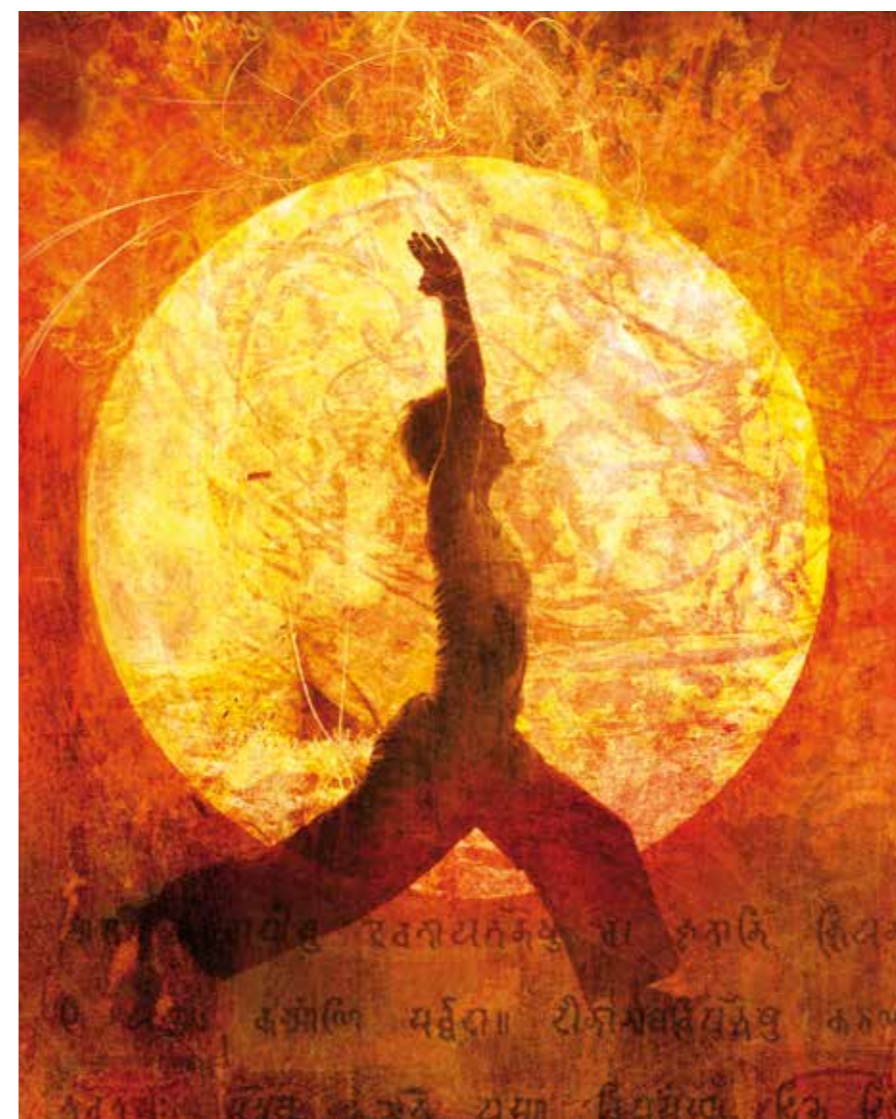
Jóga pomáhá bojovat proti úzkosti a depresi, snižuje riziko vysokého tlaku i některých druhů rakoviny.

(*ha*) a měsíc (*tha*), které je vyjádřením citu pro rovnováhu doplňujících se vlivů. Je silovou formou jógy, ale není náročná jako např. *Powerjóga* nebo *Aštanga jóga*. Pozice se cvičí pomalu s důrazem na provedení a správné dýchání. Je to ideální cvičení pro všechny, někteří chtějí dosáhnout dobrého zdravotního stavu a zároveň mají i částečné zdravotní omezení (například hypertenzi, cukrovku, operované klouby nebo bolesti zad) U nás se k tomuto směru hlásí například Jóga v denním životě.

- **Vinyása** je dynamický styl jógy, který již předpokládá základní znalost a praxi jógového cvičení a vedení dechu, protože

ku vede k regeneraci organismu.

- **Aštanga jóga** je dynamický a fyzicky náročný druh cvičení jógy. Sestává se z přesně daného pořadí ásan vzájemně propojených tak, aby celek tvořil nepřerušovanou, plynulou sestavu. Při cvičení je použita dechová technika *udžájí* – dech přes hlasivkovou štěrbinu. Praktikováním tohoto typu dechu dochází ke zvýšení jeho intenzity a síly, což vede k lepší kondici a posílení těla. Neoddělitelnou součástí jsou *bandhy* – uzávěry udržující *pránu* (energii) v těle. Hodiny začínají a končí mantrami. *Aštanga* je vhodná nejvíce pro osoby, které vyhledávají fyzickou nároč-



ská fyzioterapeutka vytvářela celých 20 let spolu s lékaři, jógovými učiteli a fyzioterapeuty, vede ke kvalitnímu a plnohodnotnému životu. Ucelená a do detailu propracovaná sestava 21 cviků pomáhá ženám řešit problémy spojené především s menopauzou, pomáhá ale i při potížích s otěhotněním nebo diabetikům.

- **Kundalini jóga** je podle Yogi Bhajana (jóginý učitel a spirituální vůdce, který *Kundalini jógu* přenesl do západního světa) jóginý tradice kombinující meditaci, mantru, fyzické cvičení a dýchací techniky. Vychází z Tantry, starobylé indické nauky o propojení mikrokosmu a makrokosmu. Při jejím praktikování dochází k uvolnění energie z pánevní oblasti a k jejímu rozšíření do celého těla přes páteř. Někdy je nazývána jógou vědomí. Ač v češtině její název přenáší význam trochu jinam, *Kundalini* doslovně znamená *lokna na pramínku vlasů milého*.

Co nám jóga přináší

I když se jóga většinou cvičí ve skupinách, nelze mluvit o týmovém sportu. Je to velmi individuální cvičení. Učíme se být sami se sebou, pobývat a naučit se vědomě existovat ve svém nitru. A také pozorovat vliv cviků a vědomě prožívat dech, který je v józe velmi důležitý. Dá se také říct, že jde o jakousi meditaci pohybem. Důležitý je v tomto směru i učitel, se kterým byste měli být v souladu. Více než kde jinde je důležité „napojení“ na

při *Hot józe* spálí až o 800 kilokalorií více. Mezi kontraindikace patří vysoký krevní tlak, problémy se srdcem a probíhající zánět v těle.

- **Powerjóga** je styl, který má své základy v klasické józe – čerpá z *Hathajógy* a *Aštangy* a vznikla ve Spojených státech amerických v 80. letech 20. století. Cvičení je založeno na pravidelném opakování základních prvků a pozic a výdržích v nich. Jedná se opět o dynamickou formu jógy, při které zapojíme všechny svaly těla. *Powerjóga* používá tělo jako prostředek v budování fyzické i duševní kondice. Její cvičení není podmíněno filozofií či dodržováním nějakých zásad a je vhodná zejména pro zdravé jedince. Mezi propagátory u nás patří například Václav Krejčík.

- **Gravidjóga** je speciálním cvičením jógy, zaměřeným pro období těhotenství. Využívá především jógové relaxace, tělesné pozice a správné dýchání. Vše je prováděno citlivě a s ohledem na těhotenský stav. Praktikování *Gravidjógy* může pomoci

Při cvičení se učíme být ve svém nitru a pozorovat nejen vliv cviků, ale i dech, který je v józe velmi důležitý.

v harmonickém prožívání těhotenství ale i jako příprava na samotný porod.

- **Hormonální jóga** podle Dinah Rodrigues je terapie, která slouží k přirozenému navrácení hormonální rovnováhy. Pravidelné cvičení jógové sestavy, které brazil-

osobu lektora. Jeho/její energie vám pak bude pomáhat s prohlubováním znalostí této metody. Jóga by se postupně měla stát nedílnou součástí vašeho života, protože jak říká lidové rčení „Jak na těle, tak na duši“.

Jitka Menclová

Nejstarší zmínky o józe pocházejí už z doby prvního tisíciletí před naším letopočtem, kdy se o ní hovoří v souvislosti s asketickými praktikami světců. Staroindické Upanišády jógu popisují jako způsob meditace a uctívání. Z historických spisů se jí obsáhle věnuje nejrozsáhlejší kniha hinduismu Bhagavadgíta z druhého století před Kristem.

FOTO: www.shutterstock.com

Zázrak



Panenský kokosový olej se řadí mezi tzv. superpotravinu. To znamená, že díky obsahu některých specifických látek může pozitivně ovlivnit zdravotní stav či dokonce přispět k léčbě. Jeho použití je navíc téměř neuvěřitelně široké – můžete si na něm usmažit, použít ho na pečení, nebo ho natřít na kůži či do vlasů.

jménem kokosový olej

Pomalou, ale jistě začíná být kokosový olej považován za nejprospěšnější olej pro člověka. Pokud je za studena lisovaný, uchovává si vitamíny A, D, E a K. To, co je na kokosovém oleji tak zázračného, je především vysoký obsah kyseliny laurové (až 50 % oproti 14 %, které obsahuje mateřské mléko). Ta se v těle mění na monolaurin, který má úžasnou schopnost likvidovat obaly virů a bakterií. Imunitní systém si pak hravě poradí třeba s herpes viry nebo s viry chřipky. Kokosový olej dále obsahuje kyselinu beta-hydroxymásečnou, která má pozitivní vliv na náš mozek, posiluje kognitivní schopnosti. Podívejme se, kde všude se dá kokosový olej použít.

• **Na kůži.** V souvislosti s hlavním tématem našeho bulletinu, kterým jsou alergie a ekzémy, lze právě kokosový olej použít na promazávání pokožky. Neobsahuje žádné konzervanty a lehce se vtírá. Sáhnete po něm i pokud je vaše pokožka sušší nebo citlivá nebo máte problémy s popraskanou kůží (například na chodidlech). Můžete ho

samořejmě užívat, i když žádné problémy nemáte. Zanechává kůži krásně hladkou a nedělá mastný film. Vyzkoušejte ho i jako odličovač nebo balzám po holení.

• **Na vlasy.** Především v Asii je používán k zábalům na vlasy, které posiluje a regeneruje. Vhodný je rovněž proti vypadávání vlasů. Dodává lesk, změkčuje a vyživuje pokožku hlavy a dokáže zcela odstranit lupy. Nejlépe působí jako zábal před umytím, ale můžete ho prostě jen vetřít do vlasové pokožky.

• **V kuchyni.** Jeho využití při vaření je opravdu široké. Je tepelně stabilní až do 200 °C, nepřipaluje se ani neprská. Je výborný na přípravu například palačinek, vajíček, zeleniny nebo pokrmů orientální kuchyně. Můžete si ho také ráno přidat do kaše nebo dokonce namazat na chleba. Ideální je na pečení zdravých dobrot. Skvělé jsou například ovesné sušenky (viz recept). Pro ty, kteří z nějakého důvodu nemají rádi chuť nebo vůni kokosového oleje,

existuje už v obchodech i varianta bez vůně.

• **Po opalování.** Zklidňuje pokožku po delším pobytu na slunci a regeneruje spálenou kůži. Obsahuje velké množství antioxidantů, které bojují proti působení volných radikálů a tak napomáhá proti předčasnému stárnutí kůže a vráskám.

• **Na masáže.** Kokosový olej je velmi oblíbeným masážním přípravkem. Často se využívá při thajské a havajské masáži, a to nejen díky své jemné vůni, ale pro svou dobrou vstřebatelnost. Krásně zvláčňuje pokožku a zanechává ji pružnou a hladkou.

• **Proti bakteriím kvasinkám.** Díky obsaženým látkám působí jako přírodní antibiotikum. Opravdu zázračnou schopnost prokazuje při léčení nepříjemné kandidózy. Podle mnoha zkušeností postačí jediná lžička kokosového oleje denně nebo vnější potírání. Kvasinky pak postupně zmizí.

• **Na zuby.** Čistit zuby olejem se vám možná může zdát podivné, ale opravdu to funguje. Oleje, soli a další přírodní látky se k čištění zubů používaly už od starověku. Doporučuje se jednoduše použít prst a olej. Běžné bělicí pasty obsahují totiž velké množství agresivních chemických látek, které poškozují sklovinu. Vyzkoušejte převálovat několik minut olej v ústech – po několika týdnech budou prý vaše zuby bělejší. Kromě toho má olej také zklidňující vliv na dásně a zamezuje tvorbě aftů v ústech.

• **Při redukcii váhy.** Protože se déle tráví a dodává tak tělu energii postupně, je velmi doporučován dietology. Neusazuje se v těle a mění se na glukózu, neobsahuje ani žádný cholesterol. Pár lžiček oleje navodí pocit nasycení na několik hodin. Napomáhá předcházet jo-jo efektu.

• **Jako lék.** Panenský kokosový olej podporuje tvorbu hormonů štítné žlázy, čímž zpomaluje stárnutí buněk. Kromě toho

také působí preventivně proti srdečním chorobám, senilitě a dokonce i rakovině. V poslední době se často mluví i o účinku kokosového oleje na léčbu Alzheimerovy choroby.

• **Pro naše zvířecí miláčky.** Pokud má váš domácí mazlíček potíže se suchou a podrážděnou pokožkou, s popraskanou kůží na tlapkách (např. v zimě kvůli mrazům nebo kvůli posypové soli na ulicích) či se svěděním pokožky, pak kokosový olej je i zde tou správnou volbou. Můžete jej používat také jako doplněk stravy pro povzbuzení imunity, zlepšení kvality srsti i pro vyživení kloubů.

Díky tomuto širokému využití kokosového oleje stačí mít doma jen jednu sklenici, nejlépe v bio kvalitě. Bod tuhnutí kokosového oleje je kolem 20 °C, takže v létě je dobré jej uchovávat v chladničce. Odborníci říkají, že ideální jsou 4 lžičky kokosového oleje denně.

Jitka Menclová



Recept na ovesné sušenky

Domácí ovesné sušenky, které hravě zvládnete. Můžete si je zároveň vylepšit přidáním různých semínek a oříšků. Pozor jen na relativně velké rozestup při kladení na plech – sušenky v troubě nabydou. Recept je přibližně na 50 kusů, tedy asi na tři plechy.

- 1 hrnek ovesných vloček
- 1 hrnek špaldové mouky (můžete použít i klasickou hladkou)
- 1/2 hrnku třtinového cukru
- 1/2 hrnku strouhaných vlašských nebo lískových ořechů
- 1/2 hrnku kokosového oleje
- 3 lžice javorového sirupu nebo medu
- 2 lžice vody
- 1 a 1/2 lžičky jedlé sody
- špetka skořice
- lžička vanilkové esence
- slunečnicová, dýňová, sezamová nebo jiná semínka

Postup

1. Ve velké míse smíchejte vločky, prosátou mouku, cukr, skořici, vanilku a ořechy.
2. V malém hrnci rozehejte olej spolu se sirupem. V horké vodě rozmíchejte sodu a přidejte ji k rozehrátému oleji.
3. Tuto směs nalijte k suché vločkové směsi, dobře promíchejte.
4. Rozehejte troubu na 150 °C.
5. Lžičkou tvarujte malé hromádky na vymazaný nebo pečícím papírem vyložený plech.
6. Pečte 15–20 minut do zlatohněda. Ještě horké je uvolněte nožem od plechu a nechte vychladnout na mřížce. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě.



Jsou miminka, která vodu přímo milují, jiná při koupání brečí jak o život. Pro většinu miminek však platí totéž, jelikož je jejich pokožka stále ve vývoji, akce „velké koupání“ stačí dvakrát týdně. A poté pokožku dobře ošetřit.



Péče o miminko

Byt ve vodě při koupání by neměl být delší než deset minut. Ideální teplota vody je 37 °C. Pokud není koupací den, postačí miminko otřít pouze čistou žínkou, namočenou do vlažné vody, dvakrát denně omýt obličej, krk a ruce. Při mytí nezapomínejte na kůži za uškama, protože na těchto místech obvykle zůstávají zaschlé zbytky mléka.

litních olejů vhodných ke zvládnění, ochraně a regeneraci citlivé pokožky novorozence a batolete.

Děkovný dopis od maminky

Tři zázračné lahvičky, tak nazvala maminka Petra olejčky **Joalis Bambi Oil**.

*Dobrý den, ráda bych touto cestou poděkovala panu doktorovi Jonášovi za tři zázračné lahvičky olejčků **Bambi Oil**! Začala jsem je používat hned po narození naší holčičky. Díky nim nemá Nelinka žádné kožní problémy (ekzém, opruzeniny, potničky...), její kůže je hladká a čistá. Netrpí ani prdíky, pěkně papá a klidně spí. Věřím, že díky olejčkům **Bambi Oil** zvládneme i očkování.*

A ještě jednu velkou přednost mají. Jelikož stačí na promaštění tělčka opravdu jenom kapka, vůbec neubývají! Jsou to prostě tři zázračné lahvičky!

Petra D.

redakčně upravila: Saša Stušková



Dětské oleje nám umožňují posunout začátek detoxikace do prvních dní po narození dítěte. Berte tyto přípravky nejen jako ukázkou dalších možností informační detoxikace, ale i jako můj dárek všem dětem.

MUDr. Josef Jonáš

Joalis Bambi klub doporučuje

Po koupání miminka zvolte mazání olejčky **Joalis Bambi Oil** z výzkumu MUDr. Josefa Jonáše!

Ve třech lahvičkách **Joalis Bambi Oil** se nachází směs kvalitních olejů určených k ošetření pokožky novorozence a batolete. Oproti jiným dětským olejům kombinují **Joalis Bambi Oil** ošetření kůže dítěte s účinky informací, které se přenáší přes pokožku a příznivě působí na fungování lidského organismu. Vedle informační složky obsahují olejčky mandlový olej s jedinečnými kosmetickými vlastnostmi a směsí specifických kva-



PLÁNOVANÉ AKCIE

B+K+BB	4. 5.	Skúška 1. stupňa Hlavné centrú, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)	osobne, alebo on-line , poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
KE	14. 5. 2016	Seminár III*** (A+B+C) Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00)	poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
KE	15. 5. 2016	Seminár IV osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00)	poplatok 40 EUR, tematický seminár
KE	20.5.2016	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	27.5.2016	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	28. 5. 2016	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00)	poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	29. 5. 2016	Seminár IV**** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00)	poplatok 40 EUR, tematický seminár
BB	30.5.2016	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/hod., je potrebné sa nahlásiť
B+K+BB	8. 6.	Skúška 2. stupňa , Hlavné centrú, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)	osobne, poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky 1.stupňa, III. a IV seminárov
Vysoké Tatry		Seminár V***** osobne , Hotel Sorea Titris***, Tatranská Lomnica (17. 6.–19. 6.)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 70 EUR + Team building

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená !!!!

***seminár I** – úvod do problematiky detoxikácie. Zoznámenie sa s rozdelením toxínov v ľudskom organizme a ich pôsobením. V rámci seminára je vykonané ukázkové meranie. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 25 EUR + 25 EUR registrácia.**

****seminár II** – nadväzuje na seminár I. Účastníci sa naučia využívať čínsky pentagram v praxi a sú oboznámení s logickou diagnostikou. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 40 EUR**

*****seminár III** – seminár III. A – teória (preberieme postupne teóriu merania na prístroji Salvia), seminár III. B – praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM programom, seminár III.C - praktické postupy riešenia zdravotných problémov so Salviou a EAM. **Cena: 50 EUR.**

******seminár IV** – nadväzuje na semináre III. – tematický seminár a praktické postupy riešenia zdravotných problémov. **Cena: 40 EUR.**

*******seminár V** – nadväzná školenie určené pre mierne pokročilých a pokročilých terapeutov

*******praktiká s EAV a Salviou a EAM programom** – sú určené záujemcom, ktorí nemajú dostatok istoty pri práci s prístrojmi Acucomb a Salvia a EAM programom a absolvovali semináre. Osobne v pobočkách firmy MAN-SR, s. r. o. **Cena: 20 EUR.**

Na uvedené akcie sa prihlasujete:

Centrum Košice: Vodárenská 23, tel./fax: 055 / 799 6881, 0904 734 418

Centrum Bratislava: Čečinová 3, tel./fax: 02 / 4342 5939, 0903 311 063

Centrum Banská Bystrica: Kapitulská 17, tel./fax: 048 / 415 6186, 0911 758 008

e-mail: man-sr@man-sr.sk, internetové stránky: www.man-sr.sk, www.joalis.sk

Sledujte nový seriál I-televízie

MUDr. Jonáš prostredníctvom seriálu I-televízie rozoberá zdravotné problémy, vrátane ich príčin a riešenia prípravkami Joalis
www.joalis.sk, **aktuality**

**Obnove črevnej mikroflóry
môže pomôcť**

Activ-Col



**Revolučný prípravok MUDr. Josefa Jonáša
s probiotickým, prebiotickým
a informačným účinkom.**

Ideálny začiatok každej detoxikácie!

Viac informácií na www.Joalis.sk