

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

5/2018
september – október

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Intolerancia sacharidov,
bielkovín a HIT**

**Nový
Nodegen**

**Letná škola
2018**



**Veľký prehľad preparátov
a ich štruktúra**



Spoločnosť MAN- SR, s. r. o.

Vás pozýva na Seminárny deň Joalis



Mgr. Mária Vilánková
spoluprajiteľ'ka firmy Joalis

BRATISLAVA 27. 10. 2018

Hotel Bratislava, Seberíniho 9, **POZOR ZMENA MIESTA KONANIA!**

(prístup: z hl. želez. stanice trolej č. 201,
z autobus. stanice spoj č. 202, zastávka Gagarinova)

PROGRAM:

9 : 00 – 10 : 00	Registrácia účastníkov
10 : 00 – 10 : 10	Úvod (Ing. Eliášová)
10 : 10 – 11 : 20	Prednáška (Mgr. Vilánková)
11 : 20 – 11 : 40	Prestávka (coffee break)
11 : 40 – 13 : 00	Prednáška (Mgr. Vilánková)
13 : 00 – 14 : 00	Obed (v cene)
14 : 00 – 15 : 20	Prednáška (Mgr. Vilánková)
15 : 20 – 15 : 40	Prestávka
15 : 40 – 16 : 40	Prednáška (Mgr. Vilánková)
16 : 40 – 17 : 00	Vyhodnotenie – najlepších terapeutov (Mgr. Vilánková, Ing. Eliášová)

TÉMY:

Novinky v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších

Veľký prehľad preparátov Joalis a ich správne zaradenie v rámci metódy C.I.C. Ako a kedy je vhodné preparáty používať? Ich nasadenie pri akútnych problémoch. Imunokomplexy a ich vplyv na zdravie. Súvislosti potravinových intolerancií a imunokomplexov. Imunokomplexy ako forma mikrobiálnych ložísk. Detoxikačné postupy.

INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY:

na tel./fax 055/7996881, tel./fax/: 02/43 42 59 39, tel./fax: 048/415 61 86

Písomne: **MAN-SR, spol. s r. o.**, Plzenská 49, 040 11 Košice, e-mail: man-sr @ man-sr. sk

Mobil: 0904 734418, 0903311063, 0911 758008 alebo na www.joalis.sk

CENA:

Pozor! 65 € pri platbe na účet: IBAN SK83 1100000002626752414, BIC (SWIFT): TATRSKBX, VS 14102017, nezabudnite uviesť Vaše meno a priezvisko, pri platbe na mieste 70 € !!! - v cene obed a občerstvenie, d'alšia zľava 100 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na prvých piatich miestach, zľava 50 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na šiestom až jedenástom mieste vrátane. Daňový doklad a faktúru dostanete na seminári.

AKCIA NA SEMINÁRI:

pri kúpe 10 ks preparátov – 1x Help za 5,00 € (20 ks – 2x Help atď.)

+ množstevné zľavy na preparáty podľa cenníka!

Prihlášky aj mailom na jandova@man-sr.sk, čo najskôr a úhrady najneskôr do 19. 10. 2018!

Pozor, kapacita miestnosti je obmedzená, budú uprednostnení skôr prihlásení!



Meno a priezvisko

Adresa Tel./mail

Preferujem stravu: mäsitú – bezlepkovú – bez mliečnu vegetariánsku – bezlepkovú – bez mliečnu

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 PŘEDMLUVA K HLAVNÍMU TÉMATU

6 JOALIS TÉMA

Velký přehled preparátů a jejich struktura

10 PROFIL

Jana Jančová:

Onemocníme, když nežijeme podle své vnitřní pravdy

13 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI

Nový Nodegen – nová cesta k vlastní spokojenosti

16 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY

Intolerance sacharidů, bílkovin
a histaminová intolerance

20 GALERIE JOALIS

Preparáty řady Bambiharmoni

21 POD POKLIČKOU

„Preparáty Joalis drží mou nemoc na uzdě“

22 BÝT ŽENOU

Jak se zbavit výtoků?

25 KALENDARIUM

Připravované akce

26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Jak může vypadat probuzení síly Kundalini?

30 BAMBI KLUB

Prosím, spinkej!

Vážení a milí čtenáři,

rok 2018 se nám přehoupl přes svou půlku, a ač se to nezdá, tak za chvíli tu opět máme Vánoce ☺.

Uplynulé měsíce byly plné zajímavých událostí a zážitků, včetně **Letní školy Joalis** ve Špindlerově Mlýně. Ta se nesla především na vlně propojenosti a stejného naladění všech přítomných. Pár foto střípků z této akce najdete na straně 4.

Hlavní příspěvky tohoto čísla vycházejí právě z přednášek letošního setkání detoxikačních poradců. Jde především o **Velký přehled preparátů Joalis a jejich rozdělení do skupin**, který vypracovala Marie Vilánková. Jednotlivým skupinám preparátů se budeme věnovat postupně v dalších bulletiních. Věříme, že tento krok zjednoduší přístup k celé detoxikační metodě a pohled na ni.

V **Profilu** jsme tentokrát vyzpovídali Janu Jančovou z ostravského Centra C. I. C., která se s námi podělila o svůj životní postoj i o to, co ji na řízené detoxikaci fascinuje.

Svou premiéru si na české scéně během Letní školy odehrál i **Nový Nodegen**. Na tento preparát, který pomáhá vyrovnat se s traumatickými zážitky z dětství, se zaměřil Vladimír Jelínek.

V dalším díle seriálu o **intolerancích potravin** se podíváme na poruchu příjmu sacharidů, bílkovin a histaminovou intoleranci.

V **Galerii preparátů** se věnujeme dětské řadě preparátů **Bambiharmoni**. Do rubriky **Pod pokličkou** nám paní Eva z jižní Moravy napsala svůj příběh naplněného života. S vážnými zdravotními komplikacemi jí přítom pomohly především naše preparáty.

V seriálu **Být ženou** si řekneme o problémech souvisejících s vaginálními výtoky. Na **Královské cestě ke štěstí** se vydáme za tajemstvím probuzení síly Kundalini. Především rodičům malých dětí jsme věnovali zajímavý článek **Prosím, spinkej!** v rubrice **Bambi**.

Přeji vám krásné podzimní dny.



Jitka Menclová
šéfredaktorka



Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 5/2018

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.



Letní škola 2018

Opět nás na několik dnů přivítal hotel Harmony ve Špindlerově Mlýně. Jeho personál, skvělé zázemí, vybavení i úroveň stravování jsou na opravdu špičkové úrovni.

O spoustu zajímavých témat a podnětů k diskusím se svými přednáškami postarali

Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková, Pavel Jakeš, Vladka Málová, Radka Krejčová a Slávek Křesťan. K nejdiskutovanějším patřily určité přednášky „Nový Nodegen a psychocysty z pohledu dítěte“, „Podstata informační medicíny“ nebo „Přehled preparátů a jejich vzájemné kombinace pro zvýšení účinku detoxikací“.

Poděkování a rozloučení se ani letos neobešlo bez krásných dáreků a květin. Tradičně je zajišťuje obchodní ředitelka firmy ECC Marika Kocurová, která si letos odnesla také jeden malý balíček...



Letní škola 2018 v Polsku

Stejně jako u nás, i u našich severních sousedů se v létě konalo setkání detoxikačních poradců Joalis. Letos se v Gdaňsku sešli už po třinácté, opět pod taktovkou firmy PCPZ Danmed. Během celého týdne se odehrávala spousta zajímavých přednášek, lektori kladli poutavé otázky ohledně celé metody, nouze nebyla ani o překvapení a novinky z řad posluchačů. S velkým zájmem se setkaly přednášky Mgr. Vilánkové o problematice očkování a možnostech detoxikace v této oblasti, i její příspěvek o potravinových intolerancích. Ing. Jelínek udržoval účastníky v lehkém napětí, aby jim pak v rámci přednášky představil řadu nových přípravků Nodegen. Dr. Raźniewska ochotně sdílela své obrovské znalosti a zkušenosti spojené s problematikou HPV. Dobře připravenou a zajímavou přednášku měl letos také Dr. Adamczak. Všechny nové znalosti i zkušenosti absorbovali účastníci s velkou chutí a zvědavostí a užili si i krásné prostředí přímořského letoviska. Organizátoři tímto děkují všem účastníkům za slova podpory i uznání.



Novinky v prodeji

V poradnách se velmi často setkáváme s klienty, jejichž detoxikace je značně zpomalena emocionálními bloky. Jde většinou o hluboko vryté vzorce a události z dětství, kterým v terminologii Joalis říkáme psychocysty. Vjemy a zážitky spojené s původní situací omezují pak člověka v opravdovém vnímání a prožití současné situace a dochází u něj k odpojení mysli od těla. Organismus se zkrátka přehlídá a zhroutí. Nastane stav agrese, ustrašené rezignace nebo člověk upadne do pocitu bezmoci. Preparát **Joalis Nodegen** těmto skrytým vzorcům a zážitkům účinně čelí a vyrovnává se s nimi, a to za pomoci našeho podvědomí, tedy našich snů. Aby byl však efekt ještě větší, vzniklo devět speciálních mutací tohoto preparátu, které jsou nyní skladem ve všech expedičních a distribučních centrech. Vzhledem k tomu, že se vždy jedná o speciální preparát, objednávejte pod názvem **Joalis InfoDren – NODEG + specifikace**, viz článek na straně 13–15.

Pokud jste zastánci udržitelného životního prostředí nebo hledáte vhodný dárek pro vaše blízké, nenechte si ujit koupi praktické skleněné lahve a multifunkčního šátku! Ve spolupráci s českou firmou Drinkit s. r. o. jsme nechali vyrobit znovuplnitelné lahve z borosilikátového skla, které má vyšší pevnost a oproti lahvím z plastu neuvolňuje do vody žádné škodlivé látky. Lahve mají neoprenový obal, který je chrání proti rozbití a má i termoizolační účinek. Vybrat si můžete mezi dvěma designy. Jako druhého praktického společníka na cesty jsme pro vás připravili multifunkční šátek. Je vyrobený



z funkčního materiálu, který dobře odvádí a saje pot a zaručuje skvělý tepelný komfort. **Joalis lahev 0,5 l** stojí 399 Kč a **Joalis šátek** pořídíte za 49 Kč.

Vše můžete zakoupit v našich distribučních centrech nebo na www.joalis.sk.



Vážení terapeuti, vážení příznivci detoxikační medicíny,

milovými kroky se nyní blížíme k závěru roku 2018. Roku, kdy podle astrologů dochází ke změnám, zvrátům, staré struktury se rozpadají a vznikají nové. To, co nestojí na pevných nohách a dobrých základech, často nevydrží. Naopak, zdravé a stabilní vztahy a projekty posilují a nabírají nový dech, aby se dál mohly rozvinout.

Úderem nového roku, v lednu 2019, vstupuje firma **Joalis** do 20. roku své existence. Dvě desetiletí, to už je opravdu dlouhá doba. V analogii s lidským životem tedy naše firma dospěla. Prošla obdobím zrodu, dětství, puberty, má za sebou řadu projektů, zvrátů, lepších, ale i horších období. Mnozí pamětníci si vzpomenou na první semináře, kdy bylo k dispozici prvních pár preparátů. Přibližně po roce, kdy byl Joalis na trhu, zhotovil Ing. Jelínek diagnostický přístroj **Salvia**. V té době to bylo něco naprosto převratného, na trhu se podobné přístroje prodávaly za desítky tisíc. Ovšem **Salvia** byla už tehdy dostupná pro každého. Pro diagnostiku se používaly ampule a vznikaly první měřicí sady. Nebyly k dispozici ani žádné tištěné materiály. Co si terapeuti na přednáškách nezapamatovali a nezapsali, to nevěděli. Informace jsme si nadšeně předávali mezi sebou a zaznamenávali jsme i první úspěchy v léčení pomocí preparátů **Joalis**. V prvních letech byly k dispozici hlavně přípravky na volné toxiny – toxické kovy, radioaktivní látky, chemii. Postupně začaly vznikat preparáty na mikrobiální zátěže a první komplexy. Pak přibýly i různé emoční a stresové zátěže. Došlo k objevu mikrobiálních ložisek a tedy vzniku helpů a drenů. Mnoho cest se ale ukázalo jako ne příliš úspěšných a komplikovaných, mnohé preparáty se přestaly používat. Byla to například celá řada komplexů, u kterých se ukázalo, že problémy jsou složitější a nelze je řešit jednoduchým způsobem. Do systému řízené a kontrolované detoxikace (anglicky **Control Inner Cleansing**, tedy **metoda C. I. C.**) byly zaváděny i různé bylinné přípravky a další postupy. Později se ukázalo, že se našťástí dají velmi dobře nahradit informačními preparáty. Říkám našťástí, protože řada bylin je pro svou účinnost bohužel zakázaná pro volný prodej.

K **Salvii** poté zanedlouho přibyl software pro diagnostiku, známý jako **EAM set**. Tedy sada pro elektroakupunkturu měření. Podobně jako **Salvie**, byl **EAM set** zásadní pro rozvoj celé informační medicíny. Umožňoval ptát se lidského organismu doslova na cokoli. Byl zásadní i pro vývoj nových preparátů. Bez něj by nebylo možné zjišťovat, které toxiny a jaké tkáně ovlivňují a způsobují zdravotní problémy. Umožňoval v těle hledat další a další toxiny včetně všech emočních a stresových zátěží. S každým nově objeveným toxinem vznikaly nové preparáty a řada z nich byla později sloučena do větších celků. Vývoj nových preparátů byl díky složité legislativě komplikovaný, i přesto jsme se vždy snažili nové preparáty terapeutům poskytnout co nejrychleji. Docházelo k různým kompromisům: byť třeba preparát patřil do skupiny drenů, ale nebyl schválený jeho název, použil se jiný vhodný. Když pak byl preparát už třeba několik měsíců na trhu a podařilo se ho konečně legislativně schválit, byl už jeho název zavedený a změna by vedla k dalším zmatkům. Často se používaly i názvy schválených, ale vyřazených, nepoužívaných preparátů pro nové přípravky. Došlo k mnoha přesunům, řada terapeutů nestačila změny sledovat. Byla to daň za rychlý a úspěšný vývoj celé informační medicíny.

Nyní jsme se rozhodli, že všechny preparáty **rozdělíme do skupin**, logicky roztrídíme podle zátěží i toho, jak je diagnostikovat pomocí **EAM setu**. Jednotlivým skupinám se budeme podrobně věnovat v dalších bulletiních. Díky tomuto roztrídění do skupin lze určitě lépe chápat a pamatovat si, jaké toxiny jsou zařazeny do jakého preparátu a pochopit i preparátovou strukturu. Tedy to, co konkrétně jednotlivé přípravky obsahují. V následujícím, úvodním článku najdete seznam základních preparátů, tedy těch, které vedení firmy **Joalis** považuje za ty nejdůležitější a které pokrývají prakticky celou škálu toxinů.

Pevně věříme, že tento seznam a třídění preparátů vám pomůže k lepšímu porozumění zdravotním problémům vašich klientů a že povede k ještě efektivnější a kvalitnější terapeutické práci.

Za vedení firmy Joalis

Mgr. Marie Vilánková



Velký přehled preparátů

Nyní, tedy po téměř dvaceti letech, má Joalis v běžném prodeji k dispozici téměř dvě stě preparátů. K tomu musíme připočítat ale i množství těch, které se dají vyrobit na objednávku, takzvané speciálky. Jak se v tomto složitém systému vyznat a který preparát na co použít?

Klíčem je pochopit strukturu a systém.

a jejich struktura

Pojďme si tento systém nyní nejen vysvětlit, ale také graficky ukázat. To nám umožní lépe si vše zapamatovat a naučit se preparáty správně používat a vhodně kombinovat. Na začátek je velmi důležité si zopakovat, že všechny preparáty jsou určeny pro odstraňování různých typů toxinů. Z hlediska informační medicíny může být toxinem naprosto cokoli, co organismu škodí. Jedovaté látky, mikroorganismy, naše emoce, dokonce vlastní tkáň a buňky. Tyto toxiny a tedy i preparáty určené k jejich de-

toxikaci můžeme rozdělit do pěti základních skupin:

1. Dreny
2. Mikroorganismy
3. Toxiny (jedy)
4. Emoce, stresy a psychosomatika
5. Komplexy

Všimněte si, že skupin je pět. Číslo pět se těm, kteří pracují nejen s informační medicínou, ale i dalšími alternativními směry,

okamžitě asociuje s pentagramem. Není divu, pentagram je symbolem, vzorcem tvoření světa, vývoje, evoluce. Najdeme ho ve všech rovinách vesmíru včetně nás samotných. Je mapou lidského organismu a díky ní se můžeme v člověku vyznat a vystopovat původ řady problémů a zdravotních obtíží. Pentagram obsahuje také pět základních vzorců, živlů – oheň, země, kov, voda a dřevo. A ke každému tomuto vzorci můžeme přiřadit jednu skupinu preparátů. Začneme vrcholem, principem ohně.

1. Dreny a herby

Dreny a herby jsou preparáty, které jsou zaměřeny na detoxikaci našich vlastních buněk, tkání, orgánů a také všeho, co buňky vytváří, včetně tělesných tekutin. Člověk může být zdravý, pouze pokud jsou zdravé jeho buňky. Jedním z hlavních úkolů drenů je z našich buněk a tkání odstraňovat mikrobiální ložiska. Ta jsou cizím elementem, sledují úplně jiné cíle, než je náš spokojený život, ale bohužel se stala naší součástí. Cizí mikroorganismy si přebudovaly naše buňky a tkáň tak, jak vyhovuje jim, a nás poškozují. Je tedy nutné je za pomoci imunitních buněk z organismu odstranit. Dreny naší imunitě ukazují, která konkrétní místa jsou cizími mikroorganismy obsazena a která je tedy potřeba očistit a mikroby odstranit. Zaměřují imunitní pozornost na jednotlivé orgány či tkáň. Tím, jak se mikrobiální ložiska a jejich sítě rozpadají, dochází k odstraňování emočních a stresových toxinů. Mikrobiální ložiska a poškozené emoční programy jsou dvě tváře jedné

mince – jedno nelze oddělit od druhého. Emoční a mikrobiologické odblokování orgánů umožňuje uvolnění i dalších toxinů, které jsou součástí ložisek, jako jsou metabolity, mikrobiální, anorganické a další toxiny. Dreny odstraňují i naše vlastní poškozené buňky, které už nepracují tak, jak by měly, tedy pro dobro celého organismu. Takovým příkladem může být třeba i nádorová buňka. Často je ale i z orgánů potřeba odstraňovat staré, nevykonné buňky, které zabírají místo a brání regeneraci. Protože dreny v pentagramu můžeme přiřadit k principu ohně, jsou ve výukových materiálech nově značeny červenou barvou. V každé naší živé buňce hoří v mitochondriích pomyslný oheň, který spaluje potravu a přeměňuje ji na využitelnou energii. Emoce radosti spojená s principem ohně vzniká, pokud tvoříme. To ale nejde bez zdravých buněk. Dreny a herby tvoří nejrozsašlejší skupinu preparátů: prakticky na každý orgán, na každou malou část organismu

máme k dispozici konkrétní preparát. Existují ale dreny, které detoxikují poměrně velké celky, některé jsou zase úzce zaměřené. Do základních drenů patří preparáty určené na okruhy orgánů podle pentagramu: **CorDren**, **VelienDren**, **RespiDren**, **UrinoDren**, **LiverDren**. Můžeme sem také zařadit **Supertox**, který detoxikuje základní typy buněk (pojivovou, epitelovou, svalovou a nervovou). Většina dalších drenů je zahrnuta v těchto základních slučujících a nadřazených preparátech (například detoxikace slinivky je zahrnuta ve **VelienDrenu**, zároveň ale existuje samostatný preparát na slinivku **PankreaDren**).

Vedle drenů na tělesné orgány nesmíme zapomenout ani na nervový systém. K základním preparátům v této oblasti patří hlavně **Cranium**, **Cortex**, **Medulon**, **Mezeg**, vedle nich existuje i řada dalších. Podrobnému popisu drenů a herbů věnujeme následující číslo bulletinu.

Nejdůležitějšími preparáty ze skupiny drenů, které zahrnují všechny ostatní, jsou:

Mateřské orgány pentagramu

- **LiverDren** – detoxikace jater, podřízených orgánů, tkání (žlučník, vazivo, oči, glie, sympatikus, mazové žlázy, vnější pohlavní orgány)
- **CorDren** – srdce a podřízené orgány (tenké střevo, tepny, žíly, jazyk, řeč, ruce...)
- **VelienDren** – slezina, podřízené orgány, tkáně (slinivka, žaludek, lymfatický systém, sliznice, parasympatikus, hormonální žlázy, svaly...)
- **RespiDren** – detoxikace plic, dýchací soustavy, podřízených orgánů a tkání (tlusté střevo, kůže, prsa, nervus vagus...), pohyb tetutin
- **UrinoDren** – ledviny, močový systém, rozmnožovací ústrojí – děloha, vagina, varlata, nadledvinky, kosti, klouby, vlasy, uši a sluch

Univerzální

- **Supertox** – detoxikace všech tkání, spouští uvolňování toxinů

Dreny nervové soustavy

- **Mezeg** – neuroglie, periferní glie – imunita nervového systému!
- **NeuroDren** – periferní nervový systém (pohyb, citlivost a vnímání)
- **Vegeton** – vegetativní nervový systém (řízení vnitřních orgánů, podvědomé reakce)
- **Enternal** – nervový systém trávicí soustavy – řízení trávení, sekrece šťáv, hormonů
- **Medulon** – páteřní mícha (pohyb, bolest, citlivost, neurogenní záněty)
- **Cranium** – *Mesencephalon* (střední mozek), *Diencephalon* (mezimozek), *Telencephalon* (koncový mozek)
- **Cortex** – *Rhombencephalon* (zadní mozek): most, mozeček, prodloužená mícha

2. Mikrobiální preparáty

Další skupinu tvoří preparáty pro odstraňování všech patogenních mikroorganismů, virů, bakterií, plísňů, parazitů, jejich struktur, antigenů, jejich DNA a fragmentů. Ty zařadíme v pentagramu k principu země, slezině. Emocí principu země je odpor a přitažlivost. Instinktivní rozeznání toho, co je pro nás přitažlivé, dobré a naopak – toho, co nám škodí. To je z hlediska mikroorganismů klíčové. Celé naše tělo, všechny sliznice jsou obsazeny mnoha různými druhy mikroorganismů. Je velmi důležité umět rozeznat ty škodlivé, držet je pod kontrolou a hlavně nedovolit jejich proniknutí do lidského orga-

nismu. Slezina je orgán, který určuje, proti kterým infekcím bude imunita zasahovat a jakým způsobem. Mikrobiální preparáty budou v různých materiálech označovány žlutě. Základních preparátů pro patogenní mikroorganismy je pět – **Antivex**, **Nobac**, **Spirobor**, **Para-Para** a **Yeast**. Všechny ostatní jako například **Anaerob**, **FSME**, **HPV** jsou zahrnuty v těchto základních, nadřazených preparátech. Ty odráží rozdělení živých organismů do základních říší na viry, bakterie, eukaryotické parazity a plísně. Preparát **Spirobor**, určený pro detoxikaci spirochetálních bakterií včetně borrelií, je součástí

preparátu **Nobac**. Přesto je ale zařazen do základních preparátů, protože pro řízenou a kontrolovanou detoxikaci je v dnešní době naprosto zásadní. Zátěž borreliemi je totiž velmi častá, způsobuje celou řadu zdravotních problémů, protože tato bakterie doslova boří náš imunitní systém. V pěti základních preparátech jsou tedy obsaženy všechny mikroorganismy, které na světě existují a které nás ohrožují, včetně všech zvířecích druhů, které mohou být potenciálně přeneseny na lidi. Tyto preparáty patří k těm nejpropracovanějším a mají opravdu vysokou účinnost.

- **Antivex** – všechny viry obsažené v EAM setu včetně subvirálních částic
- **Nobac** – všechny bakterie
- **Spirobor** – borrelie a spirochety
- **Para-Para** – parazité tvoření eukaryotickými buňkami, prvoci i vícebuněční
- **Yeast** – všechny typy kvasinek a plísňů

3. Toxiny a jedy

Třetí skupinu tvoří toxiny v pravém slova smyslu, tedy různé jedy pocházející z životního prostředí, ze vzduchu, z potravy, vody. Toxiny vznikající průmyslovou a zemědělskou činností, různé mikrobiální a další přírodní toxiny, ale i metabolity vznikající při poškozeném metabolismu. Do těchto jedů za-

hrnujeme látky umělého i přírodního původu. Co je umělé a pochází z průmyslové činnosti a co vzniklo v přírodě, to se od sebe velmi těžko odděluje. Řada průmyslových toxinů, které se dostávají do životního prostředí, se stává jedovatějšími až působením různých organismů. Příkladem může být rtuť, ze

kteří vzniká působením bakterií velmi nebezpečná methylrtuť, která se dostává do potravních řetězců a ohrožuje náš nervový systém. Toxiny jsou přiřazeny k principu kovu, orgánem jsou plíce, které jsou na toxiny velmi citlivé. Velká část toxinů se do těla vstřebává právě přes plíce a dýchací trakt. Princip

kovu umožňuje adaptaci na změnu prostředí. Plíce velmi ovlivňují, jak si dokážeme na znečištěné životní prostředí zvyknout a naučit se vstřebané toxiny průběžně vylučovat. Ve výukových materiálech jsou tyto preparáty značeny zeleně. Základní preparáty na toxiny jsou čtyři. Odstraňují škodliviny z celého organismu, ze všech tkání, buněk a struktur. **MindDren** odstraňuje všechny toxiny z životního prostředí a průmyslové činnosti. Obsahuje v sobě i další preparáty – například **Antimetall**, **Ionyx**, **Antidrog**, **Toxigen**... Pro detoxikaci toxinů vzniklých metabolismem živých organismů je určen

Mikrotox. Odstraňuje všechny mikrobiální toxiny vznikající nejen z mikrobiálních ložisek a chronických infekcí, ale i přírodní toxiny přijaté potravou nebo vdechnuté (například plísníové a bakteriální toxiny). **Metabex** je zase určen na odstraňování metabolitů vzniklých trávením a metabolickými procesy. Odstraňuje například metabolity vzniklé z lepku, mléka, trans-mastné kyseliny a další poškozující tuky z organismu. V procesu trávení vzniká řada karcinogenních látek, biogenních aminů a další toxiny, které tento preparát také odstraňuje. Zahrnuje i detoxikaci od biogenních solí; krystalků, purinů, které

vznikají hlavně z metabolického zpracování bílkovin a překyseleného prostředí. Preparát **Non-grata** je zase určen pro odvod všech cizorodých částic a bílkovin. Tedy různých pylů, prachů, alergenů jako jsou zvířecí chlupy a další. Součástí je i detoxikace od cigaretového kouře a dalšího smogu, mikročástic a mikroplastů, které nadýcháme a sníme. Odstraňuje různé antigeny (látky, na které reaguje imunitní systém) a jejich imunokomplexy, tedy spojení antigenu a protilátky. **Non-grata** odstraňuje i zátěže vpravené do organismu očkováním, zahrnuje tedy i preparát **Deimun-Aktiv**.

- **MindDren** – toxiny z životního prostředí, průmyslová činnost, toxické kovy, včetně emoční složky umožňující jejich vyplavení...
- **Mikrotox** – všechny mikrobiální toxiny, exo i endogenní (z vnějšku i zevnitř organismu)
- **Metabex** – všechny toxiny z jídla, jeho zpracování, metabolických procesů, metabolity z mléka, obilovin, biogenní aminy, poškozující tuky, lektiny, biogenní soli a puriny
- **Non-grata** – cizorodé látky včetně bílkovin, antigeny a jejich imunokomplexy, mikročástice, mikroplasty, prach, cigaretový kouř, očkovací vakcíny

4. Emoce, stresy a psychosomatika

Další skupinu tvoří preparáty, které jsou zaměřeny na opravu poškozených emočních a stresových vzorců. Jejich součástí je detoxikace struktur, které s nimi pracují. Emoce a stresy jsou prakticky hlavní příčinou zdravotních problémů. Zdravé emoční vzorce nás mají varovat před nebezpečím nebo naopak ukazovat na možné výhody a životní příležitosti. Pokud jsou ale poškozené nebo je nevnímáme a neřídíme se jimi, zesilují do příznaků různých nemocí. Oprava emočních vzorců je tudíž pro zdraví naprosto zásadní. V pentagramu tuto

skupinu zařazujeme k principu vody a k ledvinám, orgánu citlivosti, intuice a vnitřní síly. Emocí, která ledviny nejvíce ovlivňuje, je strach nebo naopak impuls k činnosti. Emočním preparátům byla přiřazena modrá barva. Firma Joalis vytvořila celou řadu preparátů, které řeší psychosomatické příčiny onemocnění a pomáhají opravovat poškozené emoční vzorce. Mezi základní patří ty, které ovlivňují mozkové struktury: **Emoce** (amygdala), **Streson** (hipokampus) a **Depren** (epifýza). Velmi důležitým preparátem je **Nodegen**, který pomáhá

zpracovat zasunutá traumata ovlivňující v těle naprosto vše včetně nervového a hormonálního systému (**Nodegenu** a jeho speciálkám se věnuje příspěvek Ing. Jelínka na str. 13 až 15). Ostatní preparáty z tohoto okruhu, tedy **Autoimun**, **Anxinex**, **Egreson** a další, nelze jednoznačně zařadit pod základní emoční preparáty, struktura není tak jednoduchá jako například u mikrobiologie. Doporučujeme tedy nejprve použít preparáty nadřazené a tyto další nasadit až v dalších detoxikačních kúrách podle výsledků diagnostiky.

- **Emoce** – opravuje negativní emoční vzorce v těle, které blokují detoxikaci, poškozující emoce, poruchy emocionality a posuzování emočního náboje situací, intuice, detoxikace amygdaly
- **Streson** – uvolňuje negativní stresový režim, který vytváří stresové hormony, a blokuje detoxikaci, poškození stresem, detoxikace hipokampu
- **Nodegen** – otevírá psychocysty, opouzdřené, potlačené emoce, tabu, stíny duše, potlačené negativní zážitky
- **Depren** – řeší únavu, nespavost, vyčerpanost, depresi, psychické propady a nevyrovnanost, detoxikuje mimo jiné epifýzu, ovlivňuje produkci dopaminu a serotoninu, tedy hormonů spokojenosti a dobré nálady

5. Komplexy

Poslední rozsáhlou skupinou jsou komplexy. Jsou to preparáty, které jsou poskládány z předchozích čtyř skupin. Komplexy jsou zaměřené na jednotlivé zdravotní problémy a řeší jejich nejčastější příčiny. Ty preparáty, které jsou zaměřené na jednotlivé orgány pentagramu, detoxikují a řeší nejen jejich nejčastější mikrobiální, toxické a emoční zátěže, ale podporují a urychlují také vylučování toxinů z organismu. Komplexy byly v penta-

gramu zařazeny k principu dřeva, tedy organizované hmoty vytvořené z jednotlivých buněk. Ta následně vytváří vyšší celek, strukturu, která má svoji inteligenci. A právě podobně to funguje i v komplexech, kdy sloučením jednotlivých zátěží dochází ke vzniku velmi účinných preparátů. Ty dokáží rychle ulevit od konkrétních potíží. Jsou to informačně obsáhlé preparáty, které je velmi vhodné používat v prvních krocích po zahá-

jení detoxikace. Později se většinou na základě diagnostiky z organismu musí ještě odvést zbývající toxiny, na které komplex už nestačil: naše vylučování a imunita mají omezenou kapacitu a během jednoho měsíce se zřídka podaří z těla vyloučit všechny škodliviny, které zdravotní problém způsobují.

Komplexy jsou rozděleny do několika skupin. První skupinu tvoří **lihové komplexy** pro dospělé, další fruktózové komplexy

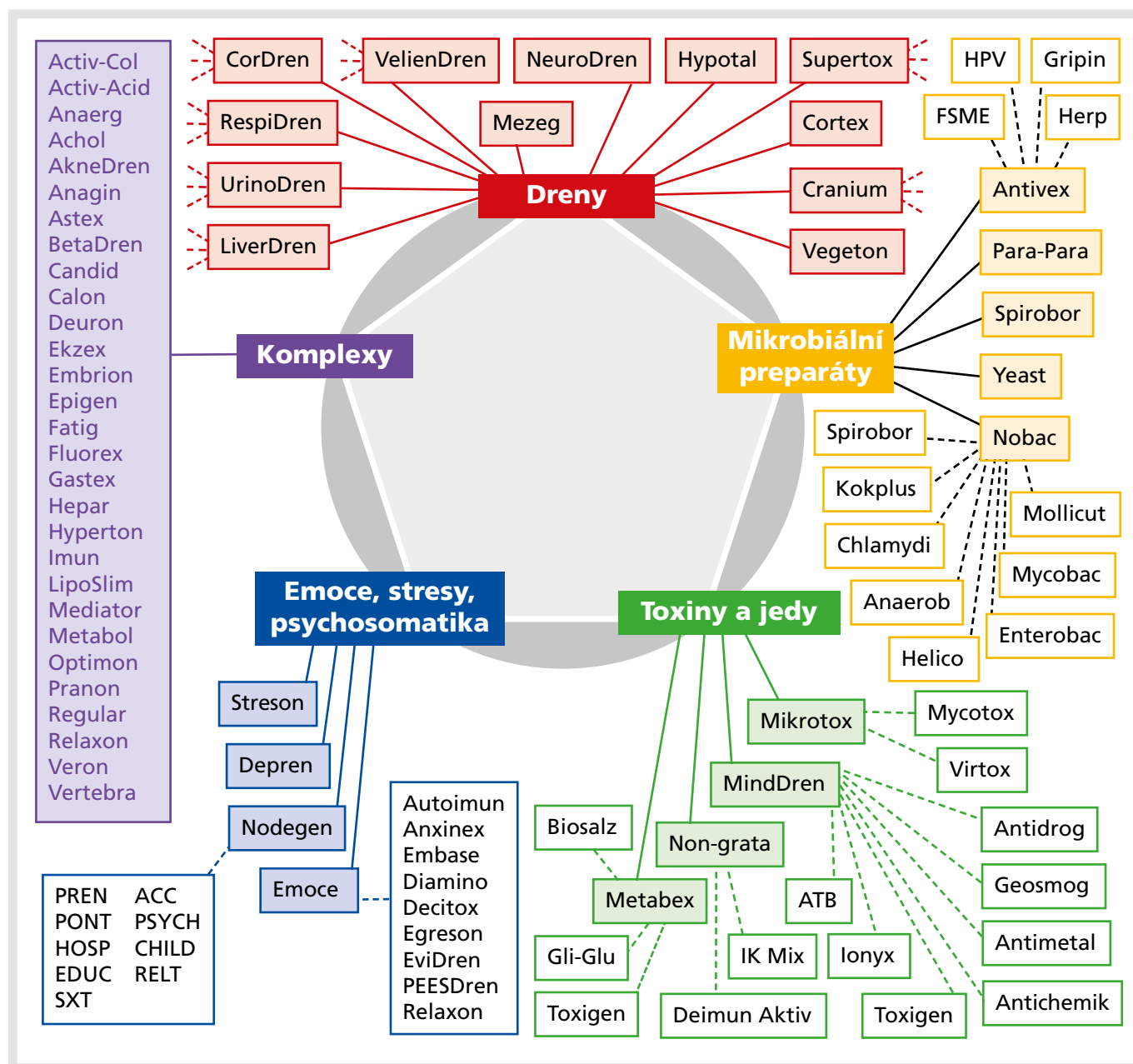
Abelie. Zařazujeme sem i kapsle pro úpravu mikroflóry **Activ-Col** a při překyselení **Activ-Acid**. Pro děti jsou určeny preparáty řady


Bambi, Bambiharmoni a detoxikační set **Bambi Oil**. Pro dospělé sety **Bioharmoni I, II** a **Psychoharmoni**. Jejich po-

drobnému popisu a složení se budu věnovat v budoucnu.

Nejpoužívanější komplexy:

- **Activ-Col** - mikrobiota trávicího traktu, imunita, metabolismus
- **Activ-Acid** - překyselení organismu, prostředí střeva
- **Anaerg (Analerg)** - potíže alergického původu, senná rýma, potravinové alergie...
- **Ekzemex** - ekzémy, jiné záněty a problémy kůže
- **Imun** - imunitní problémy, nemocnost, oslabená imunita
- **Deuron** - problémy močových cest a ledvin, záněty močového ústrojí, bolesti podbřišku
- **Hepar** - problémy s játry a žlučníkem, pálení žáhy, nevolnosti, problémy s trávením
- **Pranon (Pulmo)** - problémy s dýchacím systémem, častá nemocnost
- **Optimon** - zhoubné, nezhojivé nádory



Příště se budeme podrobně zabývat skupinou drenů. 
Mgr. Marie Vilánková



Jana Jančová – drobná usměvavá sympatická rusovláska. Vypadá nenápadně, ale když se s ní dáte do hovoru, zjistíte, že je to velmi silná osobnost, která navíc umí detoxikaci perfektně vysvětlit i logicky zaměřeným jedincům. Působí jako terapeutka v Centru Joalis v Ostravě. Od září navíc začíná lektorovat kurzy pro začínající detoxikační poradce.

Onemocníme,

když nežijeme podle své vnitřní pravdy

Na začátek už obligátní otázka – co vás k informační medicíně přivedlo?

Přímo s metodou jsem se seznámila díky dceři. Ve třech letech se jí objevil silný atopický ekzém, od pasu dolů neměla ani jedno čisté místo. Stalo se tak asi měsíc po narození jejího brášky. Ona na něj sice reagovala úplně úžasně, ale psychika si to „vyrazila“ přes kůži. V té době mi někdo doporučil zkusit kapky Joalis a tak jsem se v Ostravě objednala k Janičce Schwarzové. Dcera tehdy na úvod dostala jeden jediný preparát – Exemex. Jeho účinek byl opravdu až zázračný – do tří týdnů se začal ekzém ztrácet. Samozřejmě, následná detoxikace trvala ještě asi rok a půl, ale problémy tohoto rázu se jí už nikdy nevrátily.

Na cestu alternativy mě to ale vedlo i dříve. Používala jsem homeopatiku a děti jsem léčila bylinkami. Ale tenkrát, ta návštěva u Jany a její vysvětlení, jak detoxikace funguje, se mi moc líbila. Měla jasný, logický až vědecký přístup. A protože se amatérsky zabývám astrofyzikou a astronomií, tak mi tento pohled velmi vyhovoval. Celá informační medicína mě prostě svým poselstvím bytostně zaujala.

A jak jste se tedy pak k práci detoxikačního poradce dostala?

Během svého druhého mateřství jsem vystudovala kurz pro terapeutky a pomalu vplula do praxe. Nejdřív jsem samozřejmě detoxikovala svou rodinu, děti i blízké přátele. Pozorovala jsem výsledky, viděla jsem, že to funguje a navíc bez nežádoucích účinků.

Proč myslíte, že Vás oslovila zrovna metoda C. I. C.?

Na Semináři IV., když paní magistra Vilánková začala vysvětlovat holografický a informační princip, jsem si uvědomila, že jsem přesně na tom správném místě. Že jsou to všechno věci, které znám právě z fyziky a kterým rozumím. Že je to celé vlastně o elektromagnetismu, díky kterému drží pohromadě všechny předměty i živé organismy... A to mne nadchlo. Prostě jsem se v tom díky matematice a fyzice našla. Rozuměla jsem tomu a navíc jsem viděla funkčnost. Měření na Salvií mi pak začalo jít de facto samo (usmívá se).

Nemáte ráda výraz, že léčíte. Jak tedy popisujete detoxikační postup?

Ano, tohle svým klientům vždycky zdůrazňuji. Protože odpovědnost za léčení máme každý sám. Když ji přenášíme na někoho jiného, tak se vlastně zbavujeme zodpovědnosti sami za sebe. Říkám, že je to zkrátka chytrá detoxikace. Chytrá v tom, že je to detoxikace tkání, ze kterých je tělo složeno. Tedy z epitelové, neuronové, pojivové, svalové i mezibuněčné. Detoxikace pracuje i na úrovni systémů jako je hormonální, nervový a imunitní systém, jednotlivých orgánů a lousků v mozku... Přístroj Salvie slouží pak k tomu, aby mi při procházení jednotlivých tkání ukázal, co je v nich za nepořádek a proč nefungují optimálně. Když to zjistím, tak sestavím v kůře logickou větu. Tedy to, ve kterých tkáních se nachází jaký toxin, kudy bude odcházet, eventuálně která emoce ho bude doprovázet. To je základ. A protože jsme „návykovi“, tak i imunita funguje návykově. Když dva měsíce dvakrát denně dáváme tělu informaci, kde se toxiny nacházejí, tak si je „jde“ samo zkontrolovat, pošle tam imunitní buňky a začne tkáň čistit.

Takže jakýsi reset, znovunastavení?

Ano, v té chvíli dochází k optimalizaci systému a tělo začne fungovat podle své gene-

tické dispozice. A pak prostě není jiná možnost, než se cítit líp! Vznikne tady zároveň i prostor uvědomit si, že některé věci nemusíme opakovat pořád dokola jako v začarovaném kruhu. Když v jednotlivých emočních centrech v mozku toxiny hmotně „sedí“, tak je vlastně dráždí a tedy i jaksi potvrzují jednotlivé návyky. Ty se pak nutně stanou součástí nás samotných (něco si „neseme“ třeba od maminky, ale časem děláme to stejné a stane se to naší součástí). Moudrost imunity je v tom, že to umí opravdu rozlišit, rozoznat. A my pak preparátem informujeme například amygdalu (naš archiv emocí), že by bylo dobré tenhle konkrétní program opustit. Je to napojené i na orgány, takže o pracuje komplexně. Jde vlastně o takovou šachovou partii s naším organismem... Když pak finálně dojde k tomu momentu, kdy člověk ty programy opustí, může se zase volně nadechnout. Už nejede ve vlaku po jedné koleji, ale objevuje se těch eventualit víc a má možnost začít věci vědomě měnit.

Vnímáte tedy Joalis jako jednu z nejlepších cest k této vnitřní proměně?

Upřímně ano. Od malička nám pořád někdo něco diktuje: společnost, rodina nebo partner... A my se snažíme vyhovět někomu jinému, předcházet konfliktům a dělat všechno dobře pro ty ostatní, nebo máme přílišné nároky sami na sebe... Tam je ten problém – imunita totiž kopíruje naše emoční psychologické nastavení. V tu chvíli neví, pro koho má pracovat, může začít i útočit na vlastní tkáň. Lidé se často mýlí: myslí si, že mít se rád znamená být sobecký. Ale není to tak – jde o vnitřní spokojenost. A to je můj vzkaz: být přísný s láskou, být otevřený a najít správnou míru. Jakmile najdeme rovnováhu, imunita začne pracovat pro nás.

Mluvíte i o tom, že systém detoxikace by měl člověk brát jako každodenní hygienu.

Ano, celková optimalizace je jakousi vnitřní hygienou. To je asi nejdůležitější a opravdu to tak funguje. Myslím, že detoxikace by se dříve nebo později měla stát součástí normální hygieny, stejně jako je dnes normální pravidelné umývání těla. Imunita se totiž vyvíjí od začátku lidstva, ale průmyslová revoluce v předminulém století proběhla neuvěřitelně rychle. Změna je obrovská – a naše tělo prostě není zvyklé tolik toxinů denně čistit. Jde to pouze za předpokladu, že jsme na tom psychicky velmi dobře, což je ale v dnešní uspěchané době dost těžké. Pokud neblokujeme emoce a nemáme stresované tkáň, toxiny naším tělem jen procházejí a neuklá-

dají se. Když se třeba někdo zamiluje, je detoxikovaný raz dva, ale protože jde o chvílový stav, k celkové detoxikaci to bohužel nestačí ☺.

Jako terapeutka pracujete aktivně už pět let, tedy od doby, co vzniklo centrum v Ostravě. Nyní od září přebíráte lektorské kurzy. Těšíte se?

Těším se a velmi. Metodu moc ráda vysvětluji – vidím v ní logickou linii a líbí se mi, že tu není žádné čarování. A čím více pročistíme tělo, tím více začneme být intuitivní. Lidé pak začnou spoustu věcí objevovat sami. A to je na tom nejdůležitější – abychom se naučili chápat, rozumět sami sobě... Protože když se tělo vyčistí a otevře, je člověk sám k sobě víc upřímný a připustí si mnoho věcí.

Studujete také školu tradiční tibetské medicíny. Můžete nám tuto oblast trochu přiblížit? Nakolik to ovlivňuje i Váš přístup k preparátům Joalis?

Studium na této akademii, kde jsem už třetím rokem, má vlastně dvě části. Jednou jsou samotné terapie (moxování, hormone, baňkování), ale na ty nemám moc prostoru a dělám je spíš v rámci rodiny. Hlavní studium je samotný medicínský systém, který je blízký ájurvédě. Podle něj existují tři základní životní energie složené z pěti elementů, z nich pak vyvstane živlový, orgánový pentagram. Takže je to vlastně ještě trochu za pentagramem, se kterým pracujeme v Joalisu. Já to poznání využívám hlavně v diagnostice – protože přístroj je pořád přístroj, i když je moc šikovný. Někdy se u klienta objeví opravdu ▶

Čím více pročistíme tělo, tedy naše tkáň, tím více budeme intuitivní. Začneme pak objevovat spoustu věcí v sobě i kolem nás.

S dětmi na dovolené v roce 2014



cibulový efekt – tedy že jeden problém je překrytý jiným. A než se tam dostane signál, tak to prostě trvá. Používám pulsní diagnostiku – tady lze krásně zjistit stav hlavních i vedlejších orgánů pentagramu.

Máte nějaký typ – druh klientů, kteří k Vám nejvíce chodí? Každý terapeut si „přitáhne“ tu svou skupinu...

Určitě maminky s dětmi, tam mám i tu osobní zkušenost s ekzémem, s alergií. Také hodně neurologií – tedy poruch nejen u dětí na tomto poli. Fascinuje mě, jak v této oblasti dokáže být C. I. C. metoda úžasná. Takže i stavy po očkování, ADHD nebo poruchy chování. V těchto případech mám z výsledků detoxikace asi největší radost. Nic nenahradí ten pocit, když vidíte rozdíl u malých dětí. Když přijdou s rodiči poprvé, dítě třeba naráží hlavou do stěny a kouše maminku. Po třech sezeních jsou už všichni mnohem víc v pohodě, dítě sedí mamince v klidu na klíně a povídá si s vámi. Určitá tendence v chování tam vždycky trochu zůstane, ale rodina už může normálně fungovat, dítě třeba začne chodit do školky... Tady působí problémy nejen zanesení od očkovacích látek, ale mohou být přítomny i borrelie, viry nebo metabolické toxiny. Toxiny způsobují reaktivitu emočních center a zvyšují elektrickou činnost mozku, ale my díky Joalisu můžeme vyčistit i šedou



problém, každá nemoc je vždy soubor několika příčin. Nikdy nemůžeme říct, že to způsobuje jedna věc, to prostě nejde. Ale může to být zrovna ta poslední část skládačky, kdy dojde k přetížení.

Co považujete za svůj úspěch na poli detoxikační medicíny?

Potěšilo mne opravdu hodně případů. Teď si vzpomenu třeba na jednoho klienta, který měl jakoby zaseknuté oko. Najednou se mu při sledování televize přestalo úplně hýbat.

krásně zabraly a oko se opravdu zase rozhybalo.

Vždycky, když někdo přijde a chválí mě, tak mu říkám, ať chválí sám sebe. V detoxikaci jde o čištění tkání – samotné uzdravení přichází až v tom druhém kroku, a to už je na tom člověku samotném. Pokud tento nástroj primárně použije k tomu, aby se pochopil a porozuměl, proč nemoc dostal, je potřeba ho pochválit. Vždycky je prostě nějaký důvod, proč tam ta nemoc je. Je to výsledek toho, že nežijeme podle své vnitřní pravdy.

Můj vzkaz zní: být přísný s láskou, být otevřený a najít správnou míru. Jakmile najdeme rovnováhu, imunita začne pracovat pro nás.

kůru mozkovou, neurony i gliový systém. A to je přeci skvělé! Kdyby klasická medicína respektovala naši metodu a kontroloval by se gliový systém (servisní buňky pro neurony), jaterní okruh, dále jak jsou na tom střeva a imunita obecně, problémům právě v té neurologické oblasti by se dalo krásně předejít. Neznám jinou metodu, která tohle umí...

Takže pokud by se někdy podařilo spojit klasickou medicínu s měřením elektromagnetického vlnění v krátké vlnové délce?

Ano, protože to vlnění prochází všemi tkáněmi, i v gliovém systému se dá zjistit, zda a případně co tam je. Pak by mohly zároveň odpadnout všechny ty nežádoucí účinky a průšvihy. Mám i spoustu klientek mezi očkujícími maminkami a jejich děti nemají žádné problémy – ani ty imunitní. Každý

prostě se zčistajasna stalo statickým. Pánovi vzali řidičák, proscanovali ho na CT na MRI – a vůbec nevěděli, co se stalo, co s ním mají dělat. Když se rozhodl pro detoxikaci, přišel, vyměřila jsem ho a našla zastresované tkáně plus mikroorganismy. Následné dvě kúry mu

Co Vás v poslední době nejvíce potěšilo?

Asi zjištění, že čím méně se člověk snaží něčeho dosáhnout, tedy čím méně manipuluje a řeší, a zároveň čím více důvěřuje prostoru a sám sobě, tím lépe a snadněji se věci začnou samy skládat. Je skvělé, když přicházejí výzvy a my na ně můžeme reagovat. Ale čím méně se budeme snažit táhnout to silou a vnášet do řešení svou představu o ideálním stavu, tím více to bude v souladu s naší vnitřní pravdou i s celým vesmírem. Protože my ve skutečnosti nejsme oddělení, ale jsme součástí jednoho organismu, jsme společnou realitou.

Jitka Menclová

Jana Jančová, 36 let

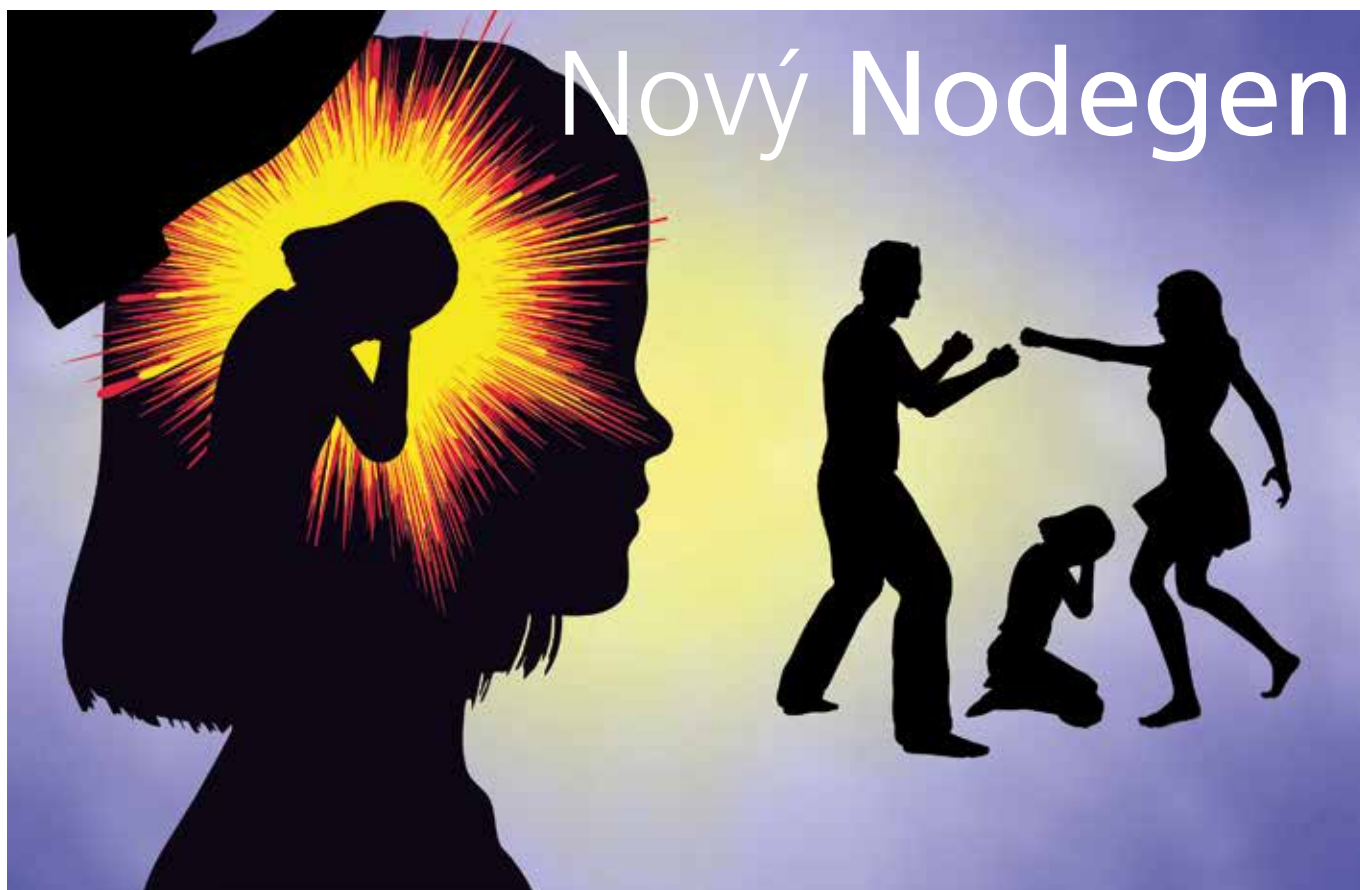
Koníčky – astrofyzika, astronomie, šachy, hudba. Nerada cvičí, ale ráda si zatančí!

Nemá ráda – stagnaci, zacyklenost a všeobecné situace, které už člověku nemají co dát.

Má ráda – upřímnou tvořivost v pravdě.

**Kontakt – mobil: +420 739 573 116,
e-mail: jana.jancova@detoxikaceorganismu.eu
www.detoxikaceorganismu.eu**





Nový Nodegen

– nová cesta k vlastní spokojenosti

Každý z nás ukrývá ve svém nitru spoustu zážitků a vzpomínek, a to jak vědomých, tak nevědomých. Řada z nich se týká křivd a vnitřních zranění, která na nás byla v minulosti napáchána autoritami, ale i našimi blízkými. Transformovat tyto skryté vzpomínky, které pak ovlivňují náš další život, to je tématem nového Nodegenu.

Tyto bolavé rány totiž velmi ovlivňují budoucí situace – člověk se v nich většinou chová naprosto iracionálně nebo neaktivně, protože mu současný děj rezonuje právě s původní traumatizující událostí. A děje se tak bez jakékoli volní kontroly, člověk tedy jedná podvědomě, na základě původně uloženého vzoru a emočně silně modulované vzpomínky. Takovému vůli neovlivnitelné jednání může v životních situacích vypadat například jako:

- nečinnost a neaktivita – člověk kopíruje původní situaci, ve které nemělo cenu nic dělat ani být aktivní a překloupí tento vzorec do současné události;
- připomenutí si pocitů nedocenenosti a neuznanosti spojeného s nízkou sebedůvěrou, agresivita vyvolaná z pohledu okolí nepatrným nebo nepodstatným podnětem;
- vyhýbání se konverzaci na téma, které asociuje dřívější událost byť i v sebemenším náznaku;
- pomstychtivé jednání a pocity nenávisli vůči lidem, kteří vyvolávají původní v podvědomí zasunutou událost.

Rozdíl mezi traumatem a psychocystou

Traumatem rozumíme zážitek, který naruší duševní rovnováhu člověka. Takovou traumatizující událostí může být těžký úraz, znásilnění, náhlé úmrtí v rodině, úmyslná šikana, živelná pohroma a jiné situace. Lidské podvědomí se obvykle snaží potlačit vzpomínky na takový bolestivý a zraňující zážitek, avšak psychiku může pak ovlivnit v podobě psychózy a neurózy, depresí či jiných psychiatrických diagnóz.

Psychocysta je termín, který zavedla naše firma pro používání v metodě řízené a kontrolované detoxikace. Jako psychocystu definujeme **každý** zážitek, který významným způsobem ovlivní nebo naruší fyzický či citový prostor člověka a způsobí mu velmi nepříjemné pocity. Tyto takzvané „pasti srdce“ nemusí být přímo traumatem, jak jej chápe současná psychologie. Pokud se ovšem v některé budoucí situaci blíží dotyčný k okraji pomyslné „černé díry“ (pasti srdce), tak buď (v lepším případě) instinktivně volí vyhnout se předpo- ▶



Jako psychocystu definujeme každý zážitek, který významným způsobem ovlivní nebo naruší fyzický či citový prostor člověka a způsobí mu velmi nepříjemné pocity.

kládanému sledu událostí, nebo upadá do nevládnutelného afektu se všemi jeho důsledky (v tom horším případě). A tak mohou lidé v identické situaci, která je vcelku normálním stresovým stavem, jednat zcela diametrálně odlišně a někdy až překvapivě vyhrčeně, a to právě kvůli odlišným vzpomínkám a psychocystám, vzniklým v dětství.

Historie preparátu

Preparát **Joalis Nodegen** prošel během své historie spoustou vývojových proměn a i přesto, že v minulosti trpěl řadou nedokonalostí, pomohl mnoha klientům. Čím dál více se nyní ukazuje, že podobně laděný preparát nejlépe funguje v případech, že jsou v něm velmi detailně a precizně popsány všechny myslitelné události a situace, které původní trauma způsobily. Mohou pak rezonovat v prostoru vědomých i nevědomých vzpomínek konkrétního člověka, který preparát užívá.

Zaznamenáváním takových událostí – hologramů situací – se věnuji již třináct let. A nyní přichází doba, kdy lze s novým Joalisem odtajnit obsahy a témata **Nodegenu**. Ba co více, dokonce velmi detailně popsat a vytvořit ucelený program, který počínaje tímto článkem budeme postupně zveřejňovat na stránkách bulletinu.

Jak Nodegen funguje?

O traumatech a o tom, jak s nimi pracovat, bylo již napsáno mnoho literatury. Postupy ta-

kových metod jsou do určité míry velmi podobné:

1. odhalení traumatu,
2. otevření jeho obsahu,
3. znovuprožití události s pozitivním obsahem,
4. konsolidace nového zážitku v mozku.

Potíž může nastat v tom, že osoba, která klienta traumatem provází, může do procesu často projektovat svoje představy a svá nevědomá přesvědčení ve smyslu: „*Takhle je to nejlépe*“. Ještě horší je, pokud se jedná o člověka s nezpracovanými tématy svojí mysli, který si takovým povoláním může kompenzovat nějaký svůj nedostatek.

Proto nejlepším lékařem, léčitelem a psychologem každého z nás je **naše vlastní podvědomí** se všemi samouzdravujícími a regeneračními silami. O tom jsem bytostně přesvědčený. Nesčetněkrát jsem byl přímým svědkem zázračných uzdravení, která se vymykají normálnímu chápání. A právě na tom je nový **Nodegen** postaven. Životní situace jsou v preparátu i ve všech speciálkách (o kterých tu bude postupně řeč) detailně popsány a naskicovány. A to co možná nevíš, a hlavně bez všech hodnotících soudů, přívlásků a dodatků. Někdy si člověk, který je příliš racionální, vytvoří popisné hodnocení traumatu a tím si uzavírá přístup k vlastnímu uzdravení. Jednoduše nedává prostor překvapivým vnějším ani vnitřním situacím, které mohou do jeho samouzdravujícího procesu zasáhnout daleko mocněji.

Pokud preparát podáváme klientovi poprvé, nevíme nic o hloubce jeho traumatu, počtu ani obsahu jeho psychocyst. Působení preparátu je ale velice vlídné a odehrává se většinou ve spánku v REM fázi, kdy se nám zdají sny. Říká se, že spánek je nejlepší lékař a bez nadsázky se dá konstatovat, že **spánek je i nejlepším psychoterapeutem**. Ve spánku se totiž třídí a ukládají vzpomínky a také to, co jsme se doposud naučili. Zároveň dochází k obroušení nevládnutých emočních nábojů proběhlých situací.

Sny bývají bizarní směsicí nejrůznějších scén často bez jakéhokoliv logického základu. Pokud chceme sny chápat, nutně musíme popustit uzdu své fantazii a zapojit uměleckou část mozku. Tedy tu, která je schopna popisovat realitu jazykem určitých či neurčitých symbolů, pocitů, barevností scén, vnoření se do světa živlů. Sny neregulujeme svým vědomím. A to, co v našem každodenním životě kontrolujeme svojí mozkovou kůrou ve formě společenského chování a sebeovládání, je ve světě snů povoleno.

Je velmi pravděpodobné, že se po začátku užívání nového **Nodegenu** objeví ve snech staré a dosud nevládnuté situace – někdy jen v náznacích, někdy starou událost ve snu prožijeme znovu a lépe. Většinou se jí zúčastníme aktivněji, než tomu bylo původně. Tím dáme zároveň šanci původním neuronovým spojům postupně se rozpojit a nastavit nové, přirozenější vzorce chování. Někdy může dojít dokonce k velmi emotivnímu a silnému snu, který je opakováním původní události. Tímto „otevřacím snem“ (opening dream) se můžeme během několika málo dnů ocitnout v situaci, která má stejný emocionální náboj, jako ta ve snu. Jako dospělý má člověk šanci si dávnou situaci znovu projít a zvládnout ji lépe než jako dítě. A právě to uzdravuje. Od té doby i každá další situace, která tu původní být jen připomíná, bude již odžita jinak, lépe a bez původního zranění.

Nový Nodegen a jeho speciálky

Preparát je nyní rozdělen na jakýchsi devět podkapitol, které jsou zároveň speciálními preparáty, které mají terapeuté k dispozici. Chce-li člověk od základu změnit sebe sama i svůj současný život, asi těžko bude očekávat, že to proběhne rychle a naráz. A tak pomalá a postupná proměna trvá měsíce a roky. Změna je nutně navázána na nové reakce a správné jednání v dosud nevládnutých situacích, na nový pohled na věci a jejich vlastnictví, na náš postoj k tomu, co je důležité a co nikoliv.

Každá speciálka se tak věnuje jednomu ucelenému okruhu psychosoc a traumat v životě člověka. Přesně ohraničené rozdělení těchto témat ale není možné, ve skutečnosti se prolínají a jedna kapitola často ovlivňuje tu druhou.

lo mi svoje pocity bezprostředně po prezentaci jednotlivých preparátů. Pro některé z nich byla tedy přednáška i „diagnostická“, protože se v popisovaných situacích buď přímo našli, nebo s nimi přinejmenším rezonovali.

bývali, nebo se nad nimi dokonce odmítají zamyslet. Je určitě dobré si uvědomit, že i pro ně je detoxikace Joalis určena – tedy aby v první řadě zmírnila jejich zdravotní problémy.

Pak je tady druhá skupina lidí – ti, kteří se zabývají nebo zabývali vlastními traumaty a jsou na tento program připraveni. Nebo jejich motivem může být zvědavost, co z každé jednotlivé kapitoly zezvonuje s obsahem jejich vědomých i nevědomých myšlenek. Právě jim bych doporučil začít s preparátem **Nodegen Prenatal – PREN**. Uvádí se, že v prenatalním období a v době samotného porodu se tvoří psychosomatický základ pro celý život. Člověk v tomto období navíc nemá možnost svůj osud vědomě ovlivňovat a je zcela závislý na vlivu okolí. Jeho nervový systém se tak vytváří pod emocemi matky a zprostředkovává i otce. Tomuto preparátu, který bude popsán v následujícím vydání bulletinu, dejte svůj čas a prostor. Užijte ho s úctou a zvědavostí. Nepospíchejte a o dalším pokračování užívání **Nodegenu** uvažujte raději až po jeho úplném dokapání. Možná budete překvapeni už od samého začátku, a to tím, kolik vašich snů bude spojeno s motivy malých dětí, porodů, miminek, se symbolickými retrospekci do doby vlastního početí atd. Změn ve svém chování si můžete povšimnout až třeba po několika měsících, mohou být zprvu nenápadné, ale do budoucna zcela zásadní.

Jako druhý následující bych zvolil **Nodegen Postnatal – PONT**, a to ze stejného důvodu jako **PREN**. Miminko si totiž až do určitého věku neuvědomuje sebe sama, příčinnost svého jednání, neposuzuje čas jako dospělý a žije v přítomnosti. I zde může být vědomě i nevědomě způsobeno mnoho psychocyst, protože dítě je bezbranné a proti jednání okolí může protestovat velice omezenými prostředky. Nemá sice ještě vyvinutou slovní paměť, jeho biologická paměť na vegetativní úrovni si však pamatuje vše.

Na pořadí dalších **Nodegenů** podle mého až tolik nezáleží. Je i dost možné, že u někoho největší životní traumata nastala až později. Pokud máte tedy pocit zranění až z pozdější doby, doporučuji na začátek spíše celkový preparát. Posléze, budete-li chtít, můžete se vrátit na začátek a postupně projít jednotlivé kapitoly obsažené ve speciálkách.

Přeji vám, ať je váš život šťastný a ať odhalíte a uzdravíte to, co vás může posunout ke zdraví a stále vnitřní spokojenosti.

Ing. Vladimír Jelínek



Nodegen Prenatal – PREN – obsahuje období začínající početím i okolnostmi spojenými s početím, pocity matky projektované do dítěte v období před jeho narozením, porod a jeho složitost. Končí přestřížením pupeční šňůry.

Nodegen Postnatal – PONT – zahrnuje dobu začínající hned po porodu – přivítání/nepřivítání dítěte, odloučenost od matky po porodu. Kojení/nekojení dítě, operace nebo bolestivý lékařský zákrok jako poporodní trauma.

Nodegen Hospital – HOSP – psychocysty z nemocničního prostředí a to v jakémkoliv věku (s respektem ke všemu, co dnešní lékařská péče nabízí...). Nešetrné sdělení diagnózy. Problémy spojené s anestezií a stavy po operaci. Bolestivý vpich injekční jehly v dětství. Pocit opuštění v nemocnici a jiné.

Nodegen Education – EDUC – psychocysty z výchovných a vzdělávacích metod od pedagogů i rodičů. Nedocení dítěte. Zesměšňování výkonu dítěte. Neúměrná zátěž. Nucení do činností, do kterých se dítěti bytostně nechce a jiné.

Nodegen Sexuality – SXT – obsahy spojené s přijetím a vnímáním sexuality. Zvládnutí análních reflexů v dětství – chození na nočník. Sexuální traumata počínaje nevhodnými dotyky v dětství konče možným znásilněním nebo pokusem o znásilnění. Poškození sexistickými narážkami...

Nodegen Accidents – ACC – traumata spojená s nehodami a přírodními pohromami. Havárie a úrazy. Pády z výšek, z kola, koloběžky, ze stromu. Zážitek z požáru, povodně. Úlek z letícího či padajícího předmětu...

Nodegen Psycho – PSYCH – traumata a psychocysty spojené s nátlakovými metodami chování a vztahy s lidmi s výraznými psychopatologickými rysy. Šikana ve škole a na pracovišti. Účastník podvodu nebo úmyslného trestného činu. Sledování tajnými službami nebo soukromou osobou a jiné.

Nodegen Childhood – CHILD – traumata z „obvyklých“ výchovných metod v dětství. Bití předměty, klečení za trest. Psychologické tresty. Odebrání hraček jako trest. Přenesení odpovědnosti za pocity rodiče na dítě. Přenesení zodpovědnosti na nejstaršího za jeho mladší sourozence apod.

Nodegen Relations – RELT – psychocysty z mezilidských vztahů. Úmrtí v rodině. Ztráta milované osoby. Nevěra partnera/partnerky. Rozvody – rozchody partnerů. Zklamání z povahových vlastností rodiče. Zklamání z povahových vlastností dítěte.

V komplexním Nodegenu tak, jak jste ho znali doposud, je všech těchto devět kapitol pohromadě.

Pro koho je preparát určen a jak ho užívat

Na letošní Letní škole v Polsku i v České republice byl inovovaný **Nodegen** i jeho speciálky ústředním tématem mých přednášek. Mohu říct, že se mezi všemi účastníky následně rozproudily velmi živé diskuze – domnívám se totiž, že z popisovaných situací a témat v preparátu (kterých je v současné době asi 700) se každého z nás v menší či větší míře týká několik desítek, ne-li stovek. Mnoho lidí za mnou chodilo a popisova-

Jak tedy preparáty užívat? A v jakém pořadí?

Pro člověka, který se psychosomatikou nechce příliš zabývat, stále postačí jeden obecný **Nodegen**. Detoxikace základních orgánů pomocí dosud používaných preparátů může být pro některého klienta, jeho pocity i zdraví mnohem prospěšnější než snaha o probírání hlubších psychosomatických souvislostí jeho stavu. Někteří prostě ještě nejsou připraveni, nikdy se těmito souvislostmi neza-

Intolerance sacharidů, bílkovin



a histaminová intolerance

Náš seriál o nesnášenlivosti potravin jsme na dvě čísla přerušili kazuistikami, ve kterých jsme se podívali na to, co všechno problémy spojené s touto oblastí mohou způsobovat a ukázali jsme si i možná řešení konkrétních případů. K našemu tématu se nyní vracíme a zaměříme se na intoleranci sacharidů, bílkovin a také na histaminovou intoleranci (HIT). Tímto syndromem trpí v současnosti asi 2–3 % populace.

Intolerance fruktózy

Kromě již zmíněné laktózoové intolerance existují i jiné intolerance sacharidů, které nejsou až tak známé. Poměrně častá je **intolerance fruktózy**. Fruktóza je jednoduchý cukr, který je hlavně v ovoci (vysoký obsah mají např. jablka, švestky, rozinky), v medu, v některé zelenině a dokonce i v pšenici. Jde tedy o poruchu vstřebávání fruktózy, o její přenos ze střeva dovnitř do organismu. Zde hraje roli kartáčový lem ve střevě, kde často vzniká zánět, takže fruktóza nemůže být správně vstřebána a postupuje dál do trávicího traktu. Způsobuje tady pak stejné problémy, které jsme si popsali u laktózy: krmí se jí bakterie, které mohou za plynatost, průjem a další problémy. Je zajímavé, že tato intolerance se často pojí s nedostatkem kyseliny listové, určitých minerálních látek, zinku či tryptofanu, který je surovinou pro tvorbu hormonů. Proto může být spjata i s různými psychickými problémy, například s depresemi. Vždy, když někdo trpí poruchou transportu nějakého enzymu, tak nejenže jeho buňky neumí tento určitý druh enzymu vyrábět, ale celkově je narušený celý metabolismus. Z dlouhodobého hlediska je v těle nedostatek různých minerálních látek a vita-

mínů. Takže i když v dnešní době jíme nadbytek potravin, pokud se potřebné látky nedostanou do krevního oběhu, máme problém. Řešením není rozhodně začít se „cpát“ různými potravinovými doplňky s vitamíny a minerálními látkami. Mnohem důležitější je upravit prostředí střeva tak, aby si organismus z potravy dokázal vzít to, co potřebuje. I když má dnešní ovoce a zelenina nižší hladinu vitamínů, pořád jich obsahuje dost na to, aby z toho tělo dokázalo vstřebat, co je pro něj nutné.

Existuje také porucha **metabolismu fruktózy**, což je vzácné dědičné onemocnění, kdy v těle chybí enzym *aldoláza* a *fruktokináza*. Toto onemocnění lze odhalit lékařským vyšetřením. Nemocný se pak musí fruktóze vyhýbat, protože jejím trávením vzniká metabolit, který poškozují játra i střeva. Člověk následkem toho trpí nedostatkem energie a celou řadou dalších poruch. V detoxikaci je nutné u těchto defektů zjistit, zda mají dědičný podklad nebo zda vznikají přítomností toxinů v těle, které pak narušují tkáň. Ovšem i u těch, kteří mají vrozené různé enzymatické defekty, je detoxikace velmi důležitá. Často mi chodí dotazy, zda s tím má cenu něco dělat, když je to geneticky dané. A já vždy říkám – určitě ano! Protože čím slabší genom

má člověk v určité oblasti, tím potřebuje být zdravější, aby tento svůj nedostatek dokázal vykrýt, aby byl schopen normálně fungovat.

Intolerance sorbitolu, dalších cukrů a jejich detoxikace

Další **intolerance** se týká **sorbitolu**, který se používá jako náhradní přírodní sladidlo. Často se pojí i s fruktózovou intolerancí. Sorbitol se vyskytuje i v ovoci, především hruškách, třešních a broskvích. Na tomto místě bych chtěla upozornit, že není úplně ideální cestou přestat používat cukr a místo něj přejít na různé náhrady, byť jsou přírodní. Je to prostě jen nějaká náhražka, která oklame náš organismus. V konečném důsledku existuje celá řada studií poukazujících na to, že při používání náhradních sladidel se mění me-

to sacharidový metabolismus nemají v pořádku a cukry jim tedy nedělají dobře. Pokud se u nich zkombinuje porucha mikrobioty a nadměrný příjem sacharidů, mohou očekávat celou řadu trávicích problémů – od dráždivého tračnicku, přes záněty střevního traktu, zácpy, průjmy, až po různé křeče v břiše. Prostě vše, co si lze pod pojmem zažívací potíže představit. Pak je samozřejmě na místě změna jídelníčku a také detoxikace tkání, které mají s metabolismem sacharidů sou-

mus jen lehce „nafuknout“, tedy v tomto případě ukázat, jak mají potřebné enzymy vypadat a najednou je tělo může začít produkovat. Takže pokud řešíte jakékoliv poruchy enzymů a intolerance potravin, zkuste zjistit také to, zda klient nepotřebuje **Digest**. Pokud jeho tělo dostane informaci, jak má vypadat enzym na štěpení laktózy, fruktózy nebo jiných druhů enzymů, najednou si umí poradit. Poté musíme ale nasadit ještě něco na odstranění už napáchaných škod; jedná se o meta-

Během detoxikace je nutné zjistit, zda má intolerance dědičný podklad nebo zda defekty vznikají přítomností toxinů v těle, a ty pak narušují tkáně.



tabolismus, člověk vstřebává více sacharidů než by bylo nutné a stává se obézním. Sama mám vyzkoušené, že když člověk omezí sacharidy, jí třeba více masa a hlavně přidá pohyb, je to pro tělo mnohem lepší. Jí méně a cítí se lépe. Určitě jste si ale všimli, že sacharidy potřebujeme v případě únavy – rychlé cukry rychle vykompenzují naši vyčerpanost. Zmínila bych ale obrovský pozitivní vliv pohybu, protože postupně mění samotný metabolismus. Tělo se totiž naučí přepnout na tukový metabolismus, potřebnou energii bere z tuků. A to je velmi důležité a zároveň i přirozené. Tukové zásoby máme právě k tomu, aby nám v případě potřeby dodávaly energii a my bychom se tedy měli naučit z nich v případě potřeby čerpat. A to vše má s intolerancí sacharidů souvislost.

Možná jste už slyšeli anglickou zkratku **FODMAP**. Znamená rozpustné oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly. Je to zvláštní skupina cukrů, které se také těžko tráví. A jsou opravdu i někteří lidé, kteří ten-

vislost. V první řadě tedy slezina, slinivka, někdy i játra. Nasadíme **VelienDren**, **PankreaDren**, **LiverDren**, někdy **GasteDren** – protože i v žaludku probíhá trávení. Dále musíme detoxikovat střeva, a to za pomoci preparátů **Activ-Col**, **ColiDren**, případně **ColiHerb**. Znovu opakuji, že dát do pořádku střeva je naprosto nezbytné. Někdy musíme zkombinovat třeba **ColiDren**, **Anaerob**, **Para-Para** či **Mycobac** – podle toho, co patologického ve střevě najdeme. Na normální hormonální a nervové řízení vezmeme **Eternal**, **Vegeton**, **Cortex**, někdy **Hypotal**. Pokud je zde i problém se štítnou žlázou, tak i **ThyreoDren**. Musíme mít v pořádku nejen inzulín, který řídí ukládání, ale i hormony, které zásobují z buněk uvolňují. Právě zde hrají hormony štítné žlázy obrovskou roli. Ještě bych zdůraznila jeden poměrně důležitý preparát, který u klientů s enzymatickými defekty může být velmi nápomocný: **Digest**. Jsou v něm totiž obsaženy ty správné podoby potřebných enzymů. Jak víme, někdy stačí organis-

bolity, látky, které vznikly špatnou činností metabolismu a které se někde v organismu usadily. Použijeme především preparáty **Metabex**, někdy **Non-grata**. Opět jde o preparáty, které se částečně překrývají.

Intolerance bílkovin

Bílkoviny jsou proteiny, které jsou složené z jednoduchých aminokyselin. Najdeme je v těle úplně všude – ve stavbě tkání, slouží i jako informační molekuly, tudíž jsou obsaženy v protilátkách i v různých imunitních molekulách. Bílkoviny nám zajišťují pohyb – díky nim se mohou svaly natahovat a zase smršťovat. Jsou z nich formovány i hormony a enzymy, ochranné nebo zpevňující látky. Když potřebujeme bílkovinu strávit, musíme ji rozštěpit právě na různé aminokyseliny, nebo případně na di- či tri-peptidy (to jsou dvě nebo tři aminokyseliny u sebe). Přirozené je, že tyto aminokyseliny jsou vstřebávány enterocyty, které s nimi dále pracují. A enterocyty je vstřebávají právě přes již zmíněný kartáčový lem, tedy přes klky (vnitřní povrch střeva, kterým je plocha střev mnohonásobně zvětšena). Přirozeně by tedy vše, co do

Propustné a zánětlivé střevo





Nejčastější zdroje bílkovin

bílkovin. Použijeme **VelienDren, LiverDren, PankreaDren, GasteDren**. Další štěpící enzymy produkují střeva, takže ještě **Activ-Col, Activ-Acid, ColiDren, ColiHerb** plus určité mikrobiální preparáty na upravení mikrobioty. Produkci trávicích šťáv a enzymů řídí hormonální a nervový systém, takže opět **Eternal, Vegeton, Cortex**, případně **Hypotal** či **Thyreodren**. Na správné enzymy **Digest**, na odstranění důsledků **Metabex**, případně **Gli-Glu**, metabolické cizorodé bílkoviny řeší **Non-grata**. Příčina je totiž pořád stejná: porušená mikrobiota střeva, porušené tkáně střev i trávicích orgánů. Ale příčina v tuto chvíli není až tak důležitá, spíše se zaměříme na to, co z tohoto řetězce, který má danou látku správně rozštěpit, je špatné.

Biogenní aminy a HIT

Řekli jsme si už, že potrava může být zatížena i tzv. biogenními aminy. Jsou to organické dusíkaté látky odvozené od aminokyselin, které jsou produkovány mikroorganismy. Protože ale platí evoluční řetězec a příroda si všechno pamatuje a používá to v různých systémech, vyrábí tyto biogenní aminy i náš organismus. V těle pak působí jako nervové přenašeče, přes které komunikují nervové a imunitní buňky. Problém je, když se do našeho organismu tyto látky dostávají z vnějšku. Do potravy se mohou dostat tzv. bakteriální kontaminací. Nejčastěji jde o různé druhy enterobakterií (klostridie, pseudomonády, bacily mléčného kvašení). Protože některé potraviny konzumujeme už zkvašené, mohou se do těla dostat řízenou fermentací. Jde o různé druhy sýrů, víno, pivo i některou nakládanou zeleninu. Pokud se do těla dostávají v nadměrném množství, mohou působit toxicky a rozhodit náš nervový nebo imunitní systém. Při nadměrné jednorázové konzumaci např. histaminu nebo jiných biogenních aminů se tomu odborně říká *scombroid syndrome*,

organismu přijmeme, mělo přes tyto enterocyty ve střevě projít. Projít by to mělo případně i přes imunitní buňky, které se ve střevě také nacházejí a odebírají vzorky potravy. Žádné molekuly by se prostě do krevního a lymfatického systému neměly dostávat jen tak. Bohužel, pokud je střevo propustné, do obou oběhů se cizorodé látky dostávají a vyvolávají celou řadu imunopatologických reakcí (o tom si řekneme ještě v části věnované imunitě).

Jaké bílkoviny mohou škodit? Hlavně ty špatně rozložitelné či špatně stravitelné – termostabilní – které se nerozloží kuchyňskou úpravou. Vařením je nezničíte a často se tyto bílkoviny vlivem dalších procesů ve střevě mohou změnit na něco jiného – přilepí se například na cukrové zbytky a vzniknou glykoproteiny. Chemická aditiva mohou z bílkovin vytvořit jiné sloučeniny, třeba opioidní peptidy, které v těle působí jako droga a mění činnost nervového systému. Bílkoviny, které mohou způsobovat problémy, rozdělujeme do několika skupin:

- 1. Živočišné produkty.** Kasein a laktoglobulin – produkty z mléka, sýrů a dalších mléčných produktů, dále z vaječných bílků, ryb, korýšů a měkkýšů.
- 2. Zásobní proteiny semen, ořechů a luštěnin.** V podstatě každé semeno má určité zásobní bílkoviny. Největší současný problém s pšenicí je právě díky tomu, že jí jíme velké množství. Kdybychom si zvolili jinou bílkovinu, nadužívali ji takovým způsobem jako pšenici a navíc ji používali v nevhodné úpravě, zřejmě se vyvine podobný problém. Tj. mohli bychom mít plošný problém s ovsem nebo s žitem, ale protože 90 % zkonsumovaných produktů

z obilovin pochází z pšenice, reagujeme takto právě na ni.

3. Ochranné látky rostlin – podrobně jsme si je vyjmenovali v čísle 1/2018.

Pokud se bílkoviny dostanou ze střeva dál do organismu, je to špatně. Stane se tak proto, že jsou špatně strávené a prošly tedy přes střevní stěnu. Důležité také je, jak tělo na tyto dva kroky zareaguje. Většinou se tak děje dvěma způsoby: buď nastavením tzv. orální tolerance – řekne si tedy: „*Aha, to je potrava, to není škodlivé, na to nebudu imunitně reagovat.*“ Anebo to naopak může vést k imunopatologické reakci – tělo začne na bílkoviny reagovat a spustí alergii nebo jiný imunitní problém. Orální tolerance přichází většinou ve chvíli, kdy se s potravou poprvé setkáváme, tedy jako děti. Je možné ji navodit i později, ale je to mnohem složitější.

Jaké preparáty tedy použijeme k detoxikaci bílkovin? Velmi podobné jako u intolerance sacharidů, kdy jsou zatíženy orgány, které produkují látky pro dobré štěpení



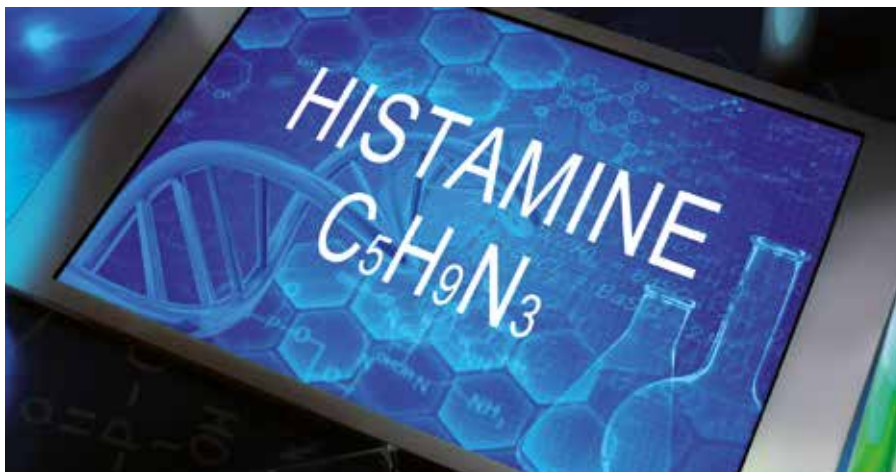
Kartáčový lem ve střevě

kdy v těle nastává otrava podobná alergické reakci, protože zde působí stejný mediátor.

Histamin je vlastně velmi stará sloučenina, kterou ke komunikaci používají nervové imunitní buňky mikroorganismů, ale i my. Když v těle vznikne histamin, potřebujeme enzym, který ho rozloží na něco jednoduššího a zastaví se tak jeho působení. Pokud zkaženou potravu s vysokým obsahem histaminu sní zdravý člověk, neublíží mu. V jeho střevech je enzym, který tento exogenní histamin dokáže rozložit. I v případě, že ho někdo sní malé množství, ale má zdravé střevo, tak buňky nepustí histamin dál do těla. Zde jsme opět u toho stejného: je třeba umět vnější histamin odbourat, tedy mít dostatek enzymu. A k tomu potřebujeme mít zdravá střeva, správnou mikroflóru a nepropustné střevo, které v případě, že nám ten trávicí enzym nestačí, zabrání tomu, aby histamin pronikl dále do organismu. 2–3 % populace má **genetický defekt**, týkající se produkce trávicího enzymu na histamin. Tito lidé to o sobě většinou ví a měli by se tedy vyhýbat potravinám, které jim mohou způsobit problémy. Často, když dojde k poškození enterocytů, nastupuje právě **histaminová intolerance**, protože chybí enzym, který ho degraduje. Ten v těle ničí řada toxinů: léky, alkohol nebo potravinová aditiva. Velký problém je, že tato intolerance je velmi špatně odlišitelná od různých projevů alergií, autoimunit a jiných imunopatologických problémů. Těžko se proto určuje, zda je konkrétní problém způsoben HIT nebo jiným imunopatologickým pochodem v těle.

Jak se může v těle projevit HIT? Histaminová intolerance může v těle spustit opravdu cokoli – od problémů s kardiovaskulárním systémem, kůží, přes alergie, ekzémy, potíže s dýchacím traktem, žaludkem nebo nervovým systémem. De facto se může projevit na jakékoliv tkáni v organismu. Je zajímavé, že nadměrný příjem histaminu, zvláště u dětí, může spustit alergii. Když se totiž alergický řetězec už jednou spustí, tak si to potom naše imunita pamatuje. Když znovu sníme něco zkaženého – histamin už tam vůbec nemusí být – reaguje imunita stejně, jako by tam byl a nastupuje zacyklený řetězec.

Nadměrnou produkci histaminu může ale způsobit i porucha střevní mikrobioty. Na histamin pozor u ryb, které jsou třeba špatně skladované nebo tepelně upravené. Je důležité si uvědomit, že žádná kuchyňská úprava histamin úplně nezničí. Vyskytuje se v určitých typech sýrů, v uzeném mase, některých druzích nakládané zeleniny, alkoholu a tak dále. Řada lidí vůbec neví, že HIT trpí a své problémy si do souvislosti s potravou vůbec nedají. Napří-



klad lidé s migrénou... K uvolnění endogenního histaminu mohou vést některé potraviny – jahody, citrusové plody nebo určité druhy kořínků či některé léky. K častým projevům HIT patří kopřivka, ekzémy, střevní problémy, překyselení žaludku. Když si váš klient bude stěžovat na překyselený žaludek, může to být projev buď nějaké alergie, nebo HIT. V původních slovnících detoxikace jsme dávali do souvislosti pálení žáhy a játra – právě tam najdeme vzájemný vztah přes alergickou reakci. Výzkumy ukazují, že dostatečná hladina enzymu, který histamin degraduje, je důležitá i pro zdravé těhotenství. Proto by pro ženy, které mají problém s otěhotněním či opakujícími se

(regulace buněčného růstu) mohou hrát roli při vzniku nádorů (jedná se o další karcinogen vzniklý ve střevě špatným trávením). **Tyramin** (prekurzor nervového přenašeče dopaminu) najdete v celé řadě potravin, v mase, ve zrajících sýrech. **Tyramin** je spjatý s problémy nervového systému – s bolestmi hlavy, migrénami, hypertenzí apod. Zasaňuje do regulace spánku a do celé řady různých psychických a emočních problémů.

Degradace bílkovin probíhá tedy pomocí enzymů. Přirozeně sníženou hladinu těchto enzymů mají malé děti, proto by se u nich mělo na potravu opravdu dbát, dále alergii (pokud už jednou nastala nějaká imunopatologie,

Histaminová intolerance se může v těle projevit úplně všude – od problémů s kardiovaskulárním systémem, s kůží, přes alergie, ekzémy, potíže s dýchacím traktem, žaludkem nebo nervovým systémem.

potraty, mohla být detoxikace střeva a střevní mikrobioty velmi důležitá.

Biogenních aminů je sice ještě mnohem více, ale histamin je nejznámější. Patří sem i *kadaverin* (mrtvolný jed), který vzniká především z trávení masa. Nebezpečný může být při nadměrném příjmu živočišných bílkovin v kombinaci s porušením střevní mikroflóry, kdy působí jako karcinogen. Proto to zařazení červeného masa mezi karcinogeny. Ale pokud ho nejíte stále a máte v pořádku mikrobiotu, nemusíte se červeného masa bát, nic vám neudělá. Problémem je, že biogenní aminy blokují tvorbu dalších enzymů. Pak způsobí řetězový efekt: něco je špatně, přenáší se to dál a dál a pak postupně přestává fungovat celý systém. Například látky s názvem *polyaminy*

problém se stále zhoršuje), a také ti, kteří mají vlivem léků problém s játry a poškozenými střevními buňkami.

Když tedy uzavřu kapitolu **enzymatických problémů a detoxikace: je nutné detoxikovat játra, slezinu, slinivku, žaludek, střevo a jejich mikrobiotu, podobu enzymů, případně toxiny v trávicím traktu (Toxigen), ale i zjistit možnost mikrobiálních zátěží.** (A pozor – třeba **Antichemik** detoxikuje řadu chemických látek, které narušují trávení a činnost střevních buněk nebo řízení trávicího traktu.) Příště si řekneme o imunitě.

Mgr. Marie Vilánková



Tato řada sirupových komplexů s rostlinnými výluhy a vitaminy je určena pro celkovou detoxikaci dětského organismu od nejčastějších toxinů, které dětem způsobují zdravotní problémy. Preparáty by se ideálně měly užívat postupně jeden za druhým, tedy při každé kúře užívat jeden přípravek v pořadí jedna až pět.



Sirupové komplexy **Bambiharmoni**

Bambiharmoni 1

Preparát, který byl vytvořen pro zlepšení imunity. Je zaměřen hlavně na detoxikaci jater, sleziny a plic, orgánů, které zajišťují a řídí všechny typy imunitních reakcí. Zátěž jater způsobuje imunitní nerovnováhu a je častou příčinou alergií a ekzémů. Součástí preparátu je i odstraňování emocionálních bloků, psychocyst a dalších skrytých traumat získaných v období těhotenství matky a v ranném dětském věku. Tyto emoční zátěže mají často velký vliv na imunitu a hormonální systém a ovlivňují chod celého organismu. Preparát zlepšuje celkovou imunitu a zajišťuje její správnou rovnováhu.

Bambiharmoni 2

Je zaměřen na detoxikaci zbývajících orgánů pentagramu, na ledviny a srdce. Tyto orgány výrazně ovlivňují emocionalitu dítěte. Zátěž ledvin často souvisí s pocity strachu, úzkosti, ale i s neobratností, častými drobnými úrazy. Ledviny velmi ovlivňují nervový systém – jeho kompletní detoxikace je také součástí tohoto preparátu. Zátěž nervového systému se může projevat jako různé poruchy vývoje, např. ADHD (z anglického *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) – porucha pozornosti s hyperaktivitou, ale i různé dyspor-

chy, lehké formy poruchy autistického spektra. Zátěž nervového systému může negativně ovlivňovat i imunitu dítěte.

Bambiharmoni 3

Preparát, který se věnuje detoxikaci od všech mikrobiálních zátěží. Typicky jsou to různé viry, které napadají imunitní tkáň, nervový systém, kůži, dýchací systém, a způsobují řadu problémů. Viry na sliznicích dýchacích cest mohou být i spouštěčem alergie, astmatu. Z bakterií jsou to typicky *Streptokoky*, které stojí za řadou onemocnění v dýchacím ústrojí. Mikrobiální zátěže jsou příčinou časté nemocnosti, zánětů středouší, zažívacích problémů, opakovaných zánětů močových cest a dalších potíží. Součástí je i detoxikace od borrelií, které mohou být vrozené a mít nepříznivý vliv na vývoj nervového systému.

Bambiharmoni 4

Sirup je určen na odvod toxinů získaných ze životního prostředí. Typicky jsou to různé chemické látky ze stravy matky i dítěte, z hraček a dalších předmětů, se kterými přicházíme denně do styku. Častá je i zátěž těžkými kovy jako je rtuť, olovo, mohou to být ale i rezidua léků, antibiotik z vody a potravy. Důle-

žitou součástí preparátu je i detoxikace gliového systému. Ten bývá často zatížen toxickými kovy, chemickými látkami a toxiny z očkovacích vakcín. Spojení detoxikace gliů a zátěží z očkování vytváří velmi účinný preparát pro odstraňování všech toxinů vpravených do organismu právě očkovacími látkami. Řeší problémy s nadměrnou aktivací gliů, kterou můžeme přirovnat k imunopatologické reakci mozku, a která je příčinou vývojových poruch. Tato reakce nervovému systému brání ve vývoji a dozrávání.

Bambiharmoni 5

Je zaměřen na odvod metabolitů a dalších toxinů, které vznikají při trávení a do organismu se dostávají také prostřednictvím potravy. Tyto toxiny, hlavně bílkoviny z lepku a mléka, často zatěžují nervový systém. Součástí preparátu je detoxikace nejčastěji zatížených nervových struktur jako je vegetativní a periferní nervový systém. Tato zátěž se může projevat častými nevolnostmi, neurčitými bolestmi břicha, refluxem, ale i zhoršenými motorickými schopnostmi (hlavně jemné motoriky). Problémy v periferním systému mohou být i příčinou astmatu a ekzémů.

Mgr. Marie Vilánková



Preparáty Joalis drží mou nemoc na uzdě



medikace a kontrola u lékaře vždy dopadne dobře, což je pro mne úžasné. Také množství léků na mé psychické problémy, které jsem brala, se snížilo a nyní beru pouze jeden. Naučila jsem se u sebe rozpoznávat stavy a fáze nemoci a pracovat s nimi a také sama se sebou. Nejsem nemocná s průduškami nebo angínami, které jsem mívala dvakrát do roka a na které jsem dostávala antibiotika. A dál? Změnil se mi pohled na život a hlavně na sebe samu. Došlo u mne k úplnému přerodu v myšlení, lásce, úctě a pokoře. Přestala jsem obviňovat druhé a začala hledat u sebe. Možná jsem i pochopila hodně situací, které pro mne život připravil.

Byla jsem také asi dvakrát na kineziologii, vyzkoušela jsem i různé další terapie včetně EFT, které pro mě byly přímosem. Pokaždé jsem pátrala po odbornících a asi mám v životě štěstí, protože jsem se vždy dostala k těm správným lidem. Metodě řízené a kontrolované detoxikace přikládám na své cestě ke zdraví 80 %, ostatním tera-

V roce 1997 jsem onemocněla psychickou chorobou. Verdikt lékařů tehdy zněl: maniodepresivní psychóza (dnes se tato nemoc nazývá bipolární porucha – pozn. red.). Odvezli mě tehdy na psychiatrii do Kroměříže a já se stala zdejší pacientkou na dlouhých 17 let. Měla jsem pocit, že mi skončil normální život. V léčbě jsem trávila dlouhé tři měsíce z každého roku. V roce 2011 v mé situaci došlo k velkému zlomu. Styděla jsem se a bylo mi nejhůř v životě – tehdy jsem si uvědomila, že takto to dál nechci. Začala jsem psát dopisy různým lidem, včetně MUDr. Jonáše. Když od nikoho nepřicházela žádná odezva, pomalu mi docházelo, že pokud něco opravdu chci, musím začít od sebe. S metodou detoxikace kapkami Joalis jsem se už kdysi setkala u své sousedky. Tehdy jsem se jen divila, co to má a jak tomu může věřit.

Dnes je to více než tři roky, co jsem se o metodu řízené a kontrolované detoxikace začala zajímat opravdu intenzivně a přihlásila jsem se na I. i II. seminář kurzů do Brna. Tady mi také poprvé provedl měření na Salvii pan Pavel Jakeš a tím vlastně vše začalo. Odvážela jsem si první kúru kapiček. Po 14 dnech jsem se celá osypala a ihned panu Jakešovi volala. Snížil mi dávkování, já jsem samovolně vypustila i léky a skončila opět na psychiatrii. Opět jsem se ozva-

la panu Jakešovi a tentokrát mu sdělila, jakou mám diagnózu – do té doby jsem se styděla a o své nemoci mu nic neřekla. Dnes už vím, že není proč se stydět. Opět jsme se domluvili na termínu měření v Body Centru v Brně.

A v čem přesně mi metoda detoxikace pomohla? Dnes už to můžu napsat – úplně ve všem.

Moje stavy se zhoršovaly a zároveň zlepšovaly – měla jsem snad všechny detoxikační reakce. Tady mi velmi pomohla kniha paní Batůškové „Detoxikační souvislosti“. Zlepšení nastalo, až když jsem přestala bojovat a začala přijímat věci tak, jak jsou, naučila se být trpělivá a pokorná. A nevzdávat se při prvním neúspěchu. K Pavlu Jakešovi nyní jezdím pravidelně a moc mu děkuji za trpělivost a vlídná slova. A hlavně vím, že nic se nedá uspěchat...

A v čem přesně mi metoda detoxikace pomohla? Dnes už to můžu napsat – úplně ve všem. Po 23 letech se mi upravila funkce štítné žlázy, takže jsem již rok úplně bez

piím ten zbytek. Uvědomila jsem si, že mi život neskončil, ba naopak – ukázal mi mnoho zajímavého. A to právě díky mé nemoci.

Na každé měření u pana Jakeše se těším, absolvovala jsem jich už více než deset. Přčetla jsem si, co všechno lze kapičkami odstranit a vyléčit. U mé diagnózy je nutný čas, budu potřebovat 3–5 let, ale beru to již jako vnitřní hygienu. A především – výsledky nevidím pouze já, ale i moje okolí. Podstatné je uvědomit si, že opravdu vše je v naší moci. Když se pevně rozhodneme a víme, co chceme, dokážeme to.

*Děkuji, Hana Ježková
(text byl redakčně upraven)*



V našem seriálu o ženách jsme si v minulém díle povídali o menstruaci a o problémech, které jsou s ní spojené. Nepravidelnosti, silné bolestivé krvácení, nepříjemné křeče, ale i krvácení mimo cyklus, předmenstruační napětí, podrážděnost – to vše může pořádně znepríjemňovat život.

Jak se zbavit výtoků?

Vysvětlili jsme si také, že za většinou problémů s menstruací stojí hormonální nerovnováha nebo přesněji narušení rytmu hormonálních cyklů. Rozhodně je ale nezharmonizujeme užíváním hormonální antikoncepce, jak se nám často snaží vnutit gynekologové (antikoncepci samotné se budu věnovat v některém z dalších dílů seriálu). Dnes se zaměřím na další nepříjemné problémy, které narušení hormonální rovnováhy a rytmu přináší: nepříjemné výtoky z vaginy.

Kyselé prostředí

Snad každá žena zažila ten pocit nepříjemného pálení až řezání, bolesti nejen sliznic, vaginy, ale často i celého podbřišku. Když se pak snaží intimní místa omýt, aby pálení ustalo, často se celý problém ještě zhorší a zintenzivní. Možná z toho vznikl mýtus, že se při ženské hygieně nemá používat mýdlo, protože se naruší kyselé prostředí vaginy a přemnoží se kvasinky. Právě toho se chytily výrobci různých intimních gelů, kteří slibují, že

při používání jejich produktů s kyselým pH vás výtoky nebudou už dál trápit.

Jako všechno spojené se zdravím je skutečnost mnohem složitější. Ano, ve vagině je kyselé prostředí; to je ale výsledkem zdravého organismu. Když si zdravá žena umyje pochvu mýdlem, nic se nestane a za pár hodin se kyselé prostředí samo obnoví. Kvasinkám, hlavně různým typům *Candidy*, kyselé prostředí zas tolik nevádí. Naopak. Nejlépe se jim daří v rozmezí pH 2–8 a navíc svou činností kyselé prostředí sami vytváří. Tyto mikroorganismy kvasí různé druhy cukrů, hlavně glukózu, sacharózu, maltózu a dokážou rozkládat i složitější cukry. Zkuste rozmačkat ovoce a nechat ho pár dní v misce při pokojové teplotě. Kvasinky, které jsou naprosto všude, se rozmnoží, začnou zpracovávat cukr z ovoce a to následně zkysne. Kyselé pH je tak výsledkem zdravé bakteriální mikroflóry, která ho záměrně vytváří, aby se zabránilo přemnožení nejen kvasinek, ale hlavně jiných patogenních mikroorganismů. I prospěšné bakterie se živí cukry a zmíněným kvasinkám je „kradou“. Když je ale v tkáni

cukrů nadbytek, snadno užijí jak užitečné bakterie, tak i kvasinky, které se pak leckdy přemnoží. Protože všechny mikroorganismy potřebují ke svému životu potravu a prostor, a ten je na sliznicích omezený, dokáže přežít jen určité množství. Tyto mikroorganismy pak mezi sebou bojují o potravu a o to, kdo se na sliznicích udrží a v jakém počtu.

Sliznice vaginy a její obyvatelé

Podobně jako na kůži, ve střevech nebo v dýchacím traktu, je sliznice vaginy v kontaktu s vnějším prostředím a je obsazena tisíci různých druhů mikrobů. Vagina je jakýsi svalový kanál, trubice, která vede z povrchu těla k děložnímu čípku, který uzavírá dělohu. Díky vagině můžeme otěhotnět, rodíme děti a odchází skrze ni i krev při menstruaci. Je tedy evolučně připravena na to, že se do ní dostává ohromné množství patogenů a proto má samočisticí schopnosti. Ve sliznici vaginy dorůstají postupně ve vrstvách epitelové, krycí buňky a olupují se. Je to podobně jako u kůže.

Nejsvrchnější, olupující se vrstvy obsahují velké množství glykogenu, složitého zásobního cukru. Ten slouží jako potrava pro mikroorganismy, hlavně pro laktobacily. Ty se do vaginy dostávají ze střev, proto je také zdravá mikrobiota vaginy závislá na zdravé mikroflóře ve střevě. Je nutné připomenout zásadní preparát **Joalis Activ-Col** pro obnovu zdravého střevního prostředí. Laktobacily pak produkují řadu látek: kyselinu mléčnou, peroxidy, bakteriociny, které následně zabírají množení patogenních mikroorganismů a kvasinek. Zároveň snižují obsah živin na sliznicích a brání jejich obsazení novými patogeny, které se do vaginy neustále dostávají.

Laktobacily nebo bifidobakterie jsou ve vagině důležité nejen pro udržení zdravého prostředí, jejich úkol je možná ještě důležitější – obsadit střevo rodičů se dítěte a pomoci vytvořit zdravou střevní mikrobiotu. Ta je totiž zásadní pro imunitu, metabolismus a nervový systém. Její narušení je jednou z hlavních příčin nemocí jako jsou **alergie**, ekzémy, **autoimunitní poruchy**, Crohnova choroba, záněty střev, žaludku, ústní dutiny, syndrom dráždivého střeva, **metabolický syndrom**, **intolerance potravin**, poruchy trávení a vstřebávání, rakoviny tlustého střeva, prsu, urogenitálních problémů a **nervové poruchy** jako autismus, deprese, schizofrenie, obsedantně kompulsivní porucha, úzkosti a řady dalších potíží.

Hormonální rytmus a potřeba zdravé mikrobioty

Střevní mikrobiotu si předávají všechny živé organismy. Rodiče, tedy hlavně matky, ji předávají svým potomkům. Například brouci si připravují balíčky, které potomci po vylíhnutí spolknou, ptáci rozklouvávají vejce se zbytky exkrementů rodičů. U savců se mikrobiota předává průchodem porodními cestami. A proto i jedním z hlavních úkolů bakterií mléčného kvašení ve vagině je přesunout se do trávicího traktu novorozeného dítěte. Přítomné bakterie mají pak za úkol vyčistit střevo potomka a umožnit růst těm správným druhům. Po porodu je totiž ve střevě aerobní, kyslíkové prostředí. Kyslík je tudíž potřeba odstranit, a právě to zajišťují laktobacily a bifidobakterie. Děti, které se narodily císařským řezem, mají těchto bakterií málo a střevo tak obsadí převážně kožní bakterie (*Staphylokoky*, *Corynebacterium*, *Propionibacterium*...), kterým kyslík nevadí. Tito jedinci pak mají vyšší náchylnost k alergiím, astmatu, celiakii, zubním ka-

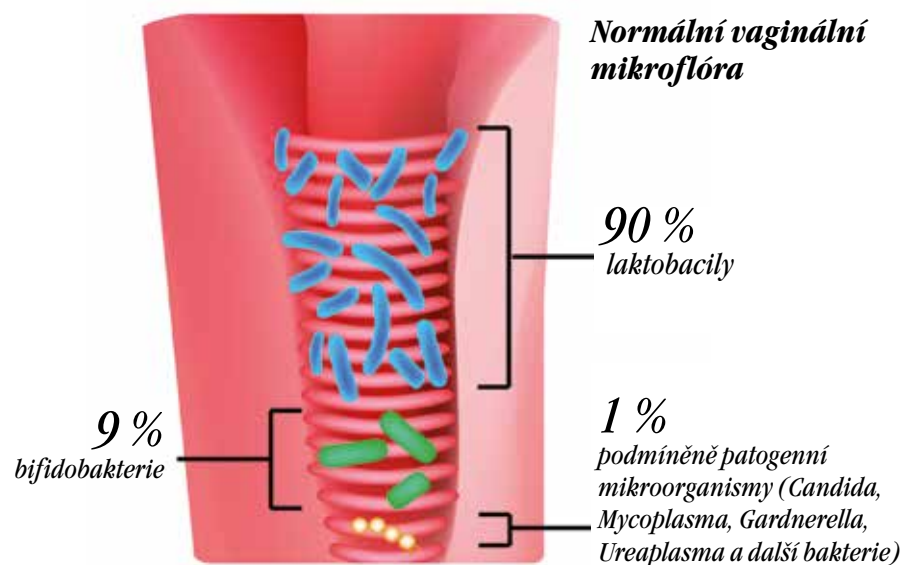
zům nebo autismu... Zdravá mikrobiota ve vagině je důležitá nejen pro zdraví matky, ale zásadně ovlivňuje zdraví dítěte a určitě by se jí mělo věnovat více pozornosti. Zvláště pak u žen, které plánují mateřství.

Jak tedy souvisí hormonální rytmus a rovnováha s prostředím ve vagině a s jejím obsazením laktobacily? Zdravá sliznice prodělává v souladu s hormonálním cyklem cyklické změny a hormony řídí její růst i postupné odlupování. Tím je zároveň zajištěno příznivé prostředí pro laktobacily, které zabírají přemnožení patogenů.

Kvasinky má v pochvě úplně každá žena. Ale pouze u té, která má zdravou sliznici, ne-

logickým výtokem jsou velmi rychle odplaveny. U sliznice, která je poškozená zánětem, s mikrotrhlinami způsobenými kvasinkami, se prudce zvyšuje možnost proniknutí virů dále do těla. A neplatí to jen pro papillomaviry, ale prakticky pro všechny přenosné infekce. Díky estrogeneru produkuje děložní čípek poměrně velké množství řídkého hlenu, který strukturou připomíná vaječný bílek. Ten má za úkol pomoci spermii proniknout do dělohy a dále do vaječnicků. Zajišťuje spermii také zásadité prostředí, protože kyselé pH by je mohlo poškodit. Jeho úkolem je i očistovat sliznici vaginy. Ženy, které znají a vnímají svůj organismus, většinou ví, kdy

Kvasinky má v pochvě úplně každá žena. Ale pouze u té, která má zdravou sliznici, nedojde k jejich přemnožení a s tím spojeným negativním důsledkům.



dojde k jejich přemnožení a s tím spojeným negativním důsledkům. Estrogen, hormon, který zajišťuje růst a uvolnění vajíčka, tak podporuje růst sliznice, její ztluštění i ochranu v plodném období. Je to logické, protože v tomto období přirozeně stoupá frekvence sexuálního styku. Zdravá žena má sliznici pevnou, pružnou a odolnou. Je tak chráněna nejen před možným poškozením, ale i před rizikem průniku různých patogenů, se kterými se velmi pravděpodobně setká. Například papillomaviry, jejichž přenašeči je i řada mužů. Pokud má žena zdravou sliznici, po setkání s nimi se jí nic nestane. Viry se jednoduše nedostanou do hlubších vrstev a fyzi-

ochází k ovulaci. Jasnou známkou nastupující ovulace je cervikální hlen.

Těhotenství a výtoky

Ve chvíli, kdy proběhne ovulace a uvolní se vajíčko, dojde k poklesu estrogeneru, ale zvýší se hladina progesteronu, hormonu mateřství. Ten má zase za úkol připravit dělohu na uhníždění oplodněného vajíčka. Pokud se tak stane, tento hormon ho zároveň i „ochraňuje“, tedy snižuje dráždivost dělohy. Pod jeho vlivem pak děloha produkuje hustý a viskózní hlen, který ji brání před průnikem mikroorganismů. Progesteron zpomaluje

odloupávání sliznice, aby bylo zajištěno dost potravy pro prospěšné bakterie do konce cyklu, kdy dojde buď k menstruaci, nebo se oplozené vajíčko v děloze usadí a začne se vyvíjet nový život.

V těhotenství se poměry ve vagině mění a k regulaci mikrobioty dochází i ve střevech. Organismus matky se tak připravuje na těhotenství, porod a kojení. Dochází ke ztrátě rozmanitosti druhů, aby došlo ke kolonizaci dítěte těmi nejprospěšnějšími a nejdůležitějšími mikroorganismy. Střevní mikrobiota se také zaměřuje na to, aby se z potravy uvolnilo co nejvíce kalorií. Svým složením se tedy mikrobiota gravidní ženy podobá té, kterou mají obézní lidé, a těhotná začne i více přibývat na váze. Často se její organismus ani po skončení kojení nevrátí zpátky k původní druhové pestrosti, která je běžná pro štíhlé lidi, a zbytečně přibývá na váze.

Pokud jsou ve vagině přítomna mikrobiální ložiska různých patogenů, která se v těhotenství aktivují, dochází k nepříjemným výtokům. To je pro ženu samozřejmě velmi náročné. Někdy vznikají i emoční problémy a jiné zátěže. Protože řada lidí nezná teorii mikrobiálních ložisek, neví, že k nákaze může dojít i z vnitřku vlastního organismu. Těhotná žena pak většinou podezřívá svého partnera z nevěry: najednou se jí objeví výtok a ona se jinde nakazit nemohla... Mně osobně se to stalo během prvního těhotenství – v druhém měsíci se mi objevil žlutozelený, velmi silný pálivý výtok. Lékař mi sdělil, že se jedná o trichomonády. A že jde o problém, který se nedá léčit, protože léky by mohly ovlivnit vyvíjející se plod. Bylo potřeba vyčkat do dalšího měsíce. Ptala jsem se, jak je to možné a odkud může nákaza pocházet.

Zdravá mikrobiota vaginy je závislá na zdravé mikroflóře ve střevě.

A protože to byl starý a zkušený lékař, věděl, že nejdůležitější je psychika matky, a tak mi odkýval, že je to zřejmé z toalety. Což je samozřejmě nesmysl: patogeny na prkýnku, na klice nebo umyvadle WC dlouho nepřežijí a tak je pravděpodobnost nákazy infekční nemocí na toaletě velmi nízká. V této době jsem ale ještě informační medicínu neznala a on samozřejmě také ne. Dnes už vím, že mohlo dojít k aktivaci mých mikrobiálních ložisek anebo k nákaze z mého či partnerova dýchacího (či trávicího) traktu, kde trichomonády velmi často přežívají. V těhotenství dochází totiž k imunitním změnám a dočasné oslabe-



ní může vytvořit podmínky pro aktivaci právě mikrobiálních ložisek. Protože jsem našťastí byla relativně zdravá a imunita zakročila, brzy jsem se trichomonád zbavila a žádné léky jsem tehdy nepotřebovala.

Léky versus detoxikace v těhotenství

Těhotné ženy řeší však při výtoku složitý problém: jakýkoli infekční výtok je totiž velmi nebezpečný jak pro ženu, tak pro její dítě. Nejčastější příčinou předčasných porodů je právě infekční zánět genitálního ústrojí. Zá-

stávám, proto je, zda je možné použít preparáty **Joalis** ke zmírnění těchto obtíží v těhotenství. Podle zákona to nejde: všechny potravinové doplňky pro těhotné a kojící ženy a děti do tří let podléhají jiné legislativě a jsou schvalovány v jiném režimu. Na druhou stranu se ale každý člověk rozhoduje sám za sebe, za svoje zdraví. Já tedy většinou odpovídám, že podle zákona se informační preparáty používat nemají, ale osobně bych je v případě akutních problémů nasadila raději než chemické látky. Přinejmenším při prvním výskytu příznaků výtoku. Obecně ale není dobré se v těhotenství pouštět do celkové detoxikace. Pokud už ale nějaký problém vznikl, vždy je lepší snažit se ho vyřešit co nejjednodušší a nejméně zatěžující cestou. V případě výtoků jsou to hlavně dva preparáty: **Candid** a **Fluorex**. První z preparátů více řeší problémy kvasinkového výtoku, druhý výtoky jiného typu. A platí to samozřejmě nejen pro těhotenství. Tyto preparáty jsou vhodné i pro muže, kteří sice výtoky netrpí (nemají vhodné podmínky pro množení patogenů), ale jsou přenašeči. V mužském urogenitálním ústrojí se tak může vyskytovat řada ložisek, které mají podobně jako u žen vliv na plodnost.

U výtoků, urogenitálních infekcí a emočních příčin problémů pohlavního ústrojí ještě zůstaneme i v příštím díle a zaměříme se na detoxikační postupy, které vedou k jejich trvalému vyřešení. 💧

Mgr. Marie Vilánková





Prednášky pre terapeutov – pokročilí 2. polrok 2018

KE	10. 10. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	19. 10. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	22. 10. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	27. 10. 2018	Seminárny deň Joalis, hotel Bratislava, Seberíniho 9, pozor zmena miesta konania! (10:00-17:00) osobne, poplatok 65 EUR, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
BA	23. 11. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	26. 11. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	8. 12. 2018	Seminár V***** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
KE	9. 12. 2018	Seminár VI***** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BA	14. 12. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	15. 12. 2018	Seminár V***** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BA	16. 12. 2018	Seminár VI***** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BB	17. 12. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
B+K+BB		Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa (01022019) osobne, on-line poplatok 20 EUR, po absolvovaní V. a VI. seminárov

Plánované prednášky na 2. polrok 2018 pre začiatočníkov

KE	6. 10. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	7. 10. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie I
BA	20. 10. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	21. 10. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie I
BA	27. 10. 2018	Seminárny deň Joalis, hotel Bratislava, Seberíniho 9, pozor zmena miesta konania! (10:00-17:00) osobne, poplatok 65 EUR, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
B+K+BB	7. 11.	Skúška 1. Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulska (14:00-15:00) osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
KE	10. 11. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
KE	11. 11. 2018	Seminár IV**** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický seminár
BA	24. 11. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	25. 11. 2018	Seminár IV**** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický seminár
B+K+BB	5. 12.	Skúška 2. Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulska (14:00-15:00) osobne, on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky 1.stupňa, III. a IV. seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!

- ***seminár I** – úvod do problematiky detoxikácie. Zoznámenie sa s rozdelením toxínov v ľudskom organizme a ich pôsobením. V rámci seminára je vykonané ukážkové meranie. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 25 EUR + 25 EUR registrácia.**
- ****seminár II** – nadväzuje na seminár I. Účastníci sa naučia využívať čínsky pentagram v praxi a sú oboznámení s logickou diagnostikou. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 40 EUR**
- *****seminár III** – seminár III. A – teória (preberieme postupne teóriu merania na prístroji Salvia), seminár III. B – praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM programom, seminár III.C - praktické postupy riešenia zdravotných problémov so Salviou a EAM. **Cena: 50 EUR.**
- ******seminár IV** – nadväzuje na semináre III. praktické postupy riešenia zdravotných problémov. **Cena: 40 EUR.**
- *******seminár V + VI** – nadväzná 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: jandova@man-sr.sk, internet: www.joalis.sk

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

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

Centrum Banská Bystrica: Kapitulska 17, tel./fax: 048/4156 186, 0911 758 008

Dle starobyklých textů je sídlem této síly místo u kořene lidské páteře, přesněji v oblasti hráze. Jejím pradávým symbolem je stočený had, který čeká na probuzení. Poté by měl vylézt do „koruny“ našeho těla, tedy doslova prolézt páteřním kanálkem, a následně si fontanelou (nejvyšším bodem na hlavě člověka) prorazit cestu ven směrem vzhůru.



Jak může vypadat probuzení

Dervišové svým tancem uvolňují energii

Tuto sílu popisovanou už starými východními mudrci mají v sobě všichni – tedy muži i ženy. Souvisí s parasympatickými reflexními programy uloženými v nervovém systému křížové kosti, které jsou celkem tři: podvědomé řízení stažení vnitřního svěrače konečnicku, stažení vnitřního svěrače močové trubice a třetím je orgasmický prožitek a sexuální vzrušivost. Všechny zmíněné reflexy jsou spojeny s úlevou organismu a se slastnými pocity doprovázejícími jejich zapojení. První dva mají přirozenou funkci navrátit tělesné substance zpátky do Země, odkud kdysi vzešly a nyní jí mají přinést ve změněné formě další užitek. Třetí reflex je podobný aktu zasazení semínka stromu do Země, z níž má růst. Zde tedy v přenesené podobě spermatu vloženého do ženina lůna. Je totiž umožněn vznik nového života a tím zajištěn i koloběh bytí.

Divoká a smyslná

Had energie *Kundaliní* je u kořene páteře stočený do klubíčka, které má tři a půl otáčky. Jak

síly *Kundaliní*

už bylo řečeno, při svém probuzení by měl vystoupat páteří směrem vzhůru. Podíváme-li se na zakřivení páteře detailněji, nemůžeme si nevšimnout, že ji od kostrče až po vrcholek hlavy tvoří jakési tři a půl „vlny“. Tři a půl vychýlení střídavě dopředu a dozadu nebo tři a půl slastného hlubokého nádechu ženy při dosažení orgasmu – tedy v případě, že má již otevřenou korunu na nejvyšším bodě hlavy a dokáže se energeticky zcela odevzdat stoupajícímu proudu energie a tepla až k fontanelu a omladit se jím.

Drtvivá většina lidí má ale tuto energii spící a tudíž neprojevenou. Tato síla stoupá od Země (od ženské, jinové povahy) vzhůru k Nebi – k entitě jangové, mužské. Pokud se jí otevře žena, stává se celou, úplnou, s velikou dávkou ženskosti a vším, co k tomu patří. Muž si zase probuzením *Kundaliní* aktivuje svou animu a pomáhá mu to také pochopit záhadnou ženskou sílu. A to se vši razantností, kte-

rá k ní patří. Energie *Kundaliní* dokáže být značně divoká a smyslná, řekl bych až fyzická. Vyšším záměrem by však mělo být její nespoutanost a dynamiku přetavit, očistit a převést na vnitřní vibrace tak, aby se postupně stala jemnou, božskou a ženskou silou v člověku.

Kundaliní by se tedy měla správně otevřít až v tom okamžiku, kdy bude jako proud značného tepla postupovat z křížové oblasti a dosáhne vrcholku hlavy, koruny, tedy svého cíle v lidském těle. Pokud této energii stojí v cestě nějaké překážky, zablokuje se, stagnuje a nemůže stoupat. Jako bariéry jsou chápány především psychosomatické bloky umístěné do různých míst na páteři. Tyto bloky, které si člověk s sebou mnohdy nese od útlého mládí, pak působí na postavení páteře, která je v průběhu života postupně deformovaná do podoby kyfóz, lordóz či skolióz. Zdravá páteř do sebe může *Kundaliní* bez

problému vstřebat a přivítat. Síla, které se už povedlo prorazit celý ústřední páteřní energetický kanál – *sušumnu* – jí pak pomáhá při postupném a dalším srovnávání páteře do optimální podoby. V konečném důsledku jde o to, aby páteř byla pevná a zdravá, tedy aby pevnost těla byla v souhře s psychickou stabilitou jedince.

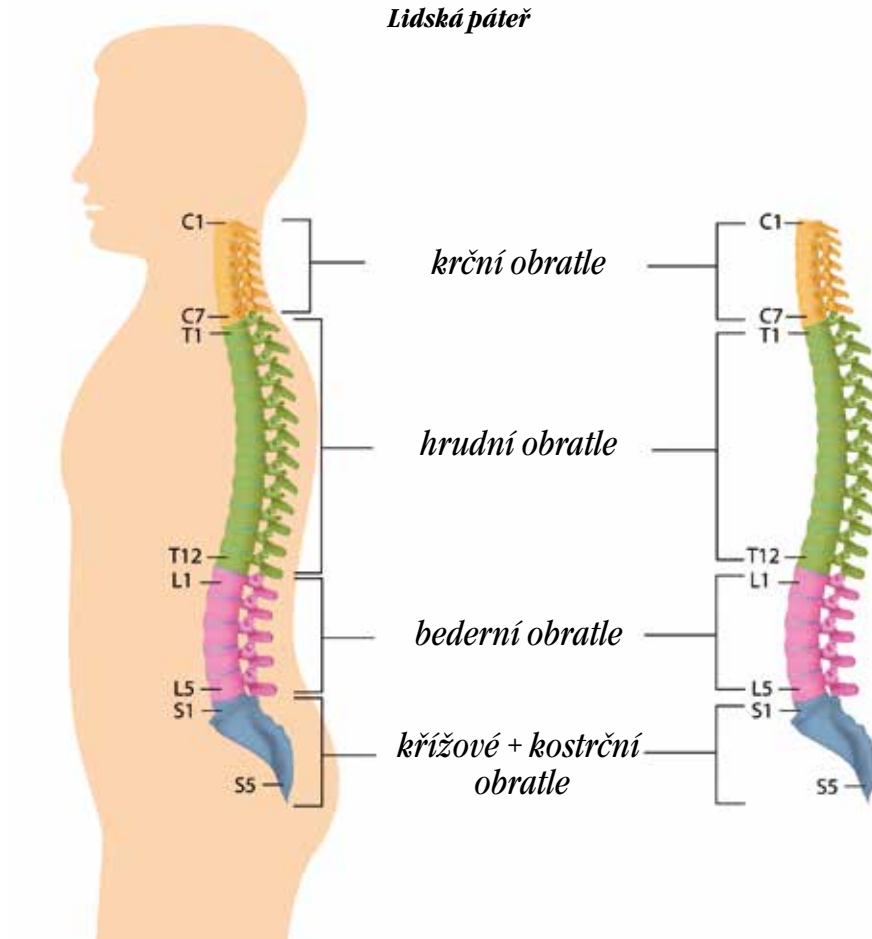
Různé způsoby probuzení

Tuto energii lze probudit různě, a to buď vědomě, nebo nevědomě, jaksi mimoděk. Jako nejbezpečnější a nejjemnější cestu osobně vidím rezonanční metodu Verself, která je předmětem tohoto seriálu. Po roce a půl práce došlo u několika klientů k uvolnění energie, a to v podobě omlazujícího tepelného proudu stoupajícího vzhůru a otevírajícího korunu, tedy poslední čakru. Do té doby si dotyční nejprve pomocí Verself a viděných obrazů řešili svoje vztahy a emocionální bloky, poté si začali uvědomovat i deformity svého kosterního aparátu a páteře. A to nejen ve vertikální podobě, ale také nevyrovnanost pravolevou, někdy dokonce i oddělenost, což má vždy základ v komunikaci a v používání pravé a levé mozkové hemisféry. Teprve až v okamžiku, kdy byla páteř připravená na „infiltraci“, prostoupení energií *Kundaliní*, se tato samovolně a jemně spustila.

Lidé, kteří v sobě tuto energii probudí a jsou nepřipraveni, tedy mají nějaké bloky na páteři, si tímto krokem mohou způsobit



Egyptská bohyně lásky a hudby Hathor je archetypem milující božské ženy. Had symbolizuje otevřenou sílu Kundaliní a její koruna zde má podobu vroubkovaného trychtýře.



i nepříjemnosti, které bývají v literatuře popisovány jako *Kundaliní syndrom*. Ve své ordinaci jsem za poslední dva roky zaznamenal tři takové případy. V okamžicích „návalu“ této energie cítí dotyčný veliký vnitřní neklid, který se jakoby zasekne na určitém místě, energie nemůže proudit a způsobí tak nějaké zdravotní problémy, například v podobě iritace pokožky nejčastěji v oblasti genitálií a břicha. Někdy dráždivost pokožky sestoupí až na stehna, lýtka, nebo až na chodidla. Ve své neznalosti pak tento člověk na zmíněné projevy použije farmaceutická antihistaminika.

Těch, komu se samovolné probuzení „přihodilo“, jsem se ptal na podrobnosti této události. Někteří o něm vůbec nevěděli a problémy rozhodně nespojovali s něčím, jako je probuzená energie. A to i přesto, že si její existence byli vědomi nebo o ní minimálně v minulosti slyšeli. Metoda Verself je tak jedním z řešení, jak tuto sílu nasměrovat přirozeným způsobem tak, aby se koruna uvolnila.

Další způsoby nebo životní okamžiky k uvolnění této energie (kromě Verself):

- Uvolněný, spontánní či rituální tanec, s pohyby kolem osy páteře po směru hodinových ručiček. Tedy pohyby zcela přirozené,

nejlépe za doprovodu dynamické, rytmické hudby s energickým bubnováním.

- Milování se s partnerem, který zprostředkuje předání energie.
- Cviky v oblasti spodní části páteře, které zapojují také svaly pánevního dna (například cviky na posilování hráze, které jsou velmi zdravé a omlazující pro muže i ženy).
- Vizualizace rotujících mandal – čaker na přesných místech páteře.
- Cvičení jógy správným způsobem. Energie *Kundaliní* je podrobně popsána v historickém textu o józe *Hathajoga Pradipika* (je zde podrobně popsáno, jakými technikami se k ní dopracovat, jak s ní zacházet a pracovat tak, aby aspirantovi pomáhala a omlazovala ho). Moderním směrem, který klade veliký důraz na probuzení a práci s touto energií, je směr nazvaný přímo *Kundaliní jóga*, která používá spíše dynamické a zahřívající cviky a uvádí tři základní techniky na probuzení a otevření síly.

Respekt je na místě

Mnozí lidé mají z této energie respekt. A je to správné, neboť s touto silou je potřeba naučit se zacházet nanejvýš moudře, tak, aby člověku sloužila pro vnitřní rozvoj. Na druhé straně jsou mnozí lidé, kteří ji už otevřenou mají ▶

a vůbec si to neuvědomují. Tito šťastní jedinci jdou vyrovnaně a spokojeně životem, jsou spontánní a kreativní, dělají v životě přesně to, co je těší a baví a neřeší v sobě žádné krivdy. Spontánně si nacházejí partnera na celý život a v civilním životě jsou zdravě úspěšní. Na Verself terapiích jsem několik takových šťastlivců měl. Zajímavé je to, že někteří

bourat a nasměrovat nás jinam, než jsme původně měli v plánu. Jedná se tedy o překonání strachu vystoupit ze svého života držení pod kontrolou, vykročit ze svých myšlenkových ulit vstřícně spontaneitě, kreativně a improvizaci. Potlačit bázeň nechat se měnit něčím větším než je naše ego, něčím, co jsme doposud neznali, nepotkali a je nám

věku přesně ukazuje, na kterých místech těla má nějaké bloky, tedy kde stagnuje jeho energie. Terapeutický účinek vidím zase v tom, že vnímanými vjemy při rezonancích (obrazy, rotace, zvuky, vůně...) se klient postupně v problematických místech odblokovává a vjemy, které se z jeho podvědomí vynořují, jsou velmi mocným léčebným nástrojem (popíšeme si později). Tomu, kdo o otevření *Kundaliní* dlouhodobě usiluje a z nějakého důvodu se mu to nedaří, může právě Verself tuto cestu podstatně zkrátit a ulehčit. Navíc se jedná o metodu nanejvýš bezpečnou, vlídnou a dobrodružnou.

Tuto energii lze probudit různě, a to buď vědomě, nebo nevědomě, jaksi mimoděk. Za nejbezpečnější a nejjemnější cestu osobně považuji rezonanční metodu Verself.

Projevy *Kundaliní*

z nich necvičí jógu, ani se nezajímají o žádné východní filozofie.

Naproti tomu jsou lidé, kteří se této energii obávají, právě kvůli výše zmíněnému syndromu. Převážně jsou ale tyto strachy neoprávněné. Podle mých zkušeností a poznatků totiž většinu podvědomých obav představuje strach ze ztráty kontroly nad svým životem, nad sebou samým, nad plány a předsudky. Tedy nad tím, co má člověk v životě přesně stanovené a co si předsevzal, protože tato reflexní síla proudí z nevědomí a může naše dosavadní představy značně na-

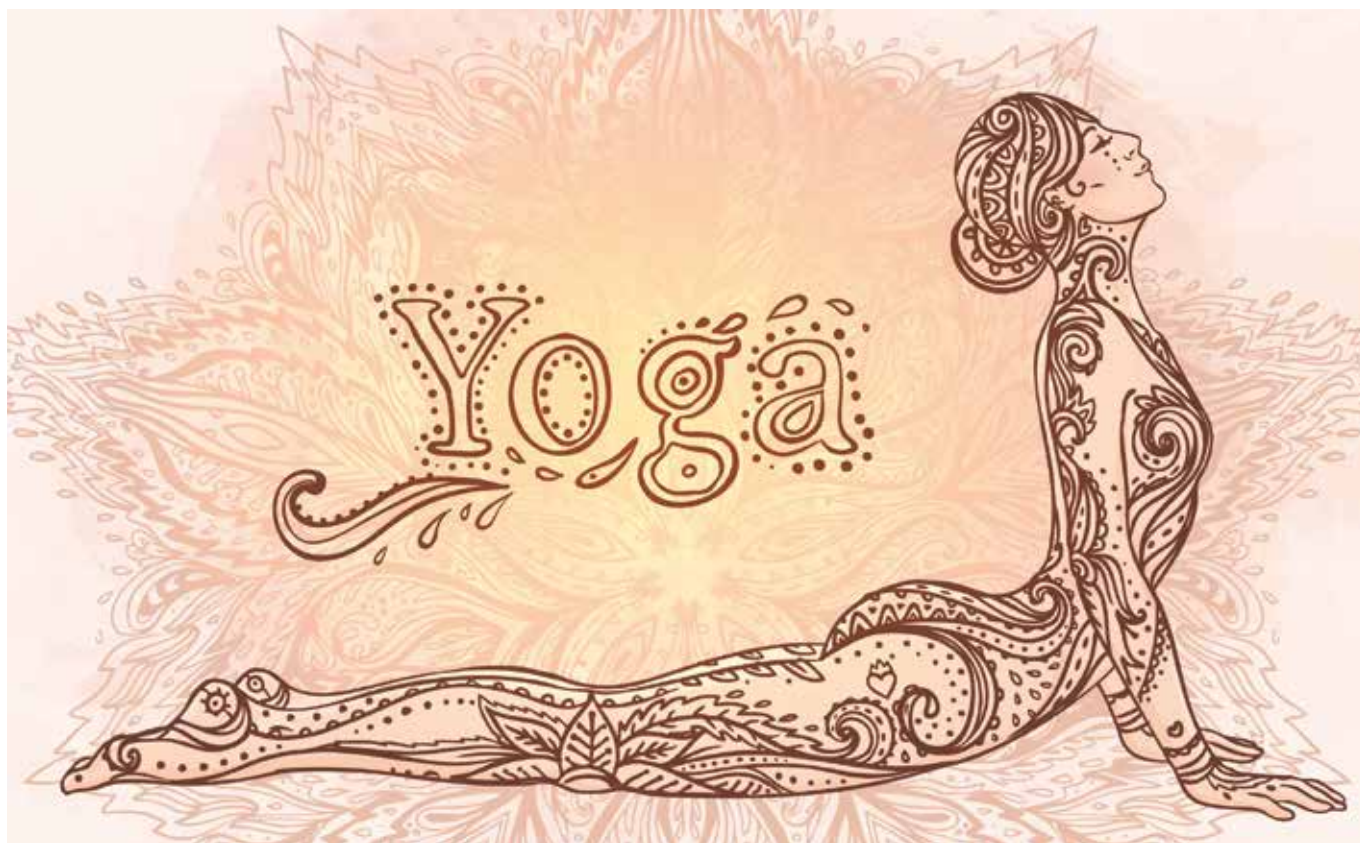
to neznámé. Překážkou na této cestě bývají tři základní druhy životních postojů, které si podrobněji popíšeme v následujících kapitolách.

Verself rezonance však do zpřístupnění a probuzení *Kundaliní* energie nikoho nenutí – toto vědomé otevření se není úplně pro každého a opravdu záleží jen na klientovi samotném a na jeho cíli. Práce s vibračním tělem a s mandalami během terapie přináší znatelné zdravotní a psychosomatické zlepšení úplně všem, kdo ji absolují. Je totiž dobrým diagnostickým nástrojem, protože člo-

V minulém článku jsem popisoval svůj osobní zážitek při spontánním probuzení *Kundaliní* pomocí vizualizace rotací čaker, které se odehrálo v létě 2011. Více než deset let před tímto zážitkem jsem o této síle četl různé články a musím přiznat, že už tehdy mě velmi lákalo tajuplnou a mýty opředenou energii okusit. I přesto k probuzení této *Kundaliní* došlo „náhodou“, nebylo to tedy mým prvotním cílem při tehdejší aktivitě. Tento postoj je velmi podstatným momentem i při práci s osobními mandalami – s obrazy, které se klientům při terapii Verself objevují. Rozluštní rébusů, které v sobě tyto obrazy ukrývají,

S probuzením spící energie může pomoci i cvičení jógy





Pozice kobry je vynikajícím prostředkem pro uvolnění nahromaděné energie při Kundaliní syndromu. Její název a spojení s hadí silou nejsou zřejmě náhodné.

totiž přichází většinou nečekaně, neplánovaně. Stejně tak se nedá naplánovat ani probuzení *Kundaliní* (většinou se usilujícímu člověku zjeví v okamžiku, kdy už to jaksi neočekává). Poté, co se tato síla probudila ve mně, představoval jsem si, že bude úplně stačit se jí poddat a nechat ji, ať si dělá, co chce. Mým zdravotním přáním bylo zpevnit si páteř – a to od hrudní až po krční oblast. V této části jsem totiž cítil značnou zatuhlost danou rodovými modely, fyziologií ze strany otce i matky i následkem ošklivého pádu na horském kole. Podle toho, co jsem se dočetl v moderních i starých knihách, jsem se domníval, že náprava bude zcela v moci této probuzené energie a byl jsem si vědom i toho, že to bude dlouhodobější proces. Už v létě 2013 jsem však vytušil, že to s mojí představou nebude až tak jednoduché. Celou tu dobu jsem s probuzenou energií chodil, pracoval i sportoval, poznával ji a uvolňoval jsem pro ni v sobě cestu. Avšak jak v těle sílila, dávala mi zřetelně najevo, že dosud neprostoupila přes krční oblast. V srpnu jsem začal trpět stavy velkého přetlaku v těle, které přicházely náhle a byly fyzicky velmi nepříjemné. V tu dobu jsem byl věčný, že jsem se na Srí Lance naučil některé ásány, které mi vždy aspoň na chvíli pomohly tuto energii rozvést do celého těla a ulevit si tak, že jsem

Jedná se o překonání strachu vystoupit ze svého života drženého pod kontrolou, vykročit ze svých myšlenkových ulit vstříc spontaneitě, kreativitě a improvizaci.

vůbec mohl spát. Ve sprše jsem si pouštěl horkou vodu na maximum a prohříval si místa okolo bederní a hrudní páteře. Divil jsem se, že mě tak horká voda nepálí... Když jsem v září vyjel na výlet na silničním kole, nemohl jsem na něm kvůli tlaku úzké sedačky na oblast hráze vydržet.

Mentálně jsem věděl, že se jedná o onen *Kundaliní syndrom* a podvědomě jsem s těmito projevy i souhlasil, protože jsem přeci tuto energii toužil detailně poznat. O to jednodušší bylo tyto stavy přijmout a projít jimi. Nevěděl jsem však úplně jak, a tak jsem zkoušel najít pomoc zvenčí. Neznal jsem v té době nikoho, kdo by mi poradil, pouze jsem tušil, že jediným řešením bude nějaký lektor jógy, který už má s podobnými zážitky zkušenosti. Když jsem pátral na internetu, první, co mi po zadání hesla *Kundaliní* vyskočilo, byl čtrnáctitýdenní kurz s názvem *Bezpečné probuzení Kundaliní energie*. Neváhal jsem

a ihned se přihlásil. Bylo to přesně to, co jsem tehdy potřeboval. A tak jsem ve svém životě opět použil prostředků jógy, tentokrát k tomu, abych probuzené energii pomohl prorazit cestu přes zablokovaná místa v těle. Jasně se mi potvrdilo, že v životě k nám přicházejí události, které se zdají být přesně načasovány a připraveny pro danou chvíli. V tomto případě jsem měl dojem, že kurz je vypsán právě pro mě (i když stejný pocit mohl mít kdokoliv ze zhruba dvaceti účastníků...).

V příštích podzimních týdnech jsem měl při práci s probuzenou energií zakusit něco na nejvyšším dobrodružného a vzrušujícího: v průběhu kurzu se mi totiž opravdu povedlo to, že energie doputovala až do samotné koruny. Pocity z toho byly neuvěřitelné, téměř nepopsatelné. O tom ale zase příště.

Ing. Vladimír Jelínek





Prosím, spinkej!

Dítě změni člověku celý život. Od základů. Přináší lásku, radost, pokoru... A leckdy také probdělé noci. Jak poznat, jestli dítě spinká dostatečně, nebo mu naopak spánek chybí? A proč jedno usne samo v postýlce, zatímco druhé má oči dokořán i po hodině intenzivního konejšení?

Děti se rodí, co svět světem stojí. A jsou si celé generace tolik podobné! Všechny potřebují splnit základní životní potřeby, cítit teplo svých rodičů a pocit bezpečí. Mezi základní potřeby patří také spánek. Stojíte nad dětskou postýlkou div ne se stopkami v ruce a měříte, jestli vaše dítě spí tak, jak má? Strachujete se, aby mu nedostatek spánku neublížil? Anebo máte doma spáče, kterého musíte budít, aby se alespoň najedl? Spánek u dětí je velké téma – anebo my dospělí z něj to velké téma děláme?

Škatulata, škatulata...

Byli jednou jedni odborníci a ti se usnesli, že sestaví tabulky. **Tabulky na děti.** V nich stojí, jak mají růst, jak mají přibírat, kolik toho mají vypít a sníst a jak moc mají spát. Nejednou pediatr skrze tyto tabulky na dítě nahlíží. A my rodiče si potom z ordinací odnášíme dobrý, nebo špatný pocit. „*Moje dítě málo spí.*“ „*Moje dítě příliš spí.*“ „*Moje dítě se vy-myká tabulkám.*“ Otázkou zůstává: dají se bytosti tak různorodé a originální, jako jsou právě děti, uzavřít do škatulek?

Podle tabulek by průměrný spánek dítěte od kojení po batole měl vypadat následovně:

- 0–3 měsíce: 15 až 17 hodin
- 3–6 měsíců: 14 až 16 hodin
- 6–9 měsíců: 14 hodin
- 9–12 měsíců: 13 až 14 hodin
- 12–18 měsíců: 13 hodin
- 18–24 měsíců: 13 hodin
- 24–36 měsíců: 12 až 13 hodin
- Děti školou povinné by měly spát alespoň 11 až 12 hodin, z toho nějaký čas odpoledne.

Tabulky dobu spánku dokonce ještě rády třídí na dopolední, odpolední a noční. Maminky pak do nich ustaraně nahlíží a pomalu, ale jistě začínají šedivět.

Jedno je jisté. **Děti spánek potřebují.** Díky němu relaxují, posiluje jejich imunitní systém a také během něj mohou zpracovávat všechny vjemy, které za bdění přijaly z vnějšího světa. Jsou dny, kdy spinkají krásně, a dny, kdy jim to zkrátka nejde. Na vině mohou být desítky faktorů, o nichž si povíme v následujících odstavcích. Nicméně, je dobré

si uvědomit, že dítě není stroj a jeho potřeby spánku mohou kolísat, například spolu s tím, jak objevuje svět...

- Není dobré nutit děti spát. Samy nejlépe vědí, kdy a jaký spánek potřebují. Už od kojeneckého věku se jim během dne střídá **spánek lehký a hluboký**. Proto někdy budou spát dvacet minut a jindy dvě hodiny. Na nás rodičích je naučit se jejich spánkový režim respektovat, nikoli předkládat jim svůj.
- Výjimkou je **noční spánek**, na který je dobré dítě pozvolna učit, a to nejlépe brzy po ukončení šestinedělí. Noční spánek je vydatný a dítě, stejně jako dospělý, během něj sílí. Zatímco novorozenci nedokáží rozlišovat mezi dnem a nocí, kojenci už tuto schopnost mají, proto bychom jim měli pomoci. Ideální je **zavést večerní rituál** (koupání, příjemná masáž dětským olejíčkem, pohádka na dobrou noc, tlumené světlo i hlasy).

Hledejte příčinu

„Naše Dáša jako miminko vůbec nespala. Řvala, řvala a řvala. Už jsem nevěděla, co



TIP JOALIS:

Dětský spánek je důležitý, proto bychom jej měli podporovat, nikoli o něj děti okrádat. Pokud je příčinou nespavosti předrážděnost, zvolíme oblíbený **Bambi Hyperaktiv**. Skvělou volbou jsou oleje z řady **Bambi Oil**. Jejich pečující složka chrání kůži, příjemná vůně se postará o relaxaci a informační složka pomůže šetrně detoxikovat přesně tam, kde to citlivý dětský organismus potřebuje.



dělat, tak jsem s ní šla k doktorovi. Ten mi doporučil dávat jí půl prášku na spaní,“ vzpomínala nedávno moje babička na spánkové potíže jednoho ze svých dětí. Prášek na spaní mu tenkrát, před padesáti pěti lety, nedala. Přišlo jí to poněkud drastické... A skutečně, *hypnotikům by se měli vyhýbat i dospělí, natož nevyzrálý organismus miminek*. Pokud dítě nemůže usnout, nebo naopak usíná více, než je běžné, ale po pár minutách se budí, je na místě hledat příčinu.

Především poslední zmíněný faktor hraje ve spánkovém režimu dětí jednu z hlavních rolí. Problémy se spánkem jsou častější, než si dokážeme představit, vyvolány paradoxně přemírou podnětů z okolí. Ty dítě neunaví, jak by se mohlo zdát, ale vedou naopak ke **zvýšení aktivity mozku**, který pak není schopen regenerovat.

Tou jsou nejčastěji:

- hlad, nebo naopak přesycení,
- kolika,
- mokrá nebo špatně padnoucí plínka,
- zvýšená teplota, růst zoubků,
- snaha upoutat pozornost / přivolat rodiče,
- noční můry (velmi často se vyskytují v období od 6 měsíců),
- zvýšená aktivita mozku.

Vyhnete se proto:

- nákupním centřem a místům, kde je umělé světlo a nadměrný hluk,
- jízdě v kočárku bez připoutání, ta vyvolává nepřiměřené otřesy, které se sice dětem líbí, ale k lepšímu spánku nepomůžou,
- častým a dlouhým výletům mimo domov a místům, kde je více lidí.

Alena Polakovičová

6 tipů pro zdravý dětský spánek

Najít správnou míru spánku pro naše děti je prakticky nemožné. Najdou a stanoví si ji samy. My jim však můžeme ke kvalitnějšímu spánku pomoci, a to následujícími způsoby.

- 1 Dítě potřebuje být také samo se sebou.** Tím nenabádáme k „vyplakávacím metodám“, pokud však dítě v postýlce začne plakat, není nutné k němu okamžitě běžet. Dejme mu prostor a čas, aby se uklidnilo samo. Když to nejde a pláč se stupňuje, přichází na řadu konejšení.
- 2 Nikdy nedáváme dítě spát „za trest“!** Spánek má být krásná odpočinková aktivita, kterou by dítě mělo mít spojenou s příjemnými stimuly.
- 3 Děti milují rutinu, tak jim ji dopřejme!** K oblíbeným večerním rituálům patří čtení pohádek, krátké mazlení, zpívání nebo poslech relaxační hudby. Kojenci fantasticky reagují na jemnou olejovou masáž!
- 4 Místnost, v níž dítě spí, by měla být dobře vyvětrána, ideálně na teplotu kolem 18–20 °C.** Dítě na noc příliš neoblékáme, stačí příjemné bavlněné pyžamko a spací vak, případně prodyšná deka.
- 5 Pokud počasí dovolí, několik hodin denně by dítě mělo strávit na čerstvém vzduchu,** ať už v kočárku, na dece, na výletě či na hřišti.
- 6 Dítě před spaním nepřekrmujeme!** Spokojené břicho je sice jedním z předpokladů kvalitního spánku, nejedná se však o břicho přeplněné. To většinou způsobí pravý opak.

S pokojom a bez stresu s prípravkami Joalis

Nalad'te sa na vlnu

našich bylinných prípravkov
na upokojenie nervovej sústavy
a dajte zbohom stresu!



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

Viac informácií na www.Joalis.sk