Meníme svet po kvapkách

Joalis info

3/2019
máj – jún

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Prehľad emočných preparátov

Krásnodejky a pálenie čarodejníc

Anorexia na vzostupe

Nodegen CHILD a citové zranenia v detstve

Zaujíma Vás celostný pohľad na človeka?

Chcete vedieť, ako funguje informačná medicína?

Začíname nové vzdelávacie kurzy pre všetkých, ktorí túžia bližšie poznať, čo skrýva obrovská múdrosť ľudského tela. Kurzy prebiehajú v Košiciach a v Bratislave.

Viac na www.Joalis.sk

Joalis info

4 NOVINKY
Aktuality ze světa Joalis

6 JOALIS TÉMA
Emoční detoxikační preparáty

12 REPORTÁŽ
Joalis na Festivalu Evolution 2019

13 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI
Nodegen Childhood pomáhá zvládnout citová zranění v dětství

16 PROFIL
Ivana Buchtelová: Každý z nás má čas pro pochopení věcí nastavený jinak

19 PEL MEL
To nejzajímavější z médií

20 HORKÉ TÉMA
Anorexie. Problém na vzestupu

23 BÝT ŽENOU
Krásnodějky a upalování čarodějnic

26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ
Dostat se o stupeň výš v Královské cestě trvá 40 dní

29 NOVINKY
Nové logo vnitřní řízené detoxikace vychází z hieroglyfů starého Egypta

30 GALERIE JOALIS
Activ-Col, Activ-Acid a vitaminové sirupy

31 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ
Horoskop na květen a červen

32 BAMBI KLUB
Čistota půl zdraví?

34 KALENDÁRIUM
Pripravované prednášky

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 3/2019
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
Vydavatel: 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.

FOTO NA TITULU: www.samphotostock.cz

EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři,

jaro je obdobím roku, které nemají rádi snad jen alergici – vše pučí, kvete a celá příroda jásá nad novým začátkem nekonečného cyklu. I my v redakci se činíme a připravujeme pro vás poutavé články na témata, která vás zajímají. Výsledek právě držíte v rukou.

*V **Hlavním tématu** pokračujeme v podrobném představení skupin preparátů Joalis podle nového schématu. Tentokrát jde o řadu **emočních přípravků**, tedy těch, které nám pomáhají s psychickými bloky, stresy a dalšími problémy v rovině naší duše.*

*V **Reportáži** vás obrazem zavedeme na další ročník festivalu Evolution, kterého jsme se na sklonku března zúčastnili.*

Nodegen CHILD je dalším speciálním preparátem ze série Nodegen. Zaměřuje se na citová zranění z dětství. Některé prožité traumatizující zážitky, které si už třeba ani nepamatujeme, nás přitom mohou ovlivňovat i našem současném životě.

Terapeutka Ivana Buchtelová patří ke stabilní posádce brněnského Body Centra. Přinášíme vám rozhovor o její cestě, na kterou se s Joalisem vydala už před 15 lety.

***PEL MEL** jsme opět věnovali novinkám z médií, které se dotýkají tématu zdraví a zdravého přístupu k životu.*

*V nové rubrice **Horké téma** se budeme zaměřovat na aktuální a zajímavá témata. Dnes se podíváme, co se skrývá pod názvem anorexie a jak ji zkusit vyřešit pomocí metody řízené a kontrolované detoxikace.*

*V článku Marie Vilánkové v rubrice **Být ženou** vás čeká zajímavé čtení o tom, co má společného pálení čarodějnic s keltskými svátky a s polaritou mužů a žen.*

*V **Královské cestě ke štěstí** se zase dozvíte, jak dlouho může taková cesta trvat a jak se nejlépe a nejrychleji dostat k naplňujícímu cíli.*

Vladimír Jelínek se v poslední době doslova ponořil do egyptské mytologie a umění starých Egypťanů. Svou fascinaci touto starobylou a nesmírně moudrou civilizací zanesl i do ideje nového loga metody C. I. C. a vy si o tom můžete přečíst v jeho příspěvku.

*A nakonec se v rubrice **Bambi** klub podíváme, jestli je čistota opravdu půl zdraví.*

Přejeme vám z redakce mnoho příjemných a radostí naplněných jarních dnů a také pěkné počtení!

Jitka Menclová

Jitka Menclová, šéfredaktorka

Upravený EviDren

Dalším preparátem, který ve svém zaměření doznal změn, je **Joalis EviDren**. Řeší především instinktivní rozhodování, rigidnost nebo impulsivitu – vždy se to týká okruhu sleziny. Je vhodný na psychické problémy jako jsou obsedantně-kompulzivní porucha, nutkavé a impulzivní poruchy či duševní pružnost, tedy schopnost přepnout z jedné myšlenky na druhou. Detoxikuje *Nucleus caudatus*, mozkovou strukturu, kde se tvoří systém odměny, motivace (a také závislosti), sebeovládání, a zároveň ovlivňuje zpracování prostorových informací, asociativní učení (vztahy mezi prvky, událostmi) a motorické chování. Toxiny v této struktuře ovlivňují princip pozitivní zpětné vazby: *Nedokážu přestat, i když vím, že mi to škodí.*

Nové portfolio fotografií Joalis

V uplynulém měsíci jsme zahájili spolupráci s fotografkou Kateřinou Červenou. Výsledkem společného činění jsou nové fotografie produktové řady Joalis, ale i fotografie související s prací terapeutů. Obrázky budeme v budoucnu používat jak v interních propagačních materiálech a prezentacích, tak i v reklamě. Některé z fotografií jsme už zveřejnili na našem facebookovém a instagramovém účtu i na webových stránkách.

Jarní kongresové dny Joalis

V průběhu března a dubna organizovala naše firma Jarní kongresové dny v Praze a v Brně. Obou akcí se zúčastnilo několik desítek zájemců z řad terapeutů i laické veřejnosti. Jako obvykle si přednášející – Mgr. Marie Vilánková i Ing. Vladimír Jelínek – připravili velmi zajímavá a aktuální témata, např. Metabolické toxiny, Problematika očkování, Detoxikace kloubů, kostí a páteře nebo Přednosti některých inovovaných přípravků Joalis. Podle zaznamenaných reakcí přijímají poradci z celé ČR s vděkem hlavně nové rozdělení preparátů, které jim velice zjednodušuje práci. S kladným ohlasem se setkává také nový systém vzdělávání, viz dopis na konci této rubriky.

Joalis Hungary

O tom, že naše společnosti přebrala v uplynulém roce i trh v Maďarsku, jsme vás již informovali. Jedním z cílů je utužit a rozšířit tým zdejších terapeutů. V současné době se kromě dalších aktivit plánuje letní setkání poradců, které probíhá každoročně i u nás – tedy Letní škola. V posledních měsících se kromě jiného v Budapešti uskutečnilo několik přednášek včetně kongresového dne, vyšel zde maďarský překlad brožury Abeceda detoxikace a zároveň se zavádí nový systém vzdělávání i pro maďarské zájemce.

Meduňka představuje…

Jana Jančová:

V časopise Meduňka nově vychází seriál *Terapeuti informační medicíny*. Každý měsíc zde představujeme jednoho z poradců Joalis. Pokud byste měli zájem se v této rubrice objevit, napište nám do redakce na j.menclova@joalis.eu.

Smútočné oznámenie

S hlbokým zármutkom oznamujeme, že dňa 14.apríla 2019 náhle zomrel vo veku 73 rokov kolega, najlepší terapeut a lektor metódy Joalis **Dr. Gejza Molnár**

Budeme na Teba s láskou a úctou stále spomínať!

Niet smrti tam, kde bol život vyplnený prácou, láskou a službou druhým.

Píšete nám …

Vážená paní Vilánková,

minulý pátek a sobotu jsem se zúčastnila Vašeho semináře a kongresového dne v Brně. Pracuji jako poradce v ostravském Centru metody C. I. C., a to od jeho vzniku. Nejsem tedy v detoxikaci úplný začátečník, ale přesto se vždy dozvím něco nového, co mi pomáhá zlepšit a posunout se v mé práci.

Píši Vám však z jiného důvodu. To, co pokládám za velmi důležité – a nejen já, ale také ostatní kolegyně, se kterými se potkávám – je změna v systému vzdělávání. Sama jsem prvotní semináře absolvovala v Praze, tehdy u paní lektorky Marušky Dolejšové. Semináře byly výborné, ale ta počáteční nejistota a pochyby, zda vůbec „měřím" správně, trvala dlouhou dobu a v počátcích jsem se ani neměla na koho obrátit a probrat to, co mi bylo nejasné. Pamatuji se na svůj první kongresový den v Brně, kdy jsem měla pocit, že tam vůbec nepatřím a s obdivem a respektem jsem sledovala zkušenější kolegyně a kolegy, kteří zjevně věděli, o čem hovoříte :-).

Proto systém postupného vícekolového vzdělávání a zároveň vytvoření logického rozdělení preparátů považuji za výborný počin, který umožní jak začátečníkům, tak i stávajícím terapeutům ještě lépe se orientovat v detoxikační praxi.

Je velmi přínosné, že i u nás v Ostravě se začaly konat semináře, vedené zkušeným terapeutem, panem Pavlem Jakešem, a paní ing. Marikou Kocurovou, navíc i Vy sama se do Ostravy chystáte. Je to pro nás pro všechny, kteří zde a v okolí působíme, nejen obohacení naší práce, ale zároveň i pocit, že jsme součástí celku, firmy, která si naší práce váží a stojí o ni.

Přeji Vám hodně úspěchů jak v pracovním, tak i osobním životě, a upřímně se těším na další setkání na semináři, kongresu či přednášce.

Jana Hubková

Setkání zahraničních distributorů

Od 12. do 15. května proběhne ve Špindlerově Mlýně v hotelu Harmony setkání zahraničních distributorů Joalis. *Hlavní cílem, kromě toho, že všichni dostanou jednotné informace o tom, co se u nás v Joalisu děje, je standardizovat celý systém včetně vzdělávání, prodeje, PR a marketingu, práce s terapeuty atd. Akce se zúčastní zástupci jednotlivých zemí z regionu*, říká Klára Horzinková, manažerka pro rozvoj zahraničních trhů Joalis.

Nová posila Joalis

Představujeme vám novou členku našeho PR a marketingového týmu – Lindu Maletínskou. V uplynulých 15 letech pracovala v soukromé PR agentuře na pozici konzultantky a do Joalisu nastupuje od května 2019 jako koordinátor PR a MKT aktivit. Lindu mezi námi vítáme a přejeme hodně profesních úspěchů.

FOTO: Jitka Menclová, archiv redakce

Emoční detoxikační preparáty

V našem velkém přehledu se posunujeme do další skupiny preparátů, které řeší psychické, emoční a stresové toxiny. Je to poslední skupina toxinů, která však v detoxikaci hraje obrovskou roli. Podíváme na základní a nejdůležitější preparáty, pod pokličku nahlédneme i všem ostatním emočním preparátům.

1. Dreny – **LiverDren, VelienDren, CorDren, UrinoDren, RespiDren, Supertox, Mezeg, Cranium, Cortex**
2. Mikroorganismy – **Antivex, Nobac, Spirobor, Para-Para, Yeast**
3. Toxiny (jedy) – **MindDren, Metabex, Non-grata, Mikrotox**
4. Emoce, stresy a psychosomatika – **Emoce, Streson, Nodegen, Depren**
5. Komplexy – **Activ-Col, Anaerg, Imun, Deuron, Hepar, Pranon, Optimon**

Jak už víte, spolu s novým zařazením preparátů došlo i k jejich barevnému odlišení na krabičkách. Skupinu emočních preparátů najdete tedy sice v původních krabičkách, ale s modrým pruhem.

Modrá barva vyvolává v lidech především vyrovnanost, klid a důvěru. Tento vliv se projevuje v řadě klinických studií posuzujících klasické léky na deprese, modrá barva zvyšuje i vliv placeba. Modré léky prostě působí na pacienty lépe než ty jinak barevné s totožným složením. A tak jsem ráda, že i naše preparáty na emoční a stresové toxiny jsou označené touto barvou.

Reakce mnoha terapeutů i stále se objevující nové spojitosti mě utvrzují v tom, že nové roztřídění preparátů Joalis je správné a že z chaosu, který vznikl překotným vývojem informační medicíny, povstal nový řád. Tento vnitřní, logický systém pomohl vytvořit velmi silný nástroj pro komplexní detoxikaci pomocí informačních preparátů. Vzniklá struktura dává i nový prostor kreativitě, zkušenostem, znalostem a intuici každého terapeuta. A právě terapeut je ve své poradenské praxi jedinečný; kromě toho, že je odborníkem na detoxikaci a většinou i na nějaké směry související se zdravým životním stylem (výživa, pohyb, fyzioterapie, duchovní rozvoj...), měl by být zároveň i dobrým psychologem. Základem úspěšné terapie je totiž nejen správné podání preparátů, ale i navázání terapeutického vztahu s klientem. Ten potřebuje vnímat, že naproti němu sedí někdo, kdo je kompetentní, celé problematice rozumí a zároveň rád pomáhá. Měl by z něj cítit zájem o svou osobu, vřelost i další pozitivní emoce. Kromě kvalitní diagnostiky je důležitý i důvěrný rozhovor s klientem: zájem o životní příběh klienta je cestou k jeho světu, k jeho srdci a nakonec i k nalezení a vyřešení pravých příčin problémů. Každý má touhu sdílet svoje životní zkušenosti, radosti i strasti. Často tak klient terapeutovi svěří věci, které někdy netuší ani jeho blízcí. A tak je to správně. Otevřením se vzniká šance zaměřit se na podstatu a uzdravit klienta – tedy bytost na všech informačních úrovních, nezaměřovat se jen na hmotnou stránku, na tělo. V podhoubí každého zdravotního problému, každé nemoci se ukrývají nezpracované emoční a stresové momenty, které v různých životních fázích často vyrostou do různých tělesných nebo psychických problémů. A když zkombinujeme systém našich emočních preparátů s detoxikací na tělesné úrovni od různých typů toxinů, můžeme opatrně vytahovat zpátky na světlo někdy i dlouhá léta zasunuté problémy a vyřešit je jednou provždy. Modrá řada Joalis je tedy jakýmsi unikátním klíčem k podvědomí a nevědomí.

Emoce, stresy, stíny naší duše – prapříčina všech problémů

Nejdůležitější skupinou toxinů pro vznik nemocí a problémů jsou naše emoce, stresy, pocity, nálady. Předcházející skupiny toxinů (tkáně a mikrobiální ložiska, mikroorganismy, toxiny v pravém slova smyslu, tedy jedy včetně metabolitů) si většinou dovedeme docela dobře představit, i včetně všech mechanismů, kterými nám škodí. To vše se dá chemicky popsat, vědecky vysvětlit. Jak ale mohou být toxinem emoce a jak nás mohou poškozovat? Nejprve si musíme uvědomit, co to emoce a pocity jsou a kde se berou. Existuje jich celá škála. Některé jsou základní – strach, smutek, vztek, odpor, radost, jiné jsou

složitější – nenávist, žárlivost, závist, naděje, lítost, nuda. Život na zemi a v lidské společnosti byl a je plný nebezpečí. Své geny i svoje myšlenky předá dál jenom ten, kdo přežije, umí se prosadit a umí se tedy v různých situacích dobře rozhodnout. Utéct, bojovat, nebo hrát mrtvého a doufat, že přežiju? Nechat jisté práce, která mne živí, ale nebaví, nebo se pustit se do nových projektů, které by mne bavily, ale nejsem si jistý, zda mě uživí? Ulovit velkou kořist s rizikem zranění, vysílení, nebo ještě počkat, i když je hlad, na něco menšího? Koupit si krásný, ale velmi zanedbaný dům, který bude vyžadovat spoustu práce a peněz, nebo zůstat v bytě a věnovat se svým koníčkům? Vybrat si slušného partnera s perspektivou, který mne ale moc nepřitahuje, nebo jít za hlasem svého srdce i s riziky s tím spojenými? Každou chvíli se v životě rozhodujeme a všechna rozhodnutí, vše, co děláme, je buď přímo emocemi řízeno, nebo velmi silně ovlivněno.

Co je to tedy emoce? Dala by se popsat jako okamžitá odpověď těla, reakce podvědomí na vyhodnocení konkrétní situace. Je to informace, která vzniká jako rychlý výsledek vyhodnocení stavu, ve kterém se nacházíme. Většinou ale potřebujeme spíše rychlost než naprosto přesný výsledek. Někdy ale může být výsledná informace chybná – to je daň za rychlost. Například strach, který nás blokuje a v danou chvíli je zbytečný. Agresivita, která situaci spíše zkomplikuje a zabrání najít řešení vhodné pro obě strany. Emoce jsou informace o nás a našem okolí. Jsou vytvářeny podle emočních vzorců, které rozdělují všechny životní situace do několika základních kategorií: radosti, smutku, vzteku, strachu, odporu nebo přitahování. A každá kategorie má návody pro všechny buňky v těle, co mají dělat.

Pokud máme my nebo naši předkové špatné životní zkušenosti, emoční odpovědi jsou jimi výrazně ovlivněny. Všechny informace o našem životě, ale i zážitky minulých generací, jsou zakódovány do genetického systému, do jednotlivých buněk, mozku, těla, ale i do všech životních procesů jako je metabolismus, imunitní a hormonální reakce. Smyslem života je učení a vývoj. To, co se nepovedlo našim předchůdcům (nebo možná nám v předchozích životech), máme nyní šanci změnit. K tomu je ale nutné doplnit informace a opravit emoční vzorce na všech tělesných a informačních úrovních. Tak, aby informace tvořená tímto emočním vzorcem byla „správnější“; aby vedla ke správnému rozhodnutí a výsledkem byla radost nejen naše, ale i našich blízkých. Všichni se učíme milovat sami sebe, všechny kolem i celý svět. Hledáme hranici mezi tím, jak neubližovat ostatním, ale ani sobě, hranici, jak pomáhat ostatním, ale zase ne na úkor sama sebe. Emoční vzorce se neustále upravují a přizpůsobují podle toho, co prožíváme. Přetvořit je může rané dětství, velký vliv má také to, co prožívala naše matka v těhotenství, jakým způsobem probíhal porod a novorozenecké období. Zda jsme po narození spočinuli u matky v náručí, nebo nás někdo odnesl a my jsme zažili chvíle hrůzy a strachu z toho, že jsme přišli o matku a že nepřežijeme. Zároveň jsme ale mohli získat zkušenost, že nemusí být všechno ztraceno, že i zdánlivě bezvýchodná situace může dobře dopadnout. Nakonec jsme přežili... Někdo si do svých emočních vzorů může zakódovat poznatek, že se vyplatí plakat a křičet, že se tak přivolává pomoc. Jiný zase, že pláč a křik je zbytečný, že je lepší rezignovaně čekat a neplýtvat energií na křik, který nepomůže. Emoční vzorce jsou sice vrozené, ale neustále se přetvářejí a doplňují. Naštěstí. Nemusíme emočně uvíznout třeba v nepovedeném dětství, kdy jsme kvůli okolnostem zažívali strach, bezmoc, smutek. Když vzorce přeměníme, emočních zatížení se můžeme zbavit a uzdravit se tak z řady chronických, zdánlivě neléčitelných problémů. Jde to, jen je to někdy náročné a nějakou dobu to trvá.

Všechny informace o našem životě, zážitky minulých generací, jsou zakódovány do genetického systému, do jednotlivých buněk, mozku, těla, ale i do všech životních procesů.

Klíčem ke zdraví je dynamická rovnováha. A to hlavně rovnováha v našich emocích, protože těžko můžeme dosáhnout rovnováhy v životě, nemáme-li harmonii v těle. Aby byl člověk zdravý, musí se střídat aktivita s odpočinkem. To je ta nejjednodušší rovnováha, kterou si umíme představit. Abychom byli zdraví, musí být nastolena rovnováha mezi všemi základními emocemi; nemůže tedy jeden typ výrazně převažovat. Pokud by tomu tak bylo, zablokoval by se celý proces vývoje a učení. Je tedy třeba nastavit mezi emocemi rovnováhu, aby se roztočil koloběh života symbolicky vyjádřený jednotlivými principy pentagramu: každý z nich vytváří jednu ze základních emocí, která je zásadní pro život a naše rozhodování se, učení, tvoření, prakticky pro náš celý život. Oprava emočních vzorců je úzce spjata s detoxikací jednotlivých orgánů pentagramu. Všimněte si, že v novém systému rozdělení preparátů je kromě všeobecných emočních (**Emoce**, **Streson**, **Nodegen**) i pětice emočních preparátů, která odpovídá psychopatologiím, emočním zátěžím, které jsou způsobeny nedostatečným pochopením a prožitím daného principu (**Depren**, **Anxinex**, **Egreson**, **Embase**, **EviDren** – podrobněji viz dále).

Emoce máme spojené hlavně s člověkem. Ale ve skutečnosti najdeme emoční programy, instinkty, i u těch nejjednodušších živočichů. Už prvoci nebo kolonie bakterií dokážou rozpoznat nebezpečí, například znečištěné, jedovaté prostředí nebo nevhodnou teplotu a podobně a stahují se pryč. Naopak je přitahují místa, která jsou pro ně vhodná, kde je bezpečno a dostatek potravy. Nemají sice žádný nervový systém, ale už dokážou vnímat své okolí, vyhodnocovat různé informace a rozhodovat se. To je podstata emocí. Vnímat svoje okolí a sám sebe, nejlépe zachytit co největší množství různorodých informací, rychle je vyhodnotit a určit, jak se zachovám. Rychlost někdy může být zásadní, roli hrají třeba i setiny vteřiny. Naše rozhodování nemůže být řízeno jen rozumem, protože ten má k dispozici omezené množství racionálních informací. Správné rozhodnutí musí zahrnovat nejen naše skutečné potřeby, kterých si rozumově nejsme vědomi (uvěznili jsme je např. kvůli prožité bolesti a pociťovanému nedostatku lásky hluboko do podvědomí), ale také potřeby druhých lidí, společnosti, vesmíru, které vnímáme také skrze naše emoce.

Poškozené emoční a stresové vzorce jsou také hlavní příčinou akumulace toxinů a patogenních mikroorganismů v těle (chemické látky, metabolity, chronické infekce, mikrobiální ložiska – celá škála toxinů, které nám škodí). A za to, že jsme je z těla nevyloučili, ale dovolili jsme jim, aby se v nás usadily a poškozovaly nás, za to si můžeme sami. Tedy – mohou za to naše poškozené emoční vzorce: zablokují tělo a nedovolí mu dělat to, co by mělo. Každý z nás má v sobě detoxikační mechanismy, imunitní reakce i regenerační schopnosti, které se do-

kážou vypořádat s většinou nástrah okolního světa a umožňují mu žít zdravý a radostný život. Tak proč je nepoužíváme? **Příčinou je stres, pocity bolesti, pocity nedostatku, hlavně lásky.** Každý živý organismus se řídí pravidlem, že záchrana života je na prvním místě. Proto došlo k vyvinutí stresových, emočních a instinktivních programů, které řídí rychlé, život zachraňující reakce a umožňují přežití v nepříznivých podmínkách. Naopak regenerace a detoxikace je odložena a realizována v odpočinku. **Pokud se ale dostaneme do emoční nerovnováhy, organismus je trvale udržován ve stresovém režimu.** Čas na regeneraci a detoxikaci je krátký a dochází tak ke kumulování toxinů a průniku patogenů. Pokud je pocitů bolesti a negativních emocí moc, člověk ztrácí sílu je vnímat, nedokáže už bolest unést a začne své pocity a emoce potlačovat. Postupně začne odpojovat svoje tělesné prožitky od mysli. Uleví se mu, necítí tolik bolesti, ale cesta je to špatná. Odpojí se od důležitého zdroje informací, od svého těla, ztratí intuici a instinkty. Začne se špatně rozhodovat, dojde k narušení imunitních procesů, postupně onemocní a mnohdy se objeví psychické problémy.

Emoce, pocity a mozek

Naše tělo vnímá obrovské množství informací nejen z naší bytosti, ale z celého vesmíru. Jsou to informace na všech možných úrovních a vnímá je každá buňka. Jednotlivé buňky orgánů tyto informace sbírají a dávají dohromady, zpracovávají je. Takto zpracované informace poté předávají periferním a vegetativnímu nervovému systému. V míše, kde se sbíhají, pak probíhá vyhodnocování, rozhodování o tom, které informace poputují do vyšších pater mozku a které budou naopak před naším podvědomím a vědomím ukryté, některé se vyřeší rovnou reflexivními reakcemi. Přes míchu informace postupují do mozku, kde probíhá jejich další zpracovávání. Rozpadnou se do menších, jednodušších celků, které zpracovávají specializované části mozku v jednotlivých mozkových mapách. Třeba když čteme, v některém místě zpracováváme barevnost, jinde tvary písmen nebo dějový obsah a na dalším místě posuzujeme emoční náboj čteného textu. Tato specializace má obrovské výhody: většina procesů může být zautomatizovaná, zakódovaná do malého množství neuronů, glií a jejich spojů, na což pak spotřebujeme malé množství energie. Proto nás čtení energeticky téměř nevyčerpává a my můžeme energii a pozornost zaměřit na samotný obsah čteného textu a na vnitřní prožívání příběhu.

Toxiny, infekce nebo defekty jednotlivých center vedou k poškození informací, které se v nich zpracovávají.

Emoční, tělesné informace jsou skrze míchu přenášeny do mozku, kde jsou specializované struktury, které tyto tělesné informace dokážou přeložit do pocitů, které následně dokážeme vnímat a emoce si uvědomit. Rozumem si můžeme uvědomit, že naše emoční vzorce jsou poškozené a generují pocity, které místo toho, aby nás vedly dopředu, náš život poškozují. Rozumem si můžeme uvědomit, že chceme naše emoční vzorce přetvořit. Myšlenky, které se nám derou do vědomí, mohou ale zároveň emoce a pocity vytvářet. Neustále musíme myslet na událost, která proběhla, a neustále se nám vrací třeba pocit smutku nebo vzteku. Většinou nám tyto myšlenky podstrkuje naše podvědomí, které se nás snaží donutit, abychom celou záležitost vyřešili a uzavřeli.

Jednotlivé anatomické útvary, které známe například pod názvy jako amygdala, hipokampus, retikulární formace apod., jsou víceúčelové neuronové sítě, které zajišťují konkrétní soubor funkcí, třeba zpracování strachu, emoční paměti, rytmu. Propojením a společnou prací s ostatními zajišťují komplexní zpracování všech informací na vědomé, podvědomé a nevědomé úrovni. V dnešním světě velmi rychle přibývá celá řada psychických, vývojových a kognitivních problémů. Spolu s tím se rozvíjí oblast lékařství, zaměřená na mozek, nervový systém a procesy v něm probíhající. Úžasné zobrazovací techniky dokážou odhalit, jak které části mozku u jednotlivých pacientů pracují a jak jsou poškozené. Poznání anatomických struktur a funkcí mozku je úzce spjato s pozorováním pacientů s poškozenými mozkovými strukturami a dopadů na jejich emoce, chování a život obecně. Toxiny, infekce nebo defekty jednotlivých center vedou k poškození informací, které se v nich zpracovávají. Toxiny v amygdale způsobí značnou emoční labilitu, oploštělost nebo naopak hypersenzitivitu. Toxiny v mozečku způsobí poruchy rovnováhy, hybnosti, řeči, budeme neohrabaní a pomalí. Řada lidí s psychickými problémy má narušená různá mozková centra. Poškození určitých částí mozku dokáže zablokovat pocity a prožívat určité emoce. Pokud chceme jejich problémy vyřešit, musíme od toxinů očistit nejen tato centra, ale i všechna ostatní, která jsou s nimi propojená. I ta jsou totiž zatížena chybami, které v poškozeném centru vznikají. Fyzický stav mozku podmiňuje duševní stav a i malá změna v mozkové chemii může zapříčinit velké změny v chování. Detoxikace mozku ale nestačí. Je třeba opravit informace na všech hlubokých úrovních, které vedly k tomu, že k poškození a uložení toxinů došlo. Nejsou to věci náhodné, i když by se to tak mohlo zdát. Proč infekce napadne bazální ganglia, když trpíme úzkostí, a nevybere si jinou strukturu? Proč se praštíme do hlavy zrovna do určitého místa a způsobíme si tím mikrotrauma mozku? Jak se říká, náhody neexistují. Zra-

nění přitahuje nebo toxiny je obsazeno většinou místo informačně poškozené. Platí to i u mozku. Je to stále stejný princip: každá bytost je tvořena informacemi, ty se přepisují do různých úrovní a tu nejsvrchnější vnímáme na úrovni hmotného těla. Nevyřešená traumata z minulosti vztahující se k určitým emocím a principům pentagramu se promítají i do našeho mozku a do jeho poškození. **V detoxikaci musíme řešit jak zátěže mozkových struktur, tak i poškozené emoční vzorce.** Tyto přístupy se spojují v řadě emočních preparátů a vzniká tak silný, účinný nástroj, kterým můžeme řešit psychické zátěže nejen nás samotných, ale v podstatě celých rodin. Co vyřešíme u sebe, nebudou muset řešit naše děti. Pochopení života jako cesty učení a vývoje nám umožní najít zdravý vztah k druhým lidem. Často nám nechtějí záměrně ublížit, jen jejich konání je ovlivněno poškozenými emočními vzorci, strachem a prožitou bolestí. Nikdy nemůžeme zodpovědně říct, jak bychom se v jejich kůži a situaci zachovali, protože nevíme, co vše je ovlivňuje. Zároveň to ale neznamená, že bychom jim neměli nastavovat jasné mantinely, ukázat, co si nenecháme líbit. Pokud jim neurčíme hranici, tak nepochopí, že konají špatně, nepocítí důsledky a nebudou mít důvod emoční vzorce měnit. Nenávist, zloba, neschopnost odpouštět v konečném důsledku poškodí spíše nás. Emoce by měla sloužit jako informace od našeho vyššího já a od vesmíru jako ukazatel, kterou cestou se máme ubírat. Ne jako pohon pro negativní činy. **Je velmi důležité mít mozek s emočními centry a tělo s emočními vzorci zdravé, abychom věděli, že informace jsou pro nás ty správné.**

Základní emoční preparáty

Poznámka pro diagnostiku – pro výběr preparátů pro jednotlivé kúry je ideální buď měřit přímo samotné preparáty (fyzicky, ve formě ampulí nebo pojmů z EAM setu). Můžeme zjišťovat i jednotlivé poškozené mozkové struktury v **Anatomie -> Systema nervosum -> Systema nervosum centrale -> Encephalon**. Poškozené emoční vzorce pro vznik jednotlivých emocí můžeme zjišťovat v kapitole emoce. Některé nejběžnější jsou přímo i v obecných příčinách onemocnění.

Emoce

Základní preparát, který rozbíjí a opravuje negativní emoční vzorce v těle, které blokují detoxikaci. Detoxikuje amygdalu, sídlo našich emocí. Amygdala plní funkci psychologické stráže, která posuzuje emoční náboj prožívaných situací a pokud situaci posoudí jako nepříjemnou, ohrožující, spustí emoční poplach. Rozhoduje také o tom, které emoční informace o bolesti budou vpuštěny do vědomí a které naopak zůstanou potlačeny. K posuzování používá asociativní srovnávací paměť, založenou na podobnosti situací, pachů, obrazů apod. Ovlivňuje hlavně schopnost posoudit citový náboj, emocionalitu. Její poškození vede buď k přehnaným reakcím nebo naopak citové plochosti, labilitě, ztrátě strachu nebo naopak úzkostlivosti, poškození mateřských instinktů, bipolární depresi. Má obrovský vliv na naši intuici, výběr vhodné potravy, důvěřivost a paranoiu, výrazně ovlivňuje hypotalamus, hormonální a vegetativní systém.

- **Telecenphalon -> Nuclei basales -> Corpus amygdaloiedum**
- **Obecné příčiny -> Poškození emocemi**
- **Tkáň + Obecné příčiny -> Emoce**

Streson

Taktéž základní preparát uvolňující negativní stresový režim, který vytváří stresové hormony a blokuje detoxikaci, imunitní a regenerační procesy. Detoxikuje hipokampus, centrum epizodické a autobiografické paměti, jsou zde uloženy citově zabarvené vzpomínky na náš život, ne fakta. Umožňuje rozlišovat citový význam různých událostí a k událostem přiřazuje pocity. Jsou zde také všechny stresové momenty, je to brána k naší minulosti. Pokud bylo v životě hodně nezvládnutého, destruktivního stresu, tak může potlačovat vzpomínky. Pak v podobných situacích cítíme napětí, strach, ale nevíme proč, a v takových chvílích je vyplavováno velké množství stresových hormonů, které poškozují mozek. Jeho poškození pak vede k poruchám paměti, Alzheimerově demenci, neschopnosti zapamatovat si nové zážitky, pocitům stresu jako svírání tkání, ukládání toxinů, neschopnost nadhledu a prožití radosti.

- **Telencenphalon -> Ventriculus lateralis -> Hipokampus**
- **Obecné příčiny -> Poškození stresem**
- **Tkáň + Obecné příčiny -> Stres**

Nodegen

Otevírá psychocysty, opouzdřené, potlačené emoce, tabu, stíny duše, potlačené negativní zážitky a skrytá, potlačená traumata. Psychocysty jsou otisky minulých, velmi silných stresových a emocionálně zraňujících zážitků nepropojených s vědomím. Většinou vznikají v prenatálním věku, při porodu, v kojeneckém, batolecím věku. Na ně se pak nabalují další emoční traumata jako nehody, vztahové problémy. Tato traumata jsou zdrojem strachů z odloučení, ze ztráty, z bolesti, z nedostatku lásky... Mají celou řadu tělesných a fyziologických projevů, například přejídání, imunopatologické onemocnění, chronické záněty a jsou důležitou součástí detoxikace.

- **Obecné příčiny -> Psychocysty – Opouzdřené emoce**

Depren

Řeší nadměrný smutek, depresivnost, únavu, neschopnost jednat, pasivitu, nedostatek energie, pocity vyloučení, neúspěchu. Patří do pětice emočních preparátů spjatých s pentagramem, je propojen s principem kovu – plic. Smutek, který přirozeně přichází v období ztráty, nás má fyzicky a mentálně utlumit, abychom nabrali nové síly, přehodnotili životní zkušenosti a sebrali sílu jít dál. Pokud smutek dostatečně neprožijeme, tak nás dlouhodobě ovlivňuje a dere se na světlo ve formě depresí. Fáze smutku je důležitá pro pochopení souvislostí a smíření, odpuštění a nelze ji přeskočit. Je řazen mezi základní preparáty, protože detoxikuje také epithalamus (epifýzu, šišinku), což je hormonální žláza, která produkuje důležité hormony melatonin – ovlivňuje spánek, cirkadiální rytmy, pohlavní funkce (chuť, plodnost), imunitu, metabolismus – a glomerulotrofin, který ovlivňuje minerální hospodářství. Ve starých kulturách je epifýza považována za třetí oko a ovlivňuje schopnost snění, fantazie, inspirace, vnímání reality, nálady, kreativitu.

- **Diencephalon -> Epithalamus**
- **Obecné příčiny -> Deprese**
- **Emoce ->Smutek**

Emoční preparáty spjaté se základními emocemi a pentagramem

Anxinex

Preparát na úzkost, který pochází z okruhu ledvin. Řeší neurčité bezejmenné strachy bez reálného nebezpečí (bojím se, ale nevím čeho), zlé předtuchy, nepříjemné pocity ohrožení, trvalé očekávání, že vše dopadne špatně. Většinou vede k sociální izolaci, protože úzkostný člověk své pocity skrývá. Úzkost vede ke strnulosti, neschopnosti jednat, a to se pak na fyzické rovině projevuje pohybovými problémy jako jsou bolesti kloubů nebo zatuhlosti. Napětí se většinou uvolňuje pomocí stereotypních pohybů (přešlapování, křížení nohou...). Na psychické rovině tento stereotyp vede k těkání myšlenek, neschopnosti se soustředit a poruchám pozornosti. Úzkost je spíše doprovázena nadměrnou aktivací parasympatiku (útlum), na fyzické rovině se pak projektuje jako imunopatologické choroby, přechází do depresí. Většinou ji doprovází i strach ze ztráty kontroly nad sebou, nad situacemi, nad blízkými a tyto pocity se ventilují skrze perfekcionistické chování a neustálou kontrolu (zhasínání, zamykání...). Úzkost velmi blokuje odvod toxinů.

- **Emoce -> Úzkost**
- **Telecenphalon -> Nuclei basales > Corpus striatum**
- **Mesecenphalon-> Tectum mesencephalicum**

Depren

– viz výše – smutek, **deprese** – okruh plic.

Egreson

Řeší agresivitu pocházející z okruhu jater. Agrese je útočné jednání, kterým si snažíme zabezpečit svoje potřeby, dosáhnout svého. Základem emoce je schopnost reagovat na více různorodých podnětů a vybrat adekvátní reakci, která nás dovede k cíli, pohání nás k akci. Emoce agrese je vyvolána ve chvíli, kdy nejsou uspokojeny naše potřeby, nejen fyziologické, ale i psychické a sociální, jako je být přijímán a respektován. Vzbudí ji projevy neúcty – cítíme, že se někdo dotkl našeho sebevědomí, překážky na cestě k cíli, frustrace, ztráta naděje, nespravedlivé jednání, zhoršení našeho postavení v kolektivu, bezohlednost. Společensky existují velmi silná omezení k vyjadřování agrese, zvláště u žen, což vede k jejímu potlačení a následné somatizaci. Toxiny vzteku a agresivity jsou příčinou prakticky všech civilizačních onemocnění včetně mnoha imunopatologických jevů, jako jsou alergie, autoimunita a záněty v organismu. Preparát detoxikuje strukturu *Lamina affixa*, ta přímo ovlivňuje zánětlivé procesy v těle, reguluje apoptózu a opravu buněk, což má úzký vztah ke kardiovaskulárním onemocněním a rakovinám.

- **Emoce -> Agresivita, vztek**
- **ETelencephalon -> Ventriculus lateralis -> Lamina affixa**

Embase

POZOR – DOPLNĚNÁ RECEPTURA

Preparát, který se věnuje přespřílišné radosti – tedy spíše vzrušení v extrémním smyslu (**mánie, fóbie, tréma...**) – okruh srdce. Radost je emoce, která vzniká v procesu tvoření, učení, při vítězství; dostavuje se, pokud jsme dokončili něco, co je pro nás důležité, s dobrým výsledkem. Pokud člověk došel k výsledku poctivě, tak si většinou uvědomuje, že mu významně pomohlo mnoho lidí a okolností okolo něj. Každý chce v životě prožívat radost a často dochází k lhaní sobě i druhým, přehrávání, falšování pocitů (drogy, alkohol, léky), které mají radost navodit. Radost souvisí se zvědavostí, objevováním, ale i fobiemi, konkrétními strachy z hadů, výšek, tmy... Fobie podobně jako mánie vedou k extrémnímu zneklidnění, myšlení a psychomotorika je urychlená, dochází k impulsivním rozhodnutím, která mohou mít vážné důsledky (utrácení peněz, zbrklý útěk, výskok...). Jsou doprovázeny silnou reakcí sympatiku, to má negativní vliv na srdce a cévy, metabolismus, imunitu a vede k vyčerpání. Zároveň dochází k silné potřebě sociálních kontaktů, často doprovázené až lhavostí a manipulováním, aby se jedinec udržel ve středu pozornosti společnosti. Na neurobiologické úrovni je radost typická poruchou biogenních aminů (serotonin, dopamin, noradrenalin), spojenou s toxickou zátěží *ventriculus lateralis*. Někdy dochází k výkyvům aminů a součástí je pak depresománie – mánie – nadbytek, deprese = nedostatek. Může být prvním příznakem nemocí spojených s nadbytkem dopaminu (schizofrenie...). Preparát řeší i opačný pól – svazující tréma, obavy, strachy z konkrétních věcí.

- **Emoce -> Fobie, manie, radost (myšleno jako porucha tvorby této emoce – málo nebo nepravdivá, škodolibá)**
- **Telencephalon -> Ventriculus lateralis**

EviDren

POZOR – ZMĚNA RECEPTURY PREPARÁTU

Preparát odporu a **přitahování** – řeší instinktivní rozhodování, rigidnost nebo impulsivitu – to se týká vždy okruhu sleziny. Je vhodný na psychické problémy typu obsedantně-kompulzivní porucha, nutkavá a impulzivní porucha, duševní pružnost – schopnost přepnout z jedné myšlenky na druhou. Protože život přináší řadu situací, ve

kterých se musíme rozhodnout i přesto, že neznáme všechny souvislosti. Život je riziko a někdy je rozhodnutí špatné (tento rys života – chyba – je velmi důležitá pro další vývoj). Lidé, kteří mají hodně životních negativních zkušeností, se často bojí rozhodnout se a snaží se s vesmírem a svým podvědomím vyjednávat a smlouvat. Rozhodnu se a přinesu oběť (vykonám úkon) a vše dopadne dobře. Někdy se snaží opakovaným jednáním zahnat vtíravé myšlenky, které se derou do vědomí (vyhoříme, někdo nás vykradne, něco se stane...).

EviDren detoxikuje *Nucleus caudatus*, to je mozková struktura, kde se tvoří systém odměny, motivace (a také závislosti), sebeovládání, zároveň se zde ovlivňuje zpracování prostorových informací, asociativní učení (vztahy mezi prvky, událostmi) a motorické chování. Toxiny v této struktuře ovlivňují princip pozitivní zpětné vazby – nedokážu přestat, i když vím, že mi to škodí.

- **Emoce -> Obsese, Impulsivnost, Závislost**
- **Telecenphalon -> Nuclei basales > Nucleus caudatus**

Další emoční preparáty

Autoimun

Řeší otázky **sebedestrukce**, sebepoškozování, tedy autoimunitní poruchy. Bojovné naladění, vztek, agresivita z neuspokojení vlastních potřeb, věci nejsou podle našich představ. Energie a životní síla není využita k řešení problému, ale k sebedestrukci. Doprovázeno silnou vůlí, velkou silou. Nesoulad mezi vědomím (rozumem) a podvědomím (instinkty). Rozdíl mezi tím, co cítím, co chci a co ve skutečnosti dělám. Často blokování touhy po agresi, po útěku, převáží pocity zodpovědnosti, které ale vedou k sebezničení. Často pocit nenaplnění sebeurčení, vlastního života. Hledání viníka v sobě, ztráta sebezáchovných instinktů, sebetrestání, neschopnost odlišit prospěšné od škodlivého. Potlačení částí svého já, nakládání víc než unesu, sebekritika, srovnávání se s druhými. Často pocit, že si lásku musím zasloužit. Projevuje se širokou škálou autoimunitních onemocnění, jako revmatoidní artritida, roztroušená skleróza, celiakie, SLE, štítná žláza, střevní záněty. Velký vliv sleziny a jater.

- **Obecné příčiny -> Autoimunita**
- **Emoce -> Sebedestrukce**

Diamino

Preparát zaměřený na emocionální stres, **potlačování povahy a osobnosti**, strach ze sebe samých; různé stránky naší povahy a osobnostní rysy, které potlačujeme, protože neodpovídají naší představě dobrého člověka. Stres, který vzniká mezi našimi prožívanými emocemi, protože ve skutečnosti cítíme jiné emoce, než bychom podle pravidel, které uznáváme, měli cítit. Třeba se děsíme naší škodolibosti, překvapuje nás vztek, který bychom nejraději fyzicky realizovali. Potlačením těchto vlastností se vzdáváme jejich důležitého přínosu v životě. Každá emoce, každá vlastnost je důležitá, škodlivé jsou jejich extrémy. Pokud dlouhodobě **kontrolujeme emoce vůlí** podle sociální situace, jsme naučeni, jak se v určitých situacích chovat, projevujeme se **proti nitru, potlačujeme emoce, tak je to energeticky velmi náročné a vede to k somatizaci (projevy na tělesné úrovni)**, zesílení emocí, vzniku nenávisti k lidem, kteří tyto vlastnosti mají. Často vzniká výchovou (nechci být jako rodiče), společenským tlakem. Souvislost se strachem z vyloučení ze společnosti, schopnost být sám sebou, pravdivost.

- **Obecné příčiny -> Emoční stres**
- **Emoce -> Potlačená osobnost, potlačení emocí**

Decitox

Řeší otázku poruchy **vitální síly**, což znamená schopnost organismu vnímat a zpracovávat informace, v čínské medicíně ji představuje dědičná ledvinová čchi. Homeopatie tuto poruchu nazývá miasma. Zdrojem vitálních sil, všech informací, těch viditelných i skrytých, je bůh, vesmír. Schopnost navázat komunikaci s vesmírem (s bohem, anděly, přírodou) nám umožňuje dostávat odpovědi na naše otázky. Preparát pomáhá navázat přerušené spojení se zemí a vesmírem a umožňuje napojit se na společnou databázi všech informací včetně toho, co prožili naši předkové v hluboké minulosti, ale nás dosud ovlivňuje. Nedokonalosti, nefunkční emoční vzorce výrazně ovlivňují imunitu a projevuje se to v neschopnosti vypořádat se s různými chronickými infekcemi. Základní miasmata jsou tři: inhibice (psora–potlačení), exces (sykóza–přebytek), destrukce (syfilis–zmatek, zničení). Pochopení naší minulosti vede k porozumění těmto třem stavům vitální síly – potlačuji (ignoruji), nadužívám (až zneužívám) nebo nevím, co s tím, tak to raději zničím.

- **Obecné příčiny -> Porucha vitální síly, Miasma**

PEESDren

POZOR – ZMĚNA RECEPTURY PREPARÁTU

Věnuje se **empatii, pochopení smyslu**, metafor, poruchám osobnosti, citové a sociální plochosti nebo naopak přecitlivělosti vedoucí k sociální izolaci. Má za úkol detoxikaci zrcadlových neuronů, které se zapojují, když pozorujeme někoho při určité činnosti, účastní se nejen vnímání emocí jiných, ale také se zapojují při chápání metafor, přirovnání. Umožňují chápat skrytý smysl a nebrat věci doslovně. Umožňují navazování sociálních interakcí, jejich poškození způsobuje poruchy autistického spektra. Zrcadlové neurony ovlivňují chápání druhých lidí, pomáhají v předvídavosti, souvisí i s intuicí. Zásadně ovlivňují vytvoření bezpečné vazby mezi matkou a dítětem.

- **Anatomie česky -> Zrcadlové neurony**

Těchto 12 emočních preparátů je důležitých nejen z hlediska našeho zdraví. Umožňují informačně otevřít hlubiny podvědomí a nevědomí a řešit pravé kořeny problémů nemocí, ale mohou nám také pomoci v poznání sebe sama. Pomocí emočních preparátů můžeme rozvíjet svoji osobnost. Pochopit a dělat to, pro co jsme se narodili, abychom dospěli k tomu, co všem přejeme při každé příležitosti –zdraví a radost.

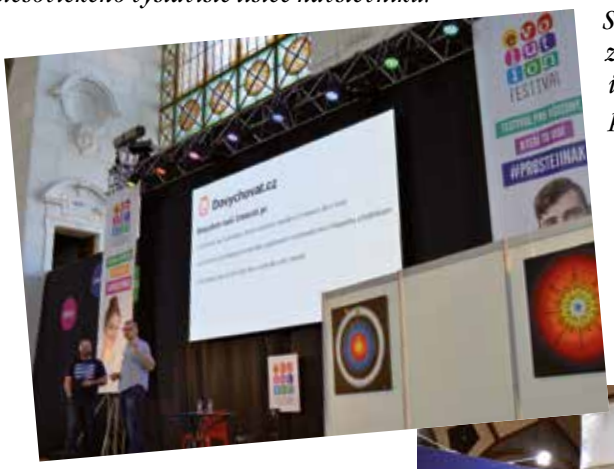
Marie Vilánková

FOTO: www.samphotostock.cz, www.shutterstock.com

Joalis na Festivalu Evolution 2019

Každoročně na jaře se naše firma účastní Festivalu Evolution, dříve Biostyl, na pražském Výstavišti. Ani letos tomu nebylo jinak a z této vydařené a příjemné akce vám přinášíme pár fotek.

Téměř letní teploty přilákaly o předposledním březnovém víkendu do areálu holešovického výstaviště tisíce návštěvníků.



Součástí třídenního festivalu zdravého životního stylu bylo i mnoho zajímavých přednášek.

Několik z nich patřilo i tématu očkování. Na fotografii je předsedkyně spolku Rozalio, se kterým dlouhodobě spolupracujeme.

Stánek Joalis byl umístěn v sekci Zdraví. Opět k nám zavítalo mnoho příznivců detoxikační medicíny. Někteří z nich využili šance a nechali si pomocí Salvie vyměřit toxické zátěže v organismu.

Příští rok se těšíme na viděnou!

Jitka Menclová

FOTO: autorka článku

Sny jsou důležitým a tím nejpřirozenějším nástrojem pro udržení psychického zdraví nás všech – to vám řekne každý, kdo se věnuje práci s lidskou psychikou. Zároveň si na příkladu přístupu ke snům můžeme ukázat diametrálně odlišný rozdíl mezi celostní a klasickou medicínou.

Nodegen Childhood (CHILD) pomáhá zvládnout citová zranění v dětství

Tyto noční obrazy nejsou popsatelné slovy, čísly nebo obrazovými či jinými obdobnými scénami srovnatelnými s výstupy z nejmodernějších přístrojů, a přesto jsou veledůležitým diagnostickým i terapeutickým nástrojem medicíny celostní. Striktně západní pojetí vědecké medicíny se snaží být důsledně založené pouze na konkrétních a hmatatelných důkazech, testech a měřitelných veličinách. A k tomu se neuchopitelný snový svět příliš nehodí.

Snová krajina je silně terapeutická

Lze sny nějakým způsobem měřit? Respektive je vůbec možné někomu dokázat, že se mi zdál nějaký sen nebo prokázat, že se mi zdál opravdu ten konkrétní sen? Avšak o tom, že tyto noční vidiny prozrazují něco zcela bytostného a vnitřního o nás samotných, příliš nepochybujeme. Má to dopad nejen na prožívání naší každodennosti, ale významně to ovlivňuje i náš zdravotní stav. Při sdělování snů mezi sebou si většinou vzájemně věříme. K zamyšlení předkládám snad jen úvahu, že při bezprostřední interpretaci snového zážitku ihned po probuzení snad nikdo nepředpokládá, že by si dotyčný mohl vymýšlet.

Sny se dají popsat slovy nebo i vyjádřit obrázkem. Ty, které oplývají barevností, emocionalitou a plasticitou, lze však těmito prostředky vyjádřit jen stěží. Copak můžete například hudební sen vyjádřit slovy? Sám mívám tento typ snů velice často. Nedávno se mi zdálo, že jsem cestoval do New Yorku a aktivně jsem se zúčastnil dynamického představení premiéry moderního muzikálu. Prožitek z energické a dynamické hudby, kde se pořád něco zvukově i scénograficky dělo, mi vydržel ještě několik dní...

V procesu je dobré si sny zapisovat

Pro člověka, který prochází psychosomatickou očistou, je dobré si sny zapisovat. Alespoň na začátku a stačí i stručně. Schopnost správně si sen vyložit a interpretovat patřil už ve starých kulturách (například v Egyptě) k samozřejmé součásti komplexního myšlení dobrého lékaře při snaze ulevit svým pacientům od zdravotních obtíží. O tomto tématu bychom si asi mohli dlouze povídat...

A tak, pokud jsme v roli terapeuta a chceme, aby klient podstoupil očistu celou sérií preparátů **Nodegen**, je dobré navázat s ním vztah a požádat ho alespoň o základní zápis prožitého snu. Samozřejmě pokud je klient takové spolupráce schopný. Při další návštěvě můžeme tyto sny probrat detailněji, zvláště pokud sami budeme jednotlivé obsahy kapitol **Nodegenů** ovládat.

Vlastně celý seriál tohoto preparátu byl pro mě osobně velikým překvapením. Již zhruba dvacet let na sobě každý přípravek Joalis osobně testuji. Posledních deset let se zároveň systematicky zabývám vnitřní prací člověka na jeho energetickém a živlovém těle a také se pravidelně věnuji energetickým cvičením. V poslední době jsou mou každodenní náplní staroegyptské cviky na srovnávání hrudní a krční páteře. V květnu loňského roku jsem konečně uspořádal ucelený program **Nodegen** do současné podoby a začal jsem jej postupně i sám užívat.

Tak, jak to doporučuji ostatním, i já jsem začal preparátem **Nodegen PREN**. Téměř okamžitě se mi začal zdát celý seriál příběhů – zážitků a epizod na témata, která pro mne tehdy nebyla ještě dostatečně otevřená a zpracovaná.

> Člověk, který prochází psychosomatickou očistou, by si měl sny zapisovat. Aspoň na začátku a stačí i stručně.

Když jsem pak využíval všechny preparáty, tedy všech deset přípravků **Nodegen** (hlavní preparát + devět speciálních podkapitol), zjistil jsem, že zřetelně a výrazně modelovalo obsah mých snů osm z nich. Na druhé straně – nevýrazné zážitky představovaly soubory **Nodegen ACC** (nehody) a **Nodegen HOSP** (traumata z nemocničního a lékařského prostředí). Co se týká druhého, skutečně si nejsem vědom žádného traumatu spojeného s pobytem v nemocnici. A to i přesto, že celá řada lidí má s tímto prostředím spojené negativní zážitky. Opět uvádím, že absolutně nechci snižovat snahu a kvalitu zdravotnické péče, před kterou je nutné ve většině případů smeknout, zvláště jde-li o záchranu lidského života.

Nodegen Prenatal – PREN – období od početí až po porod, resp. do přestřižení pupeční šňůry.

Nodegen Postnatal – PONT – doba hned po porodu – přivítání/nepřivítání dítěte, odloučenost od matky, otázky kojení, operace či jiné lékařské zákroky.

Nodegen Hospital – HOSP – traumata z nemocničního prostředí, a to v jakémkoliv věku.

Nodegen Education – EDUC – psychocysty z výchovných a vzdělávacích metod pedagogů i rodičů.

Nodegen Sexuality – SXT – zvládnutí análních reflexů v dětství – chození na nočník. Možná sexuální traumata od nevhodných doteků až po zneužívání.

Nodegen Accidents – ACC – traumata spojená s nehodami, úrazy nebo přírodními pohromami.

Nodegen Psycho – PSYCH – vše, co souvisí s nátlakovým chováním okolí. Oběť psychopata, šikana apod.

Nodegen Childhood – CHILD – traumata z „obvyklých" výchovných metod v dětství – bití, urážlivé jednání, psychologické tresty.

Nodegen Relations – RELT – traumata z mezilidských vztahů – úmrtí, opuštění či rozvod, nevěra.

Moje pády

Minulou kapitolu našeho seriálu jsme věnovali výkladu **Nodegenu ACC** – tedy preparátu, který řeší úrazy, zranění, dopravní nehody či živelní pohromy. Už když jsem v květnu sestavoval tento preparát, byl jsem zvědavý na jeho účinek. A to z toho důvodu, že jsem věděl o dvou událostech/nehodách, v mém životě důležitých. Tou první byl ošklivý pád z horského kola na štěrkové cestě v lese v rychlosti cca 70 km v hodině. Stalo se tak při sjezdu z kopce dne 1. května 2008. Tehdy mě zachránila nově pořízená cyklistická přilba... Čelní náraz byl zbrzděný průjezdem travnatým příkopem a protisvahem a moje páteř vydržela jako zázrakem bez zlomeniny. Sice jsem v tu chvíli měl pocit, že mám situaci pod kontrolou, nicméně o pět až deset minut později jsem si nic nepamatoval. Byl jsem ovšem alespoň schopen odejít po svých za pomoci kamarádů, kteří se mnou jeli ve skupině. Důsledky tohoto nepříjemného úrazu ovšem rozcvičuji do dnešních dnů...

Tou druhou událostí je traumatizující pád ze stromu ve věku šesti až sedmi let. Ve Strakonicích, kde jsem vyrůstal, jsme si jako děti chodily hrát nad město směrem k takzvanému Podsrpu. Tato část města byla tehdy ještě nezastavěná a místa nad naším domem sousedila s poli a lesem. Na mezi pod polem bylo stromořadí mladých i starších vrb; prostě ideální místo na hraní a stavění klukovských „bunkrů". Jednou, když jsem se pokoušel vyšvihnout do koruny jedné z vrb, se se mnou mohutná větev ulomila a já spadnul na záda na tvrdou zem ze zhruba dvoumetrové výšky. Pamatuji si zřetelně, že jsem byl v šoku a hlavně jsem se vůbec nemohl nadechnout. Můj stejně starý kamarád vůbec nevěděl, co se mnou má dělat. Už si nepamatuji, jak jsme vlastně došli k našemu domu, kde se o mě pak postarali rodiče. Vím jen, že jsem potom dva dny jenom ležel a zotavoval se z tohoto otřesu.

Proto jsem předpokládal, že preparát **Nodegen ACC** tyto události během užívání otevře. Nestalo se tak. Až v poslední době, několik měsíců po doužívání tohoto preparátu, se mi zdály dva výrazné sny, které otevřely a odblokovaly můj nepříjemný pád ze stromu. A o tuto zkušenost bych se s vámi teď chtěl podělit.

Obsáhlou kapitolu tohoto preparátu tvoří nejrůznější situace opuštění, tedy okamžiky, kdy si dítě ve své mysli s velikou pravdivostí vykonstruovalo, že matka, otec či jiná milující osoba *už nikdy* nepřijde.

Sen první:
Scéna je umístěna do stromořadí, kde jsem v dětství spadnul. Svítí slunce a já jsem tam s jedním známým, který bydlí ve stejné ves-

nici jako já. Znám ho ale až z dospělosti. Dotyčný je obětavý hasič a záchranář. Leze na strom s absolutní samozřejmostí, užívá si to a pozoruje mě shora. Já stojím pod stromem a dívám se na něj. Najednou mě spontánně napadne, že existuje mužský mnišský řád Xíni (čti Iksíni) a jejich název se odvozuje od toho, že mají nohy do X a navíc se bojí lézt na stromy. Sděluji to kamarádovi a připadá nám to skutečně vtipné a společně se tomu smějeme.

Výklad:
Po nějaké době od pádu jsem měl potíže naučit se dobře lyžovat, protože jsem se bál. Když lyžař pluží a brzdí, tak má skutečně nohy do X. Já osobně miluji běžky a jízdy zasněženou zimní krajinou. V posledních několika letech se pravidelně účastním Jizerské 50. Protože mám velký respekt z prudkých sjezdů, hodně lidí mě v těchto pasážích vždy předjelo. Já jsem je pak většinou ale zase dohnal a předjel při jízdě do kopce...Letos jsem při závodě zažil situaci, kdy jsem byl ve sjezdu na Jizerku zhruba v polovině trati stejně rychlý, ba dokonce rychlejší než někteří ostatní. Jak je to možné, jak k tomu došlo? Nedokážu na to vlastně vůbec odpovědět, jisté ale je, že se něco změnilo. Jako kdyby mi rychlost při sjezdu najednou přestala vadit a připadala mi daleko menší než ještě docela nedávno. Při závodě mi vlastně na mysl nepřišla ani možnost pádu.

Sen druhý (o několik týdnů později):
Snová krajina s potemnělým světlem. Nacházím se v koruně vysokého listnatého stromu. Vím, že mám slézt dolů, ale mohutný kmen je asi deset metrů od země. Navíc vidím, že nejsilnější větev těsně pode mnou je víc než z poloviny nařízlá, takže se o ni nemohu opřít ani se na ni zavěsit, protože by se hned zlomila. Dole pod stromem je zoraná těžká hlína. Vlevo od stromu stojí několik lidí z mého dřívějšího příbuzenstva a čekají, až spadnu. Uvědomuji si, že pokud se to stane, budou se tím dobře bavit. Není tam nikdo, kdo by mi pomohl. Jsem na to sám. Vlastně ani nevím, kde jsem vzal odvahu, ale najednou seskakuji ze stromu do té desetimetrové hloubky a až po kotníky se bořím do hlíny. Ztěžka a s námahou odcházím po hluboce zoraném poli směrem dopředu a doprava. Vtom se probouzím. Tělesně se cítím polámaný, ale zároveň pociťuji zvláštní úlevu – zažívám velice smíšené pocity.

Výklad:
Domnívám se, že tento sen příliš komentářů nepotřebuje. Snad jen tolik, že je dobré nenosit v sobě staré traumatizující zážitky a psychocysty. To proto, že se v budoucím životě zcela jistě objeví nějaký jedinec (či skupina lidí), který tato slabá místa velice dobře intuitivně odhalí, ba dokonce disponuje jistým citem pro vyhledání takových zranění. Může je pak i využít a přivést člověka k podobným pocitům jako kdysi – a to s jistou mírou sebeuspokojení...

S čím pomáhá Nodegen CHILD

Dnes otevíráme další téma psychosomatických zranění – těch, které se stanou v dětství a v dospívání ať už vědomě nebo nevědomě vinou druhých lidí, blízkých či vzdálených. Slovní popisy těchto událostí a jejich následné hologramy–skicy jsou součástí tohoto článku. Vnímavému čtenáři doporučuji, aby se pohodlně usadil nebo položil na pohovku, vzal si tento seznam a postupně a pozorně si ho prošel. Každému asi nějaké zážitky a vzpomínky z dětství zarezonují. Někdy tyto události nemusely být vůbec příjemné. Vždyť každý z nás se narodil ze vztahu dvou lidí – více či méně zralých osobností s vlastními vnitřními zraněními, která často nevědomě (v horším případě vědomě) přenášeli na vyvíjející se duševní svět dítěte.

Obsáhlou kapitolu tohoto dílu tvoří **nejrůznější situace opuštění**, tedy okamžiky, kdy si dítě ve své mysli s velikou pravdivostí vykonstruovalo, že matka, otec či jiná milující osoba už nikdy nepřijde. Zažije tak velké vnitřní trauma. Protože děti nemají dostatek životních zkušeností, které by jim pomohly myšlenkově tyto obavy přerámovat, jsou schopny si situace vymýšlet a domýšlet v nejčernějších barvách. V dospělosti se pak třeba může stát, že dotyčný bude své blízké činit závislými na své přítomnosti až nezdravým způsobem. Své vlastní strachy tak naprojektuje na druhé.

Opět jenom pro úplnost zopakuji, že tato zranění z dětství mohou mít základ už v prenatálním vývoji, v porodu nebo v prvních okamžicích příchodu na svět.

Ing. Vladimír Jelínek

Některé ze situací, které řeší Nodegen CHILD:

- Nepodporující otec/matka
- Odtažitý otec/matka
- Rodič vytvářející nepřiměřené povinnosti
- Rodič beze smyslu pro povinnost
- Rodič vyžadující stálou pozornost dítěte
- Rodičem přenesená odpovědnost za ostatní sourozence
- Odtažitý nebo nevšímavý nevlastní otec/matka
- Ztracení se v cizím prostředí
- Opuštění blízkým člověkem v jeslích nebo mateřské škole
- Opuštění blízkým člověkem v nemocnici
- Nepříjemný fyzický trest od matky / otce / blízkého člověka
- Zákaz hraček nebo schování hraček jako psychologický trest
- Bití dřevěnými nebo kovovými předměty v dětství
- Omrznutá část těla v dětství
- Nemožnost hýbat se důsledkem úrazu
- Trest od rodiče či jiné autority za neúspěch ve škole
- Přeceňování možností dítěte v dětství
- Neustálá kontrola od rodiče nebo jiného člověka v dětství i v dospělosti
- Nadměrná chvála dítěte
- Kritika vzhledu dítěte – od rodiče, blízkého i cizího člověka
- Zesměšňování vzhledu od rodiče, blízkého i cizího člověka
- Vyloučení z party / zájmové skupiny / kolektivu dětí
- Posměch za neschopnost nebo postižení
- Zubní rovnátka v dětství
- Nepříjemný zubařský zákrok v dětství
- Vytvoření strachu, že bude konec světa
- Když otec ubližuje matce, mám pocit, že ubližuje mně
- Když matka ubližuje otci, mám pocit, že ubližuje mně
- Nucení k dojídání jídla v dětství
- Předčasně odloučené spaní od rodičů
- Utírání obličeje oslintaným kapesníkem od rodiče, prarodiče nebo vychovatele

a další....

FOTO: www.shutterstock.com

Ivana Buchtelová: Každý z nás má čas pro pochopení věcí nastavený jinak

Když tuto pohlednou, upravenou a útlou ženu potkáte poprvé, doslova vás smete svou sršící pozitivní energií. Vydala jsem se za ní do Brna, kde v Body Centru působí už 15. rokem, a popovídala si s ní o tom, jak se dostala k práci detoxikační poradkyně.

Paní Ivano, jak jste se poprvé dostala k Joalisu, co vás k němu dovedlo?

Moje maminka v roce 2000 onemocněla rakovinou prsu. Tím, že jsem měla jenom ji, tatínka jsem nikdy nepoznala, byly jsme na sebe velmi navázány. Moc jsem jí tenkrát chtěla pomoct, ale vůbec jsem nevěděla jak – byla odkázána pouze na péči lékařů. Maminka statečně bojovala tři čtvrtě roku, podstoupila několik chemoterapií, ale nakonec ten boj prohrála. Já jsem se po její smrti psychicky sesypala. Manžel s dětmi mě tenkrát odvezl na wellnes pobyt, abych se trochu dala dohromady a dokázala zařídit všechny potřebné věci včetně pohřbu. Protože nemám sourozence, musela jsem vše zvládnout sama. A v této době se ve mně něco probudilo – věděla jsem, že abych si s maminkou za chvíli nevyměnila lůžko, musím se vzchopit, něco dělat a jít dál, že mám rodinu, která mě potřebuje. Myslím, že jsem začala vysílat nějaké vlny s prosbou o pomoc. A opravdu, informace záhy přišly. Začala jsem se naplno věnovat józe a meditacím – pomohly mi v těch nejhorších chvílích, kdy jsem opravdu klesla až na dno a nemohla se zvednout, byť jsem se snažila, jak to šlo. V té stejné době se mi do rukou dostal časopis s článkem o doktoru Jonášovi. O tom, co dělá, o firmě Joalis a jejích preparátech, a že je to něco podobného jako čínská medicína. Našla jsem v tom vazbu i s mou jógou, prostě mi to celé dávalo smysl. A protože jsem byla rozhodnutá na sobě zapracovat, chtěla jsem se dozvědět víc. Našla jsem si tedy Body Centrum, které už tehdy v Brně existovalo, a objednala se. Krásně jsem si tehdy popovídala s paní Helenkou Macháčkovou. Její práce na mě tak zapůsobila, že jsem vyzkoušela jednu kúru a hned poté se přihlásila na vzdělávací kurz pro terapeuty. To se psal rok 2004.

Kdy jste pak začala pracovat jako poradce?

Já ani nevím, kde jsem sebrala tu odvahu, ale „skočila“ jsem do toho hned po skončení kurzů. Měla jsem obrovskou hnací sílu. Jsem narozená ve znamení Střelce, takže když se rozhodnu, zacílím a jdu. Navíc jsem hodně svobodomyslná a občas si létám trochu v oblacích. Ale tady jsem se našla, pocitově mne to velice oslovilo. Jen krátkou dobu jsem pracovala s ampulemi, krátce po uvedení na trh jsem si pořídila EAM set. A za pár měsíců jsem oslovila Body Centrum, jestli bych s nimi nemohla spolupracovat a měřit u nich.

Jak se říká, odvážnému štěstí přeje...

Ano, na druhém konci telefonu se zeptali: *A kdy přijdeš, hned zítra?* A tak jsem nastoupila a začala u nich měřit. Opravdu jsem se nebála, byla jsem plná energie a síly něco

lidem předat. To pro mě bylo asi nejdůležitější. Tímto bych také chtěla poděkovat manželům Aleně a Petrovi Šmehlíkovým, kteří centrum velmi svědomitě a precizně tolik let vedou. Naše úžasná kooperace trvá už 15 let a já je velmi obdivuji za to, jak profesionálně a s láskou svou práci dělají.

Kde jste pracovala předtím, než jste se stala terapeutkou? Mělo to nějakou souvislost s celostní medicínou?

Po revoluci jsem pomáhala manželovi s firmou, a to v obchodě i s administrativou. Ale moc mě to nebavilo, nenaplňovalo to mé touhy. Navíc – když pracujete s partnerem, není to podle mého názoru úplně ideální. A když onemocněla maminka, byla jsem také pod obrovským tlakem a stresem, abych zvládla firmu, rodinu i pomoc mamince. Navíc jsem každý den před dětmi hrála hru, že se vlastně nic neděje. Samozřejmě, že něco věděly nebo tušily, ale vždy jsem dávala pozor, abych je nějakým způsobem neranila a aby se zbytečně netrápily...

Co se stalo pak, když přišel ten střih a Vy jste začala dělat to, co Vás baví?

Neuvěřitelné, obrovské uvolnění. Konečně jsem cítila, že mohu být sama sebou, tedy sama za sebe. Rodina je pro mě prioritou, ale na druhé straně potřebuji ke spokojenému životu i jakousi svobodu. Já jsem stále hledající a mám tenhle proces vlastně ráda. Takže tehdy jsem si nějakým způsobem – aniž bych o tom věděla – našla tuhle cestu. Vytvářela jsem více jakési vnitřní síly, krásy a energie, kterou jsem mohla předat lidem. Dopředu jsem netušila, co mne čeká, jak přesně to bude probíhat. Ale šla jsem do toho se záměrem být na lidi laskavá. Jsem prostě od narození takový nadšenec a to mne posouvá dál. Nikdy nezapomenu na první den mé „ordinace". Byli tehdy nahlášeni čtyři klienti a já jsem je vyhlížela s obrovským respektem a nutno podotknout i stresem. Bylo pro mne hrozně důležité, abych jim byla schopná profesionálně pomoci, říkala jsem si: *Jací lidé asi přijdou, co mi řeknou, jaký bude příběh, jakou práci udělám?* A dopadlo to dobře. Alenka Šmehlíková mi tehdy řekla: *Myslím, že jsi to zvládla výborně, všichni udělali přesně to, cos jim doporučila.* Což pro mne bylo napoprvé obrovským zadostiučiněním, takový úspěch jsem vlastně ani nečekala.

Co tedy doporučujete začínajícím terapeutům, kteří si třeba tolik nevěří a mají pochyby?

Aby nezapomněli na to, že i kritika nás posouvá dál. Věděla jsem, a vím i dnes, že pokud do toho půjdu egem, zastavím si cestu. Někam můžu dojít jedině tak, když půjdu s upřímností. Ani já jsem tenkrát neuměla tak dobře měřit, neměla jsem znalosti, ale byla jsem otevřená. Myslím si, že právě to je úplně nejdůležitější a podstatné: tedy být otevřený a chtít i sám něco poznat. Když klient přijde a svěřuje mi svůj příběh, své zkušenosti, musím na to reagovat. A to i přesto, že někdo mi sedí více, jiný méně. To také není nosné. Je důležité, jak s tím naložím uvnitř sebe.

Máte tedy nějaký recept, jak pracovat s příběhy klientů? Když přijde například někdo s těžkou diagnózou nebo s nelehkým životním příběhem...

Když maminka zemřela, jedna z věcí, které ke mně „přišly", bylo reiki. Udělala jsem si první i druhý stupeň – věděla jsem prostě, že nejdříve musím zapracovat sama na sobě a pak se můžu rozhlížet, kudy půjdu, kudy povede moje cesta tak, aby měla smysl. Tehdy jsem ty energie musela nějak dát dohromady a zpracovat to. Naštěstí se mi to povedlo. Výsledky jsem pocítila nejen v rodinném životě, ale v životě vůbec, a také ve své práci. Nedokážu si představit, jak by terapeut, který nemá své nitro srovnané a není aspoň v nějaké rovnováze, mohl pracovat s lidmi, kteří na nás v poradně své problémy kolikrát doslova vychrlí. Ten, kdo nemá tuhle ochranu vytvořenou, na tom musí podle mého názoru zapracovat – žádný klient se vás totiž neptá, jestli to umíte nebo neumíte odbourat. Člověka, který k vám přijde, můžete na první schůzce zastrašit, můžete ho svým egem dokonce i zničit, ponížit, prostě cokoliv. Ale na druhé straně máte možnost někoho, kdo přijde ve stavu bez naděje a domnívá se třeba, že už je v posledním tažení, neskutečně povzbudit. Dodat mu tolik víry, naděje nebo smyslu života, kolik mu už léta chybělo. Když klient poprvé přijde, otevře dveře do poradny a pozdravíme se, podívám se mu do očí a za ta léta už tak trochu vím, s čím přišel a co mne čeká.

> Nejdůležitější pro práci terapeuta je být otevřený a chtít i sám něco poznat.

Takže problémy klientů na sebe nenecháváte působit? Nepřebíráte za ně zodpovědnost?

Přesně tak. Každý je zodpovědný sám za sebe a svá rozhodnutí. Já nikoho nenutím k tomu, aby mi něco vyprávěl, sám se rozhodne, co mi řekne a co ne. A musím přiznat, že za těch 15 let praxe mám z takových 60 procent vlastně psychologickou poradnu. Myslím si, že je to obrovská přidaná hodnota našich terapeutů, kteří mají na klienta čas a pomohou mu otevřeně o věcech mluvit a někdy je i nazvat pravými jmény. Tady působí nejen energie, ale i ty informace, jak říká ve svých přednáškách paní Vilánková. Klient, kterého ubezpečím, že všechno, co se za mými dveřmi řekne, tady i zůstane, se uvolní a často si i popláče. A i to je důležité – dovolit si vnitřně se uvolnit.

Vím, že se věnujete také horoskopům, resp. spojitosti mezi datem narození a zdravotními predispozicemi.

Za ta léta jsem si oblíbila také „sbírání" dat narození svých klientů. Téměř vždy se trefím a poznám, kdo je jaké znamení a pak s tím dále pracuji. V naprosté převaze ke mně chodí ženy, které jsou narozené ve znamení Ryb, Vodnáře a Kozoroha. Jsou to většinou typy trpící úzkostmi, takzvané ledvinářky, často mívají problémy s močovými a gynekologickými cestami. A právě tyhle zmíněné obtíže je ke mně přivedou. Zajímavé je, že velice málo mám mezi klienty Lvů a Střelců, hodně naopak zrozenců v Panně, Vahách a Blížencích.

S vnoučkem na výletě

Ze své praxe vím, že znamení zvěrokruhu naprosto souvisí s tím, jaký má kdo zdravotní problém. Pro doplnění klientovi vždycky ještě ukážu pentagram, který mi visí v poradně, a řeknu: *Podívejte, nemůžeme se divit, že Vám to jde do gynekologických nebo močových cest, když je tam úzkost, která někdy přechází až v paniku. A navíc, když ten stav je dlouhodobý.* Čili vysvětlím, jakou to má souvislost. Pro klienta je velmi důležité pochopit tu vzájemnou vazbu.

V poradně v Body Centru

Každý z terapeutů má trochu jiný pohled na to, jak a čím zahájit detoxikaci. Jak začínáte kúry Vy?

Do první kúry se vždy snažím dát nějaký preparát, který pomáhá otevírat psychiku a uvolňuje. Neznám nikoho, kdo by nějaký stres nebo strach neměl. Klíčové je poznat, odkud to plyne. Já se klientek vždycky zeptám: *Kdo zlobí – chlap nebo děti?* Protože plakat kvůli práci je marné. Ale pláč kvůli tomu, že třeba syn řekl něco škaredého nebo manžel nějakým způsobem ranil můj cit, moje srdce, to chápu. Takže vždy jako první dávám preparát na psychiku, který zároveň pomůže uvolnit tělo a dovolí mu vyčistit se, zbavit se věcí, které každý z nás máme v podvědomých programech. Opravdu nejde tolik o genetiku, na to jsem si také postupně přišla.

> Myslím, že všechny obraty v nedávné minulosti nás posunuly. A cítím, že přichází jakýsi přerod, vznik něčeho nového.

Co vás na metodě informační medicíny baví?

Tohle téma pro mě bylo ze začátku tak trochu zastřeno rouškou tajemství, moc jsem to nechápala a všechny, co o tom přednášeli, jsem považovala pomalu za bohy... Dnes už sama vím, co ta informace je, jak pracuje a jak to celé funguje. A stále je to pro mě neuvěřitelné v tom, že já mohu „jenom" díky nějakým kapkám nastavit svůj imunitní systém, a to právě díky uložené informaci. A ta informace říká: *Ano, jsem zdravá a můj imunitní systém pracuje tak, jak má.* Toto je, myslím, na metodě přelomové. Důležité je ale zároveň nastavit si víru, že preparát, který je energo-informační, je právě tím, co mi do těla přináší informaci o tom, že jsem v pořádku. V tomto považuji Joalis za fenomenální.

Kolik vašich klientů se zajímá o to, jak preparáty vlastně pracují?

Asi tak 20 až 30 procent, zbytek se soustřeďuje spíše na mne, na mou práci. Jak a na jakém principu to funguje, zajímá především muže. Ptají se: *Prosím vás – co to je, jak to funguje, já to nechápu*. Možná trochu více klientů to zajímá při kontrolních měřeních, když už na vlastní kůži pocítí účinky preparátů.

Můžete říci, kolik klientů cítí nějaké účinky už po první kúře?

Odhadem 40 až 50 %. Tedy po té první kúře. Každý člověk má čas pro pochopení věcí, které se mu dějí, nastavený jinak. A já jsem i ráda. Každý tak má možnost a čas se těmi věcmi více zabývat. Optimální je, když klient přijde a řekne: *Ano, nějaký posun cítím, ale ještě bych potřeboval/a něco dalšího...* Pro mne to znamená zprávu, že se to povedlo, že jsem předala správnou informaci ...

Jak vidíte budoucnost informační medicíny?

Vidím ji více než dobře. Cítím, že to pomalu, ale jistě graduje. Musím přiznat, že jsem v minulém roce zaznamenala mírný pokles zájmu i mírný úbytek své energie. Ale teď vidím, že se jen ukázalo, že žádná změna se nerodí bez bolestí. Myslím, že všechny ty obraty nás posunuly, dokonce bych řekla, že vystřelily dál. A cítím, že přichází jakýsi přerod, vznik něčeho nového. Něco jako další, širší spektrum informací...

Takže i ty změny, které se v Joalisu v uplynulém roce odehrály, cítíte pozitivně?

Jak říkám, ze začátku jsem měla trochu obavy. Ze současného pohledu šlo ale jen o to, že jsem jen neměla dostatek informací. To všechno se změnilo okamžikem, kdy jsem loni na podzim v Brně přišla na seminář pro praktikující terapeuty. Vedla jej paní Vilánková a já během něj dostala uspokojivé a povzbuzující odpovědi na všechny své dotazy, na obavy a starosti, a to od člověka nejpovolanějšího – od člověka, který informační medicínou žije a žít bude.

Jitka Menclová

FOTO: Jitka Menclová a archiv I. Buchtelové

Ivana Buchtelová

Koníčky – jóga, cvičení, běh, sebevzdělávání, ezoterika, rodina

Nemá ráda – negativní, nepříjemné lidi, ranní vstávání, zimu

Má ráda – celou svou rodinu, hlavně milovaná vnoučátka; přírodu, zvlášť zjara, když se probouzí do krásy

Kontakt – mobil 776 555 403

e-mail: ivadetox@seznam.cz, www.bodycentrum.cz

Každý rok spáchá v Česku sebevraždu kolem 40 dětí.

Pomoci by měla nová výuka na ZŠ

Za posledních pět let spáchalo sebevraždu v Česku více než 150 dětí. Tato drtivá čísla má snížit nový program výuky na druhém stupni základních škol, který by se věnoval například postoji k vlastnímu tělu, mezilidským vztahům či duševnímu zdraví. Alespoň s tím počítá plán Národního ústavu duševního zdraví, ministerstva školství i zdravotnictví.

Mezi nejčastější problémy dětí patří úzkost, která se snadno může rozvinout až v deprese. Ty pak mohou mít bez odborné pomoci až fatální následky, děti se mohou pokusit o sebevraždu. Nový program výuky, který připravuje Národní ústav duševního zdraví ve spolupráci s ministerstvem školství a resortem zdravotnictví, by mohl s neklesajícím počtem sebevražd pomoci. *„Chceme cílit na větší osvětu, ukázat, že děti také mohou trpět duševními onemocněními. Ony samy si to ani nemusí uvědomovat,“* vysvětluje ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Program by měl odstartovat již příští rok.

Půjde o psychosociální výchovu, která by se měla stát součástí učiva základních škol. *„Zaměřovat se bude na znalosti o tom, že mám nějaký vnitřní svět, psychiku, emoce a že to nějakým způsobem pracuje. Že potřebuji dostat nějaké schopnosti a s tím, co se mi děje, nakládat – to znamená osvojit si nějaké relaxační techniky, vědět, jak pracovat s frustrací, těžkými emocemi,“* říká Petr Winkler z Národního ústavu duševního zdraví.

V Česku žije téměř milion cukrovkářů, třetina z nich trpí obezitou

V Česku žije podle odhadů asi 850 tisíc diabetiků s nadváhou, kolem 300 tisíc z nich velmi obézních. Podle odborníků jim může pomoci takzvaná bariatrická chirurgie založená na zmenšování žaludku nebo zkrácení trávicího traktu. Nutná je dlouhodobá příprava pacienta, jeho motivace a pooperační sledování. Podle predikcí budou v Česku v roce 2030 asi 1,2 miliony diabetiků, tedy zhruba desetina populace.

Operace podle odborníků zlepšuje prognózu diabetiků nejen v délce, ale především v kvalitě života. Pacient ale musí být motivovaný a na léčbě spolupracovat. Na jeho přípravě na operaci a následné péči se podílejí také psycholog, nutriční terapeut nebo fyzioterapeut.

Léčba diabetu spotřebuje pět až 15 procent celkových nákladů v českém zdravotnictví. Diabetici častěji trpí chronickými komplikacemi, jako jsou nemoci srdce a selhání ledvin. Riziko cévní mozkové příhody zvyšuje diabetes dvakrát až čtyřikrát, a pětinásobně pak riziko infarktu, srdečního selhání nebo ischemické choroby srdeční.

ZDROJ: www.irozhlas.cz a www.tyden.cz

FOTO: www.pixabay.com

Rodiče i zdravotníci mají zájem o monovakcínu proti spalničkám. Do Česka se však dostává jen mimořádně

Někteří zdravotníci a rodiče malých dětí poptávají takzvanou monovakcínu proti spalničkám. Na českém trhu je totiž k dostání jen trojvakcína priorix, která obsahuje látky také proti zarděnkám a příušnicím. Jenže ta je pro některé děti nevhodná, očkovat se jí nechtějí nechat ani někteří zdravotníci. Mluvčí Thomayerovy nemocnice Petr Sulek zájem o očkování monovakcínou potvrzuje: *„V loňském roce využilo očkování monovakcínou pouze devět zaměstnanců. V letošním roce jsme tuto vakcínu na vyžádání poskytli již 15 zaměstnancům.“* Dvě lékařky pak očkování odmítly úplně, plánují totiž těhotenství. Další důvody, proč někteří dospělí odmítají trojvakcínu, vysvětluje Martina Suchánková, předsedkyně sdružení Rozalio, které dlouhodobě požaduje individuální přístup k očkování. *„Tyto vakcíny byly testovány primárně jen na dětech a nepočítalo s nějakým jejich plošným využitím v dospělosti,“* říká.

Problém je, že monovakcína proti spalničkám v Česku není a na trh se dostane jen formou takzvaného mimořádného dovozu. Jedna varianta je dostupná ve Švýcarsku. A právě touto látkou teď zdravotníci na vyžádání očkují, vysvětluje mluvčí lékového ústavu Barbora Peterová. *„V letošním roce bylo do Česka dosud dovezeno osm kusů monovakcíny proti spalničkám, v loňském roce to bylo 111 kusů.“*

Na potřebě monovakcíny proti spalničkám se vzácně shodnou kritici současného systému očkování s jejich příznivci. Potvrzují to i slova vrchního vakcinologa Romana Prymuly z ministerstva zdravotnictví. *„Myslím si, že pro některé situace opravdu potřebujeme monovakcíny a bylo by dobré, kdyby tady byly. Nemyslím pro základní povinné očkování, ale například pro očkování v rámci epidemií,“* přibližuje Prymula.

„Dělení na očkující a neočkující je úmyslně vyvolané, protože málokdy je to tak vyhrocené nebo vyhraněné. Ti, co jsou označeni za neočkující, často jen očkování odkládají nebo očkují až po nějakých zdravotních problémech dětí,“ dodává Shánělová z Rozalia.

Anorexie

Mentální anorexie patří spolu s bulimií mezi poruchy příjmu potravy. Neustálý nárůst jejího výskytu a snižování věku těch, které postihuje, je alarmující – někdy se objevuje už u desetiletých dětí. Znepokojující jsou také čísla, která vykazují zvýšení počtu sebevražd u tohoto onemocnění.

Problém na vzestupu

Podle odborných zdrojů se o poruchu příjmu potravy jedná tehdy, když člověk používá jídlo jako způsob řešení svých emocionálních problémů. Dotyčný se tedy snaží prostřednictvím jídla uniknout svým nepříjemným a mnohdy nepochopitelným pocitům. Jídlo pro něj přestává být pouhou součástí života, stává se neustálým problémem, který kvalitu jeho života nebezpečně ovlivňuje. U anorexie provází psychické problémy vždy také tělesná porucha, která se projeví nekontrolovatelným hubnutím.

Co je to mentální anorexie?

Mentální anorexie je charakterizována jako úmyslné snižování tělesné hmotnosti, kdy minimální váha vzhledem k věku a výšce, tzv. BMI, klesne pod 17,5 (BMI: Body Mass Index: odhad tělesné hmotnosti, uznávaný Světovou zdravotnickou organizací – WHO; vychází se z poměru hmotnosti a druhé mocniny výšky). Nízkou hmotnost si nemocný způsobuje sám, což je doprovázeno odmítáním potravy a mnohdy i nadměrným cvičením. Nejedná se o odmítání jídla z důvodu nechutenství, ale proto, že dotyčný jíst prostě nechce, i když to často popírá a nepřizná sobě ani okolí. Uvádí se, že je to na základě strachu z „tloušťky", který může schovávat za snahu jíst zdravě. Tento strach vychází ze zkreslené představy o vlastním těle. Svědčí o narušeném vnímání sebe sama, svého těla, protože většinou se jedná o osoby s nápadnou nezdravou vychrtlostí. Mentální anorexie začíná nejčastěji mezi čtrnáctým a osmnáctým rokem života. Není to však pravidlem. Propuknout může jak dříve, tak později. Výjimkou nejsou anorektické děti ani staří lidé. Spouštěcím mechanismem může být cokoliv, například reakce na nějakou novou životní situaci či událost, se kterou si nemocný nedokáže poradit, jako je třeba přechod na střední či vysokou školu, rozvod rodičů, ztráta partnera, úmrtí v rodině apod.

Podle většiny odborníků jsou lidé, kteří anorexií onemocní, inteligentní a ctižádostivé osoby, toužící po dokonalosti. V důsledku svého počínání ale časem zjišťují, že jim vlivem nedostatečného příjmu vitaminů a minerálů řídnou kosti, kazí se jim zuby, začínají padat vlasy, lámat nehty, je jim stále zima, po těle se objevují modřiny a další potíže s kůží, otékají ruce a nohy, u žen dochází k vynechávání až ztrátě menstruace a následným problémům s plodností, objevuje se dehydratace nebo nízký tlak. Pokud nedojde k včasnému řešení, může toto vše vést až k srdečnímu selhání. Podstata nemocí tohoto typu je záhadnější, než by se na první pohled zdálo – je velice obtížné najít a pojmenovat skutečné příčiny vzniku poruch příjmu potravy. Většinou je totiž problém s jídlem až důsledkem závažného psychického problému.

Podle MUDr. Dagmar Benešové a Mgr. Lenky Mičové, autorek knihy ***Diety při onemocnění mentální anorexií a bulimií***, jsou poruchy příjmu potravy podmíněné mnoha faktory, a proto je i při jejich léčbě nutný komplexní přístup. Na počátku onemocnění může být nízké sebevědomí a sebehodnocení, nešťastná rodina, hádky, násilí, sexuální zneužití, sklon k perfekcionismu, ale i problémy s alkoholem, obézní členové rodiny, módní trend štíhlosti, různé diety nebo třeba i strach z dospělosti, zklamání v lásce, posměšné narážky okolí, nemoc nebo operace, po které následovalo zhubnutí obdivované okolím apod.

Podíl médií na vzniku těchto onemocnění je neoddiskutovatelný. Díky nim se do podvědomí lidí neustále dostává mylná předsta-

va, že pouze štíhlé a krásné ženy mohou být obdivované a úspěšné – plus nezdravé a nereálné tvary např. panenky Barbie. Lidem s nadváhou je naopak přisuzován neúspěch, lenost, hloupost a nemoci. Ve všech případech poruch příjmu potravy je velice důležitá včasná diagnostika a následná odborná léčba. Věnuje se jí například centrum Anabel... Existuje ale i jiný přístup k léčbě, který vysvětluje Peggy Claude-Pierre, autorka knihy ***Tajná řeč a problémy poruch příjmu potravy***, v níž čtenáře seznamuje s pojmem Stav utvrzeného negativismu, který pokládá za příčinu těchto onemocnění a popisuje svůj způsob léčby.

Pomoc lze najít i v detoxikační medicíně

Anorexii lze ale úspěšně řešit i cestou řízené a kontrolované detoxikace, tedy preparáty **Joalis**. Vypovídá o tom i příběh slečny Anny, který nám se svolením pacientky poskytla terapeutka, paní Marie Dolejšová z Tábora.

... Anna byla podle slov rodičů hodné dítě. Nikdy se moc nevztekala, dělala všem kolem samou radost. Byla poslušná, šikovná, dobře se učila. Nechala si ale od svých kamarádů všechno líbit, nikdy nesoutěžila, neměla potřebu vyhrávat. Dělala prostě to, co chtěli ostatní. Dodnes má prý velký problém říci „NE". Nikdy své vrstevníky moc nepotřebovala, vystačila si sama, byla prostě „jiná", jakoby dospělejší.

V dětství nebyla nijak vážněji nemocná, určitě i díky pravidelné detoxikaci za pomoci preparátů **Joalis**, ke kterým má její rodina blízko. Zhruba ve třech letech se jí prvně objevila tříselná kýla, kterou rodiče pouze nechali sledovat a nijak radikálně neřešili. Těsně před 12. narozeninami si ale začala víc stěžovat na potíže a podstoupila operaci, kdy jí kromě tříselné byla vyoperována i kýla pupeční. V té době jí navíc umíral děda, se kterým bydlela od narození v jednom domě. A právě tehdy přestala Anička postupně jíst a pít. V té době se u ní také objevil i první hysterický záchvat pláče, který nedokázala vysvětlit ani zastavit. Začala být hubenější, slabší, smutnější, bez života a bez radosti... Postupně ztratila své dívčí tvary a její tělo se začalo podobat postavám z koncentračního tábora. Její maminka mi popsala, jak z vánočního koncertu musela utéct a vybrečet se v autě – před Aničkou se ale stále snažila usmívat a dělat, že se vlastně nic neděje – uvnitř však křičela hrůzou a beznadějí. Byla doslova paralyzovaná strachem a vůbec nevěděla, co dělat.

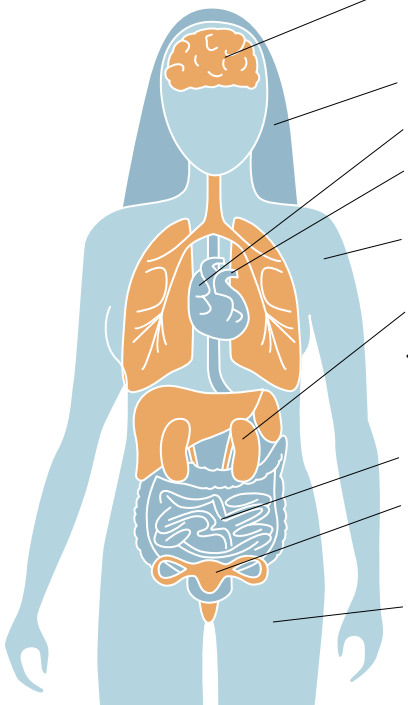
V té době se rodina obrátila na dětskou lékařku. Při prohlídce, kterou domluvili jako pooperační, jí doktorka řekla, že už může normálně a všechno jíst, že je zdravá a v pořádku. Dcera jim totiž tvrdila, že nejí, protože se bojí přibrat kvůli kýle. Její váha ve 12 letech a výšce 141 cm byla 22,7 kg a její BMI bylo 11,4 (pod hranicí podvýživy, pozn. aut.) Když něco málo snědla, šla hned cvičit. Maminka stále netušila, jak Aničce pomoci – jen si byla jistá, že to musí zvládnout sami, jako rodina a doma. Že pokud by dcera skončila v nemocnici, vzdala by to a odešla. Na Vánoce ten rok se opravdu bála, že to budou jejich poslední společné... Anička si o těchto problémech nechtěla povídat s nikým kromě maminky – nebyla proto možná žádná psychiatrická ani psychologická péče. Prodiskutovaly spolu spoustu večerů a nocí, a ona jí stále mezi pláčem říkala, že neví, proč a co se jí vlastně děje. Maminka jí stále dokola opakovala, jak moc ji mají všichni rádi a že ona nemůže udělat nic, čím by to změnila. Padlo rozhodnutí začít spolu navštěvovat výživovou poradkyni. Ta Anně sestavila cvičební plán na posílení svalstva i jídelníček. Pomalu ale jistě začala přibývat na váze. Maminka si začala shánět různou literaturu a u čtení knihy Peggy Claude-Pierre si uvědomila, že svou dceru začala „krmit nejen jídlem, ale hlavně láskou". A to Aničku možná zachránilo. Podle jejích slov – přestože bylo nemocné Aniččino tělo, mnohem víc byla nemocná její duše; byla plná bolesti, strachu a nejistoty.

> Spouštěcím mechanismem může být cokoliv, například reakce na nějakou novou životní situaci či událost, se kterou si dotyčný nedokáže poradit.

Velký a nezastupitelný význam při tomto léčení měly podávané preparáty **Joalis**, které Anička i přes počáteční nesouhlas byla ochotná užívat. Bylo to asi tři měsíce poté, co se problémy objevily.

*V první kúře si Anička natírala **Hypotal** – ten pomáhá odstraňovat mikrobiální ložiska z hypotalamu, což je mimo jiné také centrum stimulující produkci hormonů ovlivňujících pocit sytosti či hladu, ale také má vliv na sexualitu, tělesnou teplotu nebo vegetativní nervový systém. Dále jsem nasadila **VelienDren** řešící mikrobiální ložiska ve slezině, která se také podílí na správné činnosti hormonálního systému a žláz. Nakonec ještě **Cranium**, odstraňu-*

Problémy spojené s anorexií



- ***Mozek a nervová soustava** – potíže se soustředěním a pamětí, strach z růstu hmotnosti, smutek, náladovost*
- ***Vlasy** – úbytek, lámavost*
- ***Srdce** – bušení, nízký tlak, zpomalený tep*
- ***Krev** – anemie, zvýšený cholesterol, snížená hladina draslíku*
- ***Svaly a klouby** – ochablé svaly, otékání kloubů*
- ***Ledviny** – ledvinové kameny, selhávání funkce*
- ***Tělesné tekutiny** – nedostatek draslíku, hořčíku a sodíku (rozvrat metabolismu)*
- ***Střeva** – zácpa, nadýmání*
- ***Hormony** – ztráta menstruace, osteoporóza, zpomalení růstu, neplodnost, riziko potratu, poporodní deprese*
- ***Kůže a její deriváty** – vysušená pleť, lámavost nehtů, tvorba modřin, pocity chladu*

*jící ložiska z mnoha oblastí mozku. Bylo potřeba upravit i střevní mikroflóru, nasadila jsem tedy ještě preparát **Bambi Symbiflor** (v současné době by byl podán **Activ-Col** nebo **Embrion**).*

*To hlavní, co se nutně muselo řešit, byla však psychika, a to prostřednictvím emočních preparátů – **Emoce** (působící v amygdale na patologické emoce a emocionální nevyrovnanost), **Streson** (řešící škodlivý stres) a **MindDren** (působící na blokovaný emocionální konflikt ve strukturách nevědomí). Nyní bych podala zřejmě ještě přípravek **Biosalz**, jemuž však nebyl ještě v té době přikládán takový význam jako dnes. V případě pocitu záchvatu paniky jsme měli stále po ruce **StreHerb** – vhodný při nervovém vypětí a stresu.*

Zhruba po 14 dnech užívání kapek přestala Anička vyžadovat striktní dodržování předepsaného jídelníčku a s maminkou v něm začaly dělat i určité změny. K snídani si vařila ovesné kaše s kompotovaným ovocem nebo čerstvým banánem. Na svačinu si nosila většinou pečivo se šunkou nebo sýrem a ovoce. Ve škole pak chodila na obědy, odpoledne jídávala jogurty, sem tam nějaké pomazánky a proteinové tyčinky. K večeři měla vždy nějaké maso s přílohami, hlavně těstoviny a rýži, a alespoň kousek zeleniny. Občas se u Aničky ještě objevil hysterický záchvat, i když už ne v takové míře, jako na začátku. Podle cvičebního plánu také pravidelně cvičila. Pomalu, ale jistě přibývala.

Do podvědomí lidí se neustále dostává mylná představa, že pouze štíhlé a krásné ženy mohou být obdivované a úspěšné.

*V druhé kúře jsme pokračovaly s emočními preparáty – byl to **Anxinex** řešící úzkosti, **Autoimun** všímající si sebedestrukce, **Embase**, který je schopen řešit strachy. Dále pak **Nodegen**, který zpřístupňuje mikrobiální ložiska všem dalším preparátům, řeší opouzdřené emoce a psychocysty. Jako další jsem nasadila preparát **Cortex**, odstraňující ložiska z prodloužené míchy, Varolova mostu a mozečku, mající mimo jiné vliv i na střevní dysmikrobii, a začaly jsme posilovat a detoxikovat základní orgány a jejich okruhy: játra preparátem **LiverDren**, ledviny preparátem **UrinoDren**. Doporučila jsem i vitaminové a minerální doplňky **Vitavite**, **Vitatone** a **Minemax**, které kromě informační složky obsahují komplexní soubor vitamínů, minerálů a stopových prvků.*

Maminka se snažila, aby dceřin jídelníček obsahoval dostatek vitamínů a minerálů (draslík, vápník, fosfor, hořčík, ale i železo, zinek, jód) – chystala jí maso, ryby, mléčné výrobky, vejce, ovoce a zeleninu, celozrnné pečivo, luštěniny, snažila se, aby jedla i semínka a ořechy, třeba v kombinaci s jogurtem, pudinkem nebo ovocem. Chodily na pravidelné kontroly k dětské lékařce. Anička se hodně změnila i povahově, zase ji začala bavit spousta věcí, už nebyla tak smutná a uzavřená. Život rodiny se pomalu vracel k normálu.

*Třetí kúra představovala tyto preparáty: **Metabol**, řešící poruchy metabolismu, a **Metabex**, sloužící k odstranění metabolitů vznikajících při špatném zpracování potravy, jako jsou gluten, kasein, laktóza, či metabolity masa. Pro dočištění střevního traktu pak **ColiDren**. Přidány byly antimikrobiální preparáty: **Antivex** (všechny skupiny virů), **Nobac** (všechny skupiny bakterií) a také **Spirobor** (řešící boreliózu). A v neposlední řadě byla odstraňována mikrobiální ložiska ze srdce a posilován celý srdeční okruh preparátem **CorDren**, který zasahuje rovněž do psychiky, a to především do oblasti strachu.*

V létě po všech kúrách už Anička jedla úplně normálně. Na třináctileté preventivní prohlídce vážila při výšce 143 cm 28 kg a BMI bylo 13,6. Při patnáctileté prohlídce měřila 155 cm, vážila 42 kg a BMI bylo už 17,48. Podle výpočtu na kalorických tabulkách šlo sice stále o podváhu, ale z Aničky je nyní krásná, zdravá a veselá mladá dáma. Rodiče mají radost z každého jejího odseknutí, zvednutí očí v sloup, každého vyjádřeného nesouhlasu a úplně normálního pubertálního chování, a i když její stravování není v současné době zrovna nejlepší, neřeší to. Anička jí, na co a kdy má chuť, trochu se vyhýbá uzeninám a bílému pečivu. Občas si i zdravě „zamlsá“, takže je vlastně vše v pořádku. Dále pokračuje v detoxikaci a pravidelně se vrací k preparátům **Emoce**, **Streson**, **Cranium** a nyní i **Biosalz** a **Embrion**...

Odborníci se shodují, že onemocnění jakoukoliv formou poruchy příjmu potravy je jeden velký začarovaný kruh. Nemoc přichází pomalu, ale je velmi zákeřná. Pokud máte ve svém okolí někoho, u nějž máte podezření na anorexii nebo bulimii, neváhejte a dotyčnému poskytněte pomocnou ruku a rychle spolu začněte situaci řešit.

Jitka Menclová

Knihy: Diety při onemocnění mentální anorexií a bulimií (2003), Tajná řeč a problémy poruch příjmu potravy (1998), Poradce pro výživu (2011) a Mentální anorexie (2002)
Informace: www.anabel.cz

Dnes se v našem seriálu o ženách podíváme trochu do historie. Na přelomu dubna a května se v lidové tradici pálí čarodějnice. Jak ze svátku, kdy měly být oslavovány ženské vlastnosti, tajemství zrodu nového života, plodnosti a schopností léčit či pomáhat druhým, vzniklo pálení na hranicích?

Krásnodějky a upalování čarodějnic

Čaro znamenalo ve starých slovanských jazycích půvab, kouzlo, nebo neobyčejné až zázračné působení. Proč se tedy zažila představa, že je správné trestat ženy, které mají trochu jiné schopnosti, než je běžné? Celý svátek pálení čarodějnic je zároveň asociován s církevními hony na čarodějnice. Tedy s hnutím, které mělo odlišné a výrazné ženy mučit, zabíjet, ponižovat, zabránit jejich působení. Když se řekne čarodějnice, většina lidí si představí ošklivou, divnou bytost, která sice má zvláštní schopnosti, ale nepřináší nic moc dobrého.

Přínos ženy není v síle

Slovo *čarodějka, čarodějnice* je bohužel zatížené velkým množstvím negace. Ve svém původním smyslu je to ale Krásnodějka, tedy žena, která vytváří lepší a krásnější svět. Ne násilím, usilovnou prací, ale přirozeným využitím přírodních sil. Toho, co je jí vlastní. Žena umí vnímat svoje emoce a skrze ně komunikovat s přírodou, dalšími bytostmi i s celým vesmírem. Její síla je v její slabosti. Nemá takovou fyzickou sílu jako muž, není stvořená proto, aby její přínos světu byl založen na fyzickém výkonu. Ale svými představami, intuicí, fantazií dokáže přinést nová řešení – ženy tedy mají být vizionářkami, kreativními silami. Možná namítnete, že je mezi námi málo autorek převratných vynálezů nebo nových vědeckých teorií. Můžeme ale otázku postavit tak, jak by to vypadalo, kdyby ženské pokolení nebylo tisíce let utlačováno... Jaké temné síly stály za čarodějnickými procesy? Kdo může za krvavé hony, během nichž přišly o život podle některých zdrojů až milióny žen a další statisíce byly zastrašovány a ponižovány? Tyto procedury se bohužel táhnou celými lidskými dějinami, mění se jen jejich forma.

Za každým násilím vždycky stojí strach. U čarodějnických procesů to je strach mužů z žen. Jde o velmi silné téma, které nalezneme ve většině vztahů, rodin, komunit – tento strach naleptává každou společnost. Je to obrovský paradox, protože každý muž v hloubi duše touží být pro svoji ženu na prvním místě, být „jedničkou“. Chce být tím silným, který ji ochrání. Opravdovým ochraňujícím mužem se ale stane až tehdy, když se přestane bát její vnitřní síly, ba naopak bude tuto její moc milovat a respektovat, i když jí často nebude rozumět. Stane se tím, kdo ji bude milovat jako bohyni, dárkyni života. Musí ale pochopit, že žena je mnohem „silnější“ než on, protože umí lépe komunikovat s vesmírem a čerpat z nevyčerpatelného množství energie a informací. A musí být nakloněn porozumět tomu, že žena mu tyto síly přírody může zprostředkovat a naučit je vnímat.

Podle starých Keltů

Pohled do historie a do přírody nám poodkryje i leckterá tajemství. Cykličnost a rytmus jsou důležité přírodní zákony, které umožňují vznik nového života, růst a vývoj. Když se zaměříme na cokoliv ze světa přírody, můžeme na různých úrovních vnímat cykly a smyčky: od buněčných procesů, přes společenství živých organismů, příjem a zpracování potravy, hormonální systém, měsíční periodu, střídání ročního období až po vesmírné cykly. Nic neroste přímo do nebe, cykly jsou pomalu tvořeny spirálou vývoje. A člověk intuitivně cítí, že tento vývoj po spirále je obrovsky důležitý. K určitým a opakujícím se obdobím se vážou některé určité rituály. Protože se naše země nachází v srdci Evropy, míchaly a míchají se zde vlivy všech různých národů a kultur – patří mezi ně hlavně Keltové. Ti zde zanechali stopy nejen fyzické, ale i velmi důležité otisky informační. Naše území je protkáno informačními dálnicemi (tzv. leylines) spojujícími jednotlivé důležité uzly, tedy kultovní místa. Po těchto meridiánech země proudí informace. Keltové nám mimo jiné zanechali i svůj pohled na pojetí roku a rituální oslavy důležitých počátků období. Když se do Evropy šířilo křesťanství, hodnostáři se snažili o vytlačení pohanských zvyků spočívajících především v oslavování přírodních sil a původních božstev. Tradici rituálního velebení přírody se ale nikdy nepodařilo úplně vymýtit. Pro lidi byly tyto rituály velmi důležité, a proto byla většina keltských svátků přetvořena na svátky křesťanské. A na

jejich původní význam se někdy pozapomnělo.

Keltský nový rok začínal nejtemnějším a nejsmutnějším obdobím roku, 1. listopadu, svátkem ***Samhain***. Byla to noc duchů a setkání se zemřelými předky, oslava cyklu smrti a znovuzrození. Podle pohanské tradice putuje bohyně Příroda do podsvětí hledat svého usmrceného muže a počne zde syna, vládce nového roku, který se zrodí o zimním slunovratu. Podle této tradice je mužský princip smrtelný – na rozdíl od ženy, která je z podstaty cyklická, tedy neustále se obnovující. V sobě nese ještě další poselství: muže je třeba obětovat, aby byla zachována plodnost ženy. Často je tato oběť spojena s tezí světlé a temné stránky: světlá část je usmrcena a po určité období roku vládne ta temná. Má to zároveň hlubší smysl – aby jedinec mohl být celistvý, dokonalý, musí být do jeho osobnosti integrována i tato část. Tento starý mýtus najdeme i v mnoha prastarých kulturách včetně egyptské a mayské. Do dnešních dnů se Keltský nový rok transformoval jako Dušičky nebo Halloween (z angl. *All Hallows Eve*) – Svátek všech svatých.

Zimní slunovrat připadá na 21. prosince a podle keltského kalendáře nastává ***Alban Arthuan*** (světlo Artušovo) – zrození boha slunce. V přírodním cyklu jde o prodlužování dne, návrat slunečních paprsků a opětovné zrození světla. Toto období v křesťanské tradici oslavujeme jako Vánoce, narození Ježíše Krista. Na mystické úrovni můžeme tento svátek vnímat jako zrození světlé části muže, které se propojí s druhou částí jeho duše, která nezemřela, ale vládla v nejtemnějším období roku. Symbol Ježíše je symbolem člověka, který je zároveň synem božím a který pochopil cyklus zrození, umírání a nesmrtelnosti. Nám ostatním ukazuje cestu: když v sobě propojíme temné a světlé stránky, budeme milovat sebe i celý vesmír. Budeme vnímat, že jsme jeho součástí a že jsme i součástí Boha a můžeme tak být stejní jako on. Ježíš byl člověkem z masa a kostí a tím, že dokázal transformovat sám sebe, dává šanci to zopakovat i nám.

Za každým násilím vždycky stojí strach. U čarodějnických procesů to je strach mužů z žen.

Křesťanské Hromnice, připadající na 2. února, jsou svátkem, kdy se slaví Uvedení páně do chrámu. Původně šlo o Očištění panny Marie 40 dní po porodu, tedy na konci šestinedělí. V tento den se svítí svíce – hromničky, které nás mají ochraňovat před bouřkami a zapálení stavení bleskem. V keltské tradici se jedná o svátek ***Imbolc***, svátek světel. Byl zasvěcen nejen ohni, ale i očistě na fyzické i duchovní úrovni. Šlo o slavnost panny, nevinnosti jako příprava na růst, obrodu a počátek úrody. Zasvěcený byl bohyni Brigit, která bývá zobrazována v bílých šatech. Od jména Brigit se odvozuje anglický termín pro nevěstu (*bride*) i zvyk obléknout si na svatbu bílé šaty jako symbol nevinnosti. Matka země se v tomto období připravuje na vznik nového života, na nový plodný rok.

Jarní rovnodennost (21. března) slavili Keltové ***Alban Eilir***. Tento den je oslavou návratu života na zemi, jara, plodnosti a nového života. Svátek byl zasvěcen bohyni jménem Ostara (také Aurora, Aušra, Eostre), tedy bohyni úsvitu a jara. Souvisí s křesťanskými Velikonocemi, které se slaví po prvním úplňku, který nastane po jarní rovnodennosti. Anglický a německý název velikonoc *Easter*, *Ostern* se odvozuje právě ze jména této bohyně. Symbolem svátku jsou vejce, zárodek nového života, talismany plodnosti. Dodnes zdobíme a barvíme kraslice. Oblíbená červená má souvislost se sexualitou. Je i možné, že temně rudá symbolizuje menstruační krev, přeneseně plodnou ženu. Velikonoce jsou svátkem navazování sexuálního vztahu mezi mužem a ženou – symbol svazku pak přetrvává v podobě velikonoční pomlázky. Je to období, kdy se páry seznamují, dávají si vzájemně najevo svůj zájem: muž ženu vyšlehá pomlázkou, ona mu za to dá malované vejce. Mnoho žen může namítnout, že se jedná jen o hloupou tradici symbolizující podrobení ženy. Jenže jako v mnoha jiných případech, kdy chceme něco změnit, nám nepomůže problematické věci zrušit. Mnohem lepší je pochopit jejich původní, skrytý smysl a transformovat ho do změněných životních podmínek. A když se podíváme detailněji, určitý prvek násilí, agresivity do sexuálního vztahu patří. Ne nadarmo jsou v mozku centra agresivity a sexuality těsně vedle sebe. V ideálním případě je proces aktivního chtění, tedy prožívané agresivity (získat to, co nebo koho chci), součástí zdravé sexuality. Naše instinkty jsou silné a i v dnešní době přitahuje ženu na podvědomé úrovni silný muž, který jí dává pocit ochrany a bezpečí.

A konečně se dostáváme ke **svátku lásky, radosti, ohně**, ale také k oné tradici pálení čarodějnic, tedy svátku ***Beltain*** (jasný oheň). Začíná v předvečer 30. dubna a slaví se 1. května. Astrologicky jde o pravý opak ponurého *Samhainu*; síla světla vítězí nad silami temnoty. Symbolicky byly zhášeny všechny ohně v obydlích a na obřadních místech zapalovali druidové oheň nový. Ten znamenal očistu, spálení všeho starého, opuštění starých křivd, možná i proces odpuštění. Při *Samhainu* přežila temná část duše, aby pak byla zapojena do celistvé osobnosti. Při *Beltainu* má být již tato ucelená duše zbavena všech negativních a blokujících zátěží. Měli bychom tedy opustit, nejlépe ohněm spálit všechny staré křivdy, bolesti a očištění pak vykročit do nového cyklu. Symbolicky jde také o propojení mužské a ženské polarity, probuzení sexuální síly. Je to období navazování sexuálního spojení muže a ženy; i proto se stavěly májky, symboly mužského falu, které jsou zaražené do klína ženské země. Také zvyk líbat ženy pod rozkvetlou třešní má svůj hlubší význam – květy jsou v této době opylovány a vznikají tak nové plody.

A konečně se dostáváme ke klíči, proč čarodějky a ne krásnodějky. Někteří muži, než aby na symbolické rovině přiznali svoji slabost, tedy svou temnou stránku a touhu po ženě, dárkyni života, tak ji raději ze strachu symbolicky zabijí. Ženy v tomto období oslavovaly svou ženskost a plodnost, schopnost dávat život, to obrovské tajemství přírody. Svobodné, nezávislé a vášnivé ženy si své muže vybíraly. Dokonce se držela tradice uzavírání zkušebních manželství na jeden rok – v dnešním světě bychom řekli, že spolu pár chodí a sexuálně žije bez dalších nutných závazků. Ovšem křesťanští kněží, kteří svou sexualitu potlačovali, začali v mužích podněcovat strach ze svobodných a svobodomyslných žen. Oslavy ženské plodnosti se tak v extrémních případech zvrhly až v krvavé popravy.

Keltský rok pak pokračuje svátkem ***Alban Heruin*** (**Letní slunovrat**), který se slaví 21. června. V křesťanství se dochoval jako Svatojánská noc. Byliny nasbírané v tento den měly nejvíce účinných látek a také největší sílu. Devatero kvítí natrhané při svatojánské moci má pak nejen léčebné, ale i magické účinky. Která dívka ve svém mládí neotrhala kopretinu se slovy: *Má mě rád, nemá mě rád?* I tato tradice má kořeny v tomto období, kdy se spojovaly účinky slunce s léčivou silou vody. Jako je zimní slunovrat svátkem zrození nového jedince, je letní slunovrat svátkem zrození nové rodiny. Zahrnuje i oslavu komunity, budování zázemí, vlastního domu a zásob.

Lugnasad připadá na 1. srpen – jde o svátek začínající sklizně, umění, řemesel. Podporovala se plodnost země a rituály ji měly připravit na další cyklus. Šlo i oslavy oběti, proto bylo potřeba se oprostit od ulpívání a navrátit se do své duše. Zachovat jen to, co je pro nás nejdůležitější – svobodu a osvícenost. Symbolicky umírá i obilí, které je následně cepy vymláceno, aby vydalo zrno. To se pak rozemele a z mouky se upeče chléb. Je to období svateb, symbolicky sňatku boha Luga a matky Země.

Posledním svátkem keltského roku je ***Alban Elved***, podzimní rovnodennost. Čas poděkování za úrodu a začátek přípravy na zimu i na tmavou část roku. Smyslem je také upevnění rodiny – pořádaly se proto slavnosti i posvícení. V tomto období také hodně žen otěhotnělo; všeho byl dostatek a tak se dítě mohlo ideálně vyvíjet a narodit se v létě dalšího roku, v období hojnosti.

Mužská a ženská polarita

Keltský rok s sebou kromě rituálů spojených s úrodou a plodností země nese i symboliku vztahu muže i ženy. Každá duše zahrnuje ženskou i mužskou polaritu a my se ve svých životech učíme oba protiklady spojovat tak, abychom dosáhli sjednocení, dokonalosti. A cvičíme si to i na partnerských vztazích. V naší životní cestě se tak můžeme inspirovat jak keltským, tak i křesťanským rokem.

Symbolika svátku *Samhain* nám sděluje, aby se muž v nás, a vlastně i muži obecně, nebáli ukázat své slabé stránky. Paradoxně tím totiž dochází k jejich posílení. Já sama mám mužskou část velmi vyvinutou a pochopila jsem, že její potlačování je špatnou cestou. Naopak – čím je můj vnitřní muž silnější, tím silnější musí být i moje žena. Nedávno, když jsem se ve chvílích smutku potřebovala vyplakat, mě moje dcera Anežka utěšovala se slovy: *„Mami nebreč. Víš, kolik lidí okolo tě obdivuje? To, jak jsi schopná a silná?“* Na to jsem jí odpověděla: *„Jsem silná právě proto, že ve chvílích smutku umím brečet, a také děkovat za to, co mám. A přát si, aby se rozuzlily ty věci, které mi smutek způsobují.“* Poznáním a prožitím svých temných, potlačených stínů duše je nám umožněno zařadit tyto vlastnosti do svého života a začít je využívat v náš prospěch. Když si připomeneme detoxikaci, tak kromě základních preparátů **Nodegen**, **Emoce** a **Streson**, a také kromě pětice základních emočních preparátů (**Depren**, **Anxinex**, **Egreson**, **Embase** a **EviDren**), nám v cestě integrace našich stínů pomůže i preparát **Diamino**, který pomáhá osvobodit naši potlačenou osobnost.

Poselství *Beltainu* je naopak opustit vše přežité, zbavit se poškozujících emočních vzorců, odpustit lidem, kteří nám ublížili, opustit temné síly a rozpustit ego. Ženy jsou bytosti emočně velmi citlivé a dokáží emoce nejen vnímat, ale i vyvolávat u druhých. Za čarodějnici byla považována vždy ta, která zneužívala svoje schopnosti k tomu, aby buď sobě, nebo někomu jinému pomohla k získání něčeho, na co neměla nárok a co by přirozeně nevzniklo. Pomáhala tedy ovlivnit podvědomí jiného člověka. Prakticky jde o manipulaci, o změnu emocí druhého člověka tak, aby udělal to, co sám nechce. Ženská část duše manipulovat, vyvolávat a ovládat emoce umí. Je to ale vždy krátkozraké řešení, protože k opravdové spokojenosti a radosti tato cesta nevede. Člověk je tvor svobodný, který má primárně vnímat vesmírné zákony a řídit se podle nich na své životní pouti. A k tomu přirozeně patří i chybování. Ostatní nás na naši chybu sice mohou upozorňovat, ale nemohou nám bránit v tom, čeho chceme dosáhnout nebo kudy chceme jít. A někdy je zase těžké pro nás, dívat se na blízkého člověka, který si z našeho pohledu zvolil špatnou cestu. Nicméně pro jeho poučení je to asi potřebné nebo nutné. Sami za sebe bychom se prostě měli snažit být co nejvíce propojeni s vesmírem a s přírodou, abychom tak dokázali vnímat, která cesta je pro nás ta pravá. V tom nám může pomoci i preparát **PEESDren** detoxikující zrcadlové neurony, které nám pomáhají napojit se na ostatní lidi a na vesmírnou databázi. I to nám pak ulehčí široce chápat souvislosti a nemanipulovat, byť v dobré víře, s ostatními. Aby se tak z čarodějek staly Krásnodějky, bytosti, které jsou součástí změny světa k lepšímu.

Mgr. Marie Vilánková

> Ve svých životech se učíme ženskou i mužskou polaritu v sobě spojit tak, abychom dosáhli sjednocení, dokonalosti.

FOTO: www.samphotostock.cz

Dostat se o stupeň výš v Královské cestě trvá 40 dní

Dobu čtyřiceti dní každý z nás vnímá trochu odlišně, ale asi se shodneme, že to není čas vyloženě krátký, ani extrémně dlouhý. Je to ale zároveň dostatečné období na to, aby se v životě člověka mohlo přihodit NĚCO zásadního. Něco, co může jeho dosavadní průběh podstatně změnit. A člověk se tím NĚČÍM postupně, krok za krokem, dostane sám k sobě, k vlastní seberealizaci.

Když jsem se během vysokoškolského studia v Praze věnoval hře na zobcovou flétnu, cvičil jsem všechny stupnice – durové i mollové. Každý den hodinu, čtyřicet dní za sebou. Od pomalého tempa jsem postupně přecházel k rychlejšímu. Chtěl jsem hrát jazzovou muziku a být ve hře na flétnu opravdu dobrý. Zároveň mě bavilo a naplňovalo hraní barokních koncertů určených právě pro tento nástroj. Jenže život mě postupně zavedl úplně jiným směrem a dnes, po téměř dvaceti letech, si na flétnu už téměř nezahraji. Když ale jdu čas od času ve svém domě okolo místa, kde mám flétny uschované, někdy mi to přeci jen nedá a některou z nich vytáhnu a zahraji si. Po pěti minutách zjišťuji, že i přes pauzu desítek let je TO pořád tam. Že jsem pořád schopný přehrát všechny stupnice, ve všech tóninách a v celém rozsahu. K docílení této schopnosti mi tedy v životě stačilo věnovat se tréninku pouhých 40 dní; a v hlavě mi to zřejmě zůstane už napořád.

Dostatečná doba na vylepšení zraku či detoxikaci organismu

Existují například oční cviky, jejichž pravidelným opakováním zhruba 20 minut denně se dá dosáhnout vylepšení zraku až o několik dioptrií. Je to vcelku pochopitelné – oko je přeci orgán ovládaný svaly, které se podílejí i na zaostřování čočky. A jako všechny svalové tkáně, i ty oční se zkracují a ochabují. Průměrný člověk používá oko v omezeném rozsahu: většinou se tedy dívá jenom dopředu a při pozorování objektů vpravo či vlevo si vypomáhá pohyby krku a natočením celé hlavy. I zaostřování oka je v dnešní době většinou omezené. Buďto se díváme do obrazovky počítače, do tabletu nebo do knihy, někdy o trochu dál na televizi či ještě dál, kamsi do dálky do neurčita, při jízdě autem. Tyto pohybové oční stereotypy se určitě dají narušit a rozbourat, ale jen pravidelným cvičením a zapojením očí do jiných činností. Když například couváte autem z garáže, zkuste se střídavě dívat do levého a pak do pravého zpětného zrcátka, a to pouze za pomocí pohybu očí, hlavu tedy mějte stále rovně. Toto jednoduché cvičení, jak si spravit oči, které doporučuji ve své poradně, se u klientů obvykle setkává s nadšením. Když někdo projeví zájem, dám mu i návod na další cviky a doporučím mu, aby je vykonával následujících 40 dní. Když během této doby několikrát vynechá (maximálně pět dní a ne v řadě za sebou), nic se neděje, pořád to funguje. Realita je ale většinou taková, že se klient s nadšením do pravidelného cvičení rychle pustí a jeho zrak, tedy schopnost zaostřovat oko, se po pěti až deseti dnech výrazně zlepší. To zpravidla vede k pocitu uspokojení a dotyčný s cviky přestane. Jenže takto krátkodobě

vylepšený zrak se za nějakou dobu opět plíživě zhorší na původní úroveň. Optimální by tedy bylo vydržet trénovat i po tu zbylou část doby, kdy se jakoby nic neděje – na zraku tedy nepozorujeme žádné významné zlepšení. Vydržet tuto *plató* dobu je ovšem podstatné pro fixaci zkušenosti v mozku a v informačním poli člověka. Jedna klientka procvičovala doporučeným způsobem oči tři měsíce a výsledkem je zlepšení zraku o celé tři dioptrie, a to s dlouhodobým efektem.

Také informační a detoxikační preparáty **Joalis** se doporučuje užívat po dostatečně dlouhou dobu, tedy aspoň 40 dní. Velké a zásadní efekty mohou sice nastat hned na začátku řízené a kontrolované detoxikace, typicky cca pátý den po vytvoření vlastních protilátek na zjištěnou skrytou infekci nebo jiný toxin. Ale zbylá doba do oné hranice 40 dní je velmi potřebným časovým úsekem, důležitým pro zafixování schopnosti imunitního systému ubránit se dané infekci v budoucnosti.

I Kristus se v poušti postil 40 dní, a to aby zahnal zlé duchy – vtíravé myšlenky. Také jógové cviky se doporučuje cvičit pravidelně po stejnou dobu předtím, než začneme s novou sestavou. Je daleko hodnotnější cvičit nějaký prvek pravidelně třeba jen pět minut denně, nežli intenzivně trénovat, ale jen hodinu týdně v kuse. Je však samozřejmě pravda, že obecně je lepší cvičit než necvičit vůbec... :)

U čchi-kungových posilovacích energetických cvičení je tradice mistrů ještě přísnější – doporučují cvičit je 100 dní.

Verself obrazy a čas

S Verself metodou a prací s jejími obrazy je to podobné. Doporučená doba mezi jednotlivými rezonančními sezeními je právě 40 dní. Po této době se člověk posouvá výš o další stupínek na pomyslném schodišti mířícím do pomyslného nebe. Někdy se stupínek zdá jen drobný, jindy se jedná o pořádný výškový skok. Pokroky jsou často viditelné až na samotné seanci, druhé, třetí nebo čtvrté. *Vydržte tedy alespoň tři terapie a schovávejte si všechny původní zápisy*, radím svým klientům. Protože se jedná o změny vnitřní, spadající často do oblasti mimo vlastní kontrolu, nemůže je člověk svou vůlí ovlivnit a kontrolovat. Stanou se samy a my si je uvědomíme až po čase, tedy v době, kdy se v situacích, které jsme ještě před časem nezvládali, zachováme jinak.

Překážkou na této cestě bývá přílišné chtění a spěch. Každá drobná změna má svůj moment, tedy dobu dostatečnou k tomu, aby vůbec nastala a aby se posléze konsolidovala v informačním poli člověka. Na rezonanční diagnostiku Verself má tedy smysl pohlédnout jako na významný proces, při kterém se zvnitřňujeme a díváme se dovnitř sebe sama. Zkoušet další sezení s rezonancemi po deseti dnech nemá příliš smysl, protože – jednoduše řečeno – nic zásadního nespatříme. Pokud si od Verself bude chtít člověk po nějaké době odpočinout, i to doporučuji. Přestože po nějakou dobu nebudeme naše vnitřní symboly používat, jejich působení už stejně probíhá. I když možná ne s takovou intenzitou.

Mám zkušenost, že za 40 dní používání sady obrazů–symbolů se stanou asi tři podstatné, řekněme AHA změny – tedy zážitky procitnutí. Já osobně jim říkám exploze symbolů. Může to být třeba významný sen, a to klidně hned po úvodní seanci a soustředění se na symboly a jejich pozorování. Obsah toho snu předjímá některý z obrazů obdržených během sezení. Někdy se můžeme dostat do situace, kdy předmět z rezonance vidíme v realitě – v tu chvíli nám dojde třeba něco, co může náhle vést ke změně postoje nebo k dosažení hledané odpovědi na otázku. Tyto exploze symbolů jsou provázeny prudkým zasažením mysli ve smyslu: Je tohle vůbec možné? Jedinou cestou k nim je ale nesnažit se je řídit ani načasovat, protože nevíme, kdy a jak nastanou. Každé rozumově hodnotící hledisko získané předem je celé věci na škodu. V tomto je metoda Verself poměrně těžká, protože na začátku nikdy nevíme, co předložené symboly znamenají. Nevíme to druhý ani třetí den. Jejich význam je ukryt mnohem hlouběji v ochranné a bezpečné vnitřní zóně člověka. Ale na konci čtyřicetidenní doby bychom už měli přesně a s jistotou vědět, jaké paradoxní rozuzlení symboly–rébusy skýtají.

Pokud některý symbol zůstane do příští rezonance nevysvětlený, nelamte si s tím hlavu. Trojí opakování symbolu v řadě za sebou jdoucích terapií bylo vždy významnou předzvěstí nějaké velké pozitivní konkrétní změny v energetickém těle člověka. A dokonalost je dokonalá jen v tom případě, když v ní zůstane něco nezodpovězeného, neuklizeného. Jinak by život bez tohoto napětí – tedy bez dosud zodpovězených otázek – nemohl pokračovat dál.

> Verself je metoda moderní a nepředkládá člověku nic, co by nemohl zvládnout nebo po čem by vnitřně netoužil a neusiloval o to.

Doplňte Verself vhodným cvičením

Když čtyřicetidenní období použití vnitřních symbolů doprovodíme také smysluplným cvičením a oba přístupy synchronizujeme, může být výsledný efekt synergický. Nebývá výjimkou, že v obrazových symbolech obdrží dotyčný jasný návod na cvičení. Tedy pokud se jedná o cviky, které člověk zvládá a nijak ho to neomezuje. Jedná se třeba o dechové techniky, které jsou modifikacemi prastarých metod, avšak jsou „převlečeny" do moderního kabátu a ušité přesně na míru potřebám člověka.

Protože cílem pročištění psychosomatických bloků na páteři je spravení držení těla a zpevnění vnitřních svalů okolo páteře, může být i vhodné rehabilitační cvičení výborným doplňkem rezonancí. A nemusí se jednat výlučně o jógu. Verself je metoda

moderní a nepředkládá člověku nic, co by nemohl zvládnout nebo po čem by vnitřně netoužil a neusiloval o to. Pro mě osobně je obrovským meditativním cvičením například obyčejná chůze, běh nebo jízda na běžkách.

Opravit vadné držení těla a páteře, které má téměř vždy svůj psychosomatický nebo karmický základ především v rodové linii, může být úkolem i na několik let. Tedy obzvláště pokud se člověk v minulosti takové vnitřní práci nevěnoval a strečinková, jógová či jiná cvičení jsou pro něj novinkou. Významným okamžikem v práci na sobě sama je vhled do vlastního těla, kdy si najednou začneme uvědomovat deformity své páteře nebo třeba pravolevé nevyrovnanosti. Uvědomění si pravdy o vlastním těle bývá pak odrazovým můstkem pro nápravu celé situace, která může přesahovat i jeden lidský život. Mám na mysli právě zmíněné rodové dispozice.

Pro pozorování postupných změn na páteři je dobré zvolit právě čtyřicetidenní interval. Každé sebemenší zlepšení v pohyblivosti během těchto čtyřiceti dnů je velkým úspěchem – vždyť je potvrzením úspěchu proti degenerativnímu vlivu stárnutí. Zaměřením se na tyto drobné, nicméně podstatné kroky můžete předejít deziluzi z nesplněné představy, že změna neprobíhá dost rychle, tedy že se celá páteř nespraví během několika málo měsíců. Ve skutečnosti se jedná o proces, který jsme sice započali, ale není vůbec jasné, kdy dojdeme k jeho konci.

Sny jsou obrazy z našeho nevědomí a mají v psychosomatické rovině člověka velkou uzdravující moc. Ukládají a třídí zážitky a vzpomínky v mozku.

Obrazy, pokroky a exploze symbolů je dobré si zapisovat

Znám mnoho lidí, kteří si zapisují své sny. Řada knih o psychologii to mimochodem radí a doporučuje se sny vědomě zabývat. Tyto obrazy z našeho nevědomí mají v psychosomatické rovině člověka velkou uzdravující moc. Ukládají a třídí zážitky a vzpomínky v mozku. Člověka emocionálně připravují na běh budoucích událostí. Opakováním a navracením se podobných snových scén upozorňují obrazným alegorickým způsobem na dosud nevyřešené a nezhojené záležitosti v duši člověka.

Práce se symboly Verself jde ještě o stupínek dál, do vyšší dimenze. Tyto symboly jsou předzvěstí budoucích událostí a změn v duši člověka, jejichž manifestací bývají také živé sny, zřetelně spojitelné s předzvěstí předešlého obrazu.

Některé z obrazů obdržených během seancí mohou být ale nepříjemné. Zejména když si člověk uvědomí, že je to pohled na sebe sama, do jeho nitra. Je na místě podotknout, že jde o obrazy veskrze pozitivní a nikdy nejsou předzvěstí černých událostí. Měly by člověku sloužit jako návod na odstranění zátěže a nasměrovat ho pouze k čistému světlu.

A tak radím schovávat si svoji *kroniku* Verself obrazů. Když se totiž retrospektivně podíváme, kde jsme byli před rokem a kde se nalézáme nyní, nestačíme se divit, jaké velké změny se udály. Člověk s přibývajícími roky většinou získává postupnou životní moudrost a nadhled, ale práce s osobními vnitřními symboly cestu k poznání značně urychlí. Pro některé jedince ji zkrátí až na zlomek doby, kterou věnovali sice zaběhnutým, ale z mého pohledu krkolomným ezoterickým metodám. Zjistí totiž, že uvnitř jich samotných se nachází něco mnohem hodnotnějšího, než se jeví z vnějšího světa. Ač se to na samém začátku může zdát jakkoli prospěšné.

Metodou Verself u mne prošly už stovky lidí. Byli mezi nimi i ti, kteří se ve svém životě nikdy podobné metody neúčastnili, necvičili jógu ani nic podobného, nemeditovali ani se nikdy nezabývali žádnými alternativními přístupy či náboženstvím. Přesto ve svém životě dělají přesně to, co je baví a naplňuje. A jejich vnitřní obrazový svět o tom vypovídá – je plný silných obrazů, a to jak ve smyslu živlovém, tak ve smyslu vnímání a vidění vesmíru, galaxií nebo zemských symbolů. Tito lidé se prostě šťastní narodili a stačí jim tedy, jen aby existovali. Zatímco jiní musí o tuto vnitřní pohodu a naplněnost usilovat mnohem více a během cesty zdolávat různé překážky a zátěže.

Ing. Vladimír Jelínek

FOTO: www.pixabay.com

Nové logo
metody vnitřní řízené detoxikace

Přiznávám se, že jsem již více než jeden rok vnitřně pohlcený duchovními poklady prastarého Egypta. Vlastně mě dvacet let mého života s detoxikační medicínou dovedlo k dosud nepochopeným poznatkům a vědění této prastaré kultury.

vychází z hieroglyfů starého Egypta

Nepochopené tajemství se skrývá již v samotném hieroglyfickém písmu. Proč se starověcí egyptští písaři a kameníci tak moc „mazlili“ s každým hieroglyfem – obrázkem, když ve skutečnosti reprezentuje třeba jen jednu hlásku (někdy více), kterou lze v dnešní době zapsat jednoduchým písmenem latinky? Je starověké egyptské písmo, které je staré více než 5000 let, nedokonalé a až evolucí se z něho vyvinulo něco dokonalejšího, tedy písmo naše?

Záhada spočívá ve zvucích

Snad se mi ono tajemství hieroglyfů, málo dostupné našemu modernímu myšlení, podařilo rozluštit! Tajenka je vlastně velmi jednoduchá: obrázky hieroglyfů jsou zápisem charakteristických zvuků zvířat nebo věcí okolo člověka!

Tyto charakteristické zvuky, vlastně citoslovce, nepřeložené do lidské řeči, jsou pravá jména těchto objektů. A naladěním se na ně se člověk dostane do stavu mysli dítěte nebo zvířete – savce, který ještě neumí mluvit, respektive nemluví. To znamená, že v jeho vnitřním světě neprobíhá monolog vlastních úvah a úsudků v takové řeči, v jaké probíhají myšlenky v hlavě současného člověka.

Kdo se tedy chce naučit správně hieroglyfům porozumět, musí se uvést do stavu dokonalého mlčení a přepnout se do mentálního stavu naslouchání všem okolním zvukům, nejlépe při odfiltrování všeho umělého zvukového smogu. Mysl je pak klidná, vnitřní řeč zcela odpojená. Kdo si to zkusí, zjistí, jak je to vlastně těžké a složité. Můžete si to vyzkoušet také...

Hieroglyfy se tedy nesmí překládat, ale mají se poslouchat. Jen tehdy můžeme pochopit, co je vlastně v prastarých pyramidách napsáno.

Moment, kdy je mysl zcela vypnutá, je i ideálním výchozím stavem mysli každého terapeuta Joalis. Jen člověk ve stavu bez předsudků a hodnotících statutů je schopen klienta správně odhadnout a změřit. Mnozí zkušení terapeuti mi jistě dají za pravdu, že se často dostávají do situací, kdy jim během měření začínají jakoby samy chodit přesné nápady. Podobně, jako když se „přepnete“ do jiného módu.

Egyptská starověká medicína byla velmi pokročilá a na vysoké úrovni. Dnešní moderní egyptologie tuto medicínu rozděluje na vědeckou a nevědeckou. Tou druhou je myšlena magie (v původní čisté podobě na posílení vitální energie Ka), jejíž používání bylo nezbytnou součástí léčebného procesu každého egyptského lékaře. Nejstarší písemná sbírka takových kouzel – magických formulí – je zapsána ve vnitřních prostorách Venisovy pyramidy blízko sakkárského komplexu. Tato zároveň nejstarší dochovaná ucelená literární památka světa se datuje přibližně do roku 2350 př. n. l. Jakmile byla přeložena do jakéhokoliv jiného jazyka, okamžitě ztratila kouzlo v ní ukryté. Texty–zvuky je třeba poslouchat v „originále“, nikoliv je překládat.

Ve starověkém Egyptě existoval lékařský titul, podobně jako v moderní době titul MUDr. Přepisuje se jako SWNW a hieroglyfický zápis je:

SWNW (LÉKAŘ)

Budeme-li tedy „poslouchat“ lékařský titul, tak uslyšíme nejprve syčivý zvuk letícího šípu a zásah (SWN) a pak hned hluboký zvonivý zvuk velké, úderem rozezvučené kamenné vyleštěné vázy (NW).

Přeji vám všem, ať s novým logem metody C. I. C. dokážete ještě lépe preparáty **Joalis** – tedy přeneseně šípy SWN – přesně zasáhnout ty správné toxiny v sobě i ve vašich klientech. Tak, aby se v každém člověku opět rozproudila životní síla a vitalita a aby pak byl schopen najít cestu k vibracím – zvukům NW, které nás dovedou k trvalé spokojenosti a štěstí.

Ing. Vladimír Jelínek

FOTO: www.pixabay.com

Activ-Col, Activ-Acid a vitaminové sirupy

Vyvážená střevní mikroflóra je pro naše zdraví zcela nezbytná. Vždyť ve střevech sídlí také centrum radosti! Stejně tak je potřeba udržovat správné pH organismu, neboť jeho překyselení s sebou přináší řadu nepříjemných obtíží. První dva preparáty, které si představíme, pomáhají právě s tímto základním nastavením našeho těla. Vitaminové preparáty zase kromě komplexu dobře vstřebatelných vitaminů obsahují informační složku, která ovlivňuje proces vstřebávání příslušných vitaminů.

KAPSLE
Activ-Col

Pomáhá zvýšit druhovou pestrost mikrobiomu. Jde o unikátní kapsle, které kromě množství probiotik i prebiotik a zklidňujícího heřmánku obsahují také informační složku, která pomáhá vytvářet a udržovat zdravé střevní prostředí. Preparát je díky této informační složce unikátní a řeší problematiku mikrobiomu mnohem komplexněji než jen spojením pre- a probiotik. Tělo je informováno, které mikroorganismy jsou patogenní a mají být zlikvidovány, a které jsou naopak prospěšné a je nutné si je udržet. Informační složka směruje imunitu k potlačení patogenních druhů, ale nově navíc vede k podpoře prospěšných druhů a zvyšuje mikrobiální pestrost. Když je potřebných bakterií málo nebo úplně chybí, tak ve chvíli, kdy se dostanou do organismu spolu s potravou, střevní buňky a enterální nervový systém spolu s imunitou by jim měly vytvořit podmínky pro uchycení a růst. Zdaleka to nejsou jenom laktobacily a bifidobakterie. Patří sem například některé druhy Bacteroidů, Akkermanií, Rumonicocců. Některé druhy by měly být vyvážené, jako třeba Methanobakterie, Enterobakterie jako Escherie, Proteus a další. Pokud tyto druhy ve střevě chybí nebo nejsou v potřebné rovnováze, tak zde začne vznikat zánět, který ovlivní imunitní systém celého organismu. Čím je bohatší mikrobiom, tím zdravější je jedinec. Chudý, rozvrácený střevní systém vede k obezitě, vzniku karcinomů nebo alergií, k metabolickým onemocněním či autoimunitním problémům, ale i k psychickým poruchám jako je úzkost, deprese, atd.

Activ-Acid

Tyto kapsle s mořskými minerály, inulinem a křemíkem jsou první pomocí při překyseleném organismu a jsou vhodné k odstranění solí. Hlavní složkou je Aquamin TG, čistě přírodní multiminerální komplex získávaný z mořských řas. Preparát obsahuje celou škálu minerálů a stopových prvků jako je vápník, hořčík, železo, zinek, mangan, selen, jód a řadu dalších. Stejně jako **Activ-Col** obsahuje také **Activ-Acid** informační složku, která v tomto případě navádí imunitní systém na toxiny způsobující překyselování organismu a zároveň upravuje a normalizuje prostředí ve střevě. Trávení potravy a metabolismus, spalování živin, to vše je hlavním zdrojem kyselých iontů, které mohou toxicky poškodit buňky, způsobit jejich záněty a vést k poškození orgánů včetně citlivého nervového systému. V kyselém prostředí také vzniká velké množství solí, které se usazují v tkáních, poškozují je a stávají se materií pro vznik mikrobiálních ložisek. Preparát zvyšuje vstřebávání minerálů a nastavuje iontovou rovnováhu, která je důležitá pro udržení správného pH krve. Překyselení organismu, které dnes trápí řadu lidí, má hned několik příčin. Může to být například nevhodná strava, ale také duševní vypětí či nedostatečné okysličování těla, tedy nesprávné dýchání.

SIRUPY
Minemax

Vitaminový sirup, který obsahuje vitamin C, řadící se mezi silné antioxidanty, které dokážou náš organismus chránit před negativním vlivem škodlivých volných radikálů z okolního prostředí. „Céčko“ přispívá také k tvorbě kolagenu a k lepší psychické kondici. Sirup dále obsahuje cenné stopové prvky, jako je vápník, který podporuje zdraví kostí, kloubů a zubů, hořčík – prvek nezbytný pro správnou funkci nervového systému, měď, která pomáhá chránit tkáně před poškozením, jód – ten se stará o udržení normální funkce pokožky a štítné žlázy, selen, antioxidant, který pomáhá chránit buňky, a nakonec chrom, jenž hraje důležitou roli v aktivitách některých enzymů.

Vitatone

Další preparát v podobě sirupu, který obsahuje pestrou škálu vitaminů, například vitamin A, který je důležitý pro tvorbu zrakového barviva, nebo vitamin B_2, důležitý pro dobrý stav pokožky, správnou funkci srdce a dalších orgánů. Vitamin B_3 (niacin) zase zajišťuje uvolňování energie z potravy, B_5 je nutný při metabolismu sacharidů a lipidů a také při syntéze životně důležitých látek. Antioxidant – vitamin C – nás chrání před škodlivými radikály, vitamín D zase podporuje stavbu kostry a reguluje výměnu vápníku v kostech. Dalšími prospěšnými prvky v sirupu jsou i vitamin E, H, K a karnitin PABA.

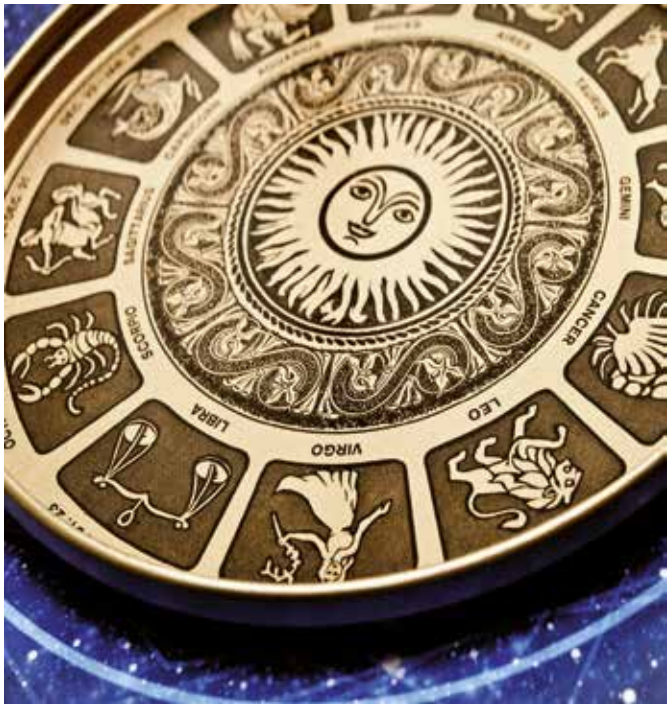
Vitavite

Tento poslední sirupový komplex obsahuje mimo jiné i koenzym Q10 a kyselinou listovou. Je účinný proti civilizačním nemocem, slouží jako ochranný štít. Obsahuje i vitamin B_1, který je důležitý při metabolismu sacharidů a aminokyselin, dále vitamin B_6, což je důležitý koenzym pro řadu metabolických přeměn v těle. Další cennou složkou sirupu je i B_{12}, vitamin podporující správnou funkci krvetvorby, podílí se též na syntéze DNA a je nezbytný pro správnou funkci nervového systému. Vitamin E zase blahodárně působí na nervovou soustavu, rozšiřuje cévy a je vhodný také na snižování krevního tlaku. Koenzym Q10 je nepostradatelný pro zdravé fungování lidského organismu a kyselina listová se zase podílí na vzniku řady aminokyselin, hraje i důležitou roli při krvetvorbě.

Mgr. Marie Vilánková

FOTO: archiv redakce

Horoskop
na květen a červen



Vážení přátelé, čtenáři bulletinu Joalis, tímto článkem se spolu setkáváme naposledy. Bylo mi ctí psát pro vás astrologickou „předpověď počasí", moje cesty se však už budou ubírat jiným směrem. Věřím, že s některými z vás se třeba ještě potkám. Kdo by měl zájem, může mne sledovat na facebooku na stránkách Horoskopy nad šálkem čaje.

Dnes si tedy povíme, co nás čeká v květnu a červnu. Pokud by se dalo říci něco velmi obecného o tom, co nás bude čekat tentokrát, pak to je stabilizace, zhmotňování, práce s tím, co je, co je fyzické, reálné. Dosud jsme v sobě s příchodem jara probouzeli různé impulsy, pudy, učili jsme se, jak se znovu spojit se svou energií, svým vnitřním ohněm, jiskrou, kam ji nasměrovat. Tentokrát to bude o tom, jakou dát této energii formu, jak ji využít v reálném životě.

KVĚTEN V

Dá se říci, že většina května je harmonická, pohodová a bezproblémová, pozor si dejme jen kolem 5., kdy nás to bude lákat k přeceňování a přepínání své energie, přehánění a překračování hranic. Očekávejme, že v tento den bude všeho trochu moc, zkusme se spíš držet zpátky. Kolem 8. a 16. jsou intelektuálně břitké a nabité dny, kdy nám komunikace půjde jako po másle, naopak konec měsíce bude spíš ve znamení chaosu a nedorozumění. Dlouhodobě pak působí energie, která nás nutí konfrontovat se se svými stíny, naše vnitřní autorita se může připomínat méně příjemnými způsoby.

ČERVEN VI

Červen bude poněkud extrémnější měsíc. Už okolo 10. se ukáže, jak si stojíme, co se týče víry a důvěry v život, ve vyšší smysl... Bude se zdát, že všechno je snadné, krásné a bezproblémové, skoro jako z magazínu... Ale uprostřed června se to poněkud obrátí. Přijdou zásadní překážky, možná ve formě vnitřních zábran, možná ve formě nějaké zbytnělé autority. Neměli bychom jít hlavou proti zdi, měli bychom být smířeni s tím, že toto období prostě úplně příjemné nebude, měli bychom brát věci takové, jaké jsou. Nechat události být, nesnažit se je ani urychlovat ani brzdit, poznat, kdy je čas na pasivitu, a kdy je čas se do toho opřít – to budou další červnová témata. Druhá polovina června, konkrétně dny 18.–20., ukážou, zda v sobě máme odvahu postavit se za něco svého, i kdyby to znamenalo, že nás okolí odsoudí. Pokud budeme maximálně upřímní k sobě i k druhým, pokud ukážeme odvahu, dáme najevo svůj postoj, může nás to posílit. Anebo nás to může hezky podseknout, to zejména v případě, pokud máme tendenci manipulovat, lhát a kličkovat. Vztahově je červen vcelku dobrý, pozor si dejme jen ve dnech 22.–25. na to, abychom nenaleteli sladkým řečem a krásným barevným iluzím. Konec měsíce a vysvědčení je pak už jen taková třešnička na dortu, když jsme přežili všechno před tím a nějaká nezbedná dítka nás nerozhází.

Poslední postřeh, který bych vám rád řekl: Nevěřte hvězdám! Nevěřte mně. Zkoumejte a zpochybňujte. Najděte si vlastní cestu. Můj hlavní důvod pro to, proč dělám astrologii, není, abych lidem ukazoval cestu, ale abych jim připomínal, že oni tu svou mají. A jen oni ji můžou objevit. Nebo vytyčit. Každý jsme originál a každý reagujeme na energie trochu jinak. Mějte se báječně.

Váš Štěpán Tušják

Horoskopy nad šálkem čaje
http://www.facebook.com/horoskopy.nad.salkem.caje

FOTO: www.shutterstock.com

Čistota půl zdraví?

Každý rodič chce pro své děťátko jen to nejlepší. Sterilizujeme vše, s čím přijde miminko do styku, oblečení, které se dotkne jeho jemné pokožky, pereme na vyvářku, žehlíme každé body a snažíme se vytvořit to nejlepší, ale také nejčistější prostředí. Je to však správně? Nebývají nakonec děti, které nežijí zase až v takovém extrémním pořádku, zdravější? Není lepší občas nechat dítě zkoumat (ochutnávat) okolní svět?

Příchod malého človíčka do domácnosti zahýbe každou rodinou. S novou obrovskou láskou se objeví také starost, aby miminku nic nechybělo, aby bylo zdravé, abychom plnili svou novou roli rodičů na jedničku a mnoho dalších obav. Zpětně, s odrostlými dětmi, pak vidíme, jak zbytečné to všechno bylo. Opravdu – stačí otevřená náruč rodičů a láska. Víc netřeba téměř nic.

Sterilizátor nebo „Bordel v bytě = zdravé dítě“?

Přehnanou hygienu jsem poprvé spatřila u své kamarádky, když jsem se jela podívat na její půlroční holčičku. Už za dveřmi jsem musela odložit batoh (působil nečistě) a jít do koupelny řádně si umýt ruce. Následovala důkladná dezinfekce rukou sprejem. Vůbec bych se tenkrát nedivila, kdyby to pokračovalo aplikací roušky... Domácnost byla zcela sterilní, vše se blýskalo, nikde ani smítko prachu, vše vyleštěné a ve vzduchu se vznášelo aroma dezinfekčního prostředku. V kuchyni se to hemžilo sterilizátory (myčka prý není dostatečná) a pípnutí každou chvilku ohlašovalo ukončení některého ze sterilizačních procesů. Všichni ovšem také byli v permanentním stresu, aby si tento hygienický nadstandard udrželi. Asi netřeba dodávat, že holčička je dodnes velmi často nemocná (těžko říct, zda z přehnaného pořádku či z napětí).

Motto „Bordel v bytě = zdravé dítě“ patřilo za dob mé mateřské dovolené k nejoblíbenějším. Ne že bych snad měla ráda špínu nebo se nevěnovala úklidu, nicméně sterilní prostředí u nás doma rozhodně nebylo a také jsem ráda se synkem (i malým) podnikala výlety do přírody. Vím, s jakou nechutí sledovaly ostatní maminky mého batolícího se potomka, kterému z pusy vykukoval tu trs trávy, tu kousek hlíny. Pro maminky, jež své děti honily s dezinfekčními přípravky, bylo upatlané dítě zkrátka nepřípustné. Zajímavé však bylo, že zatímco můj syn měl jednou či dvakrát za rok rýmu, „vydezinfikované“ ratolesti prodělávaly jednu chorobu za druhou.

Samozřejmě, nechci rodiče nabádat, aby nechali miminka polehávat v prachu, nicméně kult sterilního domova je pro děti skutečně spíše zátěží, nežli ochranou. Děti, které nemají šanci dostat se do styku s běžnými nečistotami, ale také například s alergeny (prach, pyl, zvířecí srst), mají prokazatelně slabší imunitu a jsou náchylnější k různým nemocem, ale také alergiím. Je například vědecky dokázáno, že děti vyrůstající na farmách, kde mají větší přístup k přírodní „špíně“, jsou zdravější a mají mnohem méně

alergií a autoimunitních problémů než děti, které tráví dětství zavřené doma. Děti si zkrátka potřebují osahat a ochutnat okolní reálný svět.

Potřebné ochutnávky

Zatímco v některých rodičích vyvolává představa dítka, které konzumuje trávu, ochutnává hlínu či olizuje kamínky, běsy, existují důkazy, že taková občasná „degustace" okolního světa je pro naše ratolesti dokonce přínosná. Nejen, že pomocí ochutnávek poznávají okolí – vzpomeňme na Freudův popis orální fáze dítěte – ale také si budují imunitní systém, který je pak schopen je ochránit. Většina bakterií, se kterými dítě přijde běžně do kontaktu, posiluje jeho obranyschopnost. Čím méně bakterií „bydlí" ve střevní mikroflóře dětí, tím více nemocí se může objevit. To platí i pro nás dospělé.

Živě si pamatuji, jak babička na chalupě s úsměvem uklidňovala úzkostlivou tetu z Prahy větou – *„Jarmilko, hlína není špína"*. Pro tetu byl pohled na její vymydlenou holčičku sedící na hliněném dvorku strastiplný, ale babička měla pravdu. V hlíně se totiž ukrývá řada „přátelských" bakterií, které jsou prospěšné pro střevní mikroflóru. Snad všechny děti hlínu milují, protože instinktivně vědí, že je pro jejich imunitní systém prospěšná. Hovoříme samozřejmě o běžném kontaktu, kdy si děti s hlínou hrají, zkoumají ji, sedí na ní a sem tam ji třeba olíznou. Není ale nutné děti hlínou krmit.

Myčka, dezinfekční gely a vlhčené ubrousky

Zatímco dříve se nádobí mylo najednou v jednom lavoru, dnes má téměř každá domácnost svou vlastní myčku na nádobí. Ano, je to báječný pomocník, který šetří čas, ale nádobí je pak zcela vysterilizované a nezůstanou na něm žádné bakterie. To na nádobí ze škopku zůstávaly a my je pak přirozeně dostávali do těla. My i naše děti. Zkrátka platí poměr – čím pestřejší střevní mikroflóra, tím pevnější zdraví.

Málokterý kočárek dnes není ověšen desinfekčními přípravky – různými gely, krémy či vlhčenými ubrousky. Maminky vystrašené přítomností bakterií jimi děti neustále čistí a ty si pak tyto „vydesinfikované" ruce opět strkají do úst. Ano, například vlhčené ubrousky pomohou očistit ušpiněné dítě na cestě z hřiště, ale také je třeba mít na paměti, že všechny tyto desinfekční přípravky jsou napuštěny pestrou směsí chemických látek, které se skrze kůži dostávají do celého těla a mohou představovat zdravotní rizika. Určitě větší, než trocha bláta na ručkách. Místo desinfekce s sebou noste pro SOS případy lahev s vodou. Poslouží stejně a je bez nadměrné chemie.

Specialisté na imunitu tvrdí, že vůbec není špatné sníst občas něco starého, lehce prošlého. Celé rané dětství syna jsme chodili krmit ovce do nedalekého výběhu. Chodíval tam nesmírně rád, já si popovídala s ostatními rodiči, děti obdivovaly chundelatá zvířátka. O tom, že se u syna nejednalo jen o lásku ke zvířatům, mě později informovala malá holčička, která vyděšeně oznamovala své mamince – „On jim to papá!" A skutečně papal. Vzadu ve výběhu sedělo na slámě schované rozzářené dítě a v jedné ruce drželo starou mrkev a ve druhé ztvrdlý, z jedné strany ovcí okousaný chléb. Nestalo se mu samozřejmě nic, ale nějaký čas po takovém faux pas jsem se tomuto místu vyhýbala.

Jablko versus gumový vitamin

Řada maminek ve snaze posilovat dětem imunitu pořizuje nejrůznější vitaminové preparáty, neboť nedůvěřují kvalitě lokálního ovoce. Nicméně je prokázáno, že pro dítě je větším přínosem právě jablko či jiné sezónní ovoce ze zahrádky, než gumový bonbon z lékárny, do kterého je přidán umělý vitamin (a často další pojivové látky). Ostatně, jestli to s čistotou budeme přehánět i nadále, hrozí nám pilulky s bakteriemi, které děti, přikované ve sterilních domácnostech u tabletů a mobilů, nebudou mít jak jinak získat.

Bublina sterility, o kterou dnes řada rodičů usiluje, stejně dříve či později praskne v institucích, kam dítko dochází. Prvním takovým velkým testerem imunity dítěte je školka. Nástěnka ve školce, na které visely zprávy jako „chřipková epidemie u bubáčků" či „ve vodníčcích řádí spálová angína" vždy hovořila za vše. Paniku ostatně vyvolalo u jedné z maminek i tzv. sdílené lízátko, které kolovalo z ručky do ručky, a děti společně radostně ochutnávaly a užívaly si jeho malinovou příchuť. Přitom touto sdílenou ochutnávkou toho pro sebe děti dělaly více, než maminky tušily...

Linda Maletínská

> Myčka je sice báječný pomocník, který šetří čas, ale nádobí je pak zcela vysterilizované a nezůstanou na něm žádné bakterie.

Tip na preparát:

Bambiharmoni 4

Sirup je určen k odvodu toxinů ze životního prostředí – různých chemických látek ze stravy, z hraček a dalších předmětů, se kterými přichází dítě denně do styku. Častá je ale i zátěž těžkými kovy (rtuť, olovo), rezidui léků nebo antibiotiky z vody a potravy. Důležitou součástí preparátu je i detoxikace gliového systému, který je často zatížen toxiny např. z očkovacích vakcín.

FOTO: www.samphotostock.cz, archiv redakce

PREDNÁŠKY A AKCIE PRE TERAPEUTOV

BA+KE+BB	**15. 5.**	**Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská**
	(14:00-15:00)	osobne, alebo on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov
KE	**17. 5. 2019**	**Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23**
	(15:00-18:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	**23. 5. 2019**	**Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(09:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	**24. 5. 2019**	**Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17**
	(13:00-18:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
	Letný kurz	**3dňový kurz Joalis s Mgr. Vilánkovou- kurz V2, Štrbské pleso- hotel Trigáň**
	(30. 5.–2. 6.)	poplatok 150 EUR, je potrebné sa nahlásiť, viď. pozvánka a program v prílohe
BA	**21. 6. 2019**	**Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(09:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	**22. 6. 2019**	**Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17**
	(13:00-18:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	**3. 7. 2019**	**Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23**
	(15:00-18:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

Vyššia úroveň: V1-Celoročný kurz Praktiká so Salviou a EAM setom,1x 5 kreditov **V2** a **V3** praktické a teoretické semináre,1x10 kreditov. **Na predlženie certifikátov zbierajte kredity.**

Písmenom V2 a V3 sú označené semináre, ktorých sa môžu zúčastniť aj absolventi a účastníci nižších stupňov vzdelávania bez zloženia záverečnej skúšky daného stupňa.

Pre získanie a prevádzkovanie detoxikačnej poradne je potrebné priebežne získať 20 kreditov vždy za obdobie jedného roka, 10 kreditov za prvý polrok a 10 kreditov za druhý polrok. Účasť na vzdelávacích akciách sa započítava každý rok spätne.

Systém hodnotí účasť na jednotlivých vzdelávacích akciách presne určeným počtom kreditov:

Seminár V1 – praktiká s prístrojom Salvia a EAM setom- 5 kreditov, Seminár V2-V3 - praktické a teoretické nadstavbové semináre 10 kreditov, **kongresy** 10 kreditov, **seminárne dni** 10 kreditov, **letné alebo zimné školy** 10 kreditov.

Na predĺženie certifikátu AŠD (atestovaného špecialistu detoxikácie) potrebujete získať 20 kreditov za rok!!!

Pozývame Vás na 3 dňový kurz Joalis s Mgr. Vilánkovou
v prekrásnej prírode Slovenska **30. 5. 2019 – 2. 6. 2019,**
urobte si čas a zbierajte kredity na certifikát.
Pozvánku a program nájdete v prílohe, alebo na webe joalis.sk.
Prihlášky a informácie: jandova@man-sr.sk, tel. 0904734418

Jesenný seminárny deň detoxikačnej medicíny s Mgr. Máriou Vilánkovou

BRATISLAVA
sobota 9. november 2019, hotel Médium

Prihlášky a informácie:
MAN-SR s.r.o., jandova@man-sr.sk, tel.: 0904 73 44 18

Preparát pre deti od narodenia!

S pokojom a bez stresu s prípravkami Joalis

Naladťe 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