

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

1/2018
január – február

Bulletin informačnej
a celostnej medicíny

**Homeopatická
medicína**

Kráľovská cesta ku šťastiu

**Zima je obdobím
regenerácie**

**Intolerancia:
Enzymatické poruchy**

Zahod'te povianočné kilá

Skúste to inak... Joalis,
originál od roku 2000

Využite spojenie tradičných bylín a unikátnych princípov Metody C. I.C. (vnútorná očista organizmu), pri harmonizácii svojho metabolizmu a nájdení ideálnej váhy.

WLHelp

doplnok stravy

Bylinné tabletky spracované špecifickou informačnou technológiou majú pozitívny vplyv na metabolizmus a spracovanie látok z potravy. Benedikt lekársky ovplyvňuje normálne trávenie.



www.Joalis.sk

Obsah

- 4 KALENDÁRIUM**
Pripravované akcie
- 5 JOALIS TÉMA**
Zima je obdobím odpočinku a regenerace
- 8 PROFIL**
Jarmila Rybová:
Život je jedna velká detektivka,
ve které se opravdu nenudím!
- 11 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY**
Enzymatické poruchy
- 16 ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA**
Homeopatie
Homeopatická medicína ve světě
- 20 GALERIE JOALIS**
Základní preparáty řady Herb
- 22 BÝT ŽENOU**
Zázrak zrození
- 24 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**
Budiž světlo...
- 25 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ**
Co říkají hvězdy o roce 2018?
- 27 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ**
Proč postupy současné klasické medicíny nestačí?
Prána a čchi. Jsou to reálné energie?
- 30 BAMBI KLUB**
Z plných plic!

Naši milí čtenáři,

až se k vám toto číslo bulletinu dostane, budeme už všichni v roce 2018. Doufám, že jste dobu vánoční a silvestrovskou prožili ve zdraví a přeji nám všem, aby byl tento rok vlnitý a abychom ho absolvovali v co největší pohodě. Zima je nyní na svém vrcholu, nesmíme proto zapomínat, že má být především dobou odpočinku a regenerace. Stejně jako příroda, i my potřebujeme nabrat síly na další část roku. Proto jsme hlavní článek věnovali právě zimě a detoxikaci.



V rubrice **Profil** se seznámíte s terapeutkou Jarmilou Rybovou, která vás jistě zaujme svým životním příběhem i optimismem. V seriálu o **intolerancích na potraviny** se tentokrát podíváme na vliv enzymatických poruch.

Několik stránek věnujeme populárnímu odvětví celostní medicíny – **homeopatii**. Protože toto téma je stále v popředí zájmu široké veřejnosti, přinášíme informace o aktuální situaci u nás i ve světě.

V **Galerii preparátů** se dočtete o základních bylinných tabletách řady Joalis Herb. Zahajujeme také nový seriál o tom, co znamená **Být ženou**. V dnešním článku se Mgr. Marie Vilánková zamýšlí nad zázrakem zrození.

Světlo patří k jedné z podmínek života na Zemi. Jaké problémy mohou vzniknout z jeho nedostatku nebo jaké máme volit umělé osvětlení, to vše se dozvíte v článku **Budiž světlo**.

Poprvé se v tomto čísle objevuje nová rubrika – **Hvězdy zdraví, hvězdopavec radí**. Astrolog Antonín Baudyš nás bude pravidelně informovat, co hvězdy předpovídají na nejbližší období.

Ing. Vladimír Jelínek se ve své **Královské cestě ke štěstí** věnuje energiím – tedy těm, které naši předkové nazývali čchi nebo prána.

V **Bambi klubu** se podíváme na zoubek bronchiálního astmatu. Chorobě, která čím dál častěji sužuje naše děti.

A pokud se v létě chystáte na **Letní školu**, nezapomeňte si v tomto čísle vystříhnout příhlášku.

Přeji vám co nejvíce času věnovaného odpočinku – třeba u četby našeho bulletinu!


Za redakci Jitka Menclová

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu Joalis info 1/2018

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.





PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ 1. POLROK 2018

BB	17. 1. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	24. 1. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	25. 1. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	14. 2. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	21. 2. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	22. 2. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA+KE+BB	(23. 02. 2018)	Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa on-line, poplatok 20 EUR, po absolvovaní V. a VI. seminárov
BB	14. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	22. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	23. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	11. 4. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	27. 4. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	30. 4. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	16. 5. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	25. 5. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	28. 5. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY NA 1. POLROK 2018 PRE ZAČIATOČNÍKOV

KE1	4. 4. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	15. 4. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie I
BA	28. 4. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	29. 4. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie I
B+K+BB	10. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
KE	19. 5. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
KE	20. 5. 2018	Seminár IV osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický seminár
BA	26. 5. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	27. 5. 2018	Seminár IV*** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický seminár
B+K+BB	6. 6.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne, poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1, III. a IV seminárov

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 ukážkové 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. praktické postupy riešenia zdravotných problémov. **Cena: 40 EUR.**

*****seminár V + VI – nadväzné školenie určené pre mierne pokročilých a pokročilých terapeutov. **50 EUR**

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

Zima je obdobím odpočinku a regenerace

*Bude zima, bude mráz,
kam se ptáčku, kam schováš?
Schovám se já pod hrudu,
tam já zimu přebudu.*

Tak začíná první sloka dětské lidové písničky. Mnohdy se ale ve věcech jednoduchých až naivně prostých skrývá veliká životní moudrost a zkušenost.

Jaro, léto, podzim, zima. To je věčný koloběh přírody i života. Tedy Dětský věk a mládí → Dospívání → Zralá léta člověka → Stáří. Zimu vnímáme prostě jako konec roku i jako završení jednoho životního cyklu. Něco starého končí, něco nového však zároveň začíná. Ve vesnici, ve které žiji již přes dvacet let, zemřelo letos až příliš mnoho starších lidí, které jsem velmi dobře znal a ledacos jsem s nimi na vesnických akcích prožil.

Zima a ledviny

Zima je spojena s ledvinami a jejich dceřinými orgány: močovým měchýřem, kostmi, klouby, vnitřními pohlavními orgány. Tyto orgány jsou z hlediska emocí spojeny se stra-

chem, nejistotou, úzkostí. Ponejvíce však se strachem z toho, že něco už nebude, něco ztratíme nebo že už nějakou věc nebudeme mít pod kontrolou a nebude ji řídit naše vůle. Živlově jsou ledviny spojeny s VODOU, tedy i s její podobou ve zmrzlé, studené a chladivé formě – s ledem, jehož mrazivé sálání proniká až do morku kostí a zastavuje člověka v pohybu.

Uvádí se, že v roce 2030 bude nejčastější diagnózou deprese a úzkost. Proč tomu ale tak je? Vždyť přece žijeme v době, kdy je všeho dostatek až nadbytek. Lidstvo, a tím mám

místních obyvatel. Ti lidé neměli prakticky nic, jen vlnitý plech místo střechy na své chatrči. A přesto jsem viděl usměvavé a mnohem šťastnější lidi než u nás, v Evropě. V Nepálu jsme byli v době oslav svátku hinduistické bohyně Durgy, jedné z podob Šivovy manželky, tedy ženy bojovnice, která zahání zlé duchy. Tradiční součástí oslav je to, že muž postaví na zahradě za domkem pořádně velkou houpačku z bambusových kmenů. Největší radostí celé rodiny je pak houpání na této houpačce. Z našeho pohledu to zní až neuvěřitelně, že? Proto jsou takové výpravy do ze-

Vždyť skutečný život se přece neměří jenom výkonem!

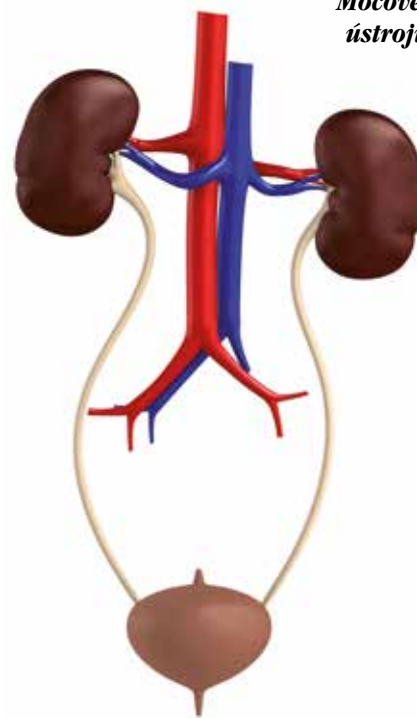
na myslí bohatší část světa, se snad nikdy nemělo materiálně tak dobře jako v současnosti. Když se ve své poradně zeptám klientů na to, kterých obtěžujících emocí by se zbavili na prvním místě, řeknou jednomyslně: strachu a nejistoty. Čím více toho člověk má, tím větší má obavu, že o to přijde. Přitom pro uspokojení potřeb člověka stačí daleko, daleko méně věcí, než které máme k dispozici.

Když jsem byl před třemi lety v Nepálu v Himálajích, byl jsem velmi zasažen chudobou

mí třetího světa, alespoň pro mě, důvodem k zamýšlení, co je vlastně v životě důležité.

Virtuální svět

Západní svět žije v době komunikace, tedy v době sociálních sítí, Instagramu, Facebooku, emailů. Lidé by tím tedy k sobě měli mít blíže, ale přijde mi, že opak je pravdou. Letos v srpnu u mě pobývaly na prázdninách děti mé sestry z Kanady. Na jedné z fotografií se mi podařilo zachytit, jak s mými dvěma ▶



dospívajícími dcerami sedí všichni čtyři na jedné pohovce, ale každý má v ruce svůj mobilní telefon a „komunikuje“ s někým dalším. Někým, kdo je daleko, možná na druhém konci světa. Tedy respektive komunikuje s virtuální iluzí onoho člověka – s jeho ideální podobou, kterou o sobě chce poskytnout a s tím, jak chce vypadat. Místo toho, aby se bavili mezi sebou a zapojovali své emoce, gesta, mimiku a chemii blízkosti druhého člověka. Vlastně tam v tu chvíli seděli čtyři vedle sebe, ale každý sám a izolovaný od toho druhého. Když někdy v Praze zavítám do restaurace a rozhlédnu se kolem, vidím u stolů ty samé obrazy. Pohromadě sedí třeba šest lidí a čtyři komunikují s něčím neosobním, tedy s kovově chladným tělem mobilního telefonu.

Když byla na šumavské samotě před sto lety pořádná zima a napadlo opravdu hodně sněhu, obyvatelé domu byli řadu dní, někdy i týdnů, odříznuti od okolního světa. Nezbyvalo nic jiného, než si zahrát na harmoniku, zazpívat si písničku, hrát hry a pak si povídat a poslouchat dlouhé příběhy o tom, co kdo zažil a jaké to bylo, když byli dědeček a babička malí.

*Bude zima, bude mráz,
kam se ptáčku, kam schováš?
Schovám se do křoviny,
to budou mé peřiny.*

Zima a preparáty Joalis

K detoxikaci samotných ledvin slouží dva preparáty. Jednak je to **UrHerb** v tabletové formě a **UrinoDren** v podobě kapek. Oba jsou stěžejními preparáty Joalis, bez kterých

Při cestování v Himálajích jsem byl velmi zasažen chudobou místních. A přesto jsem viděl usměvavé a mnohem šťastnější lidi než v Evropě.

není dobře provedená detoxikace možná. Právě v zimě jsou ledviny stresovaným orgánem, a to především kvůli vlivu ročního období, tedy chladu. Pořád platí, že pokud chceme vyřešit orgán, který je pod vládou ledvin, musíme řešit orgán mateřský a souvztažnou emocionalitu. Převedeno na konkrétní příklad: pokud chce žena úspěšně zvládnout detoxikaci a uzdravení nejrůznějších gynekologických potíží, měla by nejlépe současně s preparátem **GynoDren** užívat také někte-

rý z výše uvedených preparátů, a to nejlépe na základě diagnostiky přístrojem Salvia v rukách zručného terapeuta se zkušenostmi a znalostmi celostní medicíny.

Dá se říci, že strach a úzkost jsou emocemi, které jaksi stojí proti účinnosti celé detoxikační medicíny. Stará ájurvedská tradice znala tři bloky – v sanskrtu *granti* – na těle člověka, které projektují postoj a názorový svět člověka, určitou myšlenkovou bublinu, kterou člověk nedokáže nebo má strach opustit. Přináší mu totiž určitou jistotu žití, avšak jen do okamžiku budoucí konfrontace.

První blok, uzel, se nachází v oblasti hráze člověka, nazývá se *Brahma Granti* a reprezentuje tu skupinu lidí, kteří jsou dosud v pevném spojení se Zemí, žijí v materiálním světě s materialistickými názory a odmítají přijmout existenci duchovního světa a propojení psychiky s tělesnými procesy v těle. Dá se doslova říci, že tito lidé dosud neopustili svoji anální rovinu a jejich názory jsou příliš ovládnuty právě prvkem Země. Tito lidé vlastně většinou na detoxikaci Joalis ani nepřicházejí, a pokud ano, tak s velkým depektem. Začnou-li náhodou užívat preparáty Joalis, jejichž účinnost není založena na víře jedince, ale je závislá na samotném užívání přípravků, jsou jejich účinností velmi často překvapeni. Pokud jim naše preparáty pomohou, nezřídka jejich vliv na zdravotní stav zpochybní. S takovými klienty se pracuje velmi špatně. Materialistický světový názor je spojený s bytostným strachem. Bojí se opustit svůj myšlenkový svět a přiznat si, že existuje ještě něco jiného než hmota. Pokud tento uzel překonají nějakým vnitřním probuzením, jsou většinou šokováni existencí duchovního světa v člověku.

Druhý blok se nachází na páteři trochu níže než je oblast srdce. Ájurvéda mu říká *Vishnu Granti* a reprezentuje skupinu lidí, pro které je středobodem všeho snažení emocionální svět. Často mají sklony manipulovat okolí svými emocemi. Bohužel si ale mnohdy své konání neuvědomují a dělají to podvědomě. Jsou to lidé, zahledění pouze do svého srdce. Pod vlivem různých ezoterických návodů, kterých je dnes všude kolem plno, to navíc považují za jediné správné. Kumula-

ce energie a vnitřního napětí v tomto bodě ale vede k naprostému opaku. Tedy k ponížení vegetativních pletení, které ovládají pohyb bránice a tedy i dýchání a samotnou činnost srdce. Tito lidé fungují spíše systémem: *hlava pohání srdce*. Vyhledávají, a někdy si i na okolí vynucují takový přístup, který přináší pocit uspokojení, ale pouze jim samotným. Překonání a doslova spálení tohoto bloku je významnou proměnou člověka, který po nějaké době zjistí, že je to naopak, tedy: *energie srdce pohání hlavu*. Tento blok je v našich poradnách velmi častý. V praxi se neobejdeme bez emočních preparátů, jako je **NoDegen**, **Emoce**, **Streson**, **StreHerb**, **Anxinex** a další. A to často opakovaně a dlouhodobě.

Překonat tento blok znamená zahodit svůj starý svět plný projekcí do minulosti a také pokusy o jejich rozumové vyřešení. Zdá se, že pro mnohé klienty je neustálé řešení nějakých vztahů a minulosti takovou životní jistotou, že myšlenka na opuštění tohoto postoje může být až děsivá. Zároveň překonání tohoto uzlu znamená definitivní opuštění vlastní manipulace emocemi. Jedině tím je ale možno propracovat se do *Šarlatového paláce*, jak staří taoisté nazývali tento vyčištěný bod. Tedy střední tantién. A zakoušet pak pocit, co to znamená být skutečně ve svém srdci a nepotřebovat k tomu emocionální přispění druhých lidí.

Třetí uzel se nachází v oblasti u kořene nosu, mezi očima. *Rudhra Granti* reprezentuje tu skupinu lidí, kteří mají velmi silnou psychickou sílu a vlastní vůli, kterou pod vlivem

svoji přirozenosti vtiskují svému okolí. Často jsou to lidé s velkým charismatem. Existence tohoto uzlu může být provázena přítomností nějakých mimořádných schopností, ať už jasnozřivých a jasnovidných či telepatických nebo například diagnostických. Těmto způsobem se říká v sanskrtu *sidhis*. Tito jedinci by se ale měli vzdát prosazování vlastní vůle na úkor vůle univerzální, protože o tyto schopnosti v životě vlastně nejde. Pro některé z těch, kteří si na nich vybudovali například společenské postavení, je ale tato informace tak děsivá a těžká, že opuštění tohoto bloku je pro ně nejtěžší ze všech. Nevěřím tedy, že by se tato změna dala detoxikací Joalis nějak ovlivnit. Jiným východiskem je vlastní rozhodnutí dotýcného.

Překonávání všech těchto uzlů je postupné, provádí se odspoda nahoru. Po jejich prolomení, doslova spálení, pak většinou dojde k velké změně v energiích člověka. Tato proměna může být ze začátku bolestivá a spojená se strachem. Je dobré uvědomit si, že se ztrátou a opuštěním jednoho přichází něco nového. Mnohdy mnohem krásnějšího, než byl předchozí myšlenkový svět, od kterého se člověk odpoutal.

*Bude zima, bude mráz,
kam se ptáčku, kam schováš?
Schovám se já do lesa,
tam je moja potěcha.*



FOTO: www.pixabay.com

Pozice mrtvoly

Uhodli byste, ve které životní fázi se tělo nejlépe regeneruje? Vy, kdo jste odpověděli, že po smrti, máte naprostou pravdu. Každá buňka lidského těla má svoje autonomní funkce, které fungují ještě dlouho po fyzické smrti. Člověk je mění a ovlivňuje svou vůlí a chtěním, které je modulováno nejrůznějšími lidskými představami, zraněními, cíli, rodinnými vzory. Jakmile se toho všeho vzdáme, tělo přestává být výše uvedeným stresováno a má šanci mnohem lépe se regenerovat.

Existuje jedna jógová ásána – *Šavásana* neboli pozice mrtvoly. Tuhle pozici vlastně provádíme často před spánkem, když ležíme na zádech, ruce podél těla dlaněmi nahoru, no-

haletým tréninkem lze tuto dobu zkrátit. Ze začátku je nejlepší, když vás touto uvolňovací technikou provází hlasovými pokyny někdo zkušený, kdo takové uvolnění, ztěžknutí těla a odevzdání se již velmi dobře ovládá. Možná zažijete stav blízký usnutí, tedy stav, kdy se myšlenky přestanou honit hlavou a najednou začínají přicházet paradoxní vize podobné snovým obrazům. Tyto obrazy a symboly jsou velmi cenné, protože přinášejí informace z vnitřního světa, zprávy od našeho vnitřního já – *Selbst, VerSelf*. Zároveň jsou to symboly ozdravné, které přispívají k regeneraci organismu.

Pro ty z vás, kteří sice necvičíte jógu, ale dáte si po obědě pauzu neboli dvacet a nemáte z toho žádné pocity provinění, mám přízni-

Je dobré uvědomit si, že se ztrátou a opuštěním jednoho přichází něco nového, mnohdy mnohem krásnějšího, než byl předchozí myšlenkový svět.

hy mírně od sebe. Důležité pro tuto ásanu je naučit se postupně uvolňovat jednotlivé partie těla a jejich svalový tonus. Úplné uvolnění těla nastane tak za patnáct minut, ale mno-

vou zprávu – je to velmi žádoucí a pro zdraví přínosné. Vždyť jižní národy, Španělé, Italové nebo Řekové, to takhle dělají celý život. A ne nechají se až tak stresovat zaostáváním výkonnosti svých ekonomik za průměrem Evropské Unie. Když tu měl jeden známý na návštěvě rodinu z Řecka, její členové se velmi podivovali nad tím, že se tu po obědě nechodí odpočívat. Doslova mu tenkrát řekli: „*Měl jsi oběd? Měl. A měl si odpočinek? Neměl. Tak k čemu ti byl oběd?*“

Spánek je sestrou smrti, jak se praví v *Hamletovi*. Umět se uvolnit ve spánku vede k celkové regeneraci. Ti, kteří se domnívají, že s tím mají problém, mám jednu radu: zkuste si těsně před usnutím vzít jednu tabletu preparátu **UrHerb**. Pokud po deseti dnech zjistíte, že jste ráno daleko vyspalejší a odpočatější, můžete tento preparát užívat dlouhodobě. Za zkoušku to stojí.

Přeji vám všem šťastný nový rok 2018, krásné prožití zimních měsíců plných radovánek a sportů a nezapomeňte na to, že ne všichni ptáci odlétají do teplých krajů

Ing. Vladimír Jelínek

*Až přestane (zima), vyletím,
celý svět rozveselím,
Půjde dívka na trávu,
zazpívám jí nad hlavú.*



Na rozhovor jsme se domlouvaly už v rámci Letní školy 2017. Tehdy jsem si všimla jejího velkého zaujetí a obdivu k metodě řízené detoxikace i jejích znalostí z jiných sfér práce na sobě. Dnes ji ráda představuji v této rubrice i vám ostatním.



Jarmila Rybová:

Život je jedna velká detektivka, ve které se opravdu nenudím!

Při setkání s Vámi si člověk nemůže ne všimnout Vašeho nezlomného optimizmu a dobré nálady, která z Vás doslova prýští. Čím to je, jak to děláte?

Víte, jsem takový věčný optimista, jsem pořád nadšená a unesená z toho, jak věci v životě fungují. Navíc mám v sobě nějak nastaveno, že každá situace má řešení a že i nesmysl má smysl. Baví mne všechno. Jsem schopná vyzkoušet mnoho profesí – mám široký záběr, jak řekla jedna z mých duchovních učitelek. Rozhodně platí, že ten, kdo jde cestou poznání sebe sama, souvislostí a věcí mezi nebem a zemí, ten se nikdy nenudí. Já nudu neznám.

Narodila jste se na Moravě, během života jste se různě přesouvala přes celou republiku, v současné době působíte

v Českém ráji. Můžete nám svou pouť ve zkratce popsat?

Světlo tohoto světa jsem spatřila v Třebíči, kde jsem vyrůstala asi do tří let. Pak jsme se přestěhovali do západních Čech. V Chebu jsem žila větší část svého života, absolvovala jsem tam střední školu a začala pracovat. Bydlela jsem také ve Františkových Lázních a v Kraslicích. Hned po rozvodu jsem asi na rok a půl „zaparkovala“ u Strakoníc. To byla velká síla, byla jsem sama s malými dětmi. Pracovala jsem u kraviček a poprvé jsem zažila ten degradující pocit, když na vás okolí kouká skrz prsty. Hrála jsem tenkrát ochotnické divadlo a to mne asi drželo nad hladinou... Musím říct, že od té doby si vážím práce – a to jak těch ostatních, tak té svojí. Teď už jsem sedmým rokem v Sobotce, v Českém ráji.

Vaše pracovní kariéra začala ve zdravotnictví. Čemu přesně jste se věnovala?

Původním povoláním jsem zdravotní sestra. Chtěla jsem sice studovat keramickou školu, ale nevzali mne a tak jsem vystudovala střední zdravotnickou školu. Jsem prostě ten slezinový typ – chci pomáhat ostatním. Dlouhá léta jsem pracovala v nemocnici jako specialista pro děti s očními vadami – tzv. ortoptik, pak i jako samostatná „jednotka“ ve školce pro děti s očními vadami. Tato práce mne naplňovala, ale vždycky jsem věděla, že je ještě něco za tím, za problémy fyzického těla.

Vaše cesta k detoxikační medicíně vedla přes různé alternativy, spolupracovala jste s MUDr. Milanem Pospíšilem, který pracuje na poli alternativní medicíny, fyzioterapie, regrese.

Ano, někdy po roce 2000 jsem přes nemoc své dcery – resp. její noční děsy – našla ve Františkových Lázních doktora Pospíšila (soukromě mu říkáme Čáryfuk). Je to léčitel, který už v hlubokých devadesátých letech používal mimo jiné akupunkturu, čínskou medicínu, energetické léčení, regresi. Tenkrát mi nabídl, zda bych u něj nastoupila jako asistentka. Byla to pro mne velká škola, jako kdyby se mi otevřely dveře do jiného světa. A tam vlastně začala má současná profesní dráha – setkala jsem se s psychosomatikou a její obrovskou rolí v našich životech. Začala jsem se věnovat práci s časovou osou, etikoterapií, meditacím, výkladu snů a vůbec podobným „psychohrátkám“. Tři roky jsem také studovala Psychoterapeutickou soukromou fakultu, zúčastnila jsem se mnoha různých seminářů alternativních přístupů k řešení a chápání situací. Po pilných osmi letech v ordinaci u MUDr. Pospíšila jsem pak chvíli podnikala; deset let jsem v Kraslicích měla obchod Zdravičko. Tedy obchod se vším, co se týká zdravého a alternativního způsobu života – potraviny, doplňky stravy, kameny, knihy... Byla to pro mne i taková poradna za pultem. Používala jsem svou intuici například i k doporučení preparátů Joalis a i bez měření se tato aktivita setkávala s poměrně velkým úspěchem. Samozřejmě to nemohlo nahradit vyměření zátěže Salvií, ale na akutní krátkodobou pomoc to bylo skvělé.

Vaše chronické zdravotní problémy jste ještě před obdobím Joalisu řešila také alternativou. O co šlo a jak to dopadlo?

Prodělala jsem těžkou boreliózu, postihly mne obrovské zdravotní komplikace a nechtěla jsem si jít tenkrát lehnout do nemocnice na kapačky se širokospektrálními antibiotiky. Hledala jsem cestu, jak dát tělo do normálu. Tenkrát mi moc pomohl MUDr. Pekárek z Naturcentra Salvea na Zahradním městě v Praze. Také jsem narazila na MUDr. Strnadelovou z Institutu celostní medicíny, bývalou kolegyni MUDr. Jonáše. No a pak jakoby náhodou v Sokolově přednášel Ing. Jelínek. Seznámili jsme se a já začala jezdit do jeho poradny v Praze. To už byl opravdu jen krůček k tomu začít se vzdělávat a účastnit se seminářů a kongresů Joalis.

Kdo byl inspirací na Vaší cestě poznání?

Jé, těch bylo (směje se). Určitě to byl doktor Pospíšil, u kterého jsem se poprvé setkala s věcmi mezi nebem a zemí. Z osobností, které mne vždy fascinovaly a inspirovaly, bych jmenovala například Milana Calábka, to je velký mág, který založil a provozuje Univer-

zitu Nové doby. Neustále rozšiřuje svůj záběr, věnuje se například psychosomatice, střevnímu mikrobiomu, epigenetice a energetické medicíně. Dále mne určitě ovlivnili MUDr. Vladimír Vogeltanz, jeho knihy a semináře v etikoterapii, Ing. Tomáš Pfeiffer, který mě inspiroval k několikaletému vegetariánství nebo knihy o bylinkách Jiřího Jančí. Také Zdeňka Jordánová a její *Spratek* i jiné knihy. Určitě nesmím zapomenout ani na Eduarda

a jemným přístupem k věci, ke klientům i k žákům. Vedle ní mám dojem, že opravdu nic není problém. Umí prostě věci a zkušenosti předávat s grácií jí vlastní, s klidem a rozvahou, což se často nevidí. Mám ji moc ráda a je mi velkým vzorem. Vladka je bytost, která mi dává mnoho a na mnoha úrovních.

Jste už v důchodu, ale nedávno jste si otevřela svou vlastní praxi v Sobotce,

Je potřeba, aby si dotyčný uvědomil, že nemoc, situace nebo stav se mu děje, protože mu má něco sdělit.

a Mílu Tomášovy a jejich publikaci *Myslet srdcem*. A samozřejmě na *Křížovku života* MUDr. Josefa Jonáše. Ta byla vlastně prvním impulzem ke vstupu do jiného „světa“ – od chvíle, kdy se mi dostala do ruky, jsem začala přemýšlet v jiné rovině, v jiných souvislostech. A když jsem si pak poslechla přednášku Ing. Jelínka v Sokolově, můj zájem se definitivně stočil tímto směrem. Dalším člověkem, který přibyl do mého životního poznávání, je terapeutka a lektorka Joalis Vladka Málková. To je krásná bytost s uceleným

resp. od konce minulého roku v Mnichově Hradišti. Kdo patří mezi Vaše klienty, s jakými problémy za Vámi chodí a jakou metodu terapie používáte?

Vesmés ke mně chodí mladší lidé, tedy kolem dvaceti třiceti let, a tak z 80 % s psychickými záležitostmi, které se už nějak projevují na těle. Protože používám metodu individuálního přístupu ke klientovi, úvodní rozhovor trvá tři až čtyři hodiny. Potřebují, aby klient sám pochopil a porozuměl, proč se mu to děje. Používám už zmíněnou časovou



osu, s její pomocí tedy hledáme, kde by asi mohlo být zakopané „jádro pudla“. Protože nemoci na nás nikdy „nespadnou ze švestky“. Dále pak uplatňuji terapii slovem, tedy hledání souvislostí mezi příčinou a následkem. Je potřeba, aby si dotyčný uvědomil, že nemoc, situace nebo stav se mu děje, protože mu má něco sdělit. Jinými slovy: k čemu tento problém potřebuje a co může změnit/pochopit/rozpustit sám. Pokud tuto svou nemoc nepochopí, přijde příště ještě větší problém. Od té doby, co dělám s Joalisem, se vše skvěle doplňuje – detoxikační preparáty mají neuvěřitelně široký záběr, a to na psychickou, fyzickou i energetickou úroveň těla. S ničím podobným jsem se během své předchozí praxe nesetkala. Ano, existují třeba homeopatika, která jsou úžasná, nebo klasická medicína, ta



ale zase zahrnuje jen tu fyzickou rovinu. Joalis prostě zahrnuje všechny úrovně, které je nutné řešit.

Krásně malujete a vím, že pořádáte kurzy kreslení pravou hemisférou.

Ano, kurzy kreslení pravou hemisférou dělám od roku 2003. Metoda vychází z kineziologie a je skvělá na propojení hemisfér. Samotný kurz trvá tři dny a jde o velmi intenzivní terapii ve skupině pěti až šesti lidí. Během těchto tří dnů se účastníci učí technice kreslení, společně nacvičujeme relaxaci a také komunikaci. Výsledkem nových spojení mezi hemisférami je to, že třetí den si každý z účastníků namaluje obraz sebe sama ve zvětšení 1:2. Celý den se tak dívá do své tváře a svých očí, a to je to velmi důležitý bod na cestě k vlastnímu poznání. Dojde k jakémusi odblokování a věci se pak dějí.

Jaké jsou Vaše koníčky, jakým způsobem relaxujete – pokud Vám tedy ještě na něco zbývá čas?

Meditace, a to na všechny způsoby. Sedm let jsem opravdu denně a poctivě meditovala. Za začátku to bylo přes obrazy, dnes je tam už



Máte dvě dcery. Jakou cestou se vydaly ony?

Obě jsou zdravotní sestry a obě mají schopnosti vidět a cítit věci jemnohmotné. Skrze starší dceru jsem kdysi objevila tzv. neviditelnou energii. Ona vidí aury, světelné bytosti, minulé životy atd. Má velmi silnou energii, ve 14 letech třeba dovedla léčit pouhým pohledem.

Řekla jste, že se v životě učíte přes vztahy...

Ano, hlavně ty partnerské. Co partner, to jiný příběh, to jiné učení. A bylo to i takzvané mučení, ale výsledkem je další poznání, za které jsem dnes ráda. Je třeba neustále si připomínat, že každá situace má své řešení. Já jen neznám celý příběh, proto ani důvod, proč se mi to děje. Ovšem ten AHA moment je provázen obrovskou úlevou z pochopení příčiny a následku a velkým porozuměním. 💧

Jitka Menclová



Platí, že ten, kdo jde cestou poznání sebe sama, souvislostí a věcí mezi nebem a zemí, ten se nikdy nenudí. Já nudu neznám.

jen světlo nebo nic – ale úplně ten stav popsat nedokážu. Jen to, že jde o opravdu hluboké uvolnění, změněný stav vědomí. Možná tam vědomí ani není. Prostě odejdu a zase přijdu :). Dříve jsem hodně cestovala, miluji moře. Také brouzdám v numerologii, mám svá vnímání energií – dle toho pak dostanu „obraz“ o možnostech uzdravení a cesty pro danou bytost. Fascinuje mě i výklad snů.

pit/rozpustit sám. Pokud tuto svou nemoc nepochopí, přijde příště ještě větší problém. Od té doby, co dělám s Joalisem, se vše skvěle doplňuje – detoxikační preparáty mají neuvěřitelně široký záběr, a to na psychickou, fyzickou i energetickou úroveň těla. S ničím podobným jsem se během své předchozí praxe nesetkala. Ano, existují třeba homeopatika, která jsou úžasná, nebo klasická medicína, ta

Jarmila Rybová

Narodila se 15. 3. 1955 v Třebíči.

Žije v Sobotce v Českém ráji.

Je rozvedená, má dvě dospělé dcery.

Věnuje se individuální terapii včetně poradenství Joalis.

Miluje kreslení a malování.

I to, co nemá ráda a nelíbí se jí, se snaží pochopit.

Říká, že vše se musí brát tak, jak to k nám přichází.

Kontakt: Poradna JANTRA, Masarykovo náměstí 240, Mnichovo Hradiště, telefon: 733 768 923, e-mail: rybova.jarmila@seznam.cz.



Každý člověk má různou kvalitu a různé množství jednotlivých enzymů a proto má také i každý z nás jinou prahovou hodnotu, kdy mu nějaká potravina může začít vadit. Když to zjednoduším, tak každá potrava má v sobě složku, která může být problematická, toxická. A jak řekl už Paracelsus, *dávka dělá jed*. Když tedy určitou potravinu nebudeme konzumovat ve velkém množství, nebude nám vadit, když to ale budeme přehánět, začne nám škodit.

Příčiny enzymatických poruch

Dnes, stejně jako v minulosti, má na stravitelnost potravy ohromný vliv to, jak potravu upravujeme. Tedy vaření, kvašení, fermentování, pečení. Stravitelnost potravy mohou také ovlivnit různé kombinace. Měli bychom se více inspirovat minulostí, ne jenom obdobím posledních sta let. Podívat se mnohem hlouběji do historie, zaměřit se na to, jak upravovali potravu naši předkové a vyhnout se tak různým módním trendům. Jejich součástí totiž nezdědka bývá chemie. Potravina nám často nevadí v surové podobě, ale může způsobovat problémy díky následným úpravám nebo přísadám.

Příčinou enzymatických poruch je v první řadě narušení střeva, jeho sliznice, střevních buněk a orgánů trávicího traktu. Střevní buňky, enterocyty, produkují potřebné enzymy pro trávení, důležitá je i slinivka vylučující trávicí šťávy a játra, produkující žluč potřebnou pro trávení a vstřebávání tuků. Velkým plusem je také zdravá střevní mikrobiota,

Enzymatické poruchy

I v tomto čísle budeme pokračovat v našem seriálu o intolerancích a alergiích na potraviny. Jednou z příčin jejich nesnášenlivosti jsou enzymatické poruchy. Jde o neschopnost zažívacího traktu v dostatečné kvalitě a v dostatečném množství vyprodukovat enzymy potřebné k trávení. Jejich skladba je velmi individuální, proto rady, co bychom měli nebo neměli jíst, je nutné brát s velkou rezervou.

kteří potravu pomáhá trávit. Pokud je narušena, dochází k zánětům trávicího traktu, hnití potravy a vzniku celé řady toxinů. Téměř všechny potravinové intolerance jsou způsobené zánětem ve střevě. Střevní a další buňky trávicího ústrojí nemohou produkovat enzymy, protože jedním z důsledků zánětů je ztráta funkce buněk. Potrava není správně rozložena, vzniká dysmikrobie střeva, zánět, střevo je více propustné. A problémy postupně narůstají...

Druhou příčinou, proč nedokážeme potravu dobře strávit, jsou různé přírodní toxiny, tedy antinutriční látky. Rostliny je produkují na svo-



ji ochranu. Je to jejich obrana před škůdci, před spasením, plísněmi, hnilobou, poškozením. Tyto sloučeniny pak samozřejmě mají vliv na náš metabolismus a na imunitní systém. V neposlední řadě u enzymatických poruch hraje obrovskou roli genetika – každý jedinec je jinak dědičně enzymaticky vybaven. Souvisí to s tím, co jedli jeho předkové. Toto je

nost, že ani my nebudeme mít problémy a naopak. Exotické, netradiční potraviny často neumíme dobře strávit, protože nám chybí pro jejich rozložení specifické enzymy. Měli bychom si dávat pozor na módní vlny nových, exotických produktů, často nazývaných superpotravinami, protože náš metabolismus s nimi nemusí umět pracovat! Lepší je hledat

Téměř všechny intolerance různých druhů potravin jsou způsobené zánětem ve střevě.

například skvěle vidět na intoleranci laktózy. V určitých zeměpisných šířkách nebo v kmelech, kde se mléko pilo, nemají potomci problém s enzymem, který laktózu štěpí. Na druhé straně tam, kde se mléko tradičně nepilo, je větší množství lidí, kteří laktózu rozštěpit neumí. Chybí jim potřebný enzym, protože jejich předkové ho nepotřebovali. Tato problematika se obecně týká všech druhů potravin – když to jedli naši předkové, je velká pravděpodob-

zapomenuté suroviny typické pro střední Evropu.

Ochranné látky rostlin

Velmi zajímavou kapitolou jsou už zmíněné přírodní toxiny. Jsou to látky, které rostliny produkují pro svou vlastní ochranu. Tyto toxiny dokáží otrávit hmyz, který by mohl určitý druh postupně sežrat. Rostliny spolu

komunikují prostřednictvím feromonů a kořenového systému a v případě nebezpečí zvýší produkci těchto látek. Produkují látky, které při spasení dobyt看kem snižují jeho plodnost. Když vyprodukují více toxinů ovlivňujících hormonální systém, narodí se třeba méně krav a rostliny nebudou tolik ohroženy. Semena se chrání před různými plísněmi, hnilobou, před rozložením v trávicím traktu ptáků a dalších zvířat. A je to vlastně takový paradox – řada kulturních rostlin, brambory, obiloviny či fazole; tedy ty, které se tradičně jedí, mají právě těchto ochranných látek hodně. Protože v minulosti byly tyto rostliny odolnější, začal je člověk logicky sbírat, konzumovat a později pěstovat. Zdravý člověk, ale i zdravý dobytek dokáže tyto toxiny odbourávat díky produkci celé řady enzymů, které je degradují a inaktivují. Také umí velmi dobře odhadnout hladinu, kdy ochrannou látku ještě dokáže svými enzymy rozštěpit, kdy ještě ten toxin dokáže tolerovat a kdy (pokud bude pokračovat v konzumaci) už to bude problém. Tuto schopnost řada lidí ale bohužel ztratila.

Některé druhy dobytka jsou odolnější, jiné se toxinům záměrně vyhýbají. Například kozy, které jsou velmi citlivé, sežerou jen něco. Říká se, že kozy jsou mlsné, ale ony si de facto pouze vybírají potravu, která má málo toxinů a nezpůsobí jim metabolické problémy.

Spousta semen obilovin, luštěnin a ořechů má v sobě látky, které způsobují špatnou stravitelnost vlastně ze své podstaty. Rostliny produkují semena proto, aby se rozmnožily, ne proto, aby nám sloužily jako potrava. Semena jsou tedy „navržená“ tak, aby přežila průchod trávicím traktem živočichů – ptáků a dobytka – a zvířata semenům poslouží k tomu, aby je roznesla co nejdál. Proto jsou všechny semena špatně stravitelná, proto se tradičně vždy dlouho namáčela, vařila, kvasila a jinak upravovala. Aby došlo k co největšímu mechanickému a chemickému rozbití těchto složitých, špatně stravitelných molekul.

Namáčení a kvašení

V dnešní době konzumujeme potraviny obsahující hlavně sacharidy ze semen, která se pečou. A peče se rychle, nic není namáčeno – navíc dnes se už ani nepoužívá klasické kvašení, kdy se chléb nechal kynout 12 i více hodin, ale přidává se do těsta droždí, kvasnice. Chléb tedy vykyne za 1–2 hodiny a zrovna délka kvasného procesu může hrát v intolerancích obrovskou roli. A podívejte se na skladbu stravy průměrného člověka v západní civilizaci: 90 % je založeno na potravinách, které jsou z pohledu úpravy stravy



zcela nevhodné. Jsou to právě upečená semena – předem nefermentovaná, nevařená nebo nenamáčená, protože to všechno by zkomplikovalo a zdražilo výrobní proces. Ona totiž výroba z obilí je velmi levná: semena moc nepodléhají zkáze, takže když zajistíte dobré skladovací podmínky, nezplesniví. Dobře se převážá i v malém objemu je hodně energie. Lehce se zpracovávají a z mouky se snadno napečou nebo vyrobí různé druhy pečiva a jiné potraviny. A tak máme v obchodech sice 150 různých produktů, ale ve skutečnosti je to jen jeden druh semene a tudíž je naše strava velmi málo pestrá. Pokud bychom opět používali klasické postupy přípravy, třeba by nám lepek a další rostlinné bílkoviny tolik nevadily. Jenže 90 % lidí kupuje chléb a pečivo v supermarketu, což je problematické.

Důležitý je zdroj potravy

Jednou velmi zajímavou věcí, nad kterou bychom se měli zamyslet, je to, zda a jak množství toxinů v rostlinách ovlivňujeme my sami svým chováním a přístupem. Jakmile se k rostlinám chováme špatně – nevalně je skladujeme, problematičtěji pěstujeme, začnou rostliny produkovat více a více těchto ochranných látek. My sice víme, že rostlina je živá, že je to živý organismus, ale ve skutečnosti k ní přistupujeme jako k organismu neživé-

Pokud si položíme otázku, kde vlastně začíná emoční působení v řetězci zpracování potravy, dojde nám, že velmi problematická je průmyslová velkoprodukce. Nejlépe bychom měli jídlo kupovat od lidí, kteří ho přímo produkují, tedy od malých farmářů. Protože to většinou dělají s láskou. Neznamená to přestat jíst úplně, jídlu se vyhýbat či jíst jenom určité druhy. Jíst je normální a příroda zařídila, že

věka; každý má jinou hranici, za kterou ho potravina začne poškozovat. Tyto látky, léky i jedy, často stojí za našimi problémy; jsou to právě ony, kdo spouští intoleranci. Často to může být „pouze“ reakce na toxin, ale organismus už prvotní zdroj nedokáže odhalit, a tak přeneše reakci na celou potravinu.

Velkou roli u intolerance může hrát také špatné načasování. Třeba kombinace velké

90 % našeho jídelníčku je založeno na potravinách, které jsou z pohledu úpravy stravy zcela nevhodné.

jedno se stává potravou pro druhé. Ale když chci jíst například maso, tak si budu dávat pozor, aby zvířata nebyla zbytečně týrána, aby nebyla vystavena zbytečnému stresu a ubližování. Veškeré špatné zacházení je totiž v potravě uloženo a působí na nás toxicky jak na hmotné, tak i na informační, duševní úrovni.

V malé dávce lék, ve velké jed...

Zároveň si je třeba také uvědomit, že řada těchto ochranných látek působí v malém množství zdraví prospěšně, tedy jako léky. Stejně jako léčivé rostliny, tak i rostliny kul-

námahy a nějakého jídla, například když se hodně najíme a jdeme sportovat. Pro organismus je to špatné, protože potřebuje dát krev a energii do svalů a ne do procesu trávení. Může se proto stát, že potravinu nedokážeme strávit a tělo ji vyhodnotí jako škodlivou; tato potravina nám vytvořila problém a je třeba se jí příště vyhnout. Může sice zůstat na úrovni toho, že příště na ni nebudeme mít chuť, někdy se ale taková reakce může stát spouštěčem potravinové alergie nebo intolerance. Organismus si to zkrátka přebere tak, že tuto potravinu prostě nemůžeme jíst, že nám nedělá dobře a pamatuje si to. Takže pozor na kombinaci nevhodné činnosti a nevhodného jídla nebo na přejedení. Je důležité si tohle zapamatovat, protože v organismu se tyto informace ukládají a mohou působit problémy řadu let.

Nejznámější přírodní toxiny

Co to tedy ty přírodní toxiny jsou? Na cokoli, na jakoukoliv rostlinu se podíváte, tak v sobě tyto látky má. Proto není třeba se děsit, toxiny jsou ve všem. Zdravý organismus ale ví, jak si s nimi poradit. Jednou skupinou těchto toxinů jsou **ANTIENZYMY**, které v podstatě blokují trávicí enzymy, snižují jejich účinnost. Když jich máme málo, nevádí to, pokud je na nich však založený náš jídelníček, může to být problém; trávení nám přestane fungovat. Jsou to hlavně luštěniny (pozor na syrové fazole!), sója (tradičně se sója používala pouze fermentovaná), obiloviny, brambory (hlavně tak působí solanin, který je především v naklíčených a zelených bramborách). Mimochodem – brambory, které byly v některých kulturách také tradiční potravou, byly upravovány úplně jinak, než je používáme my: dlouze se namáčely, fermentovaly, poté sušily nebo se používaly jako



mu Na různých pokusech však bylo dokázáno, že rostliny dokážou vnímat, dokonce mezi nimi existuje přenos informací. Platí tedy, že pokud budeme ubližovat jedné rostlině, tak i ty další si to nějakým způsobem mezi sebou sdělí a budou to také cítit. Musíme si tedy sebekriticky přiznat, že si sami můžeme za to, co se ze zemědělství vyvinulo. Za to, co se při pěstování rostlin a chování dobytka děje. Není to tedy jen otázka chemie, postřiků, pesticidů, herbicidů, ale také našeho chování, naší úcty ke zdroji potravin.

turní jsou v malém množství léky, ve velkém jedy. Je tedy obecně nesmysl, dávat určitým potravinám nálepky, že jsou velmi zdravé. Protože když je pak začnete konzumovat ve velkém množství, začnou na vás působit jako jed. Řada těchto látek má třeba močopudné účinky, může rozpouštět hleny nebo desinfikovat. Jejich malé množství může způsobit zánik poškozených buněk, takže dojde k ozdravení organismu. Ale ve velkém mohou způsobit problémy. Je to ale velmi individuální, závisí na nastavení a genetice člo-

přídavek do jídla. Solanin je také v zelených rajčatech, která je módní zavařovat nebo z nich dělat marmelády, čatní... Není to tedy nejlepší nápad. V supermarketech se prodávají větvičky s hrozem červených rajčat, bohužel u nich ale nevíme, nakolik dozrála přirozeně. Kdo rajčata pěstuje doma, moc dobře ví, že takhle opravdu dozrají málokdy. Dozrávají totiž postupně, nikdy ne najednou.

Další skupinou přírodních toxinů jsou **ALKALOIDY**. Jsou například v tabáku, pepři, lupině, chininu, v kávě. V malém množství takové látky také dokáží působit povzbudivě a přínosně pro organismus. Ale pokud je jich moc, mohou působit potíže. Často působí též antimikrobiálně.

SAPONINY – tyto látky pěnění, rozpouštějí hlen a způsobují hemolýzu. V malém množství nám samozřejmě rozpouštění hlenu může pomoci. Tady ale pozor na vyváženost pevné a tekuté složky hlenu, které produkují na sliznicích různé druhy hlenotvorných buněk. Ne-

sliznice a usnadňuje průnik virů a bakterií do organismu. Není tedy radno užívat jich velké množství. Saponiny obsahuje sója, řepa, špenát, ženšen, divizna, lékořice (spousta z nich jsou léčivky s dobrým vlivem na dýchací cesty).

KYANOGENY se nacházejí v nezralých bezinkách či jeřabinách – proto by tyto plodiny měly být upravovány vařením. Jsou také v jádrech meruněk a švestek, ve velkém množství jsou škodlivé. Částečně jsou také ve fazolích, v hrachu či cizrně. Pro zajímavost – ovce se přestanou pást, pokud hladina kyanidů v jejich krvi stoupne nad určitou hodnotu. Kyanogeny dráždí sliznice, způsobují nevolnost, bolesti hlavy a další potíže.

GLUKOSINOLÁTY jsou silné glykosidy, tj. přírodní pesticidy, které brání tomu, aby semena sežraly housenky či jiný hmyz. Mají ostrou chuť – jsou to třeba hořčičné silice. Jsou v zelí, kapustě, kvěťáku, křenu, řepce. Velmi nepříznivě působí na štítnou žlázu, játra,



a snaží se jíst zdravě, ale ve svém výsledku si ještě přitíží – protože nepoužívají intuici.

SALICYLÁTY se běžně užívají v léčích, v kosmetice, přirozeně se objevují v obilovinách, malinách (podle rad babiček se mají dětem při horečce dávat maliny, mají stejnou účinnost jako acylpyrin), v citrusech, medu, mátě, broskvích či meruňkách...

SAXICITOXIN je jed produkovaný řasami. Pokud měkkýši a mušle tyto řasy snědí a pak je zkonzumuje člověk, dokážou ho někdy pěkně potrápit.

FOTOTOXINY způsobují větší citlivost organismu na světlo. U hmyzu způsobí jeho uhynutí, dobytek má pak velké problémy kolem uší, očí, celkově v oblasti hlavy. Člověk může kvůli nim začít reagovat na UV záření a vznikne zánět kůže, dermatitida. Je to vlastně alergie na slunce, jejíž součástí je to, že má člověk v sobě toxiny, které umožní větší reakci kůže na světlo. Fototoxiny najdeme například v celerové nebo petrželové nati, v pohance, ve šťávě z fíků, z bylin pak v třezalce, pelyňku, heřmánku, podbělu. Člověk se může osypat i pouhým dotykem a působením rostlin na kůži.

Dalším častým toxinem jsou **ESTROGENNÍ LÁTKY**. Je zajímavé, že je obsahují rostliny, které se chtějí chránit před úplným spasením býložravci a způsobují tak jejich neplodnost. Hodně jich má například sója. U lidí mohou způsobit např. syndrom polycystických ovárií, tedy vytvoření cyst na vaječnicích a neschopnost uvolnit vajíčka. Dále je obsahují len, luštěniny, vojtěška.

AMINOKYSELINY (lathyrogeny) se vyskytují hlavně v hrachoru a v tropických luštěninách. Snižují pružnost kolagenu, poškozují cévní a nervový systém.

BIOGENNÍ AMINY jsou produkty mikroorganismů. K nim se dostaneme později.

Jídlo bychom ideálně měli kupovat od lidí, kteří ho přímo produkují, tedy od malých farmářů.

rovnováha může způsobit, že je hlen hustý a zůstává pak nalepený na sliznicích. Když si tedy vezmete rostlinu, která hlen pomáhá rozpouštět, pomůže to. Ale pokud bude hlen rozpouštěný moc, zase to může dlouhodobě způsobit problém. Tekutý hlen méně chrání

ledviny, nadledvinky. Když bude mít někdo problémy se štítnou žlázou a dostatek intuice, tak mu toto jídlo chutnat nebude. Zdravý člověk si třeba dá občas rád kedlubnu, ale nebude ji jíst 3x denně. Znáám bohužel lidi, kteří najedou na nějaký stereotyp



Důležitou skupinou jsou bílkoviny **LEPTINY**. Tyto zajímavé proteiny jsou schopny rozpoznávat a vázat cukry, a to jak volné, tak již vázané. Tyto látky jsou velmi důležité pro imunitní systém. Leptiny se totiž vyskytují nejen u rostlin, ale často i u mikroorganismů (třeba u různých druhů plísní a bakterií) a imunitní systém se je naučil rozpoznávat a reagovat na ně. Reakce na konkrétní leptiny je důležitou součástí vrozených imunitních reakcí. Imunitní buňky díky informacím předaných od rodičů ví, jak vypadají leptiny na konkrétních mikroorganismech. Takže imunitní buňka pozná, že se ve vašem těle například přemnožila kandida, protože je tam hodně kandidového leptinu a to znamená: „*Imunito, aktivuj se a začni působit proti toxinům!*“ Rostlinné leptiny jsou velmi odolné proti trávení, často se do organismu dostanou přes buňky tenkého střeva. Takže už tam může dojít k narušení jejich správné funkce – dostanou se do enterocyty a začnou ovlivňovat jeho metabolismus. Buňky tenkého střeva pak přestávají produkovat dostatek enzymů a leptiny se poté dostanou do krve, kde začnou velmi aktivně působit na imunitní a nervový systém. Je dokázáno, že ovlivňují metabolismus, interferují s vitamíny a ničí je. V imunitní rovině aktivují reakce komplementu, podporují činnost lymfocytů. Spouští imunologické reakce specifické, naučené imunity. Pokud přijmete krev jiné krevní skupiny, vznikne imunitní problém. A je to stejný typ imunitní reakce jako na cizorodé leptiny z potravy. Proto je na tomto systému založena i dieta podle krevních skupin, která rozděluje lidi do určitých kategorií. Je to záležitost genetická, která určuje, jak kdo může které leptiny trávit a tolerovat. Ve skutečnosti má každý z nás svůj individuální soubor leptinů, na které reaguje. Je zajímavé, že tyto bílkoviny mají vliv na hormonální systém a způsobují takzvanou rezistenci leptinu, která je jedním z mechanismů vzniku obezity. Leptin je hormon, který řídí pocit hladu a říká nám, že už máme dost a máme přestat jíst. Pokud je ale vůči němu náš organismus rezistentní, tato přirozená záklonka nepracuje a zbytečně se přejídáme. Když tedy budeme jíst nevhodnou potravinu, kterou ani nemusíme konzumovat ve velkém, může se tato rezistence rozjet a vzniknout obezita. Určitě jste si všimli toho, že i lidé, kteří jsou poměrně silní, toho někdy sní velmi málo. Řekli bychom, že to vlastně popírá zákon o zachování hmotnosti a energie. A jak je to možné? Jedním z faktorů může být právě to, že si člověk nedovede vybrat správnou potravu pro svůj metabolismus – nevhodně zvolená strava má pak obrovský vliv právě na něj.



Pokud budeme jíst nevhodnou potravinu, kterou ani nemusíme konzumovat ve velkém, může se rozjet leptinová rezistence a vzniknout obezita.

Postup detoxikace

Všechny výše popsané problémy řešíme detoxikací střeva, trávicích orgánů a úpravou mikrobioty v trávicím traktu. Jen zdravé střevní buňky dokáží produkovat potřebné enzymy, které toxiny z potravy rozloží. Také prostředí střeva a kondice střevních buněk ovlivňuje propustnost střevní stěny. Pokud je stěna střev více propustná, nerozložené toxiny proudí do těla a dochází pak k patologickým imunitním reakcím a dráždění nervového systému. Jak tedy řešit poruchy trávení, intolerance, nedostatek potřebných enzymů? Jak by mohla vypadat kompletní detoxikace vedoucí k vyřešení problémů? Jedná se o komplexní problém a musíme se věnovat více okruhům a zátěžím:

- 1** Střevo a jeho mikrobiota, mateřský orgán střev, chemie a toxiny z potravy a ze střev:
ActivCol + RespiDren + Toxigen
- 2** Slezina řídí trávení, příjem potravy, ovlivňuje hormonální systém:
VelienDren + Cortex + Hypotal
- 3** Produkce trávicích enzymů:
PankreaDren + Digest + LiverDren
- 4** Řízení metabolismu a řízení produkce enzymů:
Emoce + Vegeton + Enternal

Tohle je základ, který musíme vyřešit u každého. Dále můžeme pokračovat podle dalších zjištěných toxinů. Také následně musíme řešit vzniklé imunopatologie jako alergie, autoimunní poruchy a zátěže nervového systému. O tom ale v dalších dílech seriálu.

Mgr. Marie Vilánková



Na poli alternativní medicíny stojí tato metoda v popředí, spolu s tradiční čínskou medicínou. Dlouhodobě je homeopatie trnem v oku konzervativních vědců – naposledy ji pracovníci Akademie evropských věd odsoudili jako neúčinnou a její přípravky jako pouhé placebo. Pojďme si tedy homeopatii trochu přiblížit.



Homeopatie

Homeopatie je léčebná metoda, kde léčba probíhá zároveň na všech úrovních – fyzické, mentální a emocionální. Patří tedy stejně jako metoda řízené a kontrolované detoxikace mezi celostní metody. Ty berou v úvahu jedince jako psychosomatický celek a nerozdělují symptomy podle odborností, léčí vždy celého člověka a nikdy pouze aktuální projev onemocnění. Základním principem homeopatie je *similia similibus curentur* (podobné léčí podobné), což prohlásil Hippokrates už ve starověku. Za zakladatele moderní lékařské homeopatie je všeobecně považován dr. Samuel Hahnemann (1755–1843). Název je odvozený od dvou řeckých slov: *homoios* (stejný, podobný) a *pathos* (nemoc, bolest, vášeň).

Pravidla homeopatie

Pro někoho, kdo se tímto oborem nezabýval, bude možná překvapením, že homeopatická doktrína je značně rozpolcená. Můžeme se tak setkat s termíny jako konstituční homeopatie, moderní homeopatie, kvantová homeopatie, francouzská homeopatie nebo dokonce homeopsychoterapie. Klasická homeopatie, tedy ta podle Hahnemana, stojí na čtyřech jednoduchých pravidlech: zákon podobnosti, minimální dávka, jeden lék v jednom čase a individualizace každého pacienta. V průběhu doby vzniklo mnoho směrů a škol homeopatie. Angloamerická větve přísně navazuje na otce zakladatele, francouzská se přiblížila konvenční medicíně, za jiné teoretické směry je považo-

vána německá, rakouská i indická homeopatie. I v České republice je v různých organizacích zastoupeno několik směrů. Jisté však je, že homeopatie je *příliš sofistikovaná disciplína na to, aby se dala naučit na několika seminářích. Její zásady jsou jednoduché ve svém pojetí, ale obtížné k plnému pochopení, a vyžadují roky intenzivního studia a zkušenosti, stejně nebo více než je nutné na standardních lékařských fakultách.* Stále roste i počet pacientů, kteří homeopatiky či bylinkami chtějí léčit nejen své běžné nemoci.

Homeopatie v ČR

U nás je homeopatie ošetřena platným Zákonem o léčivech, který uznává homeopatii jako



alopatických léků. Dokáže pacientovi **odpovědět na jakékoliv otázky** a má upřímný zájem o jeho zdravotní stav.

Placebo, které může škodit?

Jako všechna alternativní odvětví medicíny, má i homeopatie spoustu odpůrců. V médiích se objevují články o nefunkčnosti, malé či žádné prokazatelnosti účinnosti homeopatických preparátů, o předávkování odborníků homeopatiky a podobně. Nedáv-

ce, regresi k průměru či publikačnímu zkreslení.

Otázka víry

MUDr. Jaroslav Čupera, který se homeopatii věnuje od roku 1995 (je lektorem mezinárodní školy homeopatie CEDH a členem České lékařské homeopatické společnosti) a v současné době pracuje jako lékař ARO v Nemocnici Ivančice, na téma víry v uzdravení pro časopis Týden nedávno řekl: „*Víra v uzdravení hraje roli v každé léčbě, vždy do toho vstupuje osob-*

„Účinek homeopatika nelze svést na placebo efekt. Novorozenci se žloutenkou ho nenamluvíte, stejně jako pacientovi v bezvědomí na ARO.“

no evropským tiskem proběhlo nové hodnocení Poradní vědecké rady evropských akademií věd, které má potvrzovat, že neexistují konkrétní vědecké důkazy pro to, že homeopatické produkty skutečně fungují. Podle prohlášení této instituce „*jsou homeopatika neefektivní. Mohou i škodit, a to tím, že pacient zanedbává a oddaluje vyhledání odborné lékařské nemoci. Víra v účinnost homeopatik podkopává důvěru společnosti ve vědu a vědecké důkazy*“. Pozitivní účinky homeopatických produktů v klinickém užití si zpracovatelé zprávy vysvětlují placebo efektem nebo je připisují nevhodnému návrhu studie, náhodné odchyl-

nost lékaře jako takového a je jedno, zda předepíše aspirin anebo homeopatika. Placebo efekt se dá měřit, v klasické medicíně se uvádí až 40 %, a to i v léčbě onemocnění jako jsou žaludeční vředy, což je jednoznačně organická patologie. A účinek homeopatického léku se nedá svést na placebo efekt. Novorozenci se žloutenkou ho nenamluvíte, stejně jako pacientovi na ARO, který je v bezvědomí. Profesor Michael Frass v AKH ve Vídni praktikuje s úspěchem homeopatii na jednotce intenzivní péče u pacientů v nejtěžších stavech.

Zpracovala Jitka Menclová
(zdroj Týden, novinky a Homeopatie.cz)

řádnou metodu léčby a definuje homeopatický lék jako specifický přípravek podléhající zvláštnímu režimu schvalovacího (registračního) řízení. Homeopatické léky jsou pak registrovány Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Dle zákona mohou homeopatii v České republice vykonávat pouze osoby, které mají oprávnění léčit, a těch stále přibývá.

V krátkosti lze shrnout základní body, jak poznat toho „pravého“ homeopata. Měl by za sebou mít absolvování **několikaletého studia** klasické homeopatie, ukončené závěrečnou zkouškou, doložitelné certifikátem. Pokud nemá lékařské či zdravotnické vzdělání, **měl by mít odpovídající znalost fungování lidského těla včetně fyziologie. Nepředepisuje léky na základě diagnózy**, vždy bere v úvahu komplexní stav organismu tak, jak se projevuje na rovině fyzické, emoční a mentální. Provádí pečlivý a **podrobný vstupní pohovor** s pacientem, který obvykle trvá jednu až tři hodiny. **Předepisuje pouze jeden lék** v konkrétním čase, který vybírá na základě svých znalostí a knižního repertoria. Nikdy svévolně nevysazuje a **nedoporučuje vysazení**





Homeopatická medicína ve světě

Víte, která témata jsou podle Wikipedie ta nejkontroverznějši? Homeopatie a Ježíš Kristus. Aspoň tak to před pár lety napsal deník Washington Post. Tato skutečnost platí pro vyhledávání na webu v angličtině, němčině, francouzštině a španělštině.

Právě na Wikipedii je vidět výrazná tendence k určité předpojatosti proti homeopatii a ostatním alternativám západní medicíny. Zjevné je to například u článku, který vyšel v říjnu 2014 na populárním serveru Huffingtonpost (odkaz najdete na konci tohoto textu). Ani jeden z níže uvedených faktů není však na stránkách Wikipedie zmíněn. Dokonce se zdá, že některé z nich jsou záměrně nesprávně interpretovány nebo vygenerovány ve prospěch velkých farmaceutických firem. Nelze se tedy divit, že mnoho univerzitních profesorů nepovažuje odkazy na Wikipedii za důvěryhodný zdroj informací.

Většinu ze zmíněných skutečností tvoří průzkumy a studie z mnoha zemí – jsou tedy ryze nekontroverzní a faktické. I přes velkou popularitu, které se homeopatie po celém světě těší, a přes velkou spokojenost jejích uživatelů, jsou právě výrazné předsudky a zájem velkých farmaceutických koncernů důvody, proč na stránkách Wikipedie najdeme o homeopatii tak málo pozitivních informací.

Masmédia se v dnešní době paradoxně spoléhají na farmaceutické reklamy více než na jiné zdroje informací. A tak není překvapením, že o homeopatii běžně přinášejí zkreslené informace nebo jednoduše mění pozitivní informace na negativní. Naše čtenáře proto vyzýváme k tomu, aby si fakta, čísla a zde diskutované vědecké studie ověřili a sami si tak udělali úsudek, co je a co není dů-

věřehodné. Ke každému faktu je uveden odkaz na původní zprávu z výzkumu, studie nebo novinového článku (všechny odkazy jsou uvedeny v původním článku na webových stránkách – pozn. redakce).

95 % francouzských pediatrů předepisuje homeopatické léky

Podle průzkumu, vyplývajícího z francouzských vládních záznamů, využívá homeopatickou medicínu neuvěřitelných 95 % místních pediatrů, kožních a praktických lékařů! Homeopatika svým pacientům předepisuje dalších 43 % VŠECH zdravotních a lékařských odborníků v zemi. Podle světové zdravotnické organizace (WHO) má Francie tu nejlepší zdravotnickou péči na světě a je tedy zjevné, že trvalé používání homeopatické medicíny lékařskými odborníky a běžnou veřejností přispívá ke zdraví obyvatel Francie.

V Indii užívá homeopatika nejméně 100 miliónů obyvatel

Podle lékařského týdeníku *Lancet* používá asi 10 % Indů ke své léčbě VÝHRADNĚ homeopatické přípravky (cca 100 miliónů lidí). 62 % z těchto uživatelů homeopatie nikdy nevyzkoušelo běžnou medicínu a 82 % z nich by

nikdy nepřešlo na prostředky běžné léčby. Ti to lidé užívají výhradně homeopatika, a to jak k léčbě mnoha akutních i chronických infekčních onemocnění, vážných bolestivých syndromů, tak i na rozmanitou škálu emočních a mentálních onemocnění. Na rakoviny i srdeční choroby. Pokud by homeopatické léky fungovaly pouze jako placebo, mohlo by 100 miliónů lidí spoléhat pouze na tuto metodu v případě všech svých zdravotních problémů?

Efektivitu homeopatie potvrzují důvěryhodné klinické výzkumy

V mnoha nejváženějších světových lékařských časopisech, například v *The Lancet*, *BMJ* (Britský lékařský žurnál), *Chest* (publikace Americké akademie hrudních lékařů), *Rheumatology* (publikace Britské společnosti pro revmatologii), *Pediatrics* (časopis Americké akademie pediatrie), *Cancer* (žurnál pro Americkou společnost zabývající se rakovinou), *Journal of Clinical Oncology*, *Pediatrics Infectious Disease Journal* (publikace Evropské společnosti pediatrických infekčních onemocnění), *European Journal of Pediatrics* (publikace Švýcarské společnosti pediatriů a Belgická společnost pediatriů) a v celé řadě dalších, byly zveřejněny vysoce kvalitní výzkumy, které poukazují na efektivitu homeopatické medicíny.

Švýcarsko homeopatika plně hradí

Švýcarská vláda nechala zpracovat ten nejsouhrnnější přehled klinických a základních vědeckých výzkumů, které homeopatickou medicínu vyhodnocují. Po jeho prozkoumání poté potvrdila, že homeopatie má velmi vysoký potenciál vyvolávat vyrovnávací účinky (harmonizaci organismu nebo navrácení původního stavu). Může zvládnout také specifické změny v buňkách či v celých živých organismech. Zpráva také uvádí, že 20 z 22 systematických přehledů klinických výzkumů testujících homeopatickou medicínu poukazuje na zvyšující se trend užívání homeopatik. Ve švýcarské zprávě se nachází věrohodné důkazy účinnosti homeopatické léčby, zejména infekcí horních cest dýchacích a alergických dýchacích obtíží. Zpráva cituje 29 studií, přičemž 24 z nich ukazuje na pozitivní přínos homeopatie u těchto problémů. Šest ze sedmi těchto kontrolovaných studií srovnává homeopatickou léčbu s běžnou medicínskou praxí – dokonce se ukázalo, že homeopatie je ještě účinnější než běžné medicínské prostředky (poslední studie shledala obě léčby rovnocenně účinné).

Australská „zpráva“

Australská vláda vydala zprávu, která tvrdí, že neexistuje důkaz o tom, že by homeopatická medicína byla vždy účinná. Nicméně nedávno vyšlo najevo, že první návrh této zprávy, vytvořený skupinou uznávaných odborníků, zahrnoval i některé výzkumy ukazující na pozitivní účinky homeopatické léčby. Tato původní zpráva byla ovšem zamítnuta vládní komisí, kterou vedl známý australský odpůrce homeopatie. Poté byla jinou skupinou výzkumníků vytvořena zcela nová zpráva –

dicínu v Německu 57 % počet obyvatel (!). A je tedy určitě minimálně zvláštní, že někteří němečtí politici nedávno požadovali zastavení proplácení homeopatické léčby pojišťovny. Avšak k jejich překvapení vyjádřila lékařská asociace v Německu homeopatii svou podporu a oznámila, že tato léčba zůstává dál hrazena ze zdravotního pojištění. Jak napsala Deutsche Welle, homeopatika předepisuje i 92 % doktorů, kteří pracují pro německé národní fotbalové týmy i pro samotnou Bundesligu. V interview pro *Der Spiegel* řekl sportovní lékař Peter Billig-

Masmédia se v dnešní době paradoxně spoléhají na farmaceutické reklamy více než na jiné zdroje informací.



92 % doktorů v Německu, kteří spolupracují s fotbalovými top týmy, předepisuje hráčům homeopatické léky.

a tato práce byla ve svém hodnocení vůči homeopatii velmi negativní. Pověřený vedoucí pracovník byl ale následně nucen rezignovat. Prokázalo se totiž, že zamlčel svůj negativní postoj k homeopatii a tím došlo k vážnému střetu zájmů. I přesto uznala velmi prestižní Komise Cochrane mnoho studií vydaných v předních magazínech tradiční medicíny, které poukázaly na výhody homeopatické medicíny.

Pro je i Německá lékařská asociace

Podle článku v *BMJ* (Britský lékařský magazín) z roku 2010 používá homeopatickou me-

mann: „Homeopatické léky používáme pro udržování zdraví a dobré kondice hráčů. Homeopatika navíc nemají žádné vedlejší účinky a tím, pokud jde o dopink, zůstáváme na té bezpečné straně.“

Významná podpora brazilských studentů

V roce 2006 uskutečnilo 484 brazilských studentů medicíny průzkum, který hodnotil jejich zájem o homeopatii a akupunkturu. Podle něj více než 85 % zúčastněných věří, že by homeopatie a akupunktura měly být zahrnuty do lékařského studijního programu, a to buď jako předměty volitelné (72 %) nebo ▶

povinné (19 %). 56 % dotázaných také prokázalo velký zájem o studium těchto typů léčby. I přesto, že 76 % studentů má malé nebo nulové znalosti o homeopatii a akupunkturu, 67 % z nich věří, že tyto metody mají svou účinnost. Hlavními indikátory pro jejich využití by podle studentů mohla být chronická onemocnění (37 %) nebo dokonce chronická a akutní onemocnění (29 %). Okolo 35 % z dotázaných bylo otevřeno tomu, aby se veřejnosti nabízela primární péče zahrnující oba způsoby léčby (tedy běžná a homeopatická), 34 % si myslí, že by tyto způsoby léčby měly být dostupné i v nemocnicích a celých 60 % by ocenilo jejich začlenění do běžné lékařské praxe. Takto vysoký zájem o homeopatii a akupunkturu zřejmě předurčuje budoucí trend medicíny v Brazílii.


Vliv homeopatik na geny

I přesto, že existují nejméně desítky různých studií, které prokazují účinky homeopatik na expresi genů (např. článek v magazínu *Nature India*), odpůrci homeopatie říkají, že tento druh medicíny nemá a ani nemůže mít vliv na lidskou fyziologii a běžně tvrdí, že v homeopatické medicíně vlastně není nic než voda. Tito odpůrci však pouze teorizují a jejich tvrzení nebyla v kontrolovaných vědeckých studiích nikdy dokázána.



Vědecky potvrzený účinek nanočástic

Magazín Americké společnosti pro chemii *Langmuir* potvrzuje, že homeopatická medicína je de facto nanomedicína. V jedné kontrolované studii bylo dokázáno, že nanočástice homeopatik zůstávají v roztoku i poté, co je zředěn 1:100 šestkrát, 30krát nebo dokonce i 200krát. Je všeobecně známo, že i naše hormony a buněčné receptory se chovají podobně jako nanočástice, což uvádí i výše zmíněná studie. Pak je tedy otázkou, zda se odpůrci homeopatie domnívají, že i naše fyziologické procesy jsou placebo. Pokud tomu tak není, pak jsou jejich skepse a odmítání homeopatie založeny buď na předsudcích, nebo na naprosté neznalosti.

Závěrem bych chtěl zmínit, že nanočástice jsou schopné narušit buněčné membrány a hematoencefalickou bariéru mnohem snadněji než složité molekuly. Navíc, jak bylo zveřejněno i v tradičních farmakologických magazínech včetně *Archives in Internal Medicine*, jsou nanočástice mnohem bezpečnější. 

Článek je přeložený z *GreenMedInfo LLC, 2017*. Autorem je Dr. Dana Ullmann považovaný za důležitého průkopníka homeopatie ve světě. Pravidelně přednáší na známých lékařských fakultách, je autorem deseti knih a mnoha kapitol o homeopatii ve třech hlavních učebnicích lékařství. Více info na jeho webu www.homeopathic.com. Článek v originále najdete na <http://www.greenmedinfo.com/blog/compelling-facts-figures-and-scientific-studies-about-homeopathic-medicine-aka-or>, článek v *Huffingtonpost*: https://www.huffingtonpost.com/dana-ullman/dysfunction-at-wikipedia_b_5924226.

Pokračujeme v galerii preparátů Joalis. V tomto a příštím čísle bulletinu si přiblížíme bylinné tablety.

Základní preparáty řady Herb

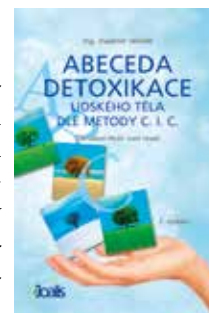
(Na Slovensku schválené pod názvem Help)

Na jaře roku 2003 se nám na základě jednoho zásadního nápadu poprvé podařilo otisknout informaci (hologram) do preparátu tak, aby imunitní systém zacíлил svou pozornost na infekční ložisko v konkrétní tkáni. Výsledkem působení takové informace bývá sestavení konkrétních protilátek proti obalu infekčního ložiska a také proti epitopům – charakteristickým místům na povrchu mikroorganismu. Zpočátku mi nebylo jasné, jak je možné, že působení imunitního systému může mít účinek pouze v té části organismu, v té tkáni, kde se infekční ložisko nachází. Pak, při podrobném studiu imunologie, jsem se dozvěděl, že imunitní systém má skutečně schopnost posílat svoje protilátky pořád na stejná místa své působnosti, což je zajištěno proteiny příznačného názvu – *adresiny*.

Abeceda detoxikace

Od té chvíle, alespoň pro mě, začala „vyšoká“ škola čínské medicíny. Na mnoha tisících klientů, kteří prošli mou poradnou, jsem měl možnost pozorovat, jak spolu jednotlivé orgány pentagramu souvisejí. A jaké jsou tedy detoxikační projevy. Když se například podala informace o ložisku v játrech, velmi často klientovi po dobu několika dnů slzely oči. Detoxikací srdce došlo k dočasnému zrudnutí tváří, při detoxikaci plic se dostavila hlasová indispozice a podobně.

Moje zkušenosti nejsou tedy jen teoretické, naučené, ale vyzorované na obrovské řadě lidí. Toto úvodní období pro mě bylo nesmírně inspirující. Trávil jsem tenkrát v poradně celé dny.



Výsledkem byla brožurka **Abeceda detoxikace**, která je až do současnosti základním informačním materiálem pro klienta nebo začínajícího rodinného terapeuta, který chce být poučený o základech detoxikace Joalis.

Zákony pentagramu

Jako logické vyústění celého procesu se jevílo zkonstruovat takové základní preparáty, které postihnou jádro čínského pentagramu. Tedy pětici základních a již tolikrát opakovaných orgánů – srdce a tenké střevo, slezina a žaludek, plíce a tlusté střevo, ledviny a močový měchýř, játra a žlučník a žlučové cesty. Na každý orgánový okruh jeden preparát, plus šestý na mozek – přípravek, který je nutným doplňkem pro účinně vedenou detoxikační strategii.

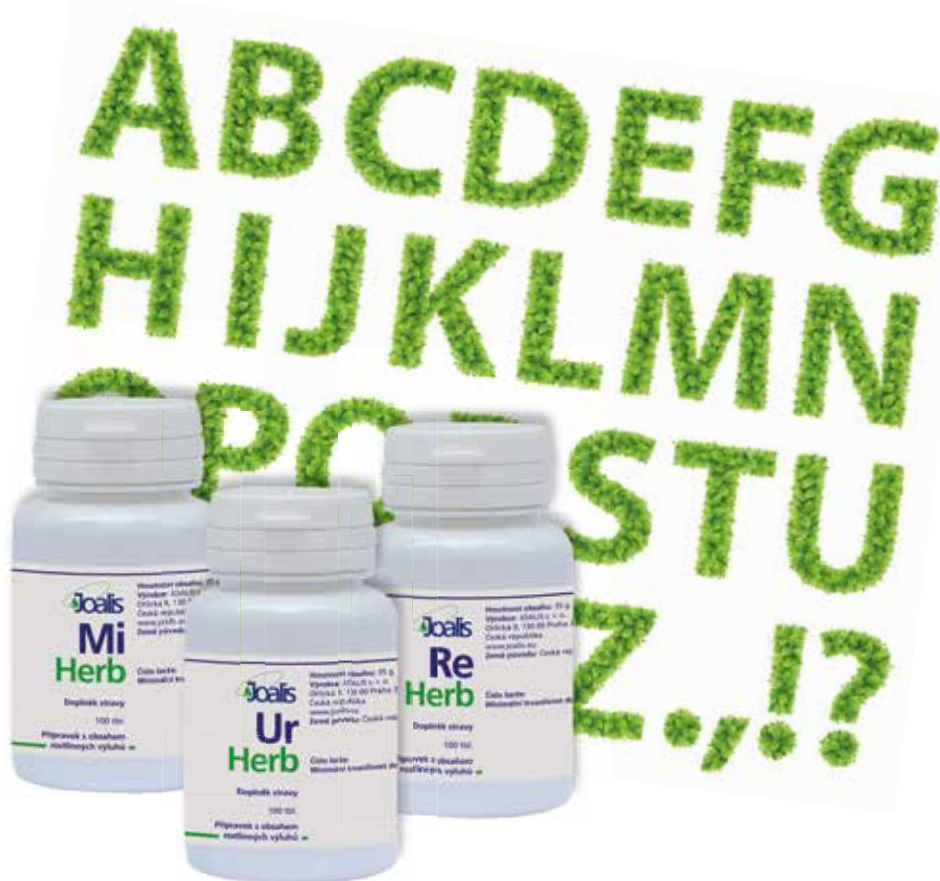
Historie lidstva je stará několik tisíc let a zákony pentagramu nejsou vymyšlené, jsou součástí přírodních zákonů. V pentagramu jsou otisknuty základní teze příčiny a následku, podle kterých svět funguje. A díky preparátům řady Herb se podařilo postavit jakési základní hrací kameny, díky kterým je možné účinně tahat figurkami po šachovnici pentagramu. Tyto preparáty fungují dnes stejně jako před čtrnácti lety, kdy byly poprvé zkonstruovány a fungovaly by zřejmě i hluboko v dějinách lidstva.

Joalis MiHerb

Tento preparát zahrnuje detoxikaci všech základních mozkových tkání. Poskytuje první nástroje pro dosažení normální činnosti mozku. Je dobré použít ho na začátku detoxikační kúry jako nástroj pro imunitní systém, který si vybere, co je první v řadě důležitosti detoxikace. V dalších kúrách je pak možné podávat preparáty na jemnější doladování nebo přípravky cílené na jednotlivou emocionálnost. Stejně jako každý preparát Joalis je ale nejlepší vytestovat **Joalis MiHerb** pomocí Salvie, a ujistit se tak, zda je pro dotyčného člověka vhodný.

Joalis LiHerb

Slouží k detoxikaci jater a jejich dceřiných orgánů v prvním řádu. Detoxikaci dceřiného či periferního orgánu je velmi vhodné doprovodit právě preparátem **LiHerb**. Pokud tedy chceme vyřešit některé problémy s očima, s nehtovými lůžky, mazovými žlázami (například akné), potíže s „jaterními“ klouby (kyčle), s kvalitou šlach a podobně, nezapomeňme tento přípravek přidat k preparátu na příslušnou periferii.



Joalis UrHerb

Základní preparát na detoxikaci ledvinového okruhu. Podáváme jako první společně s dalšími vhodnými přípravky, pokud se vyskytují: chronické záněty močového měchýře, opakované záněty vnitřního gynekologického ústrojí u ženy a prostaty u mužů, potíže s koncentrací a soustředěním, dna, problémy s vypadáváním vlasů a obecně potíže s klouby, zejména pak s koleny (hlavní „ledvinové“ klouby).

Joalis ReHerb

První přípravek, který volíme na detoxikaci plicního okruhu, zahrnujícího plíce, průdušky, hrtan, nosní dutiny. Použijeme ho při opakovaných zánětech v uvedených orgánech a můžeme ho doprovodit preparátem **Imun**. Plíce v sobě nesou také celou řadu mikroskopických částic z okolního prostředí, které se nakonec usazují až v plicních sklípcích. Pro účinnou detoxikaci plic doporučuji preparát 1x za půl roku zopakovat, a to třeba až po dobu dvou let.

Joalis VelienHerb

Při detoxikaci často používaný preparát, a to kvůli častým symptomům v okruhu orgánů sleziny. Použijeme ho zejména, když se opakovaně vyskytují opary i jiná virová one-

mocnění, dále k detoxikaci lymfatického a hormonálního systému, při chronických bolestech žaludku (tady nasadíme zároveň **Joalis External**) nebo při poruchách peristaltiky střev (zde doplníme ještě **Activ-CoI**). Použijeme i při nezdravém přejídání se a chuti na sladké.

Joalis CorHerb

Detoxikační preparát, který jsem si velmi oblíbil. Pokud přijde klient se „srdečními“ symptomy, nasazuji ho hned do první kúry. Používám ho zejména kvůli rychlé účinnosti – dotýčný se začne cítit dobře už po velmi krátké době. Mezi srdeční symptomy patří především zadýchávání se po krátké námaze, suchý kašel chronické povahy, některé druhy bušení srdce, někdy náhlá ztráta fyzické výkonnosti, zarudnutí tváří atd. Podle mých zkušeností potřebuje detoxikaci srdce rozhodně více lidí, než se obecně míní.

Více informací o jednotlivých preparátech najdete ve zmíněné brožuře **Abeceda detoxikace**, kterou si lze objednat na www.joalis.sk.

Mnoho zdraví s přípravky Joalis přeje
Ing. Vladimír Jelínek





Zázrak zrození

Náš nový seriál, který v tomto čísle bulletinu zahájíme, se bude věnovat tématu velmi širokému – co to vlastně znamená být ženou. Především v evolučním kontextu; tedy být matkou, partnerkou a strážkyní rodinného krbu. Skrze ženy se rodí nový život i nové ideály a impulsy.

Kdyby nebylo žen, neexistuje dnes možná ani detoxikace informačními preparáty. Ptáte se proč? Většinu terapeutů i klientů tvoří právě ženy. Hlavním důvodem je samozřejmě to, že chtějí být zdravé. V životě je totiž čeká zásadní a důležitý úkol – dají vzniknout novému životu. Svému dítěti, které musí počít, donosit, porodit a vychovat. Tím ale jejich role zdaleka nekončí.

Toxiny našich babiček

Stejně jako ženě pomáhala v ideálním stavu její matka, má i ona pomoci svým dcerám a sy-

navá studie na cca 15 000 dětech, jejichž babička v těhotenství kouřila. Data z tohoto výzkumu ukazují, že vnuci a vnučky kouřících babiček měli o 53 % vyšší pravděpodobnost, že budou mít více problémů než jejich vrstevníci. Poškození zasáhlo hlavně nervový systém a projevovalo se to především autistickými a dys-problémy, špatnou komunikací a sociálními dovednostmi. Detoxikací před početím nepomáháme tedy jen svému těhotenství, porodu a regeneraci, ale také svému dítěti i všem následujícím generacím. A důležitá je také detoxikace během celého života ženy. Pomáhá totiž řešit všechny hormonální a gynekologic-

Proto se často o svoje zdraví starají více než muži.

Reprodukce lidského rodu

Reprodukce neboli rozmnožování je jednou ze zásadních podmínek života. Byl si to kolikrát ani neuvědomujeme, celý náš život se točí právě okolo ní. Od určité chvíle v procesu evoluce začalo v přírodě převažovat pohlavní rozmnožování. Má totiž řadu výhod: dokáže opravit chyby a vytvořit něco nového, unikátního. Aby nový jedinec vznikl, musí se nějakým způsobem propojit samec a samice, tedy otec a matka. U rostlin aspoň jejich pohlavní buňky, u lidí je to vajíčko matky a spermie otce. Každá z těchto dvou buněk nezbytných pro početí si nese svou genetickou výbavu, v níž je uloženo obrovské množství informací. Ty jsou důležité pro vytvoření nového organismu, pro jeho metabolismus, imunitu, nervový systém. Jsou zde také zapsány informace o evolučním vývoji, minulosti našich rodů a různé programy – od jednoduchých instinktů až po celou řadu složitých emočních, stresových vzorců vybudovaných na základě zkušeností předků. Každá buňka má svoji buněčnou paměť. Informace jsou uloženy nejenom v genomu, ale i v dalších buněčných strukturách jako je cytoskelet, membrána buněk. V buňce se pomocí epigenetických změn ukládají informace

Ženy v naprosté většině intuitivně vnímají, že dát nový život je velmi těžké a náročné a na to potřebují být zdravé. Proto se o své zdraví starají více než muži.

nům vychovat jejich děti, svoje vnučata. Není to ale jen otázka pomoci. Už v těhotenství babičky vznikají v plodu její ještě nenarozené dcery vajíčka, ze kterých se v budoucnu narodí vnučka. Proto je velmi důležité, aby se plod vyvíjel ve zdravém, netoxickém prostředí. Toxiny totiž mohou poškodit nejen vlastní děti rodičky, ale i budoucí generace. Existuje zají-

ké problémy, například předčasnou pubertu, poruchy menstruačního cyklu, bolestivost a nepravidelnost, neplodnost, klimakterické problémy, výtoky, záněty a další ženské potíže. A právě tomu všemu se bude věnovat tento seriál. Ženy našťastí v naprosté většině intuitivně vnímají, že dát nový život je velmi těžké a náročné a na to potřebují být zdravé.

o tom, co jíme a dýcháme, jak žijeme, co nás těší a trápí, jsou v nich uloženy naše osudy.

Něco od otce, něco od matky

Buňky se spolu propojí a dojde ke zkombinování a propojení informací. Už samotné kombinování genetických kódů není náhodné. Ovlivňují ho matčiny emoce, pocity, streasy, prostředí a rovnováha v těle. Spojení dvou částečně odlišných genetických kódů je velmi důležité, protože díky němu mohou být opraveny různé chyby v genetickém kódu. Stačí, když má „správnou“ informaci aspoň jeden rodič. Bohužel se občas stane, že oba mají informaci chybnou a jejich potomek se narodí s genetickým poškozením. Někdy se problém může projevit jako genetická nemoc. Pokud například chybí informace pro výrobu potřebné bílkoviny, ta se pak v organismu nevyskytuje a objevují se vážné potíže. Pokud chybí například *dystrofín*, svaly jedince nemohou pracovat a ochabují. Někdy jsou poškozené informace pro výrobu trávicích enzymů a vznikají tak vrozené poruchy metabolismu jako například *fenylketonurie*. Nejde ale jen o opravu chyb v genetickém kódu, jde i o unikátnost a jedinečnost. Propojením různých informací vzniká originální jedinec s novými vlastnostmi, nadáním, talenty a možnostmi.

Pokud jsou genetické kódy otce a matky nekompatibilní, například mitochondrie pro výrobu energie od matky nedokážou dobře spolupracovat s genovou výbavou otce pro buněčný metabolismus, nově vzniklá buňka (zárodek) zanikne. U žen, které chtějí otěhotnět a nechrání se antikoncepcí, k tomu dochází poměrně často. Jednoduše řečeno, když zárodek není vyhodnocen jako životaschopný, je vyloučen z těla ženy. V době, kdy neexistovaly velmi citlivé těhotenské testy, mnohé ženy ani netušily, že jsou těhotné a potratily. Všimly si jen, že se jim o pár dní zpozdlila menstruace. V dnešní době, kdy testy odhalí těhotenství dříve než v termínu menstruace, může být řada žen vyděšena nebo zklamána. Může tak v sobě nastartovat stresový emoční program, který pak nakonec opravdu vyústí v problém s plodností a schopností donosit zdravý plod. Je normální, že ženy mohou v časných fázích těhotenství potratit a nemusí to znamenat nic špatného nebo patologického. Naopak, příroda je často krutá. Zdravý organismus se tedy raději zbaví poškozeného, oslabeného zárodka, aby následující měsíc mohla žena znovu otěhotnět a měla větší šanci na zdravé dítě. Víím, že ženy, pokud touží po dítěti, jsou

často netrpělivé, ale neměly by se zbytečně stresovat těhotenskými testy a více vše nechat na přírodě. Dítě je dar a přijde až ve chvíli, kdy bude samo chtít. Velkou roli zde hraje také podvědomí ženy, které musí potomka chtít. Tady trochu předbíhám, ale v kostce lze říct, že co je pro nás dobré z hlediska rozumu, nemusí stejně vnímat naše podvědomí a tělo a naopak.

Upoutání pozornosti

Rozmnožování je základní instinkt a mnoho věcí, které v životě děláme, souvisí s touhou najít si správného partnera a mít s ním děti. Předat svoje geny dalším generacím. Seznamování, flirtování, navazování kontaktů je normální součástí lidského žití. Svádění, z latického *seductio*, znamená svést, odvést stranou a získat nějaké výhody, tedy hlavně pozornost. Většina lidských činností souvisejících s krásou a uměním pramení z touhy zaujmout. Básníci, architektura, zpěváci, móda, kosmetika, výzdoba, šperky, to vše slouží

Většina lidských činností souvisejících s krásou a uměním pramení z touhy zaujmout.

hlavně k připoutání pozornosti. Je to věc našeho podvědomí, které řídí také hledání vhodného partnera. Nástrojem evoluce je soutěžení jednotlivých mužů a žen při navazování kontaktů a vytváření partnerských svazků. Čím ale své okolí můžeme zaujmout? Buď tím, že umíme něco speciálního, což ale umí málokdo. Je zde také jisté riziko, že to pro ostatní nebude zajímavé a vyžaduje to hodně naší energie. Vzpomínám si na příběh našeho vysokoškolského profesora. Vyprávěl nám, jak chtěl navázat kontakt s jednou kolegyní a sdělit jí své city. Protože byl nesmělý, napadlo ho jako důkaz lásky sestrojít matematickou rovnici, kterou jí následně poslal v dopise s přáním, aby nakreslila graf. Když to udělala, objevilo se jí na papíře srdce. Tím bylo vše řečeno. Jenže to může udělat jen ten, kdo matematice rozumí a je si jistý, že i protějšek má stejné schopnosti. Protože jinak se ztrapní.

Jistější je využívat způsoby, na které bude reagovat většina populace, a tím jsou evolucí vytvořené znaky sexuální přitažlivosti. U žen je to pěkná, symetrická, vytvarovaná postava, úzký pas, pevná prsa, plné, zdravé rty, prokrvená oční víčka, krásné, lesklé vlasy, zdravé, pevné nehty, hebká kůže... To jsou ženské „zbraně“.

Šíření genů je prvotní instinkt

Z nových výzkumů vyplývá, že muži, kteří stráví třeba jen několik minut ve společnosti atraktivní ženy, mají daleko horší výsledky v testech, jimiž se měří výkonnost mozku – oproti tomu, když hovoří s někým, koho nepovažují za přitažlivého. Autoři studie se domnívají, že důvodem je zřejmě to, že muži se snaží využít co největší kapacity svého mozku na to, aby na krásnou ženu udělali dojem. Takže jim pak nezbývá intelektuální kapacita na další úkoly. Ženy ale hovor s atraktivním mužem nijak neochromuje. Je to možná proto, že muži jsou evolučně daleko více naprogramováni na šíření svých genů. Ženě tedy pouhé setkání s přitažlivým mužem nestačí. Zvažuje zároveň, zda je hodný, příjemný, mladý a bohatý.

Všechny znaky atraktivnosti u žen naopak souvisí se zdravím a plodností. Můžeme muze klamat a pomoci kosmetiky si trochu pomoci. Proto existuje obří kosmetický průmysl, který vyrábí krémy, líčidla, rtěnky, stíny, make-upy, pudry, řasenky... Ve skutečnosti ale může mnohem více

zaujme přirozená kráska, než ta uměle vytvořená. A to nemluví o obrovském riziku toxinů z kosmetických přípravků (o tom si povíme v příštím díle).

Naštěstí kráska přímo souvisí se zdravím a detoxikací si náš vzhled můžeme i vylepšit. Detoxikace sleziny a jater pomůže pevnosti a velikosti našich řader. Protože ideální postavu ovlivňuje náš metabolismus a schopnost ukládat tuky, použijeme preparáty **LiverDren**, **VelienDren** a **LipoDren** pro detoxikaci tukové tkáně. Plnost a kvalitu rtů ovlivňuje hlavně slezina. Úzkost, emoční poruchy a bezcitnost způsobují naopak jejich zúžení. Zde je na místě preparát **Emoce**. Suché, svědivé rty vznikají také při toxinech v játrech. Naopak rty nateklé a naběhlé upozorňují většinou na problémy v trávicím traktu, na toxiny v žaludku a ve střevech. Kvalitu vlasů pak ovlivňují hlavně ledviny. Pokud chcete mít napnutou, hebkou a zdravou kůži, musíte detoxikovat játra a plíce, zaručená je také kombinace preparátů **CutiDren** + **Lymfatex**. Játra také ovlivňují kvalitu a pevnost nehtů, naše oči a zdravý pohled. Pěkných tváří se zdravou barvou dosáhnete detoxikací okruhu srdce, a to preparáty **CorDren** nebo **CorHerb**.

Mgr. Marie Vilánková





Světlo patří k základním předpokladům života na Zemi, bez světla bychom nemohli přežít. Jeho nedostatek nebo naopak přemíra má velký vliv na naši psychiku a zdravotní stav.

Světlo a umělé osvětlení ovlivňuje naši tělesnou i psychickou pohodu, optimální funkci celého organismu i jednotlivých orgánů, a tím pádem i náš celkový zdravotní stav. Z nesouladu mezi osvětlením a funkcemi lidského organismu mohou vzniknout vážné zdravotní obtíže.

Světlo řídí naše vnitřní hodiny

Pravidelné střídání světla a tmy, tedy dne a noci, je zakořeněno ve všech živých organismech na naší planetě. Jak bylo zjištěno

činností v různých denních i nočních časech. Jedná se o takzvané biorytmy. Organismus je v konkrétní dobu zvyklý na určité aktivity – soustředění, pracovní a duševní nasazení se střídá s chvílemi nabírání sil a regenerace. Narušení biorytmů vede k ospalosti během dne, poruchám soustředění, k problémům s usínáním a probouzením a k celé řadě dalších negativních faktorů. Biorytmus je řízen hlavně změnami ve vylučování melatoninu, který se často označuje jako spánkový hormon, a kortizolu, jenž zvyšuje celkovou pohotovost organismu při zátěžových situacích.

Některé výzkumy potvrdily, že plnospektrální světlo snižuje stres. Tím pozitivně ovlivňuje naši imunitu.

a potvrzeno mnoha výzkumy, celá řada našich biologických funkcí se během dne a noci výrazně mění. V tomto biologickém rytmu řídí mozek funkce jednotlivých orgánů tak, aby co nejlépe vyhovovaly požadavkům kladeným na člověka z hlediska vykonávaných

Zatímco hladina kortizolu výrazně stoupá s ranním světlem a přes den se snižuje, produkce melatoninu roste s příchodem tmy. Kortizol (tzv. stresový hormon) má ráno sekreci asi 10x až 20x vyšší než v noci, a to proto, že připravuje organismus na nutnost reagovat na

nejrůznější zátěže a nečekané situace během dne. Obdobně kolísají s denním rytmem také další tělesné funkce: tělesná teplota, krevní tlak, tepová frekvence, produkce jiných hormonů. Přirozeně nastavený biorytmus by se měl pohybovat v těchto fázích:

2.00	nejhlubší spánek
4.30	nejnižší tělesná teplota
6.45	nejprudší vzestup tlaku krve
7.30	konec vylučování melatoninu
10.00	největší čílost
14.30	nejlepší koordinace
15.30	nejkratší doba reakce
17.00	nejvyšší kardiovaskulární účinnost a svalová síla
18.30	nejvyšší tlak krve
19.00	nejvyšší tělesná teplota
21.00	začátek vylučování melatoninu
22.30	potlačení pohybů střev

Poruchy biorytmů

Mnoho z nás může potvrdit změnu biorytmu vyvolanou například cestováním do země s výrazným časovým posunem. Organismus po takové cestě potřebuje určitý čas k tomu, aby se sladil s novým rytmem střídání dne a noci. Velmi nepříznivě se také na člověku mohou projevit časové posuny jednotlivých činností proti dennímu rytmu. Například při práci na směny, kdy se aktivity posunují do noční doby, ale není možné ovlivňovat produkci melatoninu či kortizolu ani tělesnou teplotu atd. U takových osob se časem zvyšuje výskyt srdečních chorob, potíže se zažívacím traktem, poruchy spánku a jiné obtíže. Narušení biorytmů se projevuje také v zimním období s krátkým dnem především v zemích s vyšší zeměpisnou šířkou. K tomu přispívá i hustá zástavba, celodenní pobyt v místnostech s minimem denního světla apod. U významné části populace na to konto vznikají charakteristické obtíže, jako je zvýšená únava, ospalost, snížená aktivita a výkonnost, apatie, růst tělesné hmotnosti, bolesti hlavy atd. Tyto příznaky se označují jako syndrom SAD (*Seasonal Affective Disorder*), jakési sezónní rozladění organismu. V USA postihuje v zimě v některých oblastech až 10 % obyvatelstva. Potíže související se SAD je možno zmírnit působením léčebného světla.

Léčba světlem

Dalším příkladem využití světla k léčbě může být i tzv. hyperbilirubinémie, tedy novoroze-

necká žloutenka, a její léčba ozařováním denním světlem nebo speciálními světelnými zdroji. V současné době se vyvíjí další nové metody založené na fotodynamické terapii. Ta vychází z toho, že některé látky a sloučeniny mohou být působením světla aktivovány tak, že působí jako toxiny a mohou rozrušovat tkáň, ve kterých jsou obsaženy. Takové látky jsou podávány cíleně, aby se hromadily v nežádoucích tkáních a po aktivaci světlem pomáhaly k jejich odstranění nebo zastavení nežádoucího růstu. Fotodynamická terapie je využívána především k léčení zhoubných nádorů, u kožních chorob, leukémie, při odstraňování autoimunitních obtíží při transplantacích, ale také v očním lékařství. V neposlední řadě se tato metoda používá při odstraňování aterosklerotických plátů v artériích pro zlepšení průchodnosti a zásobování důležitých orgánů krví, a tím předcházení infarktům a dalším obtížím. Světlo se s velkým úspěchem používá také při léčbě depresí.

Jaké světlo vybrat domů či do práce

V práci nebo doma trávíme především v zimním období spoustu hodin a svítíme přitom dlouho do noci. Denní a noční variabilita světla se tedy postupně vytrácí – můžeme zmáčknout vypínač, kdykoliv nás to napadne. Proto je velmi důležité, jakým světlem svítíme. Jasně, umělé světlo během dne posiluje synchronizaci, podporuje kognitivní funkce, ale ve večerních hodinách a v noci je naopak vhodné se jasnému světlu, především tomu z počítačů a mobilů, vyhýbat. Modrá složka, která je obsažena v tomto vyzařování, totiž od určité intenzity brání právě tvorbě melatoninu.

Při vybírání správného umělého osvětlení by nás tedy na prvním místě měla zajímat intenzita – během dne by se v uzavřených kancelářských prostorách měla pohybovat kolem 1000 luxů. Mezi další požadavky na umělé světlo patří rovnoměrnost, zamezení oslnění, podání barev a také chromatičnost, která vystihuje tón světla. Například 3000 K je teplé světlo podobné žárovce, 4000 K je neutrální a 6500 K odpovídá polednímu dennímu světlu.

Na trhu se nyní čím dál častěji objevují tzv. plnospektrální světla. Jde o jakési zdokonalené umělé osvětlení, které se velmi podobá světlu dennímu. Jeho chladný tón (5500 až 6500 K) působí přirozeně a má bohaté zastoupení všech spektrálních barev. Působí lehčím dojmem než běžné osvětlení a pomáhá vytvářet příjemné a motivující prostředí. Primárně je plnospektrální světlo tedy určeno pro svícení během dne, jako dokonalejší náhrada umělého světla, a to pro širokou škálu lidských činností. Mezi jeho nesporné výhody patří také podpora zrakové ostroty a vůbec celkové schopnosti vidění. Když známý americký odborník na přirozené světlo Dr. John Nash Ott prováděl výzkumy na amerických školách, zjistil, že se žáci v plnospektrálním světle lépe soustředí, vydrží déle bdět a jsou klidnější. Velmi vhodné je také pro děti hyperaktivní, agresivní nebo ty s poruchou pozornosti. Některé výzkumy dále potvrdily, že tento druh světla snižuje stres, čímž pozitivně ovlivňuje naši imunitu. V ranních hodinách v zimních měsících dovede plnospektrální osvětlení nahradit chybějící synchronizující světelný podnět a účinně pomáhá při zimních depresích.

Jitka Menclová

Co říkají hvězdy o roce 2018?

Od tohoto čísla se budete na stránkách bulletinu pravidelně setkávat s horoskopem pro následující období, které speciálně pro Joalis info připravuje zkušený astrolog Antonín Baudyš mladší. Dnes stručně shrne, co můžeme očekávat od nového roku.

Celkově bude rok 2018 **opatrný a konzervativní**, tedy bez velkých výkyvů anebo překvapení. Vše se ubírá směrem ke stabilitě a upevnění. Hlavním důvodem jsou přítomnost Jupitera, Saturnu, Uranu, Neptunu a Pluta v ženských znameních. U Uranu to platí od půlky května do konce října. Možná by se dalo mluvit i o navenek nudném roku, ale pod povrchem se toho vždy děje velmi mnoho. Navíc jsme velmi dobře ustáli rok 2017 a vyšli z něj silnější, než jsme do něj vstupovali. Ať už se odehrálo cokoliv.

Hlavním **tématem roku je práce a hmota**. Což se asi nebude líbit všem, možná by většina chtěla mít tento rok o lásce a vztazích. Ale ruku na srdce přátelé, neřešíme lásku a vztahy celý náš život? Nejlepší částí roku budou letní měsíce, a to nejen kvůli teplu, ale také kvůli přítomnosti pozitivních astrologických ukazatelů. Od července až do konce října je to trigon Saturn–Uran v zemských znameních, který sice nebude nikdy přesný, ale přesto bude v tzv. orbisu a tím pádem účinný. Tento aspekt přináší rovnováhu, budování nového a navazování na staré. Druhým silným aspektem je trigon Jupiter–Neptun ve vodních znameních, v období od května do konce října. Ten způsobuje, že navzdory velkému pracovnímu vytížení je rok 2018 velice příznivý pro rodiny, domovy, obydlí a zahrady.

Průnikem obou období jsou měsíce **červenec, srpen, září a říjen**. Mnohé se tehdy může podařit, profesně i v rodinách. Přeci jenom vodní živel, kde se odehrává trigon Jupitera a Neptunu, se týká duševního života a soukromí, vnitřního života v rodinách. **Kritickými dny** roku jsou 15. a 16. květen, a to kvůli kvadratuře Mars–Uran. Ze stejného důvodu pak i okolí 1. srpna a 20. září.

Se vstupem Uranu do znamení Býka se dávají do pohybu peníze – už dnes můžeme pozorovat velký rozruch kvůli stoupající ceně Bitcoinu. Tento proces bude pokračovat a možná bude skrytý jedním z témat příštího roku. Vztahy jsou všeobecně pod tlakem osobních potřeb a představ. Tento tlak se zmírní přechodem Uranu do Býka od půlky května do začátku listopadu. **Nejlépe rok 2018 vychází pro Panny a Ryby.**

ROK 2018 PODLE MĚSÍCŮ



Leden

První tři týdny naprostý zdar a optimismus v činnostech.



Únor

Mravní dilemata, nižší ochota pracovat či se namáhat. Hledání disciplíny.



Březen

Mravní dilemata trvají. Rychlé činnosti a zdar. Tvrdý konec měsíce. Uvolňování pravoúhlých postojů.



Duben

Hodně práce v první půlce dubna, úspěch velkých projektů. Velké soustředění se v druhé půlce měsíce.



Květen

Spirituální a erotický měsíc, zároveň zkratky a restarty v půlce měsíce.



Červen

Lehký chaos, jinak velmi příjemný měsíc. Workoholická druhá půlka, brzděte se.



Červenec

Stabilní, příjemný, změny plánů. Finanční napětí uvnitř skupin a mezi přáteli.



Srpen

Velmi příznivý pro spirituální růst a pro zdar obchodních a internetových projektů. Asi nejlepší měsíc z roku.



Září

Obchodní zdar trvá, je zde však i zkratová a výbušná energie, předělávky a velké opravy. Napětí mezi přáteli potřebuje řešení.



Říjen

Velmi příznivý měsíc, kdy se vlivy z různých stran slévají do jednoho celku.



Listopad

Workoholický měsíc. Bude ale i úspěšný, s kroky kupředu.



Prosinec

Jemný a nepřehledný měsíc. Na místě je opatrnost. V první půlce měsíce možné nedorozumění.

ROK 2018 PODLE ZNAMENÍ

Kozoroh

Rok zásadních rozhodnutí, nepopulárních, ale přesto šťastných. Čerstvý vítr od půlky května do konce října.



Vodnář

Mnoho požadavků, protichůdná zadání. Hledání klidu a vlastní cesty.



Ryby

Velmi příznivý rok. Uvolnění. Důvěra, nadějně okolnosti, zhodnocení dlouhodobých zkušeností.



Beran

Rok plný práce. Málo času, velké výkony. Od půlky května do konce října jisté zmírnění, zklidnění.



Býk

Stabilní, cílevědomý rok. Od půlky května do konce října více dobrodružství a čerstvého vzduchu. Býkům se určitě otevírá něco nového, neznámého, nevyzkoušeného.



Blíženci

Neutrální rok, dlouhodobé otazníky stran životního směřování.



Rak

Jeden z nejpříznivějších roků, přidává se k tomu však velká profesní zodpovědnost. Léto a podzim vycházejí ještě lépe.



Lev

Velká očekávání, reálně však hlavně přizpůsobování se situaci a reagování na požadavky zvenčí. Lvům může od půlky května začít nová, svobodnější etapa života.



Panna

Dosažení dlouhodobých cílů a zároveň i oživení mezi půlkou května a listopadem. Jeden z nejlepších roků široko daleko. Stabilita a zároveň nové impulsy.



Váhy

Je to celé dosti náročné, vysoké profesní cíle. Během léta a podzimu se dostaví mírné přechodné zklidnění.



Štír

Nejlepší rok za dlouhou dobu. Optimismus, zážitky, rozvoj, plány, podpora intuice. Během léta a podzimu mnoho nových podnětů k rozptýlení.



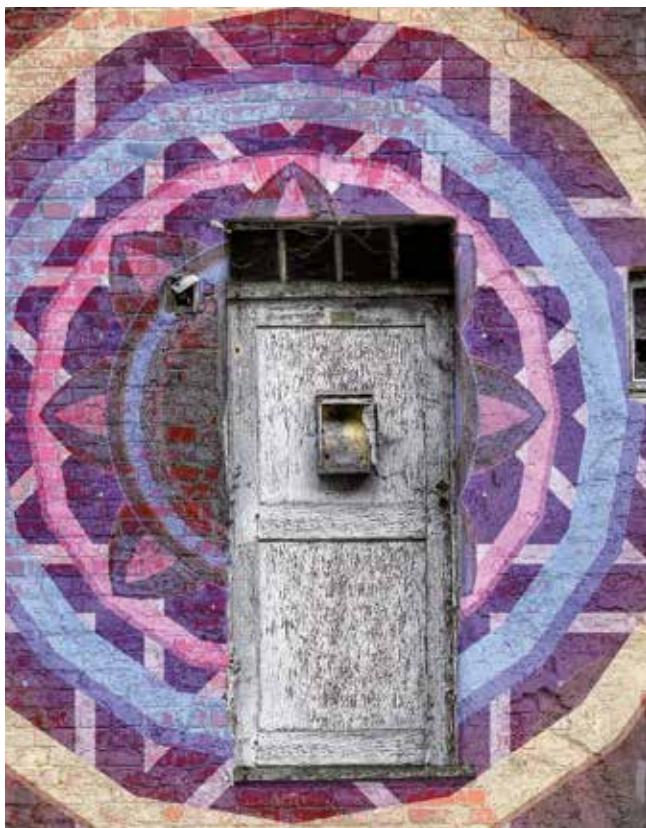
Střelec

Střelci jsou poněkud mimo, nevědí co přesně dělat nebo podle jakých not hrát. Zejména od půlky května do konce října. Hledání vlastní pravdivé vize.



Autorem je Antonín Baudyš, který se horoskopům profesionálně věnuje už od roku 1996. Podívejte se na jeho stránky www.horoskopyporadost.cz

Proč postupy současné klasické medicíny nestačí?



Základní otázkou je, zda můžeme k tématu zdraví a člověk vůbec ještě něco nového sdělit. Vždyť nejrůznější obory klasické medicíny disponují v dnešní době, několik málo let po začátku třetího tisíciletí věku, tak neuvěřitelně bohatými poznatky, že není v silách jednoho člověka celé medicínské poznání obsáhnout.

Prána a čchi. Jsou to reálné energie?

Můžeme žasnout nad tím, co dnes západní medicína umí, například v chirurgických oborech. Rovněž díky některým novým lékům jsou léčitelné nebo alespoň zlepšitelné příznaky mnohých civilizačních chorob. Biochemie a informačně-fyzikální procesy v člověku jsou postupně poznávány až na atomární úrovni. Proniknutí do tajemství elektrochemických procesů v těle znamená mnoho a mnoho let pečlivého studia zákonů přírody od úrovně vlastností elementárních částic.

Detoxikace řeší, na co klasická medicína nestačí

Kdo mne zná, ví, že mým oborem a vlastně osudem je alternativní medicína už sedmnáct let i přesto, že jsem vystudoval mikroelektroniku na ČVUT. S firmou Joalis jsem prožil nádherná léta poznávání nejrůznějších oborů – od anatomie, fyziologie, biochemie, přes toxicologii po toxikokinetiku a další. Křížem kráží jsme postupně prozkoumávali nejrůznější v literatuře dosažitelné poznatky o fungování lidského těla. Byla to etapa krásná a ze

začátku plná naděje, protože se zdálo být jasné, že **detoxikací** od fyzických toxinů spojenou s prací na duševním stavu člověka (jeho emocemi) dojde k jeho uzdravení. Dnes již s jistotou vím, že některé diagnózy, které jsou prostředky klasické medicíny řešitelné jen stěží, se pomocí preparátů Joalis vyřešit dají. Do

středeck, který je zmiňován snad ve všech starověkých kulturách? Představuje něco vymyšleného, fiktivního nebo se jednalo o reálně dosažené poznání něčeho konkrétního?

Starověké kultury, především indická, egyptská a čínská, velmi dobře znaly práci

Mít ego znamená udržovat svůj obraz tak, jak chci, aby mě lidé viděli. Nikoliv takový, jaký opravdu jsem.

konce napřed nebo aspoň na velmi dlouhou dobu. Tedy pokud ovšem nenastanou opět ty samé psychosomatické stresové podmínky pro návrat původní nemoci. Také vím, že slibovat vyléčení mnoha jiných diagnóz pomocí kapek Joalis je nereálné. Někdy ale můžeme pomocí detoxikace stav pacienta udržet.

Kde tedy leží klíč k tomu všeléku lidské rasy? Kde najít ten pradávný prostředek, kámen mudrců – *Lapis Philosophorum* – který proměňuje člověka a uzdravuje ho? Pro-

s *energií* člověka. Toto slovo v neurčitém podání dráždí každého, kdo studoval fyziku a teorii hmoty a energie. Přiznávám, že pojem léčení „energií“ neurčitého druhu mě před dvaceti lety dráždil také. I přesto jsem s důvěrou a otevřeností četl mnohé staré i nové texty zabývající se touto problematikou. V nich se zcela samozřejmě hovořilo o čchi, práně, o Kundalíní. Proniknout do tajemství těchto hlubších energií mě však zároveň velmi lákalo.

Meridiány a nádí

Je pošetilostí se domnívat, že by existovaly staré tradice, jako je tradiční čínská medicína a systém meridiánů nebo indická medicína – ájurvěda – a systém nádí v člověku, a přitom by tyto systémy byly o *ničem*. Tak, jak se snaží tvrdit mnozí současní odpůrci dávnověkých léčebných postupů. Starověcí lékaři a mudrci zřejmě pozorovali nějaké jevy a procesy v člověku, které nejsou pozorovatelné ve stavu mysli, která je zatížená egem doby, tedy mysli mnohého našeho současníka. Znamená to, že práce s energiemi byly

v člověku nachází a jak se to vlastně dělá. A když už je člověk plný vitálních sil, tak jak se potom s touto energií pracuje. Kudy vedou její „elektrické rozvody“ tedy realizovaná chůň do života a posunutí se k tomu něco vytvářet a seberealizovat se.

S vitálními silami člověka, tedy s pránou nebo čchi, pracuji již zhruba sedm let. Poslední tři roky se jim věnuji systematicky diagnostickým způsobem, tedy sestavováním jakési *pránické mapy* člověka. Věnuji se jim i způsobem terapeutickým, který se soustředí na to, jak lze jednotlivé *uzly* – psychosomatická centra projektovaná v první řadě na několik

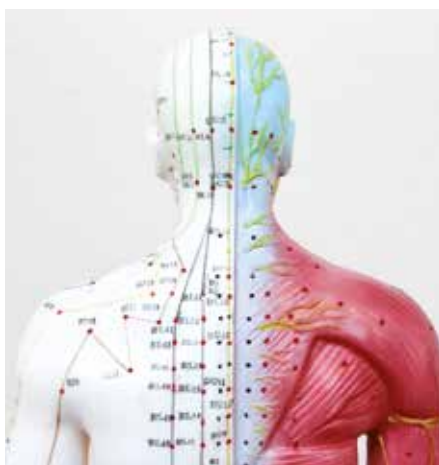
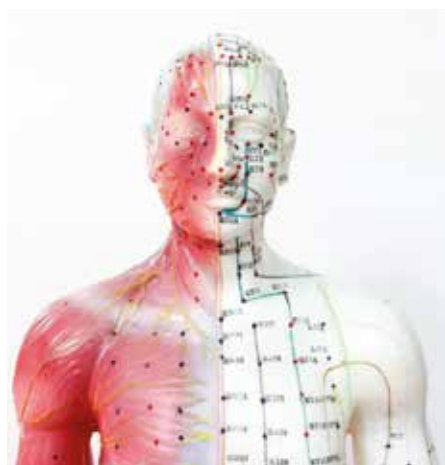
ta – příkladem mohou být chronicky studené ruce. Cílem pránické terapie je odkrýt v člověku tyto vnitřní energetické orgány, očistit je a nechat je pak pracovat samostatně. Jen tak se dosáhne koloběhu vitální energie v těle a fyzického prožitku stavu zdraví a štěstí.

Práce s energií je cestou králů a královen, princů a princezen

Cestu očisty energetického – pránického – těla člověka nazývám po právu cestou královskou. Prvním cílem, ke kterému by na ní měl člověk dojít, je „dosáhnout“ na svoji vlastní korunu, tedy na to, co se nazývá sedmou čakrou. Kdo něco takového absolvuje, potvrdí vám, že jde o zcela fyzický vjem. Člověk ve stavu uvolnění a při rezonanci vidí svou vlastní korunu, která mu jakoby vyrůstá z temene hlavy. Každý z nás má korunu jinou, jiného tvaru, velikosti i barev. Někdo ji vnímá více jako královský klenot, jiný jako světelný trychtýř, další zase ve tvaru rozvíjejícího se nebo již otevřeného lotosového květu nebo leknínu.

Někdo dosáhne tohoto stavu vnímání svoji vlastní koruny již za několik měsíců práce s rezonancemi a vitálními silami, jinému člověku tento proces může zabrat několik let. První vjem dosažení koruny představuje, že došlo k prvnímu průchodu – iniciaci ústředního páteřního energetického kanálu, kterému se v ájurvědě říká *šušumna*, čínské učení o meridiánech ho nazývá zlatým neboli ústředním meridiánem. Tento moment je v práci s energií spojený se silným vnitřním prožitkem a téměř vždy s pocitem štěstí.

Tímto se ale pouze otvírá další etapa práce s energií. Postupně se čistí páteřní kanál, který v sobě ukrývá celou řadu psychosomatických témat, nezdravých životních postojů, drobných či zásadnějších traumat. Výsledkem by tedy měla být nejen psychicky odolná a kreativní osobnost, ale také fyzické srovnání páteře a správné držení těla. Člověk se



Starověké kultury, především indická, egyptská a čínská, velmi dobře znaly práci s energií člověka.

pouze pro naše předky? A že by moderní jedinec fungoval jinak?

Dnes již o těchto energiích vím daleko více, pracuji s nimi jednak na sobě, ale i na mnoha dalších, kteří mají touhu a potřebu vydat se touto krásnou cestou vedoucí ke štěstí a naplněnosti člověka.

Energií v sobě vnímá každý člověk

Ano, energii vnímáme všichni a obecný pojem tohoto slova používáme v běžném životě i v přenesených významech: *Jsem plný energie, Došly mu baterky, Úplně se vyštávil, Nabílo ho to, Vysálo to z něj všechnu energii.*

Při práci s touto veličinou se ve skutečnosti jedná o práci na sobě samém s něčím, čemu můžeme říkat *vitální síla člověka*. De facto jde o to naučit se pracovat s vnitřním napětím v těle a využívat ho. Naučit se, jak člověk skutečně může dobíjet svoje „baterie“ na maximum, nebo kde se taková baterie

bodů na páteři – postupně očišťovat až k úplnému odstranění bloků.

Obecně se dá říci, že téměř každý člověk má v sobě energii rozloženou nerovnoměrně, s menšími nebo většími disbalancemi. Tam, kde je energie hodně, vznikají bloky, dochází k vyčerpání organismu nebo k degenerativním autoimunitním změnám. Tam, kde je energie málo, je člověk ochablý a bez živo-





prostě narovná za pomoci vlastních vnitřních sil a zpevnění vnitřního korzetu drobných antigravitačních svalů okolo páteře. To je ale většinou práce na několik let.

Tuto energetickou a psychosomatickou práci lze přirovnat k výstupu po schodech na nějaký vrchol. Jakmile postoupíte o stupínek výše, už se z něho nedá sestoupit dolů a je jen na vašem rozhodnutí, zda a kdy se vydáte zase o schod výše. Často od svých klientů slyším, že si nový stav užívají a vrátit zpět už by se nechtěli.

Ego je překážkou k tomu, dojít k vlastnímu bytostnému Self (Jáství) Verself

O ego se toho napsalo již mnoho. Jeho postupné překonání a doslova zabítí je nutnou podmínkou pro odkrytí vnitřního světa vitálních sil. Je to dlouhodobý a mnohaletý proces a zahrnuje popření nebo chcete-li zabíjení celé řady malých eg, které jsou reprezentovány nezdravými postoji člověka. Mít ego znamená přizpůsobit svoje chování a jednání svému okolí na úkor naslouchání potřebám svého vlastního těla a duše. Mít ego znamená udržovat svůj obraz tak, jak chci, aby mě lidé viděli, a nikoliv tak, jaký opravdu jsem. Naopak nemít ego představuje odkrývat a nacházet hluboké pravdy v sobě samém a nikoliv slepě tlumočit a přebírat názory druhých lidí.

Ego může být jak pozitivní, tak negativní. Je úzce spojené se zrakovými informacemi. Pozitivní ego má charakter sebeprezentační, jedná se tedy o touhu prosadit sebe sama na úkor druhých lidí za cenu jisté agrese. Negativní ego má na druhé straně charakter potlačovací, jde mu tedy o to, aby lidé kolem spíše určité věci a projevy osobnosti neviděli.

Lidé s pozitivním egem tedy jednají tak, aby je společnost viděla. Věci, které vlastní, mají touhu ukazovat. Chlubí se i svými schopnostmi a v životě si pořád něco dokazují, chtějí neustále vyhrávat a překřikovat ostatní, mít poslední slovo. Lidé s negativním egem naopak sebe i svoje věci schovávají,

aby je druzí lidé pokud možno neviděli. Podřizují se celku a snaží se nevyčínat nad průměr.

Z praxe vím, že každý člověk je kombinací mnoha pozitivních i negativních eg. V jednom komentáři k *Hathajóga Pradípika* (jeden z nejstarších textů o józe) jsem se dočetl, že překonávat svoje ego člověk může i dvacet let, tedy pokud se vůbec vydá na tuto cestu.

Většina lidí nežije podle potřeb svého srdce

Mnoho lidí se domnívá, že žijí podle svého srdce. Podle mých zkušeností je ale opak pravdou. Při rezonanční terapii **Verself**, kterou se chystám podrobně popsat v některém z dalších pokračování tohoto seriálu, se člověk svojí myslí soustředí postupně na třináct bodů (světél) přesné barvy na konkrétních místech uvnitř těla před páteří. K tomu z reproduktoru poslouchá zvuk přesné vlnové délky tak, aby barva a zvuk byly v rezonanci, tedy aby jejich frekvence byly hudebně oktávami. Člověk ležící na zádech pak tyto vibrace fyzicky vnímá v místech soustředění se.

Postupuje se zesponu nahoru, první měsíce až rok se jde po přední části těla.

Většina lidí se začíná vnímat až od hrudi výše. Znamená to, že téměř celá lidská společnost žije příliš „v hlavě“ a není schopna naslouchat svým vnitřním instinktům. Jejich energie je rozložena takovým způsobem, že v horní polovině těla je přebytek a v dolní naopak nedostatek.

Cílem Verself terapie je tedy naučit člověka se vnímat. Tedy cítit své vibrace a případně i vidět osobní spontánní obrazy, které někdy přicházejí, a to na všech třinácti bodech. Jen tak má šanci zprůchodnit ústřední kanál a naladit se na vnitřní vitální síly.

Když klient procházející terapií na konkrétním místě těla cítí a vnímá fyzický tep svého srdce, pak lze říci, že nastal stav „naladění se na srdce“. V tomto stavu by pak měl být schopen se do pěti sekund přenést v myslí na kteroukoliv část těla a začít vnímat pulz svého srdce. Na bříšku ukazováčku ruky, na palci u nohy, na vrcholku hlavy, na patře v ústech, na pupku atd. Prostě všude, kam se soustředí mysl. „*Kde je mysl, tam je čchi*“, praví moudrá kniha.

Téměř celá lidská společnost žije příliš „v hlavě“ a není schopna naslouchat svým vnitřním instinktům.

Vnímat svůj pulz je pro některé lidi zpočátku zcela nemožné. Pokud si to vyzkoušíte, tak možná zjistíte, že to opravdu tak jednoduché není. Navíc na některých místech je to lehčí, na jiných obtížnější. Lidé, kteří tep svého srdce nevnímají, poté přizpůsobují svoje chování spíše tak, že rozumem vyhledávají, co by v emocionální rovině uspokojilo srdce. A tím může být třeba pocit vítězství nad druhým člověkem nebo dosažení vytoužené věci.

Ten, kdo se naladí na tep svého srdce, může zažívat stálý pocit radosti a štěstí. Tedy stav, kdy jsou průchozí všechny energetické dráhy v těle a energie spontánně koluje po těch správných energetických orgánech. Člověk je ve stavu radosti, tedy *Já jsem a jsem šťastný za to, že jsem*. Ostatní pak přichází jaksi samo a spontánně. Člověk postupně přestává mít potřebu řídit a kontrolovat všechny svoje věci a záležitosti.

V příštím čísle bulletinu vám povím o cestě, po které jsem se k této rezonanční diagnostické a terapeutické metodě dostal.

Ing. Vladimír Jelínek





Z plných plic!

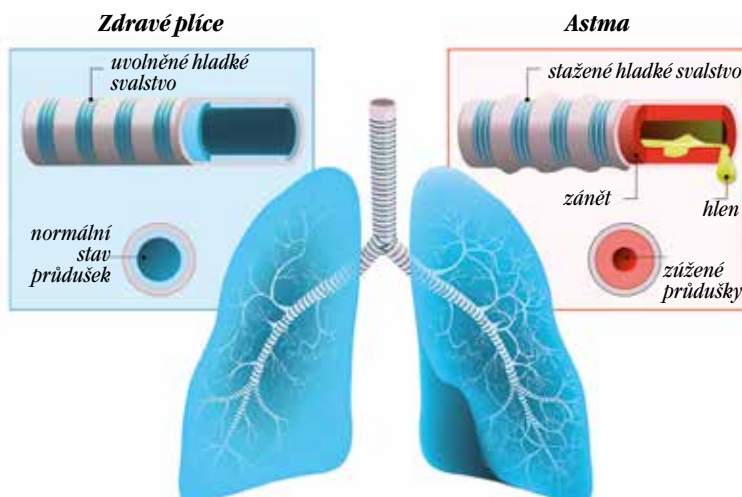
Zimní období s sebou přináší celou řadu krásných událostí: čerstvě napadaný sníh, chvíle strávené v kruhu rodiny, mráz, který potají maluje na okna nádherné obrazce...

Zima má však i svou odvrácenou tvář. Rozdmýchává celou řadu zdravotních problémů, zejména v citlivém dětském organismu. Jedním z těch nejvážnějších je astma.

Úmorný kašel, sípání, lapání po dechu a nepříjemné záchvaty zejména nad ránem – to jsou typické příznaky onemocnění plic, které už dávno není pouze výsadou starších generací. Astma se suverénně řadí k civilizačním chorobám. Statistiky uvádějí, že v České republice trpí nějakou formou astmatu zhruba 15 % dětí. Je však třeba vzít v potaz, kolik dalších tisíc, ba možná dokonce desítky tisíc dětí zůstávají i přes potíže bez diagnózy.

Kritický leden

Zatímco astma, způsobené dráždivými alergeny, udeří nejčastěji na jaře a ke konci léta, další typ, takzvané bronchiální astma, se zintenzivní nejvíce právě v zimě. Nejvíce astmatických záchvatů zaznamenávají lékaři v srpnu, v závěsu za tímto měsícem je pak mrazivý leden. Příčinou štekavého kašle, doprovázeného zejména neschopností vydechnout, jsou zúžené, špatně průchodné průdušky.



Prostředí, v němž žijeme

Pokud jde o nemoci, má lidská populace tendence svést všechno na genetické dispozice. Rozvoj astmatu má však na svědomí spíše prostředí, které nás obklopuje a v němž se dítě pohybuje každý den. Ne vždy je však možné odstěhovat se z města do hor, kde je čistý vzduch a klid, a žít život bez stresu a napětí. Přesto existuje množství způsobů, jak životní podmínky našich dětí co nejvíce zlepšit.

- V domácnosti by se neměly nacházet tzv. „lapače prachu“, které vytvářejí ideální



podmínky pro usazování a množení alergenů: koberce, závěsy, těžké přehozy, pelíšky domácích mazlíčků... Naprostým tabu je pobyt v zakouřených prostorách.

- Pozor bychom měli dávat také na úklidové prostředky, které obsahují celou řadu těkavých látek, těžkých kovů, ftalátů a dalších toxinů, které prokazatelně poškozují imunitní i nervový systém. Klasické čisticí prostředky nahraďte bio variantami, které seženete v každé drogerii, anebo si je můžete snadno vyrobit z běžně dostupných domácích surovin (soda, citron, kávová sedlina a další). Více o nich najdete i v našem bulletinu 5/2017.
- Pravidelně větrejte, a to i v zimních měsících. Vlhkost v místnosti by se měla pohybovat mezi 50 a 55 %. Vyplatí se také investovat do kvalitní čističky vzduchu a místnosti osvěžovat spreji s přírodním složením se spoustou rostlinných silic, jako jsou Tea tree, eukalyptus a další. Pomáhají uvolňovat dýchací cesty i likvidovat bakterie a viry.

Nemoci z emocí

Bylo vaše dítě při porodu přiškrceno? Může se stát, že se tento traumatický zážitek pro-

Víte, že...

- ... astma se může rozvinout už v kojeneckém či batolecím věku? 70 % pacientů však na svou nemoc přijde ve školním věku nebo až v období dospívání.
- ... na rozvoji této nemoci se velkou měrou podílí také přechozená onemocnění? Může se přitom jednat i o běžnou virózu. Přechozené infekce mají tendenci zapouzdřovat se právě v respiračním systému a přecházet do chronických stádií, která je pak mnohem těžší odhalit, rozbít a dostat z těla ven.

Nadechni se, miláčku

Astma si s řízenou a kontrolovanou detoxikací velice dobře rozumí. Důkazem jsou **Joalis Bambi Bronchi a Joalis Bambi Anaerg**, legendární přípravky z výzkumu MUDr. Josefa Jonáše. Přípravky prokazatelně zlepšují vitální kapacitu plic, snižují počet IgE protilátek a výrazně omezují výskyt astmatických a alergických záchvatů. Kompletní studie z roku 2012 se nachází na webu www.joalis.cz.

Kromě detoxikace pozvěte do života svých dětí také pravidelnou fyzickou aktivitu (báječné jsou vytrvalostní sporty a plavání). Sport zoceluje organismus a plice se při něm pořádně roztáhnou. Velkého pokroku v boji s astmatem lze dosáhnout i pravidelným dechovým cvičením. Hluboký dech rozdmýkává blahodárný oheň v našem nitru (i v nitru našich dětí), masíruje vnitřní orgány i bránci a zvyšuje kapacitu plic.

Alena Polakovičová



S pokojom a bez stresu
s prípravkami Joalis

Naladíte sa na vlnu

našich bylinných prípravkov
na upokojenie nervovej sústavy

a dajte zbohom stresu!



Prípravky Joalis
sú spracované unikátnou technológiou,
ktorá optimalizuje účinky obsiahnutých bylín.

Viac informácií na www.Joalis.sk

