

## Nepodceňujte detskú obezitu

### Kazuistika črevných problémov

### Špeciálne preparáty

### Puberta v živote ženy



# Metabolický syndróm I. Detoxikácia tukového tkaniva

# Schudnúť do plaviek...?

## Prečo nie

**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.

### **WLHerb**

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](http://www.joalis.sk)

#### 4 KALENDARIUM

Připravované akce

#### 5 JOALIS TÉMA

Metabolický syndrom I.  
Nová metla lidstva?

#### 10 ZE SVĚTOVÝCH MEDIÍ

Ke zvládnutí metabolického syndromu pomůže cvičení jógy  
Některé látky v pivu mohou léčit

#### 12 K HLAVNÍMU TÉMATU

Spokojenost člověka sídlí v břiše

#### 14 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY

Kazuistika problémů

#### 17 POD POKLIČKOU

Speciální preparáty

#### 18 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nechte svého motýla vzlétnout

#### 20 GALERIE JOALIS

Doplněné preparáty

#### 22 BÝT ŽENOU

Puberta jako zdroj ženy

#### 25 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na květen a červen

#### 26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Moje cesta k pochopení energií v člověku II.

#### 30 BAMBI KLUB

Nezavírejme oči před dětskou obezitou

### Naši milí čtenáři,

*příroda se konečně naplno probudila, vše kolem pučí a kvete, ptáci zpívají jak o život, lidé posedávají na lavičkách, parky jsou plné hrajících si dětí a polehávajících milenců. Krása!*



*Doufám, že i vy máte hezké období, které se vám budeme snažit zpestřit zajímavými články.*

*Začínáme aktuálně – **metabolickým syndromem**. Nemocemi, které tato novodobá metla lidstva zahrnuje, trpí čím dál více lidí. Jen v USA je to až 34 % obyvatel. Mgr. Marie Vilánková se ve svém příspěvku snaží rozebrat jak příčiny, tak řešení všech jeho symptomů za pomoci řízené detoxikace. Ing. Vladimír Jelínek tento pohled doplňuje o rozbor z hlediska pentagramu a čínské medicíny. Pár zajímavých aktualit na toto téma jsme našli i v zahraničních médiích.*

*Přinášíme také **fotoreportáž z festivalu Evolution**, který v březnu proběhl v Praze a na kterém nechyběl ani stánek Joalis. Pokračujeme obsáhlou kazuistikou na téma střeva a problémy s nimi spojené v seriálu **Intolerance a alergie na potraviny**. **Pod pokličkou** je nová rubrika, ve které se budeme pravidelně věnovat speciálním přípravkům nebo příběhům z poraden.*

*Slyšeli jste někdy o **metamorfni technice**? O této skvělé metodě na odstranění starých emocionálních bloků jsme si popovídali s terapeutkou Veronikou Boulterovou.*

*V **Galerii preparátů Joalis** se v minulosti nedostalo na některé lihové přípravky. Napravujeme to a doplňujeme chybějící informace. Puberta je těžké období jak pro děti, tak i pro rodiče. V seriálu **Být ženou** se na ni zaměřuje Mgr. Marie Vilánková a Tonda Baudyš nám ve svém horoskopu opět předkládá sdělení hvězd na nejbližší měsíce. Své pochopení energií v člověku popisuje Ing. Vladimír Jelínek v druhém článku seriálu **Královská cesta ke štěstí**. **Bambi klub** je zaměřen na dětskou obezitu a na konci bulletinu opět najdete **Kalendárium** se seznamem nejbližších akcí.*

*Ráda bych také touto cestou poděkovala terapeutům, kteří nám posílají příběhy svých klientů – pokud máte i vy nějaký zajímavý tip ze své praxe, ozvěte se nám do redakce!*

*Přeji vám krásné jarní dny plné slunce a pohody,*



Jitka Menclová  
šéfredaktorka

### Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 3/2018

**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:** 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

<b>BA</b>	<b>12. 5. 2018</b>	<b>Kongresový deň Joalis, Hotel Médium, Tomášiková 34</b> (10:00-17:00) osobne, poplatok 60 EUR, témy sú uvedené v pozvánke
<b>KE</b>	<b>16. 5. 2018</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b> (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BA</b>	<b>25. 5. 2018</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3</b> (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BB</b>	<b>28. 5. 2018</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17</b> (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>KE</b>	<b>16. 6. 2018</b>	<b>Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b> (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
<b>KE</b>	<b>17. 6. 2018</b>	<b>Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b> (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
<b>BA</b>	<b>22. 6. 2018</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3</b> (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BA</b>	<b>23. 6. 2018</b>	<b>Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b> (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
<b>BA</b>	<b>24. 6. 2018</b>	<b>Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b> (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
<b>BB</b>	<b>25. 6. 2018</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17</b> (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
	<b>Letný kurz</b> (5.–8. 7. 2018)	<b>Seminár V +VI***** v prírode, miesto konania sa spresní na základe záujmu</b> osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 70 EUR + ubytovanie

## Plánované prednášky na 1. polrok 2018 pre začiatočníkov

<b>B+K+BB</b>	<b>10. 5.</b>	<b>Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská</b> (14:00-15:00) osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
<b>KE</b>	<b>19. 5. 2018</b>	<b>Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b> (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
<b>KE</b>	<b>20. 5. 2018</b>	<b>Seminár IV osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b> (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický seminár
<b>BA</b>	<b>26. 5. 2018</b>	<b>Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b> (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
<b>BA</b>	<b>27. 5. 2018</b>	<b>Seminár IV**** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b> (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický seminár
<b>B+K+BB</b>	<b>6. 6.</b>	<b>Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská</b> (14:00-15:00) osobne alebo on-line 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 I 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.**

**Na uvedené akcie sa prihlasujte:**

e-mail: man-sr@man-sr.sk,

internet: www.joalis.sk

**KE:** Vodárenská 23, 055/7996 881, 0904 734 418,

**BA:** Čečinová 3, 02/4342 5939, 0903 311 063,

**BB:** Kapitulská 17, 048/415 6186, 0911 758 008



# Metabolický syndrom I.

Metabolický syndrom je pojem, který okolo sebe slycháme stále častěji. Jde o lékařskou diagnózu, která v sobě zahrnuje celou řadu příznaků našeho porušeného metabolismu. Pojdme se na ni teď podívat blíže. Dnes se zaměříme na detoxikaci tukové tkáně.



## Nová metla lidstva?

**O**bezita typu jablko, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu a dalších tuků, porucha tvorby inzulínu, diabetes II. typu, inzulinová rezistence, dna, ischemie srdce a dalších orgánů. To zní spíše jako výčet onemocnění, vznikajících v důsledku špatného životního stylu. Je to tedy jen jiná nálepka pro civilizační onemocnění? Vzhledem k tomu, že se udává, že metabolickým syndromem trpí přibližně třetina obyvatel vyspělých zemí včetně dětí, stojí za to rozebrat si ho opravdu podrobně. Není to přímo nemoc, spíše jsou to rizikové faktory, které nás dříve či později k nepříjemným a hlavně těžce řešitelným problémům přivedou. Důsledkem bývají infarkty, cévně-mozkové příhody, poškození ledvin, dušnost, záněty žil, bolesti kloubů, neplodnost, ale i nádory v zanícených tkáních. Nadměrná obezita může i zbytečně zkrátit život, někdy dokonce o desítky let. Čím více příznaků, tím bývá cesta k problémům bohužel rychlejší. Varovné příznaky bychom neměli podceňovat. Měli bychom se naopak zamyslet, co je nejčastější příčinou úmrtí. Jsou to kardiovaskulární problémy, které ve většině případů vznikají právě jako důsledek metabolického syndromu. A ten se vyvíjí velmi plíživě, našťastí se dá v jakékoli fázi života pomocí de-

toxikace a úpravy životního stylu zvrátit a nepříjemným důsledkům se tak vyhnout.

### Příčiny vzniku

Lékaři mají jasno. Za metabolický syndrom může přejídání, vysokokalorická strava, málo pohybu, nadměrné pití alkoholu a kouření. Roli hraje také genetika. Bylo by asi moc jednoduché svalit všechno na životní styl, protože všichni žijeme v podobných podmínkách. Dýcháme stejný vzduch, jíme podobné jídlo, nakupujeme ve stejných obchodech. Rada z nás v práci používá počítač, při práci sedí, jezdí autem nebo městskou dopravou. Proč se někdo dokáže s nástrahami moderního života vypořádat lépe a dokáže vše vyvážit tak, že sice žije v hojnosti, ale bere si opravdu jen to, co potřebuje? Pasivitu střídá aktivita a po dni stráveném na židli se s chutí jde projít, zacvičit si jógu nebo třeba zaplavat. A naopak, někdo jiný nedokáže odolat jídlu, rád nakupuje, dělá zásoby, vaří. Když se pořádně nenají, má pocit, že nemůže pracovat, že mu to nemyslí a nakonec – co by z toho života měl, kdyby se ani nenajedl? Nebo je rád, že přijde domů z práce a na nic dalšího mu nezbyvá síla. Nemá chuť sportovat, hýbat se, raději odpočívá při něčem

nenáročném. Ano, metabolický syndrom a všechny jeho příznaky jsou problémy těla. Jenže kořeny všech tělesných neduhů musíme hledat v psychice. Proč někomu tělo hlásí včas *Už máš dost!* a někomu jinému ne? Klubko příčin se rozplétá těžko, ale postupně ho rozmotáme.

Jakou roli hraje složení potravy? Jíme hodně, ale víme co? Výzkumy ukazují, že v ovoci a zelenině je mnohem méně vitaminů a stopových prvků než v minulosti. Musíme tedy sníst mnohem více jídla, abychom doplnili jejich potřebnou hladinu. Asi to známe všichni. Když je jídlo kvalitní, z dobrých, čerstvých surovin, tak nám ho k zasyčení stačí mnohem méně. Opakem je pak třeba konzervovaný polotovar nebo jídlo z velké vývařovny. Po kvalitním jídle nám pocit sytosti říká, že potřeby těla jsou uspokojeny. Nepomůže ani, když do nekvalitního jídla budeme přidávat různé obohacující přísady, vitamíny. Čím více je jídlo průmyslově upravované, tím větší množství máme tendenci ho sníst. A čím častěji tuto stravu jíme, tím více si na ni zvykáme. Vzniká závislost na dochucovadlech a běžné jídlo z neupravených surovin nám přestává chutnat. Rada potravinových aditiv, umělá sladidla, barviva a aroma mění naše vnímání, metabolismus, ovlivňují nervový

system. Otupují naše chuťové buňky nejen v ústech, ale i ve střevěch. Chuťové buňky střev regulují metabolické pochody. Jsou citlivé a jsou součástí naší intuice a schopnosti vybírat si to pro nás správné jídlo. Neexistuje jeden univerzální recept, jak a co jíst. Každý jsme jiný, máme jiné potřeby a jiný metabolismus. Při výběru jídla bychom se měli řídit hlavně intuicí. Nesmíme si ji nechat zničit toxiny. Toxiny ze stravy detoxikujeme z organismu pomocí preparátu **Toxigen**, ideální je užívat ho v kombinaci s **ColiDrenem**. Výběr správného jídla také úzce souvisí s prací *amygdaly*. Její očista je jedním ze základních kamenů řízení a kontrolované detoxikace, používáme k ní preparát **Emoce**. Výběr jídla sice máme ve svých rukách, ale detoxikace nám může pomoci, abychom měli chuť na zdravé, jednoduše připravené pokrmy a přestaly nás lákat průmyslové náhražky, jejichž

mismem, často se hněvají a jsou nepřátelští. Přejídání a poruchy metabolismu jsou logickým důsledkem nevyrovnaných emocí. Těžko můžeme nastavit rovnováhu v životním stylu, když ji nemáme uvnitř sebe. Pro zdravý metabolismus jsou klíčové všechny orgány pentagramu – játra, ledviny, plíce, slezina se slinivkou a také srdce. Emoční stres a nevyrovnanost jsou častým důsledkem toxické zátěže těchto orgánů. Jejich detoxikace je nutnou podmínkou k uzdravení nejen těla, ale i duše. Někdy zajídáme únavu, nevyspání, vyčerpání. Řada žen hodně přibere v období těhotenství, kojení a péče o malé děti. Je to vcelku logické – v těhotenství se ve střevěch změnila mikroflóra, nastává se na to, aby se z potravy využilo co nejvíce živin a aby se jich maximum vstřebalo a přesunulo do mléka a zásob. Těhotné a kojící ženy mají podobnou mikrobiotu jako obézní lidé.

hů mikroorganismů v těle máme, tím jsme zdravější a také stihlejší. Pokud máme mikrobiálních druhů málo, tak ve střevěch moc dobré prostředí není. Vzniká hodně toxinů a karcinogenů, které pronikají skrze propustnou střevní stěnu dále do těla. A právě většinou vlivem toxinů postupně dojde k obezitě a metabolickému syndromu. Začne se také hroutit hormonální systém. Je zajímavé, že mikrobiota obézních ovlivňuje nejen množství vstřebaných živin, ale aktivuje i geny, které podporují ukládání energie do tukových zásob. Mikrobiota se dědí, většinou je v rodině velmi podobná. Nejsou to jen stravovací návyky, ale také bakterie, které jsme získali od svých příbuzných, které mění náš metabolismus. Mikrobiota má také velký vliv na výběr potravy. Čím poškozenější a chudší na druhy bakterií je, tím více dochází ke ztrátě intuice a k oslabení instinktů. S tím úzce souvisí i vyšší produkce stresových hormonů. Nejsme si jistí, jak se někdy zachovat, co máme dělat, náš vnitřní hlas mlčí. Cítíme úzkost, stres a tyto nepříjemné pocity zajídáme. Vzniká začarovaný kruh. Špatně se stravujeme a tím dále poškozujeme naše bakteriální prostředí ve střevě a postupně ztrácíme svoji intuici. Naštěstí se tento kruh dá rozeznout. Tedy když včas pochopíme, co se děje. Svoji mikrobiotu totiž můžeme změnit. Firma **Joalis** vyvinula naprosto unikátní přípravek pro obnovu střevní mikroflóry – preparát **Activ-Col**. Obsahuje probiotika a prebiotika, které pomáhají střevu vyčistit od patogenních bakterií. Umožňují jeho postupnou kolonizaci prospěšnými mikroorganismy. Je ale převratem i v informační medicíně. Většina informačních přípravků říká organismu, co je v těle špatně, jaké toxiny je třeba odstranit.

**Activ-Col** nejen že upozorňuje organismus na to, které mikroorganismy jsou patogenní a měl by je odstranit, ale zároveň upozorňuje na prospěšné bakterie, které by ve střevěch ideálně měly být. Ve chvíli, kdy se do organismu dostanou spolu s potravou, střevu by jim mělo vytvořit podmínky pro jejich uchycení a růst. Imunita by je neměla odstraňovat, ale naopak chránit a hýčkat. Zdaleka to nejsou jenom laktobacily a bifidobakterie. Patří tam například některé druhy *Bacteroidů*, *Akkermanií*, *Rumonicocců*. Některé druhy by měly být vyvážené jako třeba *Methanobakterie*, *Enterobakterie* jako *Escherie*, *Proteus* a další. Pokud tyto druhy ve střevěch chybí nebo nejsou v potřebné rovnováze, tak zde začne vznikat zánět, který ovlivní imunitní systém celého organismu. Díky **Activ-Colu** můžeme tedy svoji mikrobiotu uzdravit. Pokud ji máme rozvrácenou



Metabolický syndrom a všechny jeho příznaky jsou problémy těla. Jenže kořeny všech tělesných neduhů musíme hledat v psychice. Proč někomu tělo hlásí včas *Už máš dost!* a jinému ne?

hlavním úkolem je přinést výrobcům a obchodníkům velký zisk.

## Nevyrovnané emoce

Někdo se přejídá proto, že v životě pociťuje nedostatek. Tělu a hlavně duši něco chybí a tak se snaží pocít spokojenosti a radosti dohnat alespoň jídlem. Lidé často také zajídají dlouhodobý stres, neuspokojivé vztahy, lítosti, nevyřešené smutky. A také strachy a úzkosti. Z výzkumů a statistik vyplývá, že metabolickým syndromem jsou více ohroženi lidé, kteří trpí úzkostmi, depresemi, pesi-

Často si myslíme, že hubnutí je jen o vůli a o tom chtít. Že jednoduše platí, že výdej energie musí být větší než její příjem... A že pokud tento poměr dodržíme, bude vše v pořádku. Jenže ono to tak není. Na straně výdeje i příjmu je celá řada velkých neznámých.

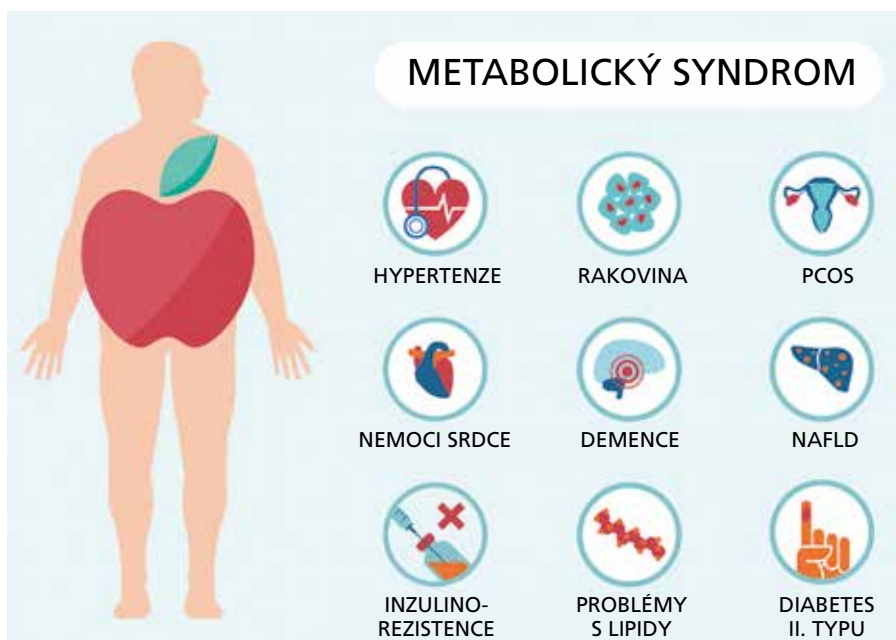
## Dědičnost mikrobioty a jedinečný Activ-Col

Příjem se nerovná přesně tomu, co sníme. Záleží, kolik potravy se opravdu vstřebá a kolik odejde jako odpad stolicí. Velkou roli v tom hraje naše mikrobiota. Čím více různých dru-

a v těle se vyskytuje hodně toxinů, tak se nám to nepovede během jednoho měsíce, ale je to práce minimálně na půl roku. Kromě tohoto preparátu nesmíme zapomenout detoxikovat střevo, k čemuž slouží preparáty **ColiDren** a **ColiHerb**. Na játra pak máme **LiverDren**, **LiHerb**, na slzinu a slinivku **VelienDren**, **VeHerb**, **PankreaDren** – řada mikrobiálních ložisek v těchto orgánech totiž často obsahuje patogeny trávicího traktu. Musíme také odstranit toxiny, léky, chemické látky, které prospěšné bakterie zabijí. Velmi často je v našich tkáních *triclosan*, který se používá jako desinfekční prostředek. Najdeme ho v mýdlech, zubních pastách, ale napouští se jím i plastové povrchy. Z těla ho odstraníme pomocí přípravku **Antichemik**. Můžeme použít i **ATB** a **Antidrog** k detoxikaci reziduí léků nebo preparát **MindDren**, který v sobě tyto přípravky také obsahuje a detoxikuje všechny závažné zátěže z životního prostředí. Detoxikace trávicího traktu a vytvoření mikrobiotické rovnováhy je důležitým krokem k odstranění příznaků metabolického syndromu. Vyřešíme tím jednu z příčin zánětů v celém těle. Současně s užíváním **Activ-Colu** doporučujeme zařadit do stravy co nejvíce zeleniny, ovoce, semínek, ořechů. Ideální je střídat syrovou a vařenou zeleninu. Výborné je kysané zelí a jiné druhy kvašené zeleniny. Jen pozor, nesmí být sterilované nebo vařené, aby byly bakterie živé. Stejná informační složka, která je v **Activ-Colu** a má za úkol obnovit zdravou mikrobiotu střeva, se nachází také v preparátech **Joalis Embrión** a **Bambi Symbiflor**, určených pro děti.

## Za vším hledej zánět

Když budeme pátrat, co mají společného vysoký tlak, poškození cév, nadměrná obezita,



Velmi důležité je odstranit z tukové tkáně toxiny, které způsobují její chronický zánět.

porucha tvorby inzulínu, ale i deprese a dlouhodobá únava, přijdeme na to, že všechny tyto neduhy doprovází zánět. Zánět je prakticky nejstarší obranná reakce tkání a buněk na toxiny, infekce nebo jiná poškození. Buňky se snaží co nejrychleji odstranit nebo alespoň zředit toxiny, zničit mikroby spolu s napadenou tkání. V místě zánětu dojde k otoku, zčervenání, zteplání kvůli zvýšenému průtoku krve, průniku imunitních buněk a jejich metabolickým procesům. Tím, jak se v místě zánětu rozpadají buňky, vylévá se jejich obsah do okolí; kyselé metabolity a zvýšený tlak v tkáni ovlivňují nervová zakončení a my vni-

máme v postiženém místě bolest a nepříjemné pocity. Buňky zasažené zánětlivým procesem se také stávají nefunkčními. Nemohou pracovat. Pokud zánět trvá krátce, jen nutnou dobu, než se odstraní toxin nebo mikrob, tak se většinou nic hrozného nestane. Nebezpečí je odstraněno, buňky se regenerují a buňky tkáně zase v klidu plní své úkoly. Horší je, když se zánět stane chronickým. A právě to se děje u metabolického syndromu. Chronický zánět tukové tkáně způsobí postupně hormonální i metabolický rozvrat organismu. V detoxikaci na tukovou tkáň zapomínáme – to je samozřejmě špatně. Měli bychom na ni



## Vylepšený Activ-Col

Informační složka **Activ-Colu** byla inovována tak, aby ještě lépe pomáhala vytvářet zdravé prostředí střeva. Kromě toho, že organismu dává vědět, které mikroorganismy jsou patogenní a měly by být tedy z těla vyloučeny, nově upozorňuje na prospěšné bakterie. Na ty, které by ve střevech naopak měly být. Jinými slovy, obsažené informace budou imunitu směřovat k potlačení růstu patogenních druhů bakterií a zároveň budou podporovat uchycení těch užitečných, čímž se zvýší mikrobiální pestrost. Pokud totiž některé bakterie ve střevech chybí nebo nejsou v potřebné rovnováze, začne vznikat zánět, který ovlivní imunitní systém a následně celý organismus. Platí tedy pravidlo – čím bohatší je střevní mikrobiota, tím zdravější je jedinec. Nevyrovnaná mikrobiota vede k obezitě, vzniku karcinogenů a dalších toxinů ve střevech, metabolickému syndromu a vzniku alergií, autoimunitních problémů, ale i k psychickým onemocněním jako jsou úzkosti, deprese apod. Díky **Activ-Colu** můžeme zvýšit druhovou pestrost své mikrobioty a tak se uzdravit.

myslet, protože je velkým odkladištěm toxinů. Není to jen sklad a tepelný a mechanický izolátor, ale i důležitý **metabolický a hormonálně aktivní orgán**.

Když se najíme a postupně trávíme potravu, živiny se pomocí střevních buněk dostávají do krve. Je třeba rychle tuky a cukry z krve uklidit dovnitř do buněk, protože jinak se zvyšuje hustota krve a dochází k narušení rovnováhy tekutin, solí, cukrů a dalších látek. Buněčné membrány jsou částečně propustné a voda z buněk proudí do krve, aby došlo

v krvi a poruchu metabolismu tuků, protože nedokážou tuky rychle ukládat. U obézních jedinců ale často stačí i mírné snížení váhy, přibližně 5–10 %, aby se tkáň ozdravila a mohla začít efektivně pracovat. Ano, stačí zhubnout pár kilo, odvést toxiny a kořen problémů spadajících pod metabolický syndrom je pryč.

Velmi důležité je odstranit z tukové tkáně toxiny, které způsobují její chronický zánět. U obézních jedinců často velkou část tkáně tvoří imunitní buňky. Bez detoxikace nemo-

u žen je to přibližně nad 90 cm, u mužů nad 100 cm. U postavy typu jablko je třeba detoxikovat nejen tukovou tkáň, ale prakticky všechny vnitřní orgány.

## Tuková tkáň a hormony

Tuková tkáň produkuje obrovské množství hormonů, které řídí metabolismus. Produkuje leptin, hormon sytosti, který mozkou říká, že už má dost zásob. Leptin je ale důležitý i pro výstavbu kostní hmoty, plodnost, hormonální vyvráždění v pubertě. Porucha jeho tvorby nebo kvality může způsobit osteoporózu, předčasnou pubertu a poruchy plodnosti, takzvaný syndrom cystických ovarií, kdy se neuvolňují zralá vajíčka a neprobíhá tak ovulace. Tuková tkáň nepřímo ovlivňuje řadu dalších dějů. Produkuje také *adiponektin*, ten chrání endotel cév a zlepšuje spalování v buňkách, *rezistin*, který ovlivňuje produkci inzulínu a citlivosti buněk na inzulín, angiotensin, jenž má vliv na krevní tlak a další desítky hormonů. Většina z nich ovlivňuje produkci a citlivost na inzulín. Není divu, inzulín je hormon, který řídí hladinu cukru v krvi a pomocí něj se glukóza ukládá dovnitř do buněk. Tuková tkáň v zánětu nedokáže tyto hormony produkovat v potřebném a vyváženém množství a kvalitě. Imunitní buňky v tukové tkáni často produkují zánětlivé cytokiny, které negativně ovlivňují celý organismus. **Metabolický syndrom je z velké části způsoben hormonální poruchou tukové tkáně. Tukové buňky selhávají, protože zánět a toxiny ničí jejich mitochondrie. Buňky nemohou pracovat, ukládat a uvolňovat tuky podle potřeby, produkovat hormony, a tak selhává řízení metabolismu.** Je narušen metabolismus sacharidů i tuků a dochází k tzv. inzulinorezistenci.

## Metabolický syndrom je z velké části způsoben hormonální poruchou tukové tkáně.

k vyrovnání „hustoty“. Prakticky dochází k dehydrataci buněk. V těle se rychle musí nastavit rovnováha, protože pokud tento stav bude trvat delší dobu, může dojít k závažným poškozením (velmi citlivé jsou nervové buňky, buňky ledvin, cévy nebo oči). Úkolem tukové tkáně je rychle vycpat živiny z krve, uložit je do zásob a obnovit rovnováhu v tělních tekutinách. Tím chrání všechny důležité orgány – játra, slinivku, nervový systém. Pokud je ale tuková tkáň napěchována tukem nebo je naopak zničena nadměrným hubnutím, anorexií či jsou v ní toxiny a infekce, nedokáže živiny zachytit dost rychle. Tuky a cukry se pak ukládají do jiných buněk, třeba právě do jater, slinivky, cév, břišní dutiny nebo dál kolují v krvi. Jen pro zajímavost – geneticky vyšlechtěná zvířata s minimem tuku jsou velmi nemocná, trpí cukrovkou, postižením srdce, aterosklerózou. Podobně mohou i hubení jedinci mít zvýšený cholesterol, tuky

hou prakticky zhubnout. Určitým způsobem ale někteří lidé s nadváhou bývají i zdravější než štíhlí. Jejich organismus se chová logicky. Ukládá toxiny do míst, kde nejméně škodí, do tuků. Snaží se také zředit jejich koncentraci a tak buňky dále plní tukem. Potvrzují to i výzkumy; nejvyššího věku se dožívají lidé s mírnou nadváhou. Pokud je ale toxinů moc, vznikne v tukové tkáni zánět a ten je příčinou poruchy hormonálního systému a necitlivosti buněk na inzulín. Nezáleží na celkové hmotnosti, ani na tom, kolik tuku v těle máme. Mnohem důležitější je, kde je uložen. Nejhorší je, když se tuk ukládá do břicha v okolí pasu a do vnitřních orgánů. Nemusíme mít ani velkou nadváhu, ale pokud máme velký obvod pasu, je to jasný důkaz, že naše tuková tkáň není zdravá, nepracuje správně a je třeba ji detoxikovat. Prakticky splňujeme jednu z nejdůležitějších podmínek metabolického syndromu. Udává se, že

## Toxiny v tukové tkáni

Jaké konkrétní toxiny v tukové tkáni můžeme najít? V první řadě jsou to všechny chemické látky a těžké kovy rozpustné v tucích, například organické pesticidy, polychlorované bifenyls, dioxiny a dibenzofurany, polybromované zpomalovače hoření, rtuťové sloučeniny... Většinou se vážou na receptory a ovlivňují produkci hormonů. Detoxikujeme buď přípravkem **MindDren**, který je určen na odstraňování toxinů z životního prostředí, nebo jednotlivými preparáty jako **Anti-chemik** a **Antimetal**. Pro detoxikaci těchto látek musíme mít samozřejmě v pořádku játra; buď je tedy detoxikujeme před jejich podáním, nebo spolu s nimi.





## Kúry pro základní nastartování metabolismu a detoxikaci tukové tkáně



### 1. schéma

- **Detoxikace slezinového okruhu**, který řídí metabolismus a příjem potravy. Slezina zásadně ovlivňuje lymfatický systém důležitý pro odvod toxinů. Přidáme **Streson** pro detoxikaci mozkových center pro zvládnání stresu. Použijeme tedy **VelienDren + Lymfutex + Streson**.
- **Detoxikace jater, tukové tkáně**, jejich mikrobiálních ložisek a toxinů (komplex **Hepar** pomáhá odvést nejčastější toxiny z jater a tukové tkáně do žluči a stolice). Kúra bude: **LiverDren + LipoDren + Hepar**.
- **Detoxikace střev a plic** (řídící orgán okruhu střev), **úprava mikrobioty** a vyloučení zbytků chemie z potravy: **Activ-Col + RespiDren + Toxigen**.

### 2. schéma

- **Detoxikace hormonálního systému** a částí mozku řídících metabolismus: **Cortex + Hypotal + Emoce**.
- **Nastartování spalování**, inzulinorezistence: **ThyreoDren + LipoSlim + PankreaDren**.

### 3. schéma

- **Detoxikace tukové tkáně**: **LiverDren + LipoDren + MindDren**.

Tuková tkáň patří z pohledu histologie do vaziva a je častým úkrytem infekcí, vznikají v ní mikrobiální ložiska. Najdeme v ní často *borrelii* – boreliový toxin nutí tukové buňky produkovat zánětlivé toxiny a způsobuje chronický mikrobiální zánět. Podobně působí pertusový toxin produkovaný bakterií *Bordatella pertusis*, která způsobuje černý kašel. Toxiny mohou vzniknout i v důsledku očkování. Je tedy důležitá i detoxikace od borelií **Spiroborem**, případně od dalších bakterií a virů **Nobacterem** a **Antivexem**. Toxicky mohou působit i metabolity – často je tuková tkáň zatížena transmastnými kyselinami z průmyslových potravin. Organismus neumí tyto špatně nakonfigurované kyseliny použít, ukládá je do tukových zásob a kardiovaskulárního systému. Studie opět ukazují, že u obeztních lidí tuková tkáň obsahuje vyšší podíl transmastných kyselin než je v populaci běžné. K jejich vyloučení použijeme přípravek **Metabex**, který z organismu odstraňuje všechny typy metabolitů. Drenem určeným k detoxikaci tukové tkáně je **LipoDren**. Je to trochu podceňovaný preparát, ale z hlediska detoxikace je velmi důležitý. V sortimentu najdete preparát **LipoSlim**. To je komplex, který je zaměřen na buněčný metabolismus, zlepšuje spalování energie v buňce. Dokáže rozpochybovat zpomalený buněčný metabolismus, který vznikl třeba

nevhodnými dietami, poruchami štítné žlázy nebo je dán i geneticky. Pro detoxikaci tukové tkáně je určen preparát **LipoDren**. Detoxikuje všechny typy tukových buněk v těle, podkožní i útrobní tuk.

### Řízená detoxikace u metabolického syndromu

Je velmi obtížné na několika stránkách vystihnout a popsat celou problematiku metabolického syndromu. Řada otázek a souvislostí s tímto tématem zůstává stále nevysvětlená a přemíra informací může být někdy až na škodu. Čím je k dispozici více textů, článků, prezentací, tím častěji dochází k nechtěnému efektu. Řada terapeutů má pak dojem, že detoxikace je složitá a náročná. Preparáty **Joalis** pokrývají všechny možné toxiny i orgány v těle, což z nich činí jednu z neúčinnějších léčebných metod. Někdy se ale tato skutečnost paradoxně může stát hendikepem. Proto jsme se rozhodli více se zaměřit na konkrétní skládání jednotlivých kúr a jejich následné zveřejňování na stránkách bulletinu. Měly by sloužit jako inspirace, protože samozřejmě nemohou zahrnout všechny individuální toxické zátěže a rozdíly mezi klienty. Jak by tedy mohla vypadat kúra pro základní nastartování metabolismu a detoxikaci tukové tkáně?

První schéma můžeme použít jako úvodní detoxikaci pro všechny, kteří mají nějaké problémy s metabolismem. Poté můžeme pokračovat už podle dalších problémů. U některých klientů zjistíme, že mají narušený i hormonální systém, který metabolismus řídí. Většinou dochází k inzulinorezistenci a poruše metabolismu sacharidů. Pokračovat tedy můžeme jeho detoxikací podle schématu č. 2.

Pro ty, kteří mají detoxikaci základních orgánů za sebou, ale na tukovou tkáň zapoměli, doporučuji kombinaci podle schématu č. 3. Do **MindDrenu** (i **Antichemiku**, který je jeho součástí) byla přidána řada informací o různých chemických toxinech, které mohou být uloženy i v tukové tkáni. V EAM setu najdete tukovou tkáň v *Anatomii česky*. Můžete si zkontrolovat, jaké toxiny v ní máte a kúru si upravit podle svých potřeb. Využijte toho, že je jaro, tedy období jater a tudíž ideální čas pro jejich detoxikaci. Vítaným efektem tak může být i odplavení toxinů z tukových buněk a následně zhubnutí.

V příštím, letním čísle bulletinu si řekneme o celém metabolismu sacharidů, jeho poruchách, závislosti na cukru i o tom, jak správně nastartovat tukový metabolismus, který bere energii z tukových zásob.

Mgr. Marie Vilánková



Lidé, kteří pravidelně praktikují jógu a kteří jsou tedy v západním světě známí jako „jogíni“ vždy poukazovali na pozitiva pravidelného cvičení, ze kterého může čerpat tělo i mysl. Co na to říká věda? Podle jedné z nejnovějších studií má jóga nepopíratelný vliv i na pacienty s metabolickým syndromem.

**N**a serveru *Medical News Today* bylo zveřejněno už několik článků o studiích, které představily nejrůznější způsoby, jakými může jóga prospívat našemu zdraví. Některé z nich naznačují, že jóga zlepšuje zdraví mozku a jeho kognitivní schopnosti, stejně jako problémy se štítnou žlázou. Snižuje také příznaky chronické deprese. V citovaných studiích zaznělo i to, že tento druh cvičení pomáhá mužům rozšířit jejich prostatu, může dokonce napravit erektilní dysfunkci. A diabetikům uleví od příznaků jejich nemoci.

Zdá se, že jóga je vhodná téměř na cokoli. Většina výše zmíněných studií jsou tzv. ob-



servační (pozorovací) – to znamená, že z nich nebylo možné vyvodit žádné závěry o kauzalitě. Jen málo z těchto prací se zabývalo mechanismy, které by zjištěná pozitiva podložily. Nová studie, která byla publikována ve *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport* (Skandinávský magazín lékařství a vědy ve sportu) a byla vedená doktorem Ming Fai Parco Siu z univerzity v Hong-kongu, zkoumala vliv jógy na kardiometabolické zdraví. Výsledky prokázaly, že jogínská cvičení prospějí lidem s metabolickým

### Jóga snižuje zánětlivou odpověď organismu

syndromem, ale poukázaly také na to, jaké je jejich konkrétní působení. Metabolický syndrom je stav, který je často spojen s diabetem II. typu a s onemocněním

srdce. Odhaduje se, že v USA trpí s tímto syndromem přibližně 34 procent dospělé populace. Dr. Siu a jeho kolegové provedli výzkum, ve kterém zjistili snížení krevního tlaku a zmenšení obvodu pasu u lidí, kteří pravidelně cvičí jógu aspoň po dobu jednoho roku. V nové studii proto tito vědci chtěli zkoumat také vliv stejné doby cvičení jógy i u lidí s metabolickým syndromem.

Za tímto účelem náhodně přidělili 97 pacientů s metabolickým syndromem a vysokým krevním tlakem buď do kontrolní skupiny, nebo do skupiny s jógou (aktivní). „*Účastníci kontrolní skupiny neměli žádný program, ale byli kontaktováni každý měsíc, abychom mohli sledovat jejich zdravotní stav,*“ říkají autoři studie. „*Aktivní skupina*

**Závěry studie podporují prospěšnost jógy při zvládnutí metabolického syndromu, a to především příznivou modulací našich adipokinů.**

servační (pozorovací) – to znamená, že z nich nebylo možné vyvodit žádné závěry o kauzalitě. Jen málo z těchto prací se zabývalo mechanismy, které by zjištěná pozitiva podložily. Nová studie, která byla publikována ve *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport* (Skandinávský magazín lékařství a vědy ve sportu) a byla vedená doktorem Ming Fai Parco Siu z univerzity v Hong-kongu, zkoumala vliv jógy na kardiometabolické zdraví. Výsledky prokázaly, že jogínská cvičení prospějí lidem s metabolickým

### Co říká Wikipedia:

**Adipokiny jsou proteiny (bílkoviny), které jsou tvořeny tukovými buňkami (adipocyty). Tyto látky jsou vyplavovány do krevního oběhu a ovlivňují početné funkce organismu – příjem potravy, výdej energie, rozvoj zánětu, reakce imunitního systému, rozvoj patologických komplikací v oblasti kardiovaskulárního systému (ateroskleróza, infarkt myokardu) nebo funkci pohlavního systému.**



*absolvovala výuku v rozsahu tří hodinových lekcí týdně po dobu jednoho roku.“ Vědci také sledovali krevní obraz pacientů kvůli takzvaným adipokinům neboli signálním proteinům, které se uvolňují z tukové tkáně. Ty říkají imunitnímu systému, aby uvolnil buď zánětlivou, nebo protizánětlivou odpověď. Po shrnutí výsledků své studie autoři řekli: „Ukázalo se, že u dospělých s metabolickým syndromem a vysokým krevním tlakem snižuje cvičení jógy v průběhu jednoho roku počet prozánětlivých adipokinů a zvyšuje tedy protizánětlivou obranu.“*

Výsledky studie tak jasně naznačují, že jóga může být užitečnou změnou životního stylu, která by mohla snížit zánětlivost a pomáhat tak lidem s metabolickým syndromem zvládat jeho příznaky. Dr. Siu o výsledcích studie říká: „Tyto závěry, které odhalují odpověď našich adipokinů na dlouhodobé cvičení jógy jen potvrzují, jak důležité je pravidelné cvičení pro lidské zdraví.“

ZDROJ: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320890.php>

FOTO: www.shutterstock.com

# Některé látky v pivu mohou pomoci léčit



Pokud jde o seznam zdravých nápojů, je nanejvýš nepravděpodobné, že by pivo stálo na jeho vrcholu. Nová studie nicméně naznačuje, že některé sloučeniny, které tento populární nápoj obsahuje, mohou významně pomoci lidem s metabolickým syndromem.

Vědci odhalili, jak forma *xanthohumolu*, tedy flavonoidu obsaženého v chmelu a jeho dvou hydrogenovaných derivátů, může přispět ke zlepšení inzulinové rezistence u lidí s metabolickým syndromem. Stejně tak může pomoci proti zhoršení paměti způsobené tímto stavem. Spoluautor studie Fred Stevens z Pharmacy College na Oregonské státní univerzitě (OSU) v Corvallis a jeho kolegové o svých zjištěních nedávno informovali v časopise *Scientific Reports*.

Metabolický syndrom je stav, kdy má člověk alespoň dvě z pěti metabolických poruch, mezi které se počítá vysoký krevní tlak, abnormální obezita, vysoké hladiny triglyceridů, nízké hladiny cholesterolu lipoproteinů s vysokou hustotou (HDL) nebo „dobrý“ cholesterol a také vysoká hladina cukru v krvi. Jak se ukázalo, tento stav neohrožuje zdravotní stav pacientů jen dalšími komplikacemi (diabetes II. typu, srdeční choroby a mrtvice), ale ti mají i větší riziko kognitivních poruch. Nová studie však naznačuje, že sloučeniny obsažené v pivu by v boji proti těmto symptomům mohly ovlivnit. Jak? Snížením účinků jedné z nejčastějších příčin metabolického syndromu: stravy s vysokým obsahem tuků.


## Sloučeniny snížily inzulinovou rezistenci

V předchozí studii Stevens a jeho tým už na xanthohumol (XN) jako na možnou léčbu metabolického syndromu poukázali. Bohužel ale existuje jedna obrovská překážka pro jeho klinické použití: v lidském těle se tato látka převádí na estrogenní metabolit 8-prenylaringenin (8-PN), který může podpořit růst rakoviny prsu. „8-PN je jedním z nejsilnějších fytoestrogenů v přírodě známých, a to samozřejmě není dobrá zpráva,“ vysvětluje Stevens. „Kdyby tedy někdo užíval XN delší dobu, mohlo by to potenciálně vyvolat estrogenní vedlejší účinky.“ Vědec poznamenal, že aby bylo možné 8-PN metabolizovat, je požadována specifická „dvojná vazba“ v molekule xanthohumolu. „Pokud bychom se ale zbavili této dvojité vazby hydrogenací molekuly, pak

*by se tento metabolit už nemohl tvořit,“ říká Stevens. „To by nám pomohlo najít řešení tohoto problému.“ On a jeho kolegové ve své nové studii otestovali právě tuto možnost. Posuzovali účinky xanthohumolu a jeho dvou hydrogenovaných derivátů (α, β-dihydro-XN (DXN) a tetrahydro-XN (TXN)) na myších s obezitou způsobenou stravou s vysokým obsahem tuků. Zjistili, že všechny tři sloučeniny (zejména TXN) byly u hlodavců účinné při snižování inzulinové rezistence. Ta je hlavním rizikovým faktorem pro diabetes II. typu. Zajímavé je, že DXN a TXN byly mnohem účinnější než XN. Nejdůležitější je však fakt, že už neměly žádné nežádoucí účinky. „Pravděpodobná biologická dostupnost hydrogenovaných derivátů je lepší než u samotné XN – a to by také vysvětlilo, proč fungují lépe,“ spekuluje Stevens. „Tedy máme sloučeniny, které mají stále ty původní blahodárné účinky, ale jsou bez vedlejších účinků,“ dodává. „Neexistují zde tedy už žádné estrogenní účinky a je zmírněna i toxicita jater vyvolaná stravou s vysokým obsahem tuku. Naše myší studie ukázala, že XN, DXN a TXN nejsou hepatotoxické.“*

## Učení a paměť se zlepšily

Výhody XN a jeho derivátů zde nekončí. Při hodnocení orientace obézních myší ve vodním bludišti vědci zjistili, že všechny tři sloučeniny vedly ke zlepšení prostorového vnímání i paměti. Studentský spoluautor Jacob Raber z oddělení farmaceutických věd OSU říká, že toto zjištění může být důležité pro osoby, které mají v důsledku metabolického syndromu zhoršené kognitivní schopnosti. „Naše výsledky s hlodavci naznačují, že je možné snížit nebo dokonce zabránit poruchám učení a paměti prostřednictvím derivátů stejné chemické sloučeniny nalezené v pivu.“

Tyto poznatky jsou sice nesmírně zajímavé, je ale třeba poznamenat, že je bohužel nepravděpodobné, že byste stejné benefity získali jen tím, že zvýšíte přísun svého oblíbeného nápoje... 

ZDROJ: [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

# Spokojenost člověka

Lidská láska neprochází jenom žaludkem, jak se říká. Pokračuje totiž dál do tenkého střeva, které je podle čínské nauky o elementech pod vládou srdce, čili prvku ohně.



## sídlí v břiše

**K**dyž potkáme někoho, koho milujeme, rozbuší se nám srdce, které je centrem pocívaného a prožívaného lásky. Roztáhne se nám tepny, zrychlí se dech a možná dokonce zčervenáme. Oheň ale může v srdečním centru – v terminologii čínské medicíny ve středním *dantienu* – pobývat jen určitou dobu, jinak by se srdce vyčerpalo. Právě sídlo ohně je zhruba tam, kde se v našich útrobach nachází tenké střevo. Přesněji je v oblasti pupíku – v místě, kde jsme po narození byli odstřiženi od matčiny pupeční šňůry a od toho okamžiku jsme na světě jen sami za sebe. Je to sídlo našeho pravého Já, středobodu tělesné i emocionální stability. S tímto faktem se setkáváme ve všech starých kulturách. Milovat sebe sama znamená milovat tuto oblast těla, vnímat v ní jasné plameny ohně, dokonce zde začínat kaž-

dý pohyb i každou myšlenku. Kdo se chce dobře naučit tchaj-ťi nebo čchi-kung, měl by projít technikami soustředění se na tento významný energetický bod.

### Kotel plný emocí

Když se zaměřím a podívám na rozložení střev v břiše, nemohu se ubránit srovnání s litinovým kotlem. I v něm je ohněm vše přeměněno a metabolizováno na teplo a energii. Tlusté střevo (element kovu) vidím jako lemuující okraj, litinový plášť, pod kterým se ukrývá hořící oheň – tedy tenké střevo.

Realita v našich poradnách je ovšem taková, že k nám nezdědka přicházejí klienti, kteří potřebují pomoc ohledně nevládnutých emocí, které jsou obvykle v těle „umístěny“ v oblasti žaludku nebo níže v břiše. Symptomy vypovídající o těchto problémech jsou pak nejrůznějšího druhu. Zde namátkou vybírám případy z mé praxe:

- Dospělý muž – střídá se u něj období průjmů a zácpy, které trvají od doby povinné vojenské služby (už dvacet pět let).
- Dítě školou povinné – trpí zácpou při pobytu v jiném prostředí (např. na škole v přírodě).
- Mladá žena – nemá téměř po žádném jídle pocit spokojenosti a plnosti.
- Starší muž – nikdy nekončící pocit plného a nafouknutého břicha.
- Manažer středního věku – bolesti a nepří-

jemné pocity v břiše, které jsou přímo spojené se stresovými situacemi.

- Mladá maminka – trpí dlouhodobými pocity nadýmání při trávení potravy.

Na tyto nebo podobné obtíže používám tuto kombinaci: **Enternal + Aktiv-Col**. Většinou klientů přináší užívání těchto preparátů **Joalis** velkou úlevu. Vždyť každý z nás by chtěl při dobrém jídle pocívat spokojenost někdy doprovázenou i esteticky a chuťově krásně naaranžovaným kulinařským zážitkem. A takové uspokojení je záležitost ryze chemická – v nervovém systému břicha se totiž vyloučí *serotonin*, hormon dobré nálady. A právě ten zajistí někdy až oblažující pocity. Když však někomu serotoninový metabolismus nefunguje optimálně (může to mít i genetický původ), nebude se po dobrém jídle cítit spokojený. Pokud by tedy klientovi nestačilo k trvalé úlevě spojení těchto dvou preparátů, můžeme nasadit ještě **Depren**. Ten pomáhá optimalizovat biochemické pochody serotoninu, tedy jeho syntézy, vyloučení a jeho rozpoznání serotoninovými receptory.

Někdy se také může stát, že účinek a tělesná úleva kombinace **Activ-Col + Enternal** vydrží pouze po dobu užívání těchto přípravků a jakmile se vysadí, symptomy se opět vrátí. V tomto okamžiku nastává chvíle začít se zabývat psychosomatickými bloky a obsahy kumulovanými právě v oblasti břicha. Musíme si uvědomit, že právě v tomto



místě – tedy v břiše matky – pobýval každý z nás dlouhých devět měsíců. Uvědomovat si svoje břicho znamená také přijmout i své vnitřní dítě, radostné a hravé, které se z něčeho neobviňuje. Ženy, které měly to privilegium nosit v sobě nový život, zažily neopakovatelné okamžiky nám mužům málo známé, kdy hovořily se svým břichem – přesněji řečeno s dítětem v nich, dotýkaly se ho a hladily jej.

## Jsem tlustá, proto mne nikdo nechce

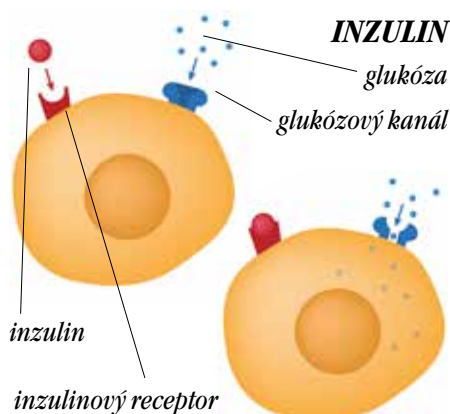
V paměti mi utkvěl případ třicetileté ženy, která kromě zdravotních problémů nemůže najít vhodného partnera, i když se o to všemi možnými způsoby pokouší. Je plnoštíhlá, má pěkné boky i břicho. Má v sobě ovšem tento program: *Nemohu si najít partnera, protože jsem tlustá. Muži mě budou chtít teprve, až zhubnu.* Tato žena své břicho doslova nenávidí. Tady bych se rád pozastavil a vzkázal všem korpulentnějším dámám, že většině mužů se právě tyto ženské křivky líbí a velmi je přitahují (znám celou řadu žen plných a krásných tvarů, které svoji tělesnou konstituci milují a tím se pro muže stávají přitažlivými...). Problematickým momentem v životě této mladé ženy je také to, že jí v mladém věku zemřela matka a ona vyrůstala jen s otcem. Mnoho mužů si ani neuvědomuje, že ženský emocionální svět je daleko bohatší, barevnější a smyslovější než ten jejich. Tím samozřejmě nechci snižovat zásluhu otce na dívčině výchově. Skutečně ale velmi málo mužů chápe, že citový život malého děvčátka je od chlapeckého zcela odlišný. V poradně nám pak nezbyvá nic jiného, než pokusit se v klientovi bloky z dětství uzdravit za pomocí preparátů **Nodegen** nebo **Emoce**.

Břicho a jeho nervové struktury tak představují skutečný mozek žijící si svým vlastním životem. **Enternal** je účinný hlavně proto, že má v sobě program na očistu enterálních nervových pletení – *Plexus Meissneri* a *Plexus Auerbachii*, které svými výběžky zasahují mimo jiné do střev a řídí jejich pohyby. Člověk by se tedy měl naučit „přemýšlet“ i svým břichem, nebo se o to aspoň pokusit.

## Inzulínová rezistence a PankreaDren

Každý lidský jedinec má zcela unikátní povahu i směřování vlastního úsilí ovlivněné směsí své „živlové výbavy“. Snahou o popsání toho, co nám bylo dáno do vínku, se podle doby našeho narození zabývá například astrologie.

Jisté je, že převaha či nedostatek nějakého živlu nebo prvku významně ovlivňuje náš emoční svět, životní směřování, povolání nebo výběr partnera. Ovlivňuje to ale i tendenci trpět některými tělesnými neduhy. V této stati chci mluvit konkrétně o slinivce břišní a o jí vylučovaném hormonu – inzulínu. Slinivka břišní (*pankreas*) se podle čínského pentagramu řadí do okruhu orgánů spadajících pod prvek Země. Hlavním orgánem je zde slezina; slinivka a žaludek jsou jí podřízené. Lidé, kteří jsou výrazně ovlivněni tímto zemským prvkem, se v myšlenkách přednostně zabývají hmotnými statky – pozemky, nemovitostmi, potravou, vařením, starostí o rodinu a všeobecně blahem ostatních. Majetek a hmotný svět jsou ale nezbytnou součástí lidského života. Negace všeho hmotného a se Zemí svazujícího by tedy byla stejnou chybou jako připoutanost pouze k tomu hmatatelnému s popřením a neuznáním existence duševního a duchovního prostoru. Lidé s výrazně zemským prvkem budou neustále něco řešit a o něco se starat. Budou spíše uvažovat o tom, na co by se jaká stará věc dala použít, než myslet na to, aby ji bez lítosti vy-



hodili a s radostí si koupili novou. Budou si vytvářet neúměrné zásoby. Pokud něco vypěstují na zahrádce, mohou mít úrody mnohem víc, než jsou schopni zkonzumovat, a tak zavařují a zavařují... A zavařeniny se kupí ve sklepě nebo ve spíži. Téměř neustále mají také chuť na sladké.

## Naše palivo

Sladká glukóza je pro náš organismus palivem. Člověk si ji ukládá do zásob v játrech, ve svalcích a v dalších orgánech ve formě glykogenu – makromolekuly stroměčkovitého vzhledu. Když je však cukrů v organismu přespříliš, ukládají se tyto zásoby v podobě tuků. Při energetickém výdeji si z nich energii opět můžeme brát.

V mozku, ve zpětnovazebním systému *hypofýza–hypothalamus* se skrývá takzvané

centrum hladu a centrum sytosti. Jedná se o dvě zcela rozdílné nervové oblasti, které jsou citlivé právě na hladinu glukózy v krvi. Jedno centrum by nám mělo zřetelně říct: *Už máš dost!* A to druhé zase sdělit: *Najež se nebo si vezmi něco malého, energeticky vydatného!* Problémem je, že jsme se leckdy přestali svými instinkty řídit a tyto vzkazy podvědomí přebíjíme rozumem a vůlí. A tak mnoho lidí drží dietu a tím paradoxně pořád myslí na zakázané jídlo. Nebo se někdo přejídá do zásoby (například na rautech), i když ví, že už má dost... Mechanismus zesílení instinktu příjmu potravy můžeme velice dobře ovlivnit přípravky **Hypotal + Cranium**.

Hlavním hormonem, který rozhoduje o využití volných cukrů z krve, je *inzulín*. Ten je syntetizován ve slinivce břišní v Langerhansových ostrůvcích. Byl vůbec prvním historicky popsaným peptidem – proteinem. Pokud v těle dojde k nevratnému poškození Langerhansových ostrůvků a není tedy možná produkce dostatečného množství vlastního inzulínu, hovoříme o cukrovce I. typu (*Diabetes mellitus I.*) Detoxikací v tomto případě můžeme přislíbit pouze zmírnění doprovodných příznaků (obvyklé jsou problémy se sítnicí nebo s kvalitou cévního systému). U cukrovky II. typu (*Diabetes mellitus II.*) může už detoxikace být významně prospěšná. Snížená produkce inzulínu či inzulínová rezistence mohou mít různé příčiny. Tyto komplikace řešíme přípravkem **PankreaDren**.

Protipólem (tedy jakýmsi zámek ke klíči) inzulínu jsou inzulínové receptory geneticky vázané na 19. chromozóm. Ty jsou vnořeny v membráně téměř každé buňky a jejich počet a funkčnost rozhoduje o tom, kolik cukrů využije konkrétní orgán jako energetický zdroj. Orgány s výrazně větší spotřebou energie a tedy hustotou inzulínových receptorů jsou: vaječníky, čelní lalok mozku, placenta, slinivka břišní a kůra nadledvinek, ve které se syntetizují stresové hormony. energii je tedy dobré umět nejenom skladovat, ale také ji v buňkách využít v podobě akce a energetického výdeje. Je zdravé nechat se vybudit a akcelarovat, ale pak se zase naučit zklidnit. Právě inzulínové receptory jsou mnohdy terčem útoků mikrobiálních toxinů – a to jak virových, tak bakteriálních. Očištěním a zvýšením jejich citlivosti na inzulín docílíme větší akčnosti člověka i využití jeho zásob. Přípravek **Joalis PankreaDren** s novým informačním obsahem už má v sobě tuto novou kapitolu zpracovanou.

Ing. Vladimír Jelínek



# Kazuistika problémů

V dnešním pokračování seriálu o potravinových intolerancích a alergiích jsme se rozhodli dát prostor kazuistice různých zdravotních problémů souvisejících především se střevní dysbiózou. Dotazy vzešly především od diváků pořadu České televize *Sama doma*, kde Mgr. Marie Vilánková vystoupila s příspěvkem týkajícím se právě problematiky střev.

## Střevní dysbióza následkem antibiotik, bakterie *Escherichia coli* v močovém a pohlavním ústrojí

*Dobrý den, moc prosím o radu.*

*Od začátku prosince jsem měla průjem, který se po užívání antibiotik Dalacin C a po týdnu ještě Amoksiklav začátkem ledna zhoršil tak, že se v něm objevil i hlen. Užívala jsem při tom i Hylak forte, takže se mi stolice po dobrání antibiotik částečně upravila, ale dodnes ji mám žlutou a kašovitou cca 2–3x denně. Bohužel, můj gynekolog mi tento týden objevil bakterii *Escherichia coli* v moči i v pochvě a naordinoval mi opět antibiotika Dalacin C 300 g po 6 hodinách a Augmentin po 12 hodinách.*

*Mám obavy, že se mi opět rozjede silný průjem, popř. zánět ve střevech. Ale bojím se zároveň toho, že když antibiotika nezačnu užívat, můj zdravotní stav se díky bakterii *Escherichia coli* zhorší. Již více než měsíc mám nateklé uzliny v podpaží a tříslu. Byla jsem na sonografii uzlin a prý jsou hraniční, ale jinak v pořádku. Důvod se nezjistil. Co byste mi, prosím, poradila?*

*Mockrát děkuji za odpověď, Táňa*

Dobrý den,

správně cítíte, že se dostáváte do začarovaného kruhu antibiotik, které vyvolají problém ve střevech, poškození mikroflóry. Následkem toho dojde k jiným zdravotním problémům, které se poté řeší antibiotiky. V tuto chvíli bych doporučená antibiotika dobrala a poté se snažila dát do pořádku střeva a také urogenitální systém, aby se problém neopakoval. Doporučuji Vám kúru: **Activ-Col + UrinoDren + Deuron**. Jsou to preparáty na osídlení střeva prospěšnými bakteriemi, detoxikaci ledvin a toxinů poškozujících ledviny. Po dobu užívání je třeba hodně pít, nejlépe čaje na ledviny, ideální je třeba pampeliška list a kořen. Také je vhodné jíst hodně ovoce a zeleniny, nejlépe od nějakého farmáře nebo z lokálního zdroje. Výborné je kysané zelí, ale i živé mléčné produkty, čerstvé nepasterované mléko. Zažívání by se mělo postupně upravit. Do budoucna by byla také dobrá detoxikace sleziny, která ovlivňuje střeva, ale v tuhle chvíli by Vám akutně měla pomoci tato kúra.

Přeji hezký den a mnoho zdraví. MV

## Potíže po operaci slepého střeva

*Dobrý den,*

*ohromně mne zaujalo Vaše vystoupení v pořadu *Sama doma*. Odvážuji se míti na Vás dva dotazy: před rokem, v 69 letech, jsem byla na operaci slepého střeva. Do nemocnice mne přivezli za pět minut dvanáct. Od té doby trpím bolestmi v levé části břicha, špatným vyprazdňováním a nadýmáním. Užívám psyllium v jogurtu a k tomu probiotika – je to správné? Jaký máte názor na užívání Zaječické hořké a miniklystýru (hruška)?*

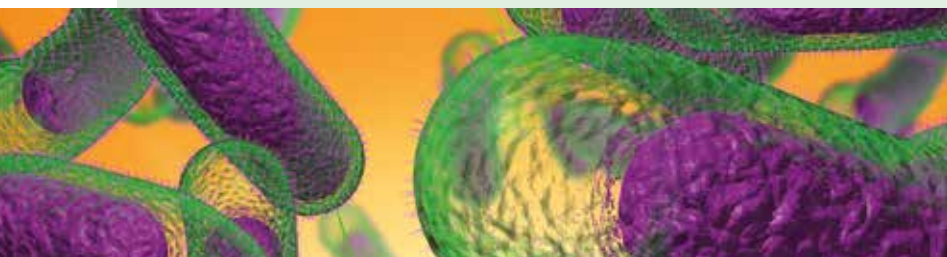
*Moc děkuji za odpověď, Mirka*

Dobrý den,

psyllium je určitě vhodné, je ale potřeba nezapomínat na další druhy vlákniny. Je jich celá řada, a aby byla mikroflóra ve střevech rozmanitá a zdravá, je třeba jíst co nejpestřeji, nezapomínat na ovoce, zeleninu. Spousta prospěšné vlákniny a látek příznivých pro střeva je i v cibuli, česneku, bramborách, všech typech dýní. K probiotikům z lékárny bych Vám doporučila vyzkoušet i náš preparát **Activ-Col**. Nejsou to jen probiotika s prebiotiky, mají v sobě také informační složku. Ta díky imunitnímu systému pomáhá zbavit střeva toxinů a nežádoucích patogenních bakterií a plísní, které mohou vyvolávat záněty.

Zaječická hořká je v pořádku. S miniklystýry bych byla opatrná, neměly by se dělat moc často, aby si na ně střeva nezvyklo a nedošlo k vytvoření problémů s vyprazdňováním. V případě zácpy je třeba do stravy zařadit opravdu hodně ovoce a zeleniny. Zácpa někdy může být způsobena poruchou enterálního nervového systému, který řídí pohyb střev. Na tyto problémy máme přípravek **LaHerb** (dříve **LaxaHelp**), který detoxikuje právě enterální nervový systém a slezinu a celkově zlepšuje činnost celého trávicího traktu.

Přeji Vám mnoho zdraví a pěkný den. MV



Vážená paní magistro,  
moc děkuji za Vaše rady. V centru v Brně jsem si koupila **Activ-Col** i **LaHerb**. Užívám je dle návodu, trávení se podstatně zlepšilo, ovšem svědí mne celé tělo, obzvláště obličej okolo očních víček. Žádnou kosmetiku nepoužívám, nanejvýš Indulonu. Nevíte, co by to mohlo způsobit? Nežlobte se, že Vám píši, ale Vy jediná jste mi zatím pomohla.  
Přeji hezké a teplé jarní dny, M.

Dobrý den,  
svědění těla je detoxikační příznak. Tím, jak se toxiny začaly uvolňovat z tkání, kolují organismem a mohou způsobovat svědění, ale třeba i pálení konečnicku, průjem, tlaky okolo jater. Je to normální a brzy to ustoupí. Píšete, že Vás svědí okolo očních víček – to je právě znak toho, že se čistí slezina. Podle čínské medicíny oční víčka ovládá právě slezina. V podstatě je to dobrý signál, organismus totiž začal problémy řešit. Pokud Vás víčka svědí hodně, zkuste je lehounce namazat Indulonou, pokud jste na ni zvyklá. Kdyby problém přetrvával, napište mi a já zkusím vymyslet, co s tím. Obvykle ale tyto příznaky během 5–10 dní ustoupí.  
Přeji Vám mnoho zdraví a pěkný den. MV

## Stravování při adenokarcinomu orálního rekta

Dobrý den, paní Vilánková,  
obracím se na Vás na základě zhlédnutí pořadu *Sama doma* a dovoluji si Vás poprosit o odpověď ohledně stravování pro zdravá střeva. Jsem krátce po operaci tlustého střeva z důvodu adenokarcinomu orálního rekta. Nyní u mne probíhá onkologická léčba chemoterapií. Můžete mne, prosím, odkázat na [www.stranky](http://www.stranky.cz) či kvalitní literaturu, jak se správně stravovat, čeho se vyvarovat? Ze všech dostupných informací mi jde hlava kolem a nevím si rady, co vlastně jíst.  
Vím, že je správný přísun vitamínů A a B, ale B<sub>12</sub> je problematický. Předem moc děkuji za odpověď.  
Hezký den, Jitka

Dobrý den,  
co se týče zdravého stravování, mohu Vám doporučit knihu *Jak dál po antibiotikách* od MUDr. Josefa Jonáše a Davida Freje. Zabývá se regenerací střeva po antibiotické léčbě, ale je to velmi podrobné. Prakticky je třeba jíst co nejvíce zeleniny, ovoce, prospěšné živé bakterie v jogurtech, syrech, kvašené zelenině a podobně. Pokud jste po operaci a chtěla byste více pomoci, doporučuji Vám najít si nějakého detoxikačního poradce ve Vašem okolí na stránkách [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz).  
Bylo by třeba znát více podrobností ohledně Vašeho zdravotního stavu, aby mohly být zodpovědně vybrány produkty pro posílení imunity. Tu je potřeba dát do pořádku, aby mohla zlikvidovat všechna potenciální ložiska nádorových buněk. Pokud nechcete nyní nikam chodit, mohu Vám doporučit první kúru aspoň takto na dálku. Skládala by se z preparátů **LiverDren** + **Optimon** + **ColiDren** + **Lymfatex**. **LiverDren** je určen na játra, která ovlivňují protinádorovou imunitu, **Optimon** je přípravek pro detoxikaci karcinogenů a onkogenních virů, **ColiDren** je přípravek pro detoxikaci střeva a **Lymfatex** na lymfatický systém. Je jich víc, než je obvyklé, ale při adenomech je většinou třeba rozšířit záběr. Pak je ale nutné pokračovat ještě slezinou, která ovlivňuje všechny sliznice v těle a podrobněji se podívat na střevo, tedy na to, jaké se v něm vyskytují toxiny.  
Přeji Vám mnoho zdraví a také pěkný den. MV

## Záněť střev a souvislost s bakteriálním zánětem pochvy

Dobrý den,  
Od minulého týdne mě trápí stolice s velkým množstvím hlenu a čerstvé (jasně červené) krve. Bez bolesti, průjmu, nechutenství nebo zvracení. Nyní chodím na stolici 2–3x denně, dříve jednou denně. Nucení na stolici je nyní velice intenzivní a „musím“ jít hned. K tomu mám už čtyři měsíce opakované bakteriální záněty pochvy – nevím, zda to může souviset. Dnes jsem byla na chirurgii a odeslali mě za měsíc na kolonoskopii s tím, že to je možná nějaký zánět střeva. Na podzim jsem měla čtvery antibiotika, v lednu jedny, od té doby ne. Dlouhodobě užívám probiotika. Nevíte, co to může být či co mi pomůže?  
Děkuji, Kateřina (23 let, 47 kg)

Dobrý den,  
podle toho, co popisujete, tak se opravdu s největší pravděpodobností jedná o zánět střev. Nejspíš se vytvořil po dobrání antibiotik na podzim. Bohužel i přesto, že užíváte probiotika, antibiotické léky vybijí ve střevech všechny druhy bakterií. I v těch nejlepších probiotických přípravcích je jen pár druhů laktobacilů a jim příbuzných bakterií.  
Bakteriální zánět pochvy, o kterém píšete, s tím vším samozřejmě souvisí. Díky antibiotikům došlo totiž i ke zničení vaginální mikroflóry a patogenní bakterie, které osídlily střevo, se nyní přes ztenčenou střevní stěnu dostávají i do pochvy. Doporučila bych Vám tedy nasadit náš probiotický přípravek **Activ-Col**. Ten má v sobě zároveň i informační složku, která směřuje imunitu k tomu, aby se střevo zbavilo patogenních bakterií. Dokud se ve střevě budou tyto patogeny vyskytovat, zánět bude stále probíhat a s ním i dráždění střeva. Zkuste také co nejvíce jíst živé mléčné výrobky, jogurty, kefír apod., dobré je i čerstvé, nepasterované mléko. Na zánět pochvy by Vám pomohl preparát **Fluorex**, který řeší výtoky a detoxikuje vaginu a urogenitální ústrojí. Měl by zabrat poměrně rychle, střevo se bude asi dávat do pořádku trochu pomaleji.  
Přeji hodně zdraví a hezký den. MV



## Bolesti břicha, imunita v dětském kolektivu

*Dobrý den, paní Vilánková, na začátek Vám touto cestou děkuji za Vaši odpověď v chatu v pořadu Sama doma. Dotazovala jsem se, jaká byste mi případně doporučila probiotika. Od pátku 9. 3. 2018 jsem na antibiotikách CEFZIL a mám v břiše velké křeče. Nejsou sice trvalé, ale objevují se v průběhu celého dne. Bolesti břicha začaly cca začátkem týdne, předtím, než jsem začala užívat antibiotika. Naštěstí nemám průjem ani zácpu. K výše zmíněným lékům беру na doporučení zastupujícího lékaře přípravek Hylak Forte. Dnes mi však moje ošetřující lékařka řekla, že mám mít probiotika. Pracuji desátým týdnem nově v MŠ, čili se pravděpodobně „promořuji“, neboť jsem nikdy v dětském kolektivu nepracovala a vlastní děti bohužel nemám. Jinak, co se týká imunity, беру hlívu ústříčnou, B komplex a Vitamin C (dokonce i 6x infuze vitamínu C). Ještě jednou moc děkuji za Váš čas a radu a přeji Vám krásný nejen dnešní den.*

*S přátelským pozdravem, Veronika*

Dobrý den, Veroniko, zcela určitě bych Vám doporučila náš preparát **Activ-Col**, který můžete koupit v našem e-shopu. Je lepší a vhodnější než jiná probiotika, protože v sobě obsahuje i informační složku. Ta, zjednodušeně řečeno, nutí imunitní buňky, aby střevu zbavily nežádoucích, patogenních bakterií, kvasinek a podobně. Také jezte hodně kysaných, živých mléčných produktů, ideální je také nepasterované, čerstvé mléko, kysané zelí nebo jiná kvašená zelenina. Střevo také významně ovlivňuje imunitu dýchacích cest – snad se Vám podaří rychle se imunizovat a přestanete trpět zvýšenou nemocností. Do budoucna bych Vám ale stejně doporučila detoxikaci plic a dýchacích cest preparátem **RespiDren**. Váš respirační systém pak bude v lepší kondici a Vy budete lépe odolávat kapénkovým nákazám. Přeji hodně štěstí a zdraví a ať se Vám ve školce líbí. MV

*Dobrý den, paní Vilánková jste skvělá a moc děkuji za radu. Přijde mi, že se umíte výborně napojit na člověka, což je mi hodně sympatické. Produkty si hned objednáвам. A k těm plicím – máte pravdu, jsem, co se týká dýchacích cest, úplně „vyřízená“. Veškerá vyšetření jsou ale negativní – z jedné strany je to fajn, nechci samozřejmě žádné nemoci, ale ze strany druhé*

## Výskyt *Candida albicans* a dlouhodobý stres

*Dobrý den, paní Vilánková, obracím se na Vás s prosbou o radu a doporučení potravinových doplňků v případě chronických gynekologických zánětů způsobených *Candidou albicans*. V pořadí Sama doma jste tyto preparáty nemohla jmenovat.*

*Popíší Vám svůj zdravotní stav: 33 let, bezdětná, štíhlé postavy, na kvasinky a výtoky trpím cca od 14 let. V posledních letech však téměř neustávají, poslední dva roky se mi objevil v gynekologické oblasti ekzém (bolavá zarudlá ložiska). Kortikoidní masti moc nezabírají, zaváděcí globule na kandidu pomohou cca na týden. Polykám 1x měsíčně Mycomax (3 tbl.), nic silnějšího už gynekoložka nemá.*

*Obavám se, že spouštěčem mých problémů je dlouhodobé potlačování stresu. Nyní se mi potíže při sebemenším stresu zhorší.*

*Chtěla bych začít harmonizovat tlusté střevo a zbavit se toxinu. Nyní podstupuji hydrocolonovou terapii (3x za 10 dní) a poté potřebuji nasadit probiotika. Co říkáte na preparáty obsahující výtažky z česneku či grepových semínek na plísň? Máte, prosím, v portfoliu také konkrétní preparát proti *Candidě albicans*?*

*Velice Vám děkuji za váš čas a konzultaci. Příjemný zbytek dne, Olga*

Dobrý den, Olgo,

Váš organismus je zřejmě kvasinkami velmi zatížený. Protože problém trvá dlouho, budete mít zřejmě ložiska ve střevěch, v gynekologickém ústrojí, v močovém systému i v ledvinách. Za oslabenou protiplísňovou, tedy i protikvasinkovou imunitu jsou totiž zodpovědné ledviny. Ty ale velmi poškozuje veškerý stres, strach a úzkostlivost. Doporučila bych Vám tedy dvě kúry. Vzhledem k tomu, že provádíte očistu střev, začala bych správným osídlením střeva (**Joalis Activ-Col**), a doplnila bych ho preparátem na kandidy a také na stres, aby se zmírnil negativní dopad stresu. Tj. první kúra by byla **Activ-Col + Candid + Streson**.

V druhé kúře je třeba zaměřit se na ledviny, urogenitální ústrojí, odstranit všechna ložiska plísni a posílit protiplísňovou imunitu. Preparát **Emoce** je zaměřen na detoxikaci mozkových struktur zpracovávajících emoce. Většinou dojde k harmonizaci emocí, člověk pak lépe snáší stresové a emočně vypjaté situace. Kúra obsahuje tedy **UrinoDren + GynoDren + Emoce**.

Až budete užívat první kúru, jezte hodně česneku, cibule a ovoce. Myslím, že nemusíte kupovat výtažky a vitamíny, je lepší nahradit je přímo potravinami. Ideální je sehnat ovoce a zeleninu z domácích zdrojů. Víím, že na jaře je to horší, ale třeba alespoň ředkvičky, polníček nebo něco podobného. Ideální je kvašené zelí, živé jogurty. Nebo pokud byste sehnala nepasterované, čerstvé mléko.

V druhé kúře hodně pijte. Dobrý na ledviny je čaj z kořene a listu pampelišky. Preparáty můžete objednat v e-shopu na [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz). Na těchto stránkách můžete také najít odborníka na detoxikaci, který by Vám kúru sestavil na míru. Já vycházím pouze z toho, co jste mi napsala. Do budoucna zřejmě ještě budete potřebovat vyčistit játra.

Přeji hezký den a mnoho zdraví. MV

*mne neustálá dušnost a šilena únava vyčerpávají. Navíc dnes to budou čtyři roky, co mi bohužel zemřel táta na tumor plic. Byl nekuřák a velký sportovec. Ještě jednou velké díky, byla jsem z Vašeho včerejšího povídání a projevu nadšena. Přeji Vám hodně spokojených klientů a hodně moc zdraví, lásky a štěstí v osobním životě. S přátelským pozdravem, V.*

Dobrý den, jste moc milá, Váš email mě velmi potěšil. Podle toho, co píšete o tatínkovi, plíce

opravdu potřebujete detoxikovat. Každý člověk má nějaký orgán tzv. slabší, často je to dáno i geneticky. Někdy dušnost může způsobovat i srdce. Nemusí být nemocné, jen třeba zatížené, člověk může být velmi emocionální a hodně prožívat stresy. Nejlepší je dojit si na diagnostiku, vhodného terapeuta najdete na našich webových stránkách. Držím palce, aby Vám naše preparáty pomohly a bylo Vám líp nejen fyzicky, ale i psychicky. M. V.

*Pokračování v některém z dalších čísel*



V této rubrice vás budeme informovat o novinkách – a to jak v řadách preparátů Joalis, tak v možnostech řešení případů klientů vašich praxí a poraden. Dnes se podíváme na dvě „speciálky“, tedy přípravky, které se zaměřují na konkrétní a dost rozšířené obtíže.

# Speciální preparáty

tálně ve stresu. A musím říct, že dna byla v okolí mého bydliště již odstraněna. A věřte nebo ne, problémy se dnou bývají daleko častější, než si lidé myslí a člověk nemusí mít ani zvýšenou hladinu kyseliny močové v krvi. Pokud vás nebo vaše klienty pobolívají klouby nebo vám ráno déle trvá, než rozpoehybuete dolní končetiny, pak nastal čas uvažovat o detoxikaci touto speciálkou.

struktivní funkci volných radikálů přítomných v těle. Je tedy doslova hormonem mládnutí a má obrovský vliv na regenerační procesy v organismu.

Epifýza je skutečným třetím okem člověka a z něho se i vyvinula. Tento takzvaně světločivný orgán je ještě dnes vyvinutý a aktivní u některých druhů plazů. Středověký filozof René Descartes dokonce označil epifýzu (česky šišinka) za sídlo lidské duše. Přítom jde o pouze 1 cm dlouhý útvar, který svým tvarem připomíná šišku – odtud tedy její název. Hlavními toxiny, které se u většiny lidí s postupujícím věkem v prostoru epifýzy nachází, jsou takzvané mozkové písky. Jedná se o hořečnaté, vápenaté nebo amonné anorganické soli. Překvapivé je, že tento mozkový písek se nachází v epifýze desetiletých dětí (u 15 procent) a u lidí nad čtyřicet je přítomen dokonce u 80 procent populace. Navíc od puberty dochází v epifýze k degenerativním změnám ve formě takzvaného „vazivovatění“ tkáně. V důsledku těchto změn se zde postupem věku tvoří méně a méně melatoninu. Může to být až jedna čtvrtina (!) původního množství. A není tedy leckdy s podivem, že spát tvrdým a zasluženým spánkem (doslova jako miminka) dokážeme čím dál méně. Program na odvedení mozkových písků z šišinky nebyl až dosud do preparátů **Joalis** takto důkladně zanesen. Tuto detoxikaci považují tedy za jednu ze zásadních a moji klienti po vyžívání preparátu **EpifyDren** ve velkém hlásí významnou změnu v kvalitě spánku. Doporučuji tedy následující kúru:

## Mezeg + Conectid + EpifyDren

Přestože je **EpifyDren** již obsažený v preparátu **Depren** (dříve **Depreson**), má určitě význam tuto tkáň, velmi citlivou na stresové faktory, detoxikovat zvláště a tím i upravit její funkci. **POZOR:** nosičem speciálky je vždy **Joalis InfoDren** a konkrétní preparát je v něm nahrán. Objeďnávát lze přes firmu ECC, kde uvedete, o kterou speciálku máte zájem.

Ing. Vladimír Jelínek



## Preparát proti nespavosti

Jak praví lidová moudrost: *Spánek je nejlepší lékař*. Tento fakt je prostě nepopiratelný a vždy platil, platí a bude platit. Je vědecky dokázáno, že to, jak kvalitně a jak dlouho spíme, má na naše zdraví obrovský vliv.



Krystal kyseliny močové

Spánkovým hormonem je melatonin. V malém množství ho už při stmívání a ubývání slunečního světla vylučuje sítnice našeho oka, která detekuje ubývající modrou složku světla. Ze sítnice vedou nervové dráhy do epifýzy, kde dochází k největší syntéze a produkci melatoninu. Ten se v organismu syntetizuje ze serotoninu, tedy z hormonu dobré nálady. Dobré rozpoložení člověka a probuzení se s pocitem: *To jsem se dnes ale krásně vyspal*, jdou tak spolu ruku v ruce. Melatonin je také nejsilnějším a nejučinnějším antioxidantem, který působí proti de-

## Preparát na dnu neboli pakostnici

Dna, nebo jak se dříve říkávalo, podagra, byla nemocí králů. Těžkou formou této nemoci trpěl například náš nejznámější panovník Karel IV. Když se nedlouho před svou smrtí vypravil vyjednávat panovnické poměry do Francie, nemohl už kvůli bolestem sedět na koni a musela pro něj být zhotovena speciální nosítka, která se na koně zavěsila. Dnes už králové v našich zemích nežijí, a tak se dna přesunula na jedince ve vedoucích pozicích, kteří mají menší či větší zodpovědnost. Bývalí králové a současní manažeři mají společně to, že trpí přemírou stresu zatěžujícího ledviny, dopřávají si hodně jídla bohatého na puriny a mají kladný vztah k alkoholickým nápojům. Když takového člověka chytne záchvat dny, bývá bolest téměř nesnesitelná.

Příčinou tohoto onemocnění je nerozpuštěná a nevyločená kyselina močová (anglicky *uric acid*), která pochází jednak z potravy, ale je zejména konečným odpadním produktem metabolismu purinů. Jsou to základní stavební látky a v těle vznikají nepřetržitě. Vylučují je hlavně ledviny. Jak je z detoxikační medicíny Joalis dobře známé, jsou to právě ony, kdo nejvíce trpí důsledkem stresu a nejistoty, čímž se snižuje jejich optimální funkce. Přestože je informace o kyselině močové uložena v preparátu **Biosalz**, ve své poradně používám při této diagnóze speciální preparát **UricAcid**, a to v následující kombinaci:

## Streson + UrinoDren + UricAcid

Někdy zabere i samotný **UricAcid**, a to především tehdy, když klient není momen-



# Nechte svého motýla

Metamorfní technika, které se někdy přezdívá „motýlí masáž“ je hluboce účinnou metodou, která uvolňuje citové, emocionální a energetické bloky vzniklé v prenatálním období. A má velmi pozitivní ohlasy.

## vzlétnout

**T**ato technika je svého druhu unikátem – nejde totiž o léčebnou metodu nebo terapii v pravém slova smyslu a není to vlastně ani masáž. Je to technika, která dává naší vnitřní životní síle nový impuls a pomáhá nám lépe využít náš vrozený potenciál.

### Každý má svou matici

Aplikací metamorfiky můžeme z těla odstranit duševní, psychické i emocionální bloky

*i potrápít – ale všichni bezprostředně odcházejí takoví lehčí. Opravdu ale nechci nikomu říkat, jak by se měl cítit, je to velmi individuální. Jisté je, že člověk začne trochu jinak vnímat své okolí, mění se mu úhel pohledu na určité lidi a situace. Snáze třeba rozpozná lež a to, jak to s ním kdo myslí. Někdy odpadne i strach ze změny a on si dovolí překročit svou „zónu jistoty“. Třeba se naučí říkat ne v těch situacích, které mu nevyhovují,*“ říká terapeutka Veronika

žena v těhotenství prožila. Ale i to, co si nese povahově a třeba i strachy z minulosti. A to vše se může na úrovni našich vnitřních pocitů stále opakovat. Jak je známo, pouhým vědomým rozumovým rozhodnutím, že nic takového již zažívat nechceme, to pouze zatlačíme hlouběji do podvědomí. Potlačená emoce tam zůstane až do té chvíle, dokud se v životě nevyskytne událost, která se předchozí zkušenosti velmi podobá. V tu chvíli se emoční blok opět aktivuje a člověk je opětovně zaplaven stejnými pocity a emocemi, které tak pracně potlačil. Aktuální událost, která se v našem životě odehraje, slouží tedy pouze k aktivaci dřívějších nezpracovaných vzorců, které nyní vstupují do vědomí daleko silněji než kdysi. Dlouho totiž vyčkávaly a hromadily se a teď se chtějí vynořit na povrch, být viděny, zpracovány a uvolněny. Přijetím těchto zpočátku negativních pocitů se mohou minulé zkušenosti harmonizovat a nakonec mohou být z našeho organismu úplně odstraněny.

Slovo *metamorfóza* znamená proces změny, kdy se to, co existovalo, změní na jemnější látku. Stáváme se tedy jakousi jemnější verzí svého bývalého já.

a přeměnit negativní, tedy v životě nás leckdy omezující, vzorce. Člověk, který „motýlím“ ošetřením projde, se cítí plný zdraví a životní energie. Ohlasy klientů jsou zprávami o proměněných postojích a životech, o uzdraveních či o vnitřním přerodu. „Už po první aplikaci člověk pociťuje nějakou změnu. Ze začátku to někdy nemusí být úplně příjemný pocit, staré vyplavované emoce mohou

Boulterová, která se této metodě ve své poradně věnuje už několik let. Metamorfní technika může mít na kvalitu našeho současného života obrovský vliv. Pracuje totiž s faktem, že základní nastavení člověka, tedy většina životních vzorců, kterým se souhrnně říká **matrice**, se vytvořila už v průběhu prenatálního období a vyvrcholila porodem. Na tuto matici má pak vliv de facto všechno, co

### Proces změny

Slovo *metamorfóza* znamená proces změny, kdy se to, co existovalo, změní na jemnější látku – nový postoj myslí – proměnu. Stáváme se tedy jakousi jemnější verzí svého

bývalého já. Někdy ale člověk potřebuje pomoci v sobě najít sílu ke změně. Každá situace má své řešení. „*Někdo zůstává zacyklený v tom „svém kolečku“ a není tak schopný vidět situaci zvenčí. Měla jsem například klientku, která byla dlouhodobě nespokojená ve vztahu. Měla už i velké děti, ale stále setrvala v nefunkčním manželství. Bála se, že bude sama, co si počne a podobně... A najednou, asi po třech aplikacích, se rozhodla, že od manžela odchází a nefunkční vztah sama skončí,*“ popisuje Boulterová případ z praxe.

## Bloky starých emocí

Vzorce se v nás tedy vytvořily prostřednictvím zkušeností v matčině těle. Schémata se ale mohou i dědit. A to jak z matčiny, tak i z otcovy strany. Ať tak či tak, vždy brání harmonickému toku energie a našemu plnému rozvoji. Právě z energetického hlediska se v těle vytváří bloky, které obsahují tyto nezpracované zkušenosti spojené se silnými pocity. Tyto bloky se pak ukládají v zakončení kořenových nervů podél páteře. Mohou se projevat v rovině emocionální, psychické či fyzické nerovnováhy. Například ve formě psychické poruchy, pocitu nedostatečnosti, méněcennosti, nemoci i v podobě strachů a úzkostí. Terapie metamorfiky je založena na principu uvolnění energie vyživující tyto bloky. Samotná aplikace vychází ze specifických krouživých pohybů na třech různých místech těla, které jsou reflexními zónami páteře: na linii nohy (prenatální vzorce bytí a pohyb vpřed), na linii hlavy (vyjadřuje vzorce myšlení) a na linii ruky (znázorňuje aktivitu a změny vzorců myšlení).

## Zrod metody

Samotná metoda se zrodila na základě výzkumů, které v 50. letech v Toskánsku začal anglický naturopat Robert St. John. Právě on při své práci s dětmi postiženými autismem a Downovým syndromem dospěl k poznání, že se prenatální období odráží na některých částech našeho těla. Jeho pokračovatelem byl pak Kanadan Gaston Saint-Pierre, který dal metodě jméno. V současné době se metamorfice věnují terapeuti po celém světě a vznikají stále nové instituce, kde se ji můžete naučit. Na rozdíl od spousty dalších technik se jí může věnovat každý, použít ji můžete dokonce i na sobě. Tím, že se jemně stimulují reflexní zóny páteře na nohách, rukách a hlavě, uvolňují se výše popsané bloky a aktivuje se samoléčebná schopnost organismu. Tím pádem se zlepšuje zdraví, zvyšuje se přísun vitální síly a energie, radosti a psychické i emocionální vyrovnanosti. Omezující duševní vzorce se transformují a my dostáváme možnost plně využít vlastní potenciál, talenty a tvořivost. Doporučuje se osm až deset aplikací u terapeuta. Když se pak metodě naučíte, můžete ji provádět sobě i jiným. „*Po absolvování všech deseti sezení klienti přesně poznali, co je pro ně nejlepší. Najednou viděli i to, co jim dříve zůstávalo skryto. Technika by se ale neměla opakovat dříve než za sedm dní – vše by mělo mít čas si „sednout“. Metoda je vhodná pro všechny, pozor bych ale dala u malých miminek. Z literatury i praxe je známo, že se jim teprve tvoří akupresurní body a tak by se jim nemělo sáhat na plošky nožiček (ani ve spánku!) až do doby, dokud nezačnou chodit. Protože i děti by se měly sami rozhodnout, zda ošetření chtějí absolvovat. Pokud tedy během*



**Veronika Boulterová**  
(46 let)

Celostní muzikoterapeutka (Univerzita Palackého v Olomouci), certifikovaná terapeutka energetické psychologie EFT a Metamorfní techniky.

Žije v Praze, je vdaná a má dva syny.

Kontakt:  
[www.veronikaboulterova.cz](http://www.veronikaboulterova.cz)

*terapie začne dítě nohy stahovat, musí se přestat. Mám ale zkušenost, že ji vydrží i hyperaktivní dítě – pokud tedy chce a je na to připravené,*“ dodává ještě Veronika Boulterová.

Metoda je tedy vhodná pro všechny zájemce o vlastní rozvoj nebo pro každého, kdo cítí potřebu změny a leží mu na srdci pohoda a zdraví jeho nejbližších. Dobře se doplňuje s alternativními terapiemi i klasickou medicínou.

Jitka Menclová

## Metamorfní technika

- Aplikuje se prostřednictvím jemných dotyků na reflexních zónách chodidel, rukou a hlavy.
- Nemá vedlejší účinky.
- Nestanovuje se diagnóza, není třeba diskutovat o osobních problémech ani o nemocech.
- Uvolňuje citové a emocionální bloky a schémata, která byla utvořena v období prenatálního vývoje.
- Je vhodná pro děti i dospělé.
- Uzdravujícím zdrojem je životní energie přijímajícího, vrozená inteligence organismu a jeho schopnost se regenerovat.



- Není třeba žádných zvláštních odborných znalostí a zkušeností.
- Dobře se doplňuje se všemi ostatními terapiemi.
- Můžeme ji aplikovat na druhých i na sobě samých.
- Je výborná na urovnání hyperaktivity, poruch sebeovládání, agresivity, poruch CNS, ADD, autismu, pro zdravotně postižené nebo těhotné ženy.
- Je úspěšná při řešení zdravotních problémů i velmi starého původu.
- Má trvalý, hluboký a nenásilný účinek.

# Doplněné

Dnes si popíšeme přípravky, které chyběly v abecedním seznamu v minulých číslech bulletinů. Tímto je seznam lihových preparátů Joalis kompletní. Příště nás čekají dětské přípravky řady Bambi a Abelle.



## preparáty

### ColiDren

Preparát, který detoxikuje všechny části tenkého i tlustého střeva a konečník. Střevo je velmi důležité pro trávení a zpracování potravy a její následné vstřebávání. Střevní buňky jsou významnými producenty enzymů. Pokud jsou poškozeny zánětem, mikrobiálními ložisky nebo jinými toxiny, dochází k intolerancím a dalším problémům s trávením. Poškozené střevo s toxiny a ložisky je pak propustné a tím pádem se do těla dostávají škodlivé látky. Vytváří se poškozující imunitní reakce na prostoupenou potravu, mezi které počítáme alergie, celiakii a jiné autoimunitní problémy. Střevo a jeho mikrobiota

zásadně ovlivňuje naši imunitu, na jeho detoxikaci bychom neměli zapomenout při časté nemoci, alergiích, ekzémech, zahlnění dýchacích cest, neplodnosti, zánětech močových cest a řadě dalších potíží.

### CraniDren

Jde o preparát, který detoxikuje lebku, lebeční a obličejové kosti, lebeční vazivové švy a chrupavky. Součástí jeho působnosti je také detoxikace mozkových plen (meningy), což jsou tenké vazivové blány, které chrání mozek. Lebka a mozkové pleny ochraňují mozek mechanicky, tlumí nárazy, vyrovnávají změny tlaku a také zajišťují

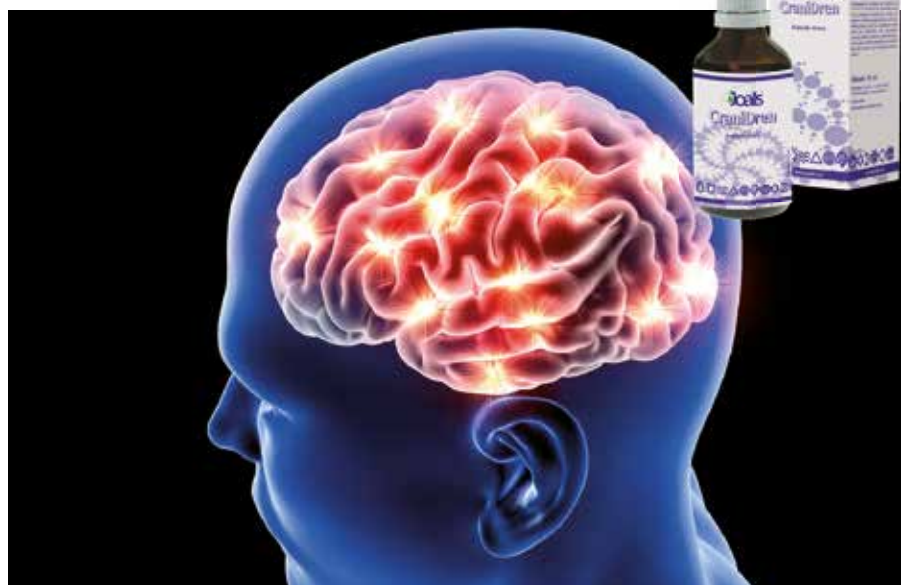
odvod toxinů, imunitní funkce a metabolismem a minerální rovnováhu. Jsou častým úkrytem infekcí, které napadají nervový systém a tvoří zde řadu mikrobiálních ložisek. Tato ložiska a jejich mikrobiální toxiny negativně ovlivňují činnost mozku. Detoxikace jeho ochranných struktur by tedy neměla chybět u všech bolestí hlavy, migrén, únavy a dalších psychických a nervových problémů. Preparát také může pomoci u bolestí zubů nejasného původu.

### Digest

Přípravek, který v sobě nese obrazy všech trávicích a dalších enzymů potřebných pro metabolismus. Používá se při problémech s trávením, všech typech intolerancí a poruchách metabolismu, kdy se v tkáních hromadí metabolické zbytky. Efektivně dokáže řešit histaminové a jiné aminové intolerance, přecitlivělost na různé potraviny, problémy s alergiemi na potraviny. **Digest** je třeba použít až po detoxikaci střev od mikrobiálních ložisek a jiných toxinů **ColiDrenem** či **ColiHerbem**.

### EmoDren

Dren, který detoxikuje celý limbický systém neboli emoční mozek. Je to vývojově starší část mozku – jde o soubor struktur, který ovlivňuje instinkty, emoce, pocity, nálady, chování a paměť. Tyto struktury zpracovávají také čichové informace. Patří mezi ně *thalamus*, *hypothalamus*, *amygdala*, *hipocampus*



a další části mezimozku a předního mozku. Celý organismus pak ovlivňuje skrze hormonální a vegetativní nervový systém. **EmoDren** se používá při smyslových poruchách, zhoršení zraku, sluchu, poruchách emočnosti, depresích, při poruchách vnímání bolesti (například posunutí jejího prahu).

## Epigen

Preparát, který je zaměřen na detoxikaci od toxinů, které poškozují genetický a epigenetický materiál buňky. Patří tam mutageny, které způsobují změny DNA, karcinogeny, které vyvolávají změnu buňky v nádorovou, nebo teratogeny, které mohou způsobit vrozené defekty. **Epigen** tedy detoxikuje od chemických látek, některých infekcí a jejich mikrobiálních toxinů. Používá se u nádorových onemocnění, v detoxikaci před početím jako prevence vývojových poruch. Použít ho ale můžeme i u některých typů alergií a dalších potíží s imunitou.

## LipoSlim

Komplex, který zlepšuje spalování uvnitř buněk a reguluje buněčné dýchání v mitochondriích. Při spalování živin v buňkách vzniká využitelná energie a část se přemění na teplo. Tyto procesy řídí mitochondriální membrána, která obsahuje tzv. UCP uncoupling (odpřahující) proteiny, které pomáhají přebytečným elektronům protéci membránou. Pokud jich máme nedostatek, tak kromě toho, že máme velmi úsporný metabolismus a všechny živiny využijeme, ve velké míře v buňkách vznikají volné radikály. Ty poškozují buňky, způsobují jejich zánět, dochází k oxidaci lipidů, vzniku aterosklerózy, nádorů a neurodegeneraci. Nedostatek proteinů může být dán i geneticky, nedostatkem hormonů štítné žlázy a poruchami metabolismu. Preparát **LipoSlim** tedy řeší příčiny nedostatku UCP proteinů a zlepšuje spalování energie, zvyšuje bazální metabolismus a snižuje vznik volných radikálů v buňkách.

## LmanDren

Preparát, který detoxikuje lymfatický systém ruky a horních končetin. Lymfatické cévy odvádí většinu toxinů z kůže, podkoží, svalů, kloubů ruky, ale i z prsní tkáně. V lymfatických uzlinách se pak nastavují imunitní reakce. Pokud nastanou překážky v odtoku lymfy z horních končetin, dochází k otokům rukou, zhoršení citlivosti a pohyblivosti, ekzémům, zánětům a změnám na kůži. Tento preparát pomáhá při karpálních tunelech,



kdy toxiny mění strukturu kloubů a kostí a dochází k útlaku nervů. Někdy podobně bolí ramena, lokty, horní paže. Je téměř nutností při revmatoidní artritidě, kdy ve většině případů bývají postiženy klouby prstů a ruky. Uplatnění najde u nádorů prsu, při zvětšených uzlinách v podpaží, bolestech rukou a zvýšené únavě pocíťované v horních končetinách.

## OmaniDren

Dren, který je zaměřen na detoxikace kostí a kloubů rukou. Ruce jsou důležité pro manuální práci, skrze ně se vyjadřujeme psaním, kreslením, gesty. Nejčastěji jsou mikrobiální ložiska v rukou při revmatoidní artritidě či karpálních tunelech. Preparát je vhodný při ztrátě citlivosti v prstech, zhoršení manuální zručnosti, ale také při ekzémech, praskání kůže, oděrkách okolo nehtů, olupování prstů, záděrkách. Má vliv i na kvalitu nehtů.

## OpedDren

Přípravek, který odstraňuje mikrobiální ložiska a další toxiny z kloubů a kostí nohy. Toxiny v dolních končetinách mají velký vliv na psychiku, způsobují pocit nesvobody a neschopnost opustit problematické situace. Používáme ho u pocitů úzkosti, ustrašenosti a při ledvinových potížích. Úzce s tím souvisí různě

deformace nohou jako výrůstky na kostech, ostruhy, deformace prstů, poškození nožní klenby. Používáme ho i při problémech s rovnováhou, chůzí a pohybem vůbec. Může pomoci i u dalších problémů s nohami jako jsou plísňe, otoky, ekzémy, záněty, ale i při dnovém onemocnění.

## Veron (= Venaron)

Jde o komplex určený pro detoxikaci od nejčastějších toxinů cévního systému, které odstraňuje. Tyto toxiny totiž poškozují cévy, hlavně endotel (výstelku) cév. U té je důležité, aby byla celistvá a voděodolná, aby po ní krev dobře „klouzala“. Pokud dojde k poškození cévní stěny vlivem toxinů a infekcí (typicky cévní stěnu poškozují herpetické a chřipkové viry, chlamydie, salmonelly...), dochází k zachycování tukových částic, jejich oxidaci a vzniku aterosklerotických plátů. V žilách v důsledku poškození stěny a městnání krve vznikají křečové žíly a zánětlivá ložiska. **Veron** je komplex, kterým je vhodné doplnit detoxikaci cévního systému preparáty **VasoDren** (tepny) a **VenaDren** (žíly), aby toxiny a patogeny cévního systému byly z krevního řečiště rychle odvedeny a zlikvidovány.

Mgr. Marie Vilánková





# Puberta

## jako zrod ženy

**V minulém díle jsme se dozvěděli o ženské kráse, její souvislosti s pentagramem, symetrií a zdravím. Dnes se zaměříme na období, kdy se z dítěte rodí žena a jaké komplikace mohou v této době nastat.**

**P**uberta, dospívání, těžké a náročné období přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Trvá řadu let a je psychicky náročná nejen pro dospívajícího člověka, ale i jeho okolí. Z dítěte závislého na rodičích se musí vyklubat samostatná osobnost s vlastními názory, cíli a životní cestou. Často se říká, že výchova a vztah s rodiči jsou nejdůležitější do našich tří let. Je to zvláštní, protože z této doby si prakticky nic nepamätujeme, maximálně pár útržků, přesto nás toto období ovlivňuje v životě asi nejvíce.

### Nevědomé vzorce

V té době si totiž vytváříme emoční vzorce, které ale nejsou propojeny s konkrétními vzpomínkami. Vznikají programy, které se zakódují do našeho mozku i celého těla. Naše další zkušenosti, vše, co prožijeme a naučíme se, pak na tyto citové vzorce navazují. V podstatě se v tomto období tvoří naše osobnost a nevědomé emocionální vzpomínky nás pak

řídí po celý život. Velkou roli hrají emoce našich rodičů, protože celou řadu vzorců přebíráme právě od nich. Když se o nás matka zbytečně nebojí a má důvěru, že se nám v běžných situacích nic nestane (nechá nás lézt po kamenech a vůbec volně se pohybovat v přírodě) a naopak třeba i prudce emočně zareaguje, pokud se dostaneme do opravdu nebezpečné situace, vytvoří nám zřejmě dobrý emoční vzorec pro vytváření strachu. Budeme mít sebedůvěru, že zvládneme řadu náročných situací a zároveň dostaneme strach ve chvíli, kdy hrozí nějaké reálné nebezpečí, a tím se ochráníme.

V pubertě se začne v plné míře projevovat osobnost, která se vytvořila v těch prvních třech letech života. Hlavním úkolem tohoto období je osamostatnit se od rodičů. Přestat sám sebe vnímat jejich pohledem, ale utvořit si svůj vlastní. Puberták se začne vymezovat proti rodičovským názorům, postojům a vytváří si svoje. Často jsou tyto názory v opozici. Dítě svobodomyšlných rodičů bude tedy vyhledávat pevný řád, a naopak, kdo byl držen zkrátka, začne ignorovat většinu norem. Přichází období, kdy si dítě začne říkat: *Jak je možné, že já, tak skvělý a otevřený člověk, mám tak nemožné rodiče?* Období

puberty doprovází překotný vývoj mozku. Ten je dokončen přibližně mezi 20. a 25. rokem věku. Proto je také v některých zemích posunutá hranice dospělosti včetně možnosti pít alkohol na vyšší věk než třeba u nás.

## Hormony a první menstruace

Nejpozději se u nás vyvíjí přední mozek, který je také zodpovědný za rozhodování a kontrolu chování. Proto také pubertální děti často nedomýšlí důsledky svých rozhodnutí. Klidně proflákají čas před maturitou a riskují, že maturitu neudělají. Prostě nedomyslí, co bude dál. Celý tento vývoj je řízen nervovým a hormonálním systémem.

Dívky dospívají o něco dříve než chlapci. Začátek puberty přichází průměrně okolo jedenáctého roku, v normě je posun o dva roky dříve nebo později. Začne se zrychlovat růstové tempo, dívky vyrostou přibližně o 20 centimetrů a přiberou cca 35 % své váhy (průměrně 20 kg). Od začátku puberty se postupně začnou objevovat sekundární pohlavní znaky – prsa, ochlupení, tuk se začne ukládat do oblasti boků. Završením fyziologické puberty u dívek je první menstruace. Většinou se objeví 2–3 roky po tom, co dívka začne růst prsa. Zvětšování prsní žlázy je řízeno hormonálně. Ovlivnit ho mohou nejen vlastní hormony, ale často i toxiny, takzvané hormonální rušiče. Některým dívkám začnou prsa růst o dost dříve, než je normální. Většinou to znamená větší citlivost na hormony (někdy mají důsledkem matčiných hormonů zduřenou prsní žlázu dočasně i novorozenci či kojenci). Po roce nejvyšší růstové aktivity zároveň přichází menstruace. U většiny (až u 95 % dívek) se tak první krvácení objevuje mezi 12 a 14 rokem. V té době dosahuje tělesná výška téměř svého maxima. To znamená, že dívka, která dostala měsíčky, už moc nevyroste, maximálně pár centimetrů. Ve skutečnosti je doba první menstruace ovlivněna i geneticky a souvisí se zralostí kostry. Ovlivňuje ji ale i celkové tělesné složení. Tělesný tuk by měl přesahovat 17 % hmotnosti a dívka by měla vážit v průměru okolo 47 kg. Menstruace je na tělesné složení navázána po celou dobu života. Pokud žena moc zhubne a ztratí tukovou tkáň, tělo ví, že by nedokázala donosit zdravý plod a menstruace i ovulace dočasně vymizí. Udává se, že k jejímu zastavení dochází, pokud se hmotnost sníží pod 10. percentil hmotnosti k výšce. U dívky vysoké 160 cm je to tedy přibližně 45 kg. Ztráta menstruace je zároveň varovným příznakem. Pro její znovunastartování ale nestačí pouze dosáhnout původní váhy, je nutné nabrat o několik kil více (alespoň o 2 kg).

## Pozor na hubnutí i antikoncepci!

Dívky začnou v pubertě velmi řešit, jak vypadají. Pod módním diktátem mohou držet různé diety, protože současným ideálem krásy je anorektická, chlapecká postava. Nadměrné hubnutí je ale v této době nebezpečné, protože může narušit vývoj ženských pohlavních orgánů, který je navázán na pravidelnou menstruaci.

Puberta je spuštěna hormonálním systémem již několik let před prvními projevy. Hypotalamus a hypofýza pulzně, rytmicky vypouští luteinizační hormon LH neboli lutropin. Ten stimuluje vaječníky k produkci ženských hormonů a u dospělé ženy spouští ovulaci. Způ-

sobuje také zvýšení bazální teploty, která ovulaci doprovází. Nejprve je tento hormon produkován jen v noci. Protože je hormonální systém velmi navázán na střídání světla a tmy, je pro zdravý vývoj dítěte důležité, aby pravidelně spalo v tmavé místnosti bez světla, nedívalo se před spaním do mobilu, tabletu či na televizi – modré světlo spektra těchto přístrojů totiž může vylučování potřebných hormonů narušit. Hormonální systém ženy dozrává několik let a postupně se stabilizuje. Na začátku je normální, že menstruace vynechá třeba až na několik měsíců, v průběhu cyklu může docházet k různému špinění, a to kvůli poklesu hladiny hormonů. Délka cyklu není ustálená a většinou ani neprobíhá ovulace. Na počátku dochází

Hlavním úkolem tohoto období je osamostatnit se od rodičů. Přestat sám sebe vnímat jejich pohledem, ale utvořit si vlastní.





k takzvané nepravé menstruaci, kdy se sliznice z dělohy odlučuje v důsledku poklesu hormonů. Zasahovat do tohoto přirozeného pohlavního vývoje prostřednictvím antikoncepce je ale velkou chybou. Bohužel, hormonální antikoncepce bývá často lékaři doporučována nejen jako prevence početí, ale také pro pravidelnější krvácení, odstranění bolestivosti a podobně. Bolestivá menstruace u dívek je způsobena nadměrnými děložními kontrakcemi, kdy zvýšená hladina prostaglandinů způsobuje zvýšení kontrakcí a tla-

**Supragen a VelienDren.** Na akutní bolestivou menstruaci nejvíc pomáhá stará, osvědčená metoda – teplo. Nahřáté polštářky, termofor či zahřívání rukou tak, aby došlo k uvolnění křečí ve svalovině.

## Předčasná puberta

Vývoj nervového a hormonálního systému ženy jde ruku v ruce s jejím tělesným a psychologickým zráním, je postupný a trvá řadu let. Vše má svůj čas a je dáno i individualitou každé že-

**Nadměrné hubnutí je v této době nebezpečné. Může totiž narušit vývoj ženských pohlavních orgánů, který je navázán na pravidelnou menstruaci.**

ku v děloze. Tato bolestivost většinou sama vymizí po narození prvního dítěte, protože dojde ke změně děložního čípku, kterým snáze odtéká krev. Dojde také k vyrovnání hormonálních hladin.

Při jakýchkoli problémech s menstruací se při řízené detoxikaci musíme zaměřit na dvě věci – na hormonální systém a na gynekologické orgány. V úvahu tak připadají preparáty **GynoDren, Fluorex, Candid, Hypotal,**

ny. Pokud ale dojde k velkým výkyvům z normality, může to být znak narušeného vývoje a je třeba do procesu zasáhnout detoxikací, aby vývoj mohl probíhat podle pravidel organismu a nebyl narušen toxiny a patogenními mikroorganismy. Jedním takovým nebezpečím je předčasná puberta. Ta nastává, pokud začne přibližně o 2,5 roku dříve, než je běžné, u děvčat tedy v průběhu 1. a 2. třídy. U těchto dívek většinou dochází k poruchám růstu

a kostní tkáně, růst je předčasně ukončen a dívka je menší než by geneticky měla být. Předčasnou pubertu většinou doprovází poruchy hormonálního systému a celý život jsou tyto dívky více ohroženy karcinomy prsu, vaječnicků, ale také neplodností. Většinou špatně nesou, že vybočují z okruhu svých vrstevníků, dochází k vyčleňování z kolektivu, vzniku komplexů, stresů. Tyto dívky jsou také ohroženy vznikem anorexie a jiných poruch příjmu potravy, ale i úzkostmi a depresemi.

A jaké jsou příčiny předčasné puberty? Někdy k ní vede nadměrná hmotnost, obezita, zvýšené množství tuků v těle. Tyto příčiny nesouvisí jen s výživou, častým problémem je nadměrný příjem bílkovin a vysokokalorické stravy, hlavně mezi šestým a osmým rokem života, důležitou roli hraje i hormonální systém a porucha tukové tkáně. Do tukové tkáně se ukládá řada toxinů, která následně narušuje hormonální systém. Roli mohou hrát toxiny z životního prostředí v potravě, hlavně pozor na sóju, maso či mléko, které mohou být zdrojem nežádoucích hormonů. Některé toxiny, které působí jako hormonální rušiče, najdeme v kosmetice, plastovém nádobí. Jedním z nich je například *bisfenol*. Detoxikaci provádíme přípravky **Antichemik, MindDren** nejlépe dohromady s preparátem **LipoDren**. Předčasné dospívání mohou ale spustit i hormony produkované přímo organismem. Takovým nežádoucím zdrojem hormonů mohou být ovariální cysty, nádory hormonálních orgánů, nadledviny, problémy štítné žlázy, jater. Zde je nutné najít příčinu a tu odstranit pomocí příslušných preparátů.

Hormonální systém je řízen nervovou soustavou. Různé infekce, záněty, mikrobiální ložiska, ale i úrazy hlavy mohou vést k nadměrné aktivaci hormonálních žláz.

Jaké preparáty **Joalis** použít u projevů předčasné puberty? A dá se vůbec zastavit? Obecně lze říci, že velmi záleží, v jakém je stadiu, zda je již plně rozjetá nebo spíše začíná. U podezření na předčasné vyspívání bychom se měli zaměřit na detoxikaci tukové tkáně a hormonálního systému a nezapomenout ani na psychiku. Příklad dvou kúr pro zpomalení projevů dospívání:

**1. LiverDren + LipoDren + MindDren**

**2. Hypotal + VelienDren + Gynodren**

Tyto kúry samozřejmě nezahrnují všechny příčiny vzniku předčasné puberty, ale mají vliv na hormonální rovnováhu. A na závěr jeden tip na zmírnění bolestivé menstruace: **GynoDren + Relaxon + Regular.**

Marie Vilánková







## na květen a červen 2018

### KVĚTEN



Dámy a pánové, letošní květen hýbe stojatými vodami. Uran, ten pomalý Uran, se po sedmi letech přemisťuje do znamení Býka, což v dlouhodobém horizontu může přinést řadu změn ve finančním systému. Hotovosti bude ubývat, platby se budou usnadňovat. Google se chystá na snadné posílání peněz přes mobilní telefony, ještě bude legrace.

Květen, pánbůh zaplať za to teplo, začíná poměrně stabilně, robustně. Slunce je od 15. května v Býku, harmonické k Saturnu do Kozorooha. Ano, pracujeme, abychom zaplatili složenky. Kéž bychom jednou pracovali pouze kvůli našemu vnitřnímu podnětu! Víkend 12. a 13. května obsahuje poměrně ostrou energii, rozhovory, cestování – prostě je to celé pěkně podrážděné a rozumný člověk, když to vidí, stáhne se do pozadí a počká, až se to přežene. Zároveň je to víkend s úplně novými nápady, myšlenkami a otevírajícími se možnostmi. Znáte to, nikdy nic není čistě bílé nebo černé.

Dny 16. a 17. května obsahují velkou touhu po svobodné činnosti, touhu osvobodit své konání. Je to současně energie alergická, ostřejší, náchylná k projevům vzteku z frustrace, nakolik dostatečně svobodní nejsme. Nezapomeňme, že svobodu dáváme pouze my sami sobě a nikdo jiný nám ji dát ani vzít nemůže.

Od 21. května je Slunce v Blížencích a Mars ve Vodnáři. Dispozice byla předtím zemská a najednou je vzdušná. Vypadá to na velké otevření se. Světu, myšlenkám, přátelství, živosti a svěžesti. Až do konce května Slunce provází trigon Marsu, což zesiluje naši sílu a schopnost dělat věci snadno a bez překážek.

Okolí 24. května je jedním z nejpříznivějších bodů letošního roku, vynikající propojení činnosti a duchovního uchopování. Snadnost a intuice jsou na svém vrcholu. Rozum, cit, praktický přístup s dostatkem idealistického vidění.

### ČERVEN



Co nás čeká v červnu? Tento měsíc začíná výtečně. Trigonem Venuše s Jupiterem ve vodních znameních Raka a Štíra. Tímto je počátek června ideální pro svatby nebo pro seznámení. Energie je manželská a zároveň i eroticky vydatná. Velký trigon s Neptunem z Ryb dává tomu všemu ještě jakési duchovní požehnání. Pokud toužíte prožívat nádherné stavy lásky, zajisté k nim musíte být především sami uzpůsobeni. Ale často je k tomu zapotřebí ještě jistý *final touch*, tedy konečný spouštěč, který pomůže, aby vše zaklaplo do sebe. Koho by to napadlo, že by člověk mohl prožít něco krásného a zrovna takhle na přelomu letošního května a června, že? Ale důležité je, umět být těmto vlivům otevřený, protože Nebe sice rádo pomůže, ale jinak je to celé hlavně o nás.

Dny od 6. do 10. června jsou již méně kontrastní, energie zůstává jemná a citlivá, není však příliš jasný její směr – bude nutné počkat,

aby se ukázal. Počátečních 14 dní v červnu je s výjimkou prvních čtyř dní poměrně neutrálních. Až kolem 15. června vstupují do hry opět silná témata. Energie citového zlomu může testovat vztahy. Venuše ve Lvu se může od půlky června chovat lehce teatrálně a ujíždět na egu. My lidé můžeme mít sklon žádat pro sebe to nejlepší, a to bez potřebné skromnosti.

Celý červen se tedy jeví být spojený s jistou nevyjasněností ohledně budoucnosti. Pokud není zřejmý cíl, není třeba s tím bojovat, stačí to pouze dovolit. Ono se to utřepe, vy si uvědomíte, jaké jsou vaše priority. Mohou v dané chvíli klidně vypadat i méně prakticky. To nevadí. Důležitá je pouze vaše autentičnost. A ne pro okolí, ale pro vás samotné.

Přeji vám skvělé dva měsíce,

Tonda Baudyš



Antonín Baudyš ml. se horoskopům věnuje už od roku 1996. Podívejte se na jeho stránky [www.baudys.cz](http://www.baudys.cz) nebo [www.horoskopyproradost.cz](http://www.horoskopyproradost.cz).



# Moje cesta

## k pochopení energií v člověku II.

### Ohnivý dech

Jednou ze zahřívacích dechových technik, kterou jsme s Chanakou jógu prokládali, bylo cvičení *ohnivého dechu*. Oheň je element, který je pro náš šťastný život nezbytný. Jak jsem později pochopil, jsou mezi námi i lidé, kteří tento prvek ve svém nitru postrádají. Proto je těší být nebo žít vedle někoho, kdo v sobě oheň má. Často jsou takovému člověku i podřízeni – tedy až do okamžiku, kdy v sobě element ohně najdou a probudí.

Jediné bezpečné místo pro „uskladnění“ (umístění) vnitřního ohně (a energetického přetlaku vůbec) je pupek člověka, energetický prostor v blízkosti místa odstřižení pupeční šňůry, která nás kdysi spojovala s matkou.

U techniky ohnivého dechu se dýchá zrychleně, a to nosem, ústa jsou zavřená. Jedná se o rychlé a krátké nádechy a výdechy, při kterých současně zapojíme i břicho, ale opačně, než jsme zvyklí. Tedy při nádechu se oblast pupku zatáhne a při výdechu se svaly povolí.

Zpočátku mi tento dech moc nešel, zdál se mi nepřírozený, Chanaka byl však trpělivý a podrobně mi vysvětloval jednotlivé fáze. Během různých jógových cvičení, která vždy trvala zhruba hodinu a půl, jsme techniku ohnivého dechu opakovaně prováděli zhruba

Minule jsem začal své vyprávění o pochopení energií v člověku, o tom, jak se probouzejí a jaký mají význam. Pro mne tato cesta objevování začala pobytem na Srí Lance a setkáním s jogínem Chanakou Rukshanem.

po minutě. Tato metoda má velice revitalizující a fyzicky zahřívací efekt na celý organismus.

Až po nějaké době jsem zjistil, že tento dech je ve skutečnosti reflexním fyziologickým dějem, který je ukrytý v hloubi každého člověka jako v nějaké skryté pokladnici. Nejsprávnější pochopení této techniky nastane ve chvíli, kdy se ohnivý dech spustí sám a vy si tento stav bez úsilí užíváte a jenom ho pozorujete. Jak toho dosáhnout a jaké podmínky a předpoklady je třeba splnit, to je předmětem dalších kapitol.

### Vnitřní pravda aneb *Sat Namó*

Před začátkem každého cvičení jsme zpívali popěvek *Sa Ta Na Ma* spolu s jednoduchým cvičením prstů. Když jsem Chanaku poprosil o vysvětlení a překlad toho, co to zpíváme,

odpověděl mi anglicky: „*The truth is my identity.*“ Český by se to dalo přeložit, jako: *Ztotožňuji se s pravdou, hledám pravdu.*

Až po čase, když jsem se dostal k sanskrtskému slovníku, přeložil jsem si, že slovo *namo* znamená klanět se a *sat* je výraz pro vnitřní pravdu. Tedy pro to opravdové Self, Verself, tedy pro to, co nám ukazuje pravou cestu. Mohli bychom hledat a najít i další pojmy, které slovo *sat* vystihuje.

Mantru *Sa Ta Na Ma* jsme zpívali na stejnou melodii jako je dětská píseň *Zlatá brána otevřená*. Nejméně 21x a nejvíce 108x. Mimochodem, to se mi na Chanakovi velice zamlouvalo. Tedy to, že cvičení doporučoval dodržet po určitou minimální dobu tak, aby bylo účinné, ale zároveň to časově nepřehánět, neboť přílišné úsilí může být často spíše na škodu.

Zmíněnou mantrou má člověk možnost opatrně poodhrnout své podvědomí i jeho

obsahy. A začít pak své nitro postupně pročišťovat a zbavovat se starých zranění a zasunutých bloků. Po letech jsem si uvědomil i to, že slova výše zmíněné písničky – *Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčena...* jsou přesně o tom, co potřebujeme udělat, chceme-li se postupně dostat k pravé podstatě bytí a své existence. Tedy odemknout bránu ke *Zlatému paláci*.

## Šávásána – pozice mrtvoly

Celou sestavu jsme po hodině a půl zakončovali hlubokou relaxací – *šávásánou* čili polohou mrtvoly. Cvičí se tak, že si jednoduše lehnete na záda, nohy dáte mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi nahoru a pak postupně uvolňujete jednotlivé svalové partie. Na začátku to může trvat deset až dvacet minut, později, až se pozici naučíte, se čas na uvolnění zkrátí.

Osobně doporučuji, aby vás touto ásánou provedl někdo, kdo ji dokonale umí a ovládá, tedy kdo má schopnost úplně se vypnout – jak v myšlenkách, tak fyzicky. Já jsem tuto možnost a štěstí měl. Chanaka si vždy sedl opodál do pozice lotosového květu a pomalým hlasem s jednotvárnou intonací mi dával slovní pokyny k uvolnění od chodidel přes břicho, záda, šíji, mimické svaly až po temeno hlavy. Když jsem se po dokončení hlasových pokynů na Chanaku podíval, měl pootevřené oči obrácené kamsi nahoru, takže bylo vidět jenom bělmo. Byl tak relaxovaný, že vypnul dokonce i ovládání očních svalů. Musím přiznat, že dobře zacvičit tuto ásánu je napoprvé dosti obtížné. Tedy pro nepřipraveného a nezkušeného člověka je těžké dostat se do stavu uvolnění a maximálního ztěžknutí těla, navíc při vypnutí a vyprázdňené mysli. Jakmile se myšlenky začnou vracet, člověk se obvykle přistihne, že opět zapojuje problematické partie, například šíjové nebo mimické svalstvo. Chanaka mě několikrát vybízel,



*Chanaka si umývá ruce před rituálem obětování květin*

abych se k některým svalovým skupinám vracel a opětovně je uvolňoval.

Plně se uvolnit a odevzdat se znamená i ztratit kontrolu nad svojí volní složkou. Pro mnohé to může být spojeno s obavou, že ztratí kontrolu nad tím, co se bude dít. Mohu potvrdit, že podobné pocity jsem měl i já. Chanaka pro mě však představoval člověka, kterému jsem maximálně důvěřoval a stal se mi proto průvodcem pro uvedení do světa vnitřní jógy. Byl pro mě v tu chvíli jakýmsi přístavem bezpečí, takže cokoliv by se dělo, byl tady on – zkušný jogín. Každému člověku, který si chce *šávásánu* vyzkoušet, doporučuji, aby svou první hlubokou pozici mrtvoly odcvičil s někým, s kým je mu dobře a s kým se cítí bezpečně. Já ji cvičím od té doby denně, i když mi trvalo dost dlouho, než

jsem se ji dobře naučil. Pomáhá mi restartovat denní vitální energii. Hlubokou relaxací by mělo také končit každé tělesné cvičení, které vyžaduje určité úsilí.

Možná vám přijde divné cvičit pozici mrtvoly, ale ve skutečnosti je velmi zdravé, osvobozující a omlazující prožít si v myšlenkách svou vlastní smrt. Před časem jsem četl, že tímto způsobem, tedy že člověka zavrou na chvíli do rakve, léčí v Jižní Koreji deprese. Život fyzického těla je totiž konečný a nemá cenu se tímto faktem stresovat. Život odněkud přišel a někde za horizont plyne, s tím nikdo nic neudělá. A právě prožitek blízký smrti mnoha lidem pomohl začít si intenzivněji užívat přítomnosti a vážit si každého prožitého dne.

V *šávásáně* je dobré setrvat až do okamžiku, kdy téměř usínáte. Je to chvíle, ve které

Hlubokou relaxací by také mělo končit každé tělesné cvičení, které vyžaduje určité úsilí.

*Šávásána*





se vypíná vědomí, tedy volní složka člověka, a přepíná se do nevědomí. Tehdy začnou odněkud z hlubin do vědomí vyplouvat paradoxní fantazijní snové obrazy, které mohou vypovědět mnohé o našem vnitřním nevědomém světě. Jsou obvykle nosnými leitmotivy, které prostřednictvím v sobě ukrytých symbolů pomáhají člověku postoupit více sám k sobě, k pravému já, k Verself.

čení nepřípadalo ani příliš zábavné, ani nijak vzrušující. Své plody mělo přinést až v budoucnosti.

### Guru na cestě vnitřní realizace

Adept, který se vydal na cestu vnitřní realizace, by na této cestě neměl zůstat sám; měl

by mít nějaké vedení. Což je v dnešní době dost velký problém, protože návodů k dosažení dokonalosti jsou tisíce. Za těmito „neomylnými a skvělými“ návody stojí vždy nějaká konkrétní osoba, charismatický superguru nebo kouč, který je obdařen darem řeči a dokáže svoji metodu osobního růstu zdůvodnit, zpropagovat a vychválit.

Tím nechci říci, že většina metod je špatných, to určitě ne. Celá řada z nich může člověku přinést mnoho dobrého. Každá metoda je vždy určena pro podobně smýšlející skupinu lidí, kteří stojí na určitém stupni vnitřního vývoje. Obsah takového konkrétního učení jim pak může vystačit na několik let.

Každý dobrý kouč, guru, rádce, trenér, učitel, idol (a můžete si sami doplnit celou řadu synonym pro vědomou bytost, která ve vedení druhých lidí nehlédá jen vlastní prospěch a uspokojení svých nedostatků) má nezastupitelnou úlohu – z každého vašeho pokroku se bude těšit. Bude mít také radost z toho, že jste se vůbec potkali. I kdybyste se měli vidět už naposledy.

*Guru může být vnější.  
Guru může být vnitřní.  
Guru může být také tajný,  
skrytý a nejmocnější.*

Problém vnějšího gurma je v tom, že je to „jenom“ člověk. Se všemi svými slabými i silnými stránkami, negativními i pozitivními vlastnostmi, které prostě k lidem patří. Potíží může být to, že žák od učitele očekává splnění velmi vysokých morálních cílů... Ve skutečnosti má člověk moderní doby mnoho různých vzorů, které ho vedou cestou jaksi syntetickou. Moudré věci se dnes dají vyčíst

*V šávásáně je dobré setrvat až do toho okamžiku, kdy téměř usínáte. Je to chvíle, ve které se vypíná vědomí, tedy volní složka člověka, a přepíná se do nevědomí.*

### Vizualizace světél – základ pro Verself

Každý den jsme cvičili něco jiného – Chanaka měl na tělesné pozice a meditace neuvěřitelnou paměť. Prozradil mi, že jich nazpaměť zná okolo 800. Poslední den, který jsme spolu tehdy trávili, jsme cvičili vizualizaci světél na místě jednotlivých čakr. V tu dobu jsem ještě netušil, jak moc se tato meditace promítne do základů rezonanční diagnostiky Verself.

Ležel jsem na zádech se zavřenými očima a Chanaka mě hlasovými pokyny prováděl jednotlivými body, které jsou umístěny uvnitř těla před páteří a kterým se říká čakry. Postupně jsem si pod jeho vedením na těchto místech představoval barevná světla. Od hráze až po vrcholek hlavy. Tenkrát mi toto cvi-

*Stúpa a strom Bódhi v klášteře nad Mirissou*



Pohled od kláštera na pláž Mirissa



z celé řady knih, které napsali moudří a vědomí autoři s vlastním osobitým a autorským vhladem do vnitřních pravd. Já osobně mohu vyjmenovat asi deset lidí, kteří mě na cestě osobního rozvoje výrazně ovlivnili a od kterých jsem se naučil mnoho dobrého. Přestože jsem se od nich později třeba odklonil a věnoval jsem se jiným pohledům na cestu vnitřní realizace.

Chanaka Rukshan patří mezi ně. Byl mi učitelem, kterého jsem potkal v pravém čase a na správném místě. Setkal jsem se s ním ještě asi třikrát během let 2012 a 2013 a pokračoval jsem s ním strávil mnoho inspirujících hodin. Při třetí návštěvě jsem Chanakovi přivezl svoji knihu *Jak zvládat emoce pomocí obrázů žívlů*. Smál se, protože vůbec nerozuměl česky. Přesto si daru velmi cenil, neboť prý ještě nikdy neučil člověka, který by napsal nějakou knihu. „*One day you will come and you will teach me*“ (jednoho dne přijedeš a budeš mě učit), prohlásil tehdy zcela vážně a upřímně.

Při své poslední návštěvě jsem také několikrát zavítal do malého buddhistického kláštera nad pláží v Mirisse, kde jsme s Chanakou cvičili. Jednoho dne přinesl jogín igelitovou tašku a něco v ní měl. Jak jsem později pochopil, měl tehdy bytostnou potřebu rituálně mě uvést do posvátného prostředí tohoto malého kláštera, kde zamýšlel založit jógovou školu pro zájemce z různých koutů světa. Nejprve jsem tedy musel vystoupit mnoho schodů od silnice za pláží a spolu s Chanakou vylepovat poutače na jeho jógové lekce v podobě CD potisku s nepřilíživým anglickým textem. To byla jeho první reklama. Snad jsem mu měl přinést štěstí v jeho podnikatelském záměru. Podle jeho

facebookového profilu a reakcí lidí se mu to velmi podařilo.

Když jsme vystoupali až ke klášteru, z igelitové tašky vyndal misku a květy růžového lotosu, které někde po cestě z domova natrhal. Předtím, než jsem přistoupil k neveliké dágobě, musel jsem si umýt nohy. Poté jsem do misky vložil květiny, položil ji k dágobě a třikrát ji po směru hodinových ručiček obešel dokola. Ten samý rituál jsem provedl ještě na druhém

jsem zároveň, že takhle je to dobře. Tenhle pocit mohl trvat asi dvě minuty.

Každý s nás máme také svého vnitřního guru, kouče, svůj vnitřní hlas či vize, které více nebo méně posloucháme. Tento guru je od raného mládí formován výchovou těch, se kterými žijeme. Je utvářen našimi přáními a představami. Je to někdo, s kým jsme každý den a můžeme s ním důvěrně komunikovat. Stojí někde mezi naším bytostným já a naším egem. Dává nám první jemné emocionální pocity při rozhodování se, co by pro nás v životě mělo být správné a co nikoliv. Je to guru, který může být zároveň hodně tvrdohlavý a neústupný a tak nás může vést trochu oklikou. Přesto nám však může dávat pocit naplnění z této CESTY.

## Nejmocnější guru je v nás samotných

Nejmocnější guru je schovaný hluboko v každém člověku a představuje pravé já, Verself, tedy moc Boha v nás. Má veškerou moudrost a dokáže vyléčit každou lidskou starost nebo nemoc.

Stojí skrytě za zdánlivě banálními a jednoduchými vzkazy, které nám přináší z hloubky bezedné studnice poznání. Je schovaný za vjemy, které vnímají ti, kdo se do nitra odváží nahlédnout. Je pravdivý, upřímný a zároveň vlídný

Každý dobrý kouč, guru, rádce, trenér či učitel nebo idol má nezastupitelnou úlohu – z každého vašeho pokroku se bude těšit.

straně před posvátným stromem *Bódhi* nebo-li stromem osvícení (je to druh fíkovníku).

Teprve tehdy jsem byl připravený vstoupit do chrámu a přinést Buddhovi obětinu v podobě květin. Všechny tyto ceremonie jsem postoupil z úcty k Chanakovi, s díky za to, že mě mnohému naučil. Když jsem pak vyšel z chrámu na volné prostranství, měl jsem nezapomenutelný zážitek. Najednou jakoby se zastavil čas... Zamotala se mi hlava a nemohl jsem se pohnout z místa. Těžko jsem se rozpojímal, kde jsem byl včera a co jsem dělal. V tu chvíli jsem se stal součástí bezprostředního prostoru, pozoroval jsem oceán v dálce, stromy okolo, zpěv ptáků a zvuky dole z ulice, které jako by byly součástí mě samotného. Nevěděl jsem, kam půjdu za hodinu, co se bude dít. Jako kdybych si nepamatoval nic ze své minulosti a netušil nic ani o své budoucnosti. Byl jsem prostě jen tady a teď. A věděl

a láskyplný. Nic nám nevnucuje. Nikdy nám nepředloží břemeno, které bychom nemohli unést a vydržet. Formou pochopení předkládaných mocných symbolů se snaží dovést nás královskou cestou až ke štěstí. A tyto symboly bychom měli během určité doby pochopit. Ne hlavou, ale *srdcem*. Vnitřní guru nás vede tou vůbec nejrychlejší cestou, která je vytyčená pro každého z nás. Vnitřní věci, které nejsou uspěchat, tak zároveň nijak neuspěchává. Hovoří univerzálními svatými symboly, které jsou v souladu s osobní vírou konkrétního člověka. A pokud dotyčný tyto jasné signály přehlédne, skrytý kouč mu je trpělivě předkládá znovu a znovu. Ať už mají stejný obsah či se objeví v jiné podobě. To vše až do doby, kdy je tento symbol pochopen a jako jasná odpověď na otázku trvale proměněn. 🌿

Ing. Vladimír Jelínek





# Nezavírejme oči před dětskou obezitou

„Jen papej, když ti tolik chutná,“ řekne babička, rozplývající se nad buclatými tvářičkami malého nenasyty a cukruje mu další povidlovou buchtu. „Opovaž se toho dotknout,“ varuje ustaraná maminka své dítě ve snaze ochránit jej před nástrahami cukrového světa. Jenže jak víme, zakázané ovoce nejlépe chutná...

Statistiky mluví jasně. Až na 30 % českých dětí trpí nějakou formou obezity. Na USA jsme sice ještě nedosáhli, to však neznamená, že tento počet není alarmující. Obezitu můžeme bez nadsázky zařadit k **civilizačním chorobám**. Nevyhýbá se dětem pohodlným, ale paradoxně ani těm

aby proces nemusí být nikterak náročný, stačí se k němu správně postavit.

- Základem je naučit děti snídat. Výzkumy ukazují, že se snídání si těžkou hlavu neděláme. Málo, špatně, nebo dokonce vůbec nesnídá až 50 % dětí školou povinných. Přitom právě snídanež je základ, který dodá

aby děti měly snídaně bohaté a pestré a měly na ně vždy dostatek času. Jejich bříškům prospějí cereálie (ovesné vločky, jáhly, pohanka, ...), jogurty a kysané mléčné výrobky (v případě **kaseinové intolerance** ovčí, kozí nebo rostlinné alternativy), porce ovoce (preferujte sezónní druhy), dále pečivo (celozrnné nebo kváskové) s domácí pomazánkou, dipy a zeleninou.

I v otázce obezity bychom měli začít nejdříve u sebe. Je náš životní styl takový, jaký bychom chtěli vštěpovat svým dětem? Cítíme se dobře ve vlastním těle? Jíme dostatečně pestrě?

## Rizika dětské obezity

Je třeba si uvědomit, že obezita má několik fází a že i trvalá nadváha našim dětem neprospívá. Chorobná touha jíst, obklopotat se nezdravými věcmi a přestat se ovládat s sebou nese řadu zdravotních rizik, jako jsou **bolesti zad**, kyčlí, kolen, **dýchací a trávicí potíže**, dále vyšší výskyt **srdečních chorob**, **hormonální poruchy**, kožní problémy a nejobávanější komplikace: rozvoj **diabetu II. typu**.

Zapomenout však nesmíme ani na **psychosociální aspekt**. Obézní děti možná působí robustně, ve skrytu duše bývají ale velice křehké. Často jsou nuceny poslouchat posměšky svých vrstevníků, bývají terčem útoků a pohrdání, což se dříve či později odrazí v jejich sebevědomí. Děti se navíc dokáží velice dobře

aktivním. Záleží totiž ve velké míře na tom, jak, kdy a čím plní své žaludky...

## Jako dříví v lese

Trend volné výchovy dětem přinesl svobodu, která je důležitá. Nicméně i populární „**nevýchova**“ má své zásady a nelze ji praktikovat ve všech sférách života. Co se stravování týká, zde děti více než kde jinde potřebují nastavit pravidla, **hranice a mantinely**. Ten-

energii na celé dopoledne, pomůže dítěti soustředit se a podávat výkony.

- Správně složená snídaně **nastartuje metabolismus** a pomůže se spalováním tuků. Navíc předchází záchvatům vlivu hladu, který děti nutí vstát a automaticky vyhledat školní kantýnu nebo automat.
- Snídanež by měla tvořit **25 % energetického příjmu v rámci celého dne**. Snažte se,

maskovat – krivdy v dětské duši zůstávají čas- to pečlivě uzamknuty, ale pod zámkem sílí a zrají. Důsledky mnohdy přicházejí spolu s pu- bertou – objevují se psychické potíže, deprese a nezdídky také poruchy příjmu potravy.

## Řekni mi, co jíš...

... a já ti řeknu, jak budou jíst tvé děti. Ať už si to přiznáme, nebo ne, největší inspirací a učitelem jsme svým dětem my, rodiče. I v otázce obezity bychom proto měli začít nejdříve u sebe: Je náš životní styl takový, jaký bychom chtěli vštěpovat svým dětem? Cítíme se dobře ve vlastním těle? Čím své děti motivujeme k tomu, aby jedly zdravě a pestře? Věnujeme dostatek času přípravě jídla i společnému stolování?

- Děti mají obrovskou **fantazii**, a tu je třeba využít. Nebojte se je do příprav pokrmů zapojit – pomoci zdobit mohou už před- školní děti, malé školáky můžete pustit i k náročnějším úkolům. Uvidíte, že budou milovat všechna ta originální a veselá jídla.
- Dětský jídelníček by měl sestávat z **vyvá- ženého poměru** bílkovin, zdravých tuků, sacharidů, vlákniny, minerálů a vitaminů. Základem by se mělo stát cereální pečivo, ovoce, zelenina, bílkoviny z drůbežního ma- sa, ryb, vajec, zdravé tuky (preferujeme rostlinné před živočišnými), luštěniny, brambory, zakysané mléčné výrobky a sa- mozřejmě dostatečné množství tekutin – ideálně čisté vody, ředěných ovocných a ze- leninových šťáv a čajů.
- Ačkoli to zní jako popření všeho, o čem jsme psali: **neochuzujte je**. Zdravá strava

nemusí nutně znamenat navždy se vzdát všeho, nad čím visí pomyslný vykřičník. Malá odměna jednou za čas dokáže dítě skvěle motivovat. Navíc se nebude cítit svá- zané základy a nebude jej tudíž lákat je po- rušovat.

- Internet i knihkupectví jsou plné tipů na **zdravé pochoutky!** Najděte si prostor a čas pro jejich přípravu a zpestřete dětem jídelníček zdravým mlsáním.

- Ani sebelepší strava nezastaví rozvoj obe- zity, pokud děti rezignují na **pohyb**. Kdy- koli je to možné, podnikajte výlety do okolí, učte děti poznávat přírodu, nechte je věnovat se aktivitám, v nichž vynikají a které je baví.

## Obezita a detoxikace

Téměř každý zdravotní problém má svou pří- činu v **emocích**. Pokud má vaše dítě sklony k obezitě, trápí jej záchvaty přejídání, kolísá- ní tělesné hmotnosti, nebo naopak poruchy příjmu potravy, je vhodné zaměřit se na jeho celkový zdravotní stav: to znamená nejen fy- zický, ale také psychický. Obezitu mohou vý- razně podpořit také **hormonální poruchy, dysbalance střevní mikroflóry** nebo **me- tabolické poruchy** včetně potravinových alergií.

**Řízená a kontrolovaná detoxikace** po- může odhalit všechna rizika, spojená s obe- zitou, a nastavit dítěti detoxikační kúru natolik šetrnou, aby ji bezvadně snášelo, a natolik účinnou, aby s ní organismus doká- zal zabojoval.

Alena Polakovičová



### Vypočítejte ideální BMI u vašeho dítěte.

Takzvaný BMI (*Body Mass Index*) je nejpřesnějším indikátorem hmotnosti. Vypočítat jej lze snadno pomocí vzorce. Stačí vydělit hmotnost (v kg) druhou mocninou z výšky (v metrech).

Ideální hodnoty BMI pro děti do 18 let:

- BMI 16–18 (1 rok)
- BMI 15–17 (2, 3 a 4 roky)
- BMI 15–17 (3 roky až 8 let)
- BMI 15–18 (9 let)
- BMI 16–19 (10 let)
- BMI 16–20 (11 až 12 let)
- BMI 17–21 (13 let)
- BMI 18–21 (14 let)
- BMI 18–22 (15 let)
- BMI 19–22 (16 let)
- BMI 19–23 (17 let)
- BMI 20–24 (18 let)

## Příklad detoxikační kúry u dětské obezity ve třech krocích:

### KROK 1.

**Bambi Symbiflor** – preparát je zaměřen na střevo a střevní mikroflóru. Patogenní bakterie a viry totiž mohou způsobit změny v procesu trávení a vstřebávání. Například adenoviry, které napadají lymfatický systém ve střevech, hrají ve vzniku obezity velkou roli. Důležitou podmínkou zdravé štíhlosti je tedy pestrá střevní mikrobiota, kterou řeší právě **Symbiflor**.

### KROK 2.

**Bambi Estomag** – jde o komplex, který v sobě zahrnuje detoxikaci sleziny, slinivky a jater, tedy orgánů klíčových pro metabolismus. Současně s detoxikací orgánů trávicího traktu je zaměřen na detoxikace patogenů a toxinů z těchto orgánů, například enterovirů a entero- bakterii.

### KROK 3.

**Bambi Harmoni 5** – opět komplex, tentokrát pro detoxikaci nervového systému a psychic- kých zátěží. Zahrnuje preparáty **Emoce** a **Streson**, které dokáží zlepšit psychiku, vnímání sa- ma sebe a pomáhají řešit stres jiným způsobem než jídlem. Součástí je i detoxikace mozko- vé kúry, periferního a vegetativního nervového systému.

**Obnove črevnej mikroflóry  
môže pomôcť**

**Activ-Col**

**Inovovaná  
informační  
složka**



**Revolučný prípravok s probiotickým,  
prebiotickým a informačným účinkom.  
Ideálny začiatok každej detoxikácie!**

Viac informácií na [www.Joalis.sk](http://www.Joalis.sk)