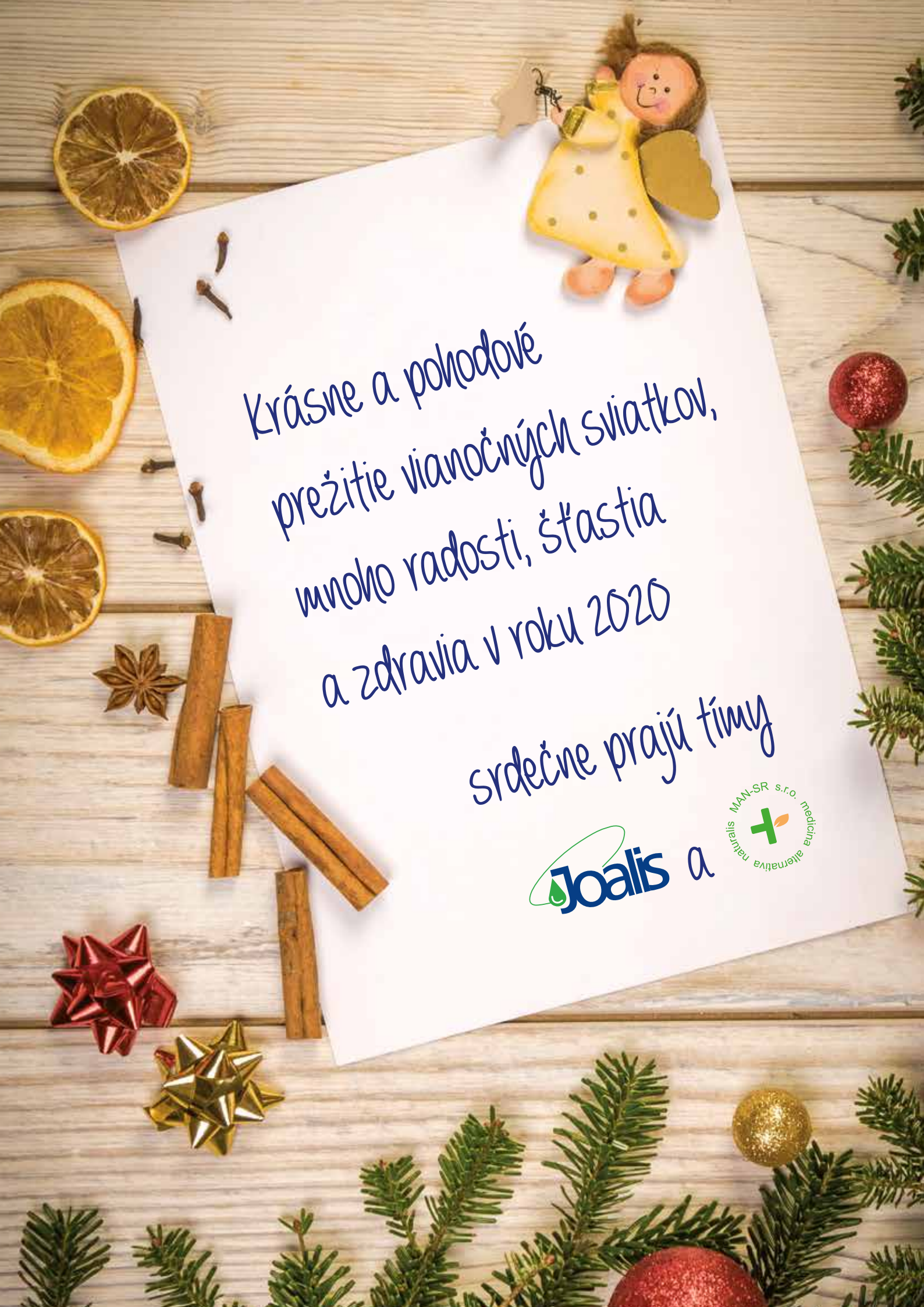


**Joalis Imun**  
je veľmi komplexným  
preparátom



**Všímavosť a súcit  
na ceste ku spokojnosti**

**Tajomstvá  
zrodenia svetla**



Krásne a pohodové  
prežitie vianočných sviatkov,  
mnoho radosti, šťastia  
a zdravia v roku 2020

srdečne prajú tímy

 Joalis a



#### 4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

#### 5 FOTOREPORTÁŽ

Joalis aktivity na Slovensku

#### 6 JOALIS TÉMA

Komplexy Joalis – Joalis Imun

#### 10 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI

Nodegen HOSP léčí traumata z nemocničního prostředí

#### 13 KAZUISTIKA

Preparáty Joalis a nehtová plíseň u dítěte

#### 14 PROFIL

Erika Fialová:

Pracovat s prevencí je naprostou nutností

#### 17 BÝT ŽENOU

Tajemství zrození světla

#### 20 PEL MEL

To nejzajímavější z médií

#### 22 ROZHOVOR

Jan Benda:

Soucit se sebou je předpokladem osobní pohody

#### 24 TRADICE

Šťastné a veselé!

#### 26 BAMBI KLUB

Milý Ježíšku...

#### 28 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Obrazy z Verself se řadí do skupin

#### 29 FOTOREPORTÁŽ

Joalis aktivity na Slovensku

#### 34 KALENDARIUM

Připravované akcie



Vážení a milí čtenáři  
našeho bulletinu,

*venku to sice občas ještě nevypadá, ale přichází čas vhodný ke zpomalení a rozjímání, tedy období předvánoční a vánoční. Právě nyní bychom se měli připravit na regeneraci těla i duše, na shrnutí roku minulého, rekapitulaci, co všechno se stalo, čím vším jsme si prošli a hlavně co nám uplynulý rok přinesl na naší životní cestě. Tyto zážitky a zkušenosti shrnout a následně si z nich vzít to nejdůležitější a bez pocitů viny, výčitek či hněvu se opět připravit na vykročení do dalšího roku.*

*Zkusme opustit každoroční hon za dárky a místo něj se naladit na původní význam vánočních svátků.*

*Doufáme, že svou trochou do této pohodové atmosféry budeme moci přispět i my, a to prostřednictvím našich článků. Některé příspěvky k zamýšlení a přemítání přímo vybízejí.*

*Přejeme vám, aby závěr letošního roku byl pro všechny co nejpříznivější a abyste ho strávili v přítomnosti těch, které máte nejraději.*

Za redakci



Jitka Menclová  
Šéfredaktorka

### Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 6/2019

**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., Budovatelská 1, 038 53 Turany

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

**Redakčná rada:** Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

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

**Grafická úprava:** Martina Hovorková

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

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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

řízení, kvality dle normy ISO 9001.



## Trio preparátů na ledviny

V polovině listopadu nastupuje podle pentagramu období zimy, tedy okruhu ledvin. Proto přichází i ideální doba na detoxikaci orgánů, které sem spadají – jedná se o močový měchýř, celý urogenitální trakt, ale také například klouby, kosti, zuby, štítnou žlázu nebo míchu. Nejvhodnějšími preparáty na detoxikaci okruhu ledvin jsou **UrinoDren**, **Deuron** a **Autoimun**. Fyzické projevy mohou o přítomnosti infekčního ložiska v této oblasti mnohé napovědět. Pokud tedy někdo trpí výtoky, poruchami menstruace, bolestmi kloubů nebo např. šuměním v uších, měl by svým problémům věnovat zvýšenou pozornost a měl by se také objednat na vyměření zátěží k terapeutovi Joalis.



## Vianočná otváracia doba na strediskách MAN-SR, s. r. o. distribútora Joalis na Slovensku.

Tu uvádzame otváracie doby našich prevádzok počas Vianoc a Nového roka:

**Prevádzka Bratislava, Čechinová 3**  
23. 12. 2019 – 6. 1. 2020  
ZATVORENÉ

**Prevádzka Banská Bystrica, Kapitulská 27**  
23. 12. 2019 – 1. 1. 2020  
ZATVORENÉ

**Prevádzka Košice, Vodárenská 23**  
23. 12. 2019  
9.00 – 12.00, 13.00 – 17.00  
27. 12. 2019  
9.00 – 12.00, 13.00 – 17.00  
30. 12. 2019 – 1. 1. 2020  
ZATVORENÉ

## Nový katalóg

Zostavili sme pre Vás nový katalóg výrobkov Joalis. Výrobky Joalis sú usporiadané podľa nového rozdelenia. Objednávky v sieti MAN-SR s.r.o. na [objednavky@man-sr.sk](mailto:objednavky@man-sr.sk)

## Nový kalendár 2020

Kalendár na rok 2020 je séria ku katalógu. Je zostavený z nových vyobrazení výrobkov Joalis.

## Papierové krabičky na výrobky Joalis

Sú vhodné na detoxikačné balíčky, 4 kusy preparátov Joalis. Darčkové balenie výrobkov Joalis, ktoré poteší aj ako darček pod vianočným stromčekom. Tiež v sieti MAN-SR s.r.o.

## EpitelDren k dostání už v průběhu listopadu

Nově notifikovaný preparát **EpitelDren**, který byl do současné doby k dostání pouze jako speciálka, bude k dispozici v našem expedičním skladě už v průběhu listopadu. Momentálně čekáme na dotisk obalu a etikety. Preparát je také součástí **Supertoxy**, jeho hlavním cílem je přítom detoxikace epitelové tkáně a všech sliznic a výstelk v těle.



# Joalis aktivity na Slovensku

## Joalis a Tenis centrum v Michalovciach

O detoxikáciu organizmu mali záujem športovci a ich rodinní príslušníci v Tenisovom centre v Michalovciach, kde o meranie toxínov sa starala začiatkom septembra Ing. Lýdia Eliášová a o organizáciu celého podujatia Ing. Danka Jandová.



## Joalis a Tenis centrum v Košiciach

V polovici septembra do svojho rodného mesta a rodinného Tenis centra zavítala reprezentantka Slovenska v tenise Janka Čepelová a po testovaní sme jej nasadili detoxikačné kúry Joalis. Prajeme jej veľa úspechov a dúfame, že ju zdravie bude poslúchať. Lebo aj unavený pohybový aparát a zvlášť u vrcholových športovcov potrebuje poriadnu detoxikáciu.



## Joalis a Biostyl v Bratislave

Dňa 3.–5. 10. 2019 sme vystavovali v Inchebe na Biostyle v Bratislave. O detoxikáciu organizmu preparátmi Joalis a zostavenie toxickéj mapy sa starali naše vyškolené terapeutky MUDr. Mikulová a RNDr. Tóth z Bratislavy. Odviedli naozaj zásluhnú prácu, lebo zostavenie toxickéj záťaže bolo gratis a mali záujemcov od rána do večera. Ďalšie dni hlavne v sobotu bolo tak veľa ľudí, že sa fotilo iba pred otvorením a preto veľká vďaka terapeutke pani Ing. Thyrolerovej a pani Ing. Macejkovej, že to zvládli s úsmevom. Rozdali tiež veľa vzoriek preparátov Joalis.

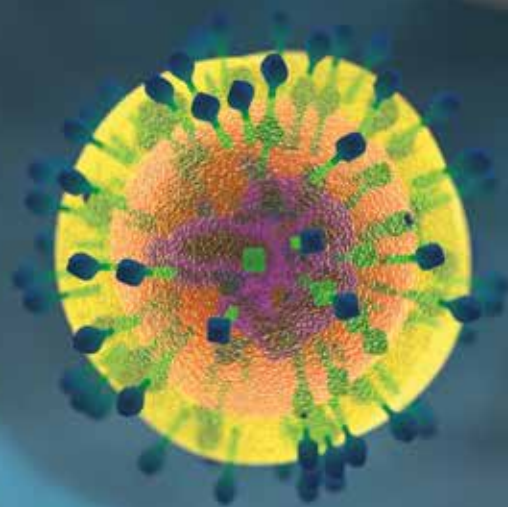


## Joalis a MMM v Košiciach

Pri príležitosti MMM – prvý októbrový víkend, kde sme výrobky Joalis prezentovali na Expo výstave sa pri našom stánku zastavilo aj veľa športovcov napr. Matej Tóth aj bežcov MMM, ktorým sme podarovali vzorky. Slováci sú bojovníci a osadili na MMM 7,8,11,14 a 15 miesto.

Ďakujeme našej terapeutke Joalis pani Magduške Sopkovej a zamestnancom pani Jarke a pani Danke za trpezlivosť, že ani veterné počasie ich neodfúklo a držali stánok vlastnými rukami.





Imunita je jedním z nejpoužívanějších výrazů v reklamním průmyslu, v propagačních člancích a letácích. I na našich seminářích o imunitě pravidelně slyšíte. Uvědomujeme si ale plně, co opravdu tento výraz sám o sobě znamená?

## Komplexy Joalis – Joalis Imun

Z lékařského hlediska se jedná o soustavu buněk, která udržuje celistvost a unikátnost organismu, rozeznává škodlivé od neškodného a organismus tak chrání. Informační medicína imunitu vnímá jako velmi rozsáhlý systém, který má za úkol chránit nás od všeho zločinného včetně našich myšlenkových a tělesných pochodů, kdy poškozujeme sami sebe.

Je to úkol hodně náročný a v Joalisu nacházíme selhání a poškození imunity prakticky

za každým zdravotním problémem. Na tom, co imunitu poškozuje a jak ji dostat do rovnováhy a takové funkčnosti, aby zvládla infekce, toxiny a organismus se uzdravil sám a nepotřeboval k tomu léky, se s klasickou medicínou moc neshodneme. Uprímně řečeno, konvence se kromě vágních doporučení jako: *Jezte ovoce a zeleninu, hýbejte se, otužujte se a nestresujte se, případně kupujte tyto vitamíny* podporováním zdravé imunity moc nezabývá. Je to ale velmi krátkozraké.

### Poruchy imunity

V dnešní době se bohužel i na téměř banální problémy předepisují antibiotika; ve velkém se používají i v zemědělství a naše životní prostředí jimi začíná být prosyceno. Všudypřítomné bakterie si tak na ně čile vytváří rezistenci a antibiotika přestávají zabírat. Na toto nebezpečí upozorňuje i čím dál více lékařů a vědců. Doba, kdy můžeme znovu začít umírat na „obyčejné“ infekce, tedy nemusí být tak

### V preparátu Imun jsou soustředěny obrazy těchto infekcí:

- **Herpetické viry** (preparát **Herp**) – jsou největšími poškozovateli imunity; obzvláště CMV a EBvirus, ale i Roseolovirus. Potlačují jak buněčnou, tak i protilátkovou imunitu. Napadají fagocyty, lymfocyty, potlačují dělení T-lymfocytů, blokují produkci interferonu. Výrazně potlačují hlavně protivirovou, protibakteriální imunitu a protiplísňovou imunitu. Přímo poškozují játra, slezinu, lymfatický systém. Často se podílejí na vzniku autoimunitních onemocnění a dalších imunopatologií.
- **Rickettsie** (preparát **Chlamydi**, účinný hlavně při přítomnosti Anaplasmy, Ehrlichie a Bartonelly) – napadají kostní dřeň, imunitní buňky, nervovou a lymfatickou tkáň. Produkuje cytokiny, snižují aktivaci makrofágů a narušují především buněčnou imunitu. Uspadňují průnik virů, borrelií do nitra buněk a nervového systému. Snižují také produkci protilátek a tím narušují protilátkovou, bakteriální imunitu.
- **Adenoviry** (preparát **Antivex**) – napadají hlavně lymfatický systém, mandle, dýchací systém, střevo. Velmi často způsobují zánět nosohltanu, mandlí, hrtanu, dýchacích cest a zápal plic. U dětí je při akutní nákaze typická horečka spolu se zánětem spojivek. Způsobují průjmky a záněty slepého střeva. Narušují hlavně buněčnou, protivirovou imunitu, blokují cytotoxické T-lymfocyty.
- **Erythrovirus** (preparát **Antivex**) – množí se v kmenových buňkách v kostní dřeni. U dětí se projevuje jako tzv. pátá dětská nemoc (*erythema infectiosum*), typická je červená vyrážka na obličejí ve tvaru motýlů, na končetinách. Způsobuje akutní i chro-

vzdálená. A očkování nám v tom rozhodně nepomůže. Naopak. Čím více se bude očkovat proti takovým patogenům, jako jsou například streptokoky, rotaviry či plané neštovice, tím více se imunita bude oslabovat. V případě možné celosvětové epidemie budou lidé s velkým množstvím očkování více ohroženi než ti, co ve svém životě některé infekce přirozeně prodělali.

Jak jsem již zmínila, poškození imunity stojí téměř za každým onemocněním, snad kromě vrozených primárních genetických defektů. Jednou z poruch je její oslabení, snížená obranyschopnost, odborně nazvaná imunoprese. Je typická opakovanými nákazami a infekcemi, které se nejčastěji projevují v dýchacím ústrojí, dutinách či středním uchu. Časté jsou ale i projevy na kůži, hnisavá ložiska, zanícené pupínky nebo záněty v urogenitálním traktu. Takto postižený člověk může trpět také na opakované průjmy a nevolnosti, které jsou způsobeny napadením trávicího traktu enteroviry nebo enterobakteriemi. Trpí více na takzvané střevní chřipky a má citlivé zažívání. Na rozdíl od někoho, kdo má tzv. kachni žaludek a kdo tedy může sníst i ne úplně kvalitní nebo čerstvou potravu, aniž by z toho měl nějaké velké problémy. Jeho imunita totiž ihned efektivně zakročí.

Snížená imunita neprospívá ani nervovému systému, který je pak atakován viry a bakteriemi, postupně dochází k hromadění problémů včetně jeho trvalého poškození. Imunita může poklesnout ze dvou hlavních příčin: organismus nedokáže vytvářet dostatek imunitních buněk a látek, které potřebuje pro účinné imunitní reakce, nebo je špatně řízená. V praxi je velmi častá kombinace obou příčin.

## Nedostatek imunitních látek a buněk

Aby imunita mohla efektivně pracovat, potřebuje k tomu dostatečné množství stavebního materiálu – bílkovin, aminokyselin, vitamínů, minerálů a dalších látek. Používá pak tento materiál jak k tvorbě imunitních buněk, tak k výrobě protilátek a sloučenin pro komplementové reakce nebo k produkci antibakteriálních látek na sliznicích apod. Nejčastější příčiny imunoprese, co se týká nedostatku, jsou:

### • Narušení tvorby imunitních buněk – slezina, játra, kostní dřeň, lymfatický systém

Imunitní buňky vznikají dělením z kmenových buněk především v kostní dřeni, částečně ve slezině. V případě jejich nedostatku se mohou dokonce přeměnit z jiných buněk (například z epitelových – slizničních či fibroblastů – nebo vazivových buněk). Když jsou uvolněny z kostní dřene, putují do thymu (brzlík) a sleziny, kde probíhá jejich výcvik. Další „vzdělávání“ probíhá i v celém lymfatickém systému, hlavně v lymfatických uzlinách a jejich shlucích jako jsou mandle, Peyeroovy plaky okolo střev nebo v červovitěm výběžku slepého střeva. Pro kvalitní buňky imunity potřebujeme mít zdravé hlavně kosti, které by měly být bez toxinů a mikrobiálních ložisek. K detoxikaci nám slouží preparáty **OsDren** (kosti včetně kostní dřene), **VelienDren** (slezina) a **Lymfatex** (lymfatický systém). Velká část chemických látek, které jsou potřebné pro imunitní reakce vrozené, nespecifické imunity, vzniká v játrech. Řadí se mezi ně hlavně bílkoviny komplexu, což je řetězová chemická reakce pro-

teinů vedoucí k rozpadu toxinu nebo mikroorganismu, případně jejich imunokomplexu. Přirozená imunita je velmi důležitá, protože ve skutečnosti zastává přibližně 90 % výkonu imunity. Játra detoxikujeme pomocí **Li-verDrenu** nebo **LiHerbu**. Tato část detoxikace je pro imunitu obrovsky důležitá.

### • Nedostatek proteinů, vitaminů, minerálů a dalších potřebných látek

Pro dostatečné množství imunitních buněk a látek potřebujeme materiál pro jejich tvorbu. Zde hraje obrovskou roli stav celé trávicí trubice: pokud je narušená střevní výstelka, potřebné látky se špatně vstřebávají, v případě propustného střeva jich velké množství navíc uniká. Příčinou může být dysmikrobie, chronický zánět, imunopatologická reakce na mléko, obiloviny a další složky potravy. Zde je nutné ozdravit střevní mikrobiom, zaměřit se na detoxikaci okruhu plic a podřízeného orgánu, kterým jsou střeva. Zapomenout nesmíme ale ani na slezinu, která ovlivňuje sliznice a enterální nervový systém, který v prostředí střeva jeho zdravé osídlení ovlivňuje. Využijeme preparáty **Activ-Col**, **Activ-Acid**, **RespiDren**, **Toxigen**, **Calon**, **ColiDren** apod.

### • Celkový vliv léků, toxinů, virů, ale i stresu a emočních zátěží

Řada onemocnění se v běžné lékařské praxi léčí kortikoidy; jde o syntetické hormony, které ovlivňují a utlumují imunitní systém. Tím ovlivňují protizánětlivé procesy. Utlumení imunity má ale ve svém výsledku velmi negativní dopad na imunitu samotnou. To, co tyto léky dělají, je totiž napodobování účinku kortikosteroidních hormonů, které naše

nickou anemii, poruchy imunity, nedostatek krevních a imunitních buněk. Je poměrně běžný.

- **Morbillivirus** (preparát **Antivex**) – rod virů, kam patří i spalničky, vstupuje do těla dýchacím traktem, množí se ve sliznici dýchacích cest, proniká do lymfatických uzlin, kde tvoří obrovské mnohjaderné buňky. Dále je roznášen imunitními buňkami do vnitřních orgánů a vzniká typická vyrážka. Nakažené imunitní buňky jsou ničeny, dochází k výraznému poklesu buněčné imunity, k potlačení tvorby ochranných lymfocytů, někdy paradoxně dochází ke zlepšení ekzému. Zhoršuje se také protibakteriální imunita. Spalničky se chovají jako „mírnější varianta AIDS“. Infekční ložiska, vznikající v nervovém systému (v CNS), jsou nalézána u pacientů trpících sklerotizující panencefalitidou a u lidí s roztroušenou sklerózou.
- **Retroviry** (preparát **Antivex**) – jedná se o skupinu virů, které dokáží pomocí reverzní transkriptázy přepsat svoji genetickou in-

formaci do DNA a tu pak vložit do hostitelské buňky. Některé druhy napadají řídicí Th-lymfocyty a mají na imunitu destruktivní účinky, protože se pak rozpadá její řízení. Jiné napadají i makrofágy, T-lymfocyty, b-lymfocyty.

- **Spirochety, borrelie** (preparát **Spirobor**) – o negativním vlivu borrelií na imunitu bychom mohli publikovat samostatný článek. Ve zkratce: blokují komplement a tím i důležitou část naší přirozené imunity. Napadají také všechny typy imunitních buněk. Přímě zabijí T-lymfocyty a b-lymfocyty. Samy produkují celou řadu zánětlivých a regulačních cytokinů a tím dokonale matou celý imunitní systém (říká se jim mistři převleků). Snižují také aktivitu NK-buněk a neutralizují protilátky.
- **Babesie** (preparát **Para-Para**) – jedná se o parazita příbuzného plasmodiím, které způsobují malárii. Napadá krevní a imunitní buňky. Je přenášena krevsajícím hmyzem, často spolu s borreliemi.

tělo vyplavuje při dlouhodobém, opakovaném stresu. Zde je nutné pracovat především s psychikou, tedy se základními orgány tak, aby došlo k zastavení imunopatologických procesů. A aby následně mohly být lékařem kortikoidy buď vysazeny, nebo aby aspoň mohlo být sníženo jejich užívané množství. Určitě bude potřebné použít kromě orgánových preparátů (drenů) i emoční preparáty: **Emoce, Streson, Autoimun, Anxinex, Egreson, Nodegen**. Na imunitu působí velmi nepříznivě také virové zátěže, které se mohou nacházet kdekoli v organismu. O tom se v tomto článku ještě zmíním. Řada virů napadením imunitních a nervových buněk přímo blokuje vytváření potřebných imu-

kromě poškozené imunity ještě jeden velmi negativní důsledek – je to poškození neuronů a glií a postupná neurodegenerace, která se projevuje závažnými psychickými a tělesnými problémy. Je tedy důležité nejprve ozdravit celkovou imunitu pomocí základních preparátů a pak se věnovat detoxikaci podřízených orgánů a nervových tkání. Důležité preparáty kromě těch úplně základních tedy jsou: **NeuroDren, Vegeton, Enternal, Medulon, Cortex**.

## 2. Chronické infekce (především virového původu)

Můžeme je považovat za nejčastější příčinu poškozené imunity. Typicky jsou to herpeti-

řada nesnášenlivostí potravin – lepku, mléka, ale i některých druhů zeleniny nebo luštěnin. Často jsou při těchto imunopatologických reakcích ničeny i samotné imunitní buňky. Mohlo by se zdát, že u přehnaně citlivé imunity nebudou běžné infekce způsobovat problémy, protože nastartovaná imunita si s jejími původci poradí. Opak je ale pravdou. Alergické děti jsou mnohem častěji nemocné než ty se zdravou, normální imunitou. U alergií dochází totiž ke změnám na sliznicích, jsou narušeny poměry pohárkových buněk, které vytváří slizniční hlen. A u toho je potřeba, aby měl vhodnou konzistenci. U imunopatologií je konzistence zpravidla hustější, hlen je lepivý, řasinkové buňky ho nedokáží uklidit a zachycené infekce pak zůstávají v dýchacích cestách. Mají tak dostatek času proniknout do tkání a způsobit onemocnění. Velká část alergiků reaguje na mléčné bílkoviny právě změnami na sliznicích, takže kravské mléko a produkty obsahující mléčnou bílkovinu (sýry, jogurty, tvarohové výrobky...) stav ještě zhoršují. V období zvýšeného rizika je lepší mléčnou bílkovinu nekonzumovat, aby sliznice negativně neovlivňovala.

## 4. Poškození sliznic (viry) a zvýšený průnik mikroorganismů

Viry na sliznicích, hlavně respirační viry, sliznice systematicky narušují. Kromě jiného ničí řasinkové a mucinózní buňky a tím brání odstraňování dalších toxinů a patogenů. Některé svými enzymy ředí hlenovou vrstvu a viry a bakterie tak snáze pronikají přímo k buňkám sliznice. Tento jev se projevuje vodnatou rýmou, kapáním z nosu, častým pšikáním a svěděním nebo suchostí sliznic. Typickými příznaky chronických virových zánětů sliznic je škrábání nebo pobolívání v krku, pálení a svědění sliznic, rýma, často vodnatá, krvácení z nosu, zhoršení hlasu, huhňání, pocity zalehlých uší... Prakticky každý zánět dýchacích cest, tedy i ten bakteriálního původu, začíná napadením sliznic viry. Celá řada těchto virů jako třeba respirační syncyální virus (RSV) nebo Rhinovirus dráždí nervový systém a jsou častou zátěží u senilních rým a u astmatu. K odstraňování virů na sliznicích výborně poslouží preparát **Gripin**, který v sobě nese obrazy všech respiračních infekcí.

## 5. Toxiny (léky, chemické látky, mikrobiální a metabolické toxiny...)

Imunitu a její řízení mohou samozřejmě poškodit jakékoli toxiny a patogeny. Nesmíme zapomínat na zátěže ze životního prostředí (preparát **MindDren**). Ve městech, přede-

## Právě cytokiny jsou klíčovým místem, kam patogeny míří a snaží se je poškodit a pozměnit.

nitních buněk a jejich sloučenin. Kromě použití preparátu **Antivex** je důležité zacílit na místa, kde viry vytváří mikrobiální ložiska. Typicky to bývají imunitní a nervové tkáně – použijeme tedy **Cranium, Cortex, NeuroDren, VelienDren, Lymfatex, OsDren...**

## Špatné řízení imunity v těle

Imunita je tvořena velmi složitou soustavou různých typů imunitních reakcí, na kterých se podílí velké množství specializovaných buněk. Aby vše dobře fungovalo, je nutné, aby spolu tyto buňky dobře komunikovaly. Používají k tomu celou řadu zpráv, tedy informací, které jsou zakódovány do chemických látek. Ty se souhrnně nazývají cytokiny, česky mediátory. Právě ony jsou klíčovým místem, kam patogeny míří a snaží se je poškodit a pozměnit. Tak, aby v komunikaci tělesných buněk vznikl chaos, aby imunita byla dezorientovaná a nedokázala je rozeznat a zničit. Patogeny pak mohou v našem organismu přežívat, rozmnožovat se a rozšiřovat. **Co tedy stojí za problémy v řízení imunity?**

### 1. Mikrobiální ložiska v nervovém a imunitním systému

Každá infekce se podle své inteligence a svých schopností snaží napadnout buňky nervového a imunitního systému, podílející na řízení organismu. Typicky jde o imunopresivní infekce – viz dále. Tyto útoky mají

ke viry, které jsou schopny zasahovat do imunitního systému hostitele na téměř každé úrovni imunitního působení – viry prakticky zablokují všechny typy imunitních reakcí. Brání zápisu antigenů MHC I a II a tím zabraňují, aby se ostatní imunitní buňky dozvěděly, že je jimi tělo napadeno a že je potřeba je odstranit. Potlačují sekreci cytokinů, které přivolávají lymfocyty a neutrofile do místa infekce. Blokují aktivaci dendritických buněk, a tím zabraňují, aby imunita rozpoznala a odstraňovala další napadené buňky. Potlačují také sekreci interferonu a tím výrazně oslabují celou protiviřovou imunitu. Herpetické infekce, ale i enteroviry, coxsackie, polioviry, viry hepatitid či influenza viry zastavují při latentní infekci přepis a kontrolu genů v buňkách. Tím pak zastavují i samopravné procesy a brání přirozenému naprogramovanému zániku buněk. Prakticky tedy narušují protinádorovou imunitu a zvyšují rizika nádorů. S tím úzce souvisí blokáce protiviřové imunity v celém organismu a následný vznik chronického virového zánětu nervového systému těla. Negativně zde působí ale i některé bakterie, obzvláště ty, které přežívají i intracelulárně, jako jsou borrelie, rickettsie nebo chlamydie.

### 3. Imunopatologické reakce (alergie, autoimunita)

Imunitní řízení je vždy poškozeno, pokud v těle probíhají některé imunopatologické procesy, jako jsou například alergie, senná rýma, autoimunitní onemocnění, ale i celá



vším v průmyslových zónách, je ve vzduchu velmi mnoho prachu, chemických látek, těžkých kovů. V období sychravého počasí, kdy vzniká smog, je ovzduší těmito látkami proyceno a velmi poškozujícím sliznice dýchacích cest. Pro detoxikaci používáme preparát **Non-Grata**, který je „povinný“ pro všechny typy alergií a pro všechny, které trápí opakované nákazy dýchacích cest. Na imunitu mohou mít negativní vliv i jakékoli metabolity.

## Komplexy Imun, Abelia Immunitas, ImHerb

Z výše uvedeného přehledu vyplývá, že imunita je narušena celou řadou toxinů a na její kondici se podílí mnoho tělesných orgánů. Pokud chceme provádět detoxikaci pomocí preparátů Joalis, funkční imunita je nezbytností. Jinak hrozí riziko uvolnění infekcí z mikrobiálních ložisek a akutní nákaza. Proto byl vyvinut komplex **Imun**, který je jedním z nejprodávanejších preparátů našeho portfolia vůbec. A nutno říci, že právem. Patří k jed-



nomu z nejlepších preparátů, který kdy byl ve firmě vyvinut. Spojuje v sobě mnoho důležitých informací. Především je zaměřen na detoxikaci orgánů, tkání a buněk důležitých pro imunitu. Tyto obrazy imunitně důležitých buněk a orgánů jsou spojeny spolu s obrazy nejčastějších toxinů, které je poškozují. Kromě základních orgánů, jako jsou játra, slezina, střeva a plíce, které jsou pro imunitu důležité, je zaměřený i na odvedení toxinů z imunitních tkání. Detoxikuje všechny typy imunitních buněk, **lymfatické plaky, mandle, brzlík, kostní dřev, apendix, komplex**, a také vybrané důležité části sleziny. Jeho součástí je i detoxikace nervových struktur ovlivňujících imunitu. **Imun** odstraňuje také zátěž antibiotiky, které na organismus působí velmi imunosupresivně a poškozují celý mikrobiom. Ten je ale pro zdravou imunitu velmi důležitý. Další obrovsky podstat-

nou součástí **Imunu** je zaměření na odstranění imunosupresivních infekcí.

## Infekce a imunosupresivita

Jak jsem již zmínila, pokud se infekce dostane do organismu, snaží se potlačit a rozvrátit imunitní systém. Velmi často mezi sebou různé infekce spolupracují, a pokud jsou v těle, jejich účinky se spíše násobí, než sčítají. Když se v těle vyskytují, je jimi imunita velmi poškozovaná a nedokáže efektivně odstraňovat nejen tyto, ale ani další mikroorganismy. Tím, že jsme do preparátu **Imun** soustředili veškeré dostupné informace o koinfekcích, dokáže naše imunita jejich spolu-

## A co užívat při akutních problémech? Například:

- **Imun + Gripin + InfoDren EpitelDren** – rýma, záněty, bolesti uší a dutin, pálení v krku
- **Bambi Nasal + Imun** – onemocnění dětí
- **Imun + Anagin + Emoce** – angína, bolest v krku nebo kloubů, únava
- **Imun + UrinoDren + IK Mix + Artidren** – přetrvávající bolesti svalů či kloubů po prodělané nemoci

Kromě výše uvedených preparátů je při problémech s opakovanými nákazami vhodný komplex **Pranon**, který v sobě obsahuje obrazy dalších toxinů, které škodí dýchacímu systému. **Anagin** je zase zaměřen na opakované angíny a problémy s lymfatickým systémem.

práci pochopit a následně rozbít i vybudované úzké vztahy. Tudíž během užívání **Imunu** sice naše imunita málokdy dokáže z těla odstranit veškeré imunosupresivní infekce, ale dokáže zabránit jejich spolupráci. A to je klíčové. Tím se může během relativně krátké doby zvýšit výkonnost imunitního systému. Samozřejmě, že k úplné nápravě, tedy k odstranění všech infekcí z organismu, nemůže dojít v průběhu jedné kúry. Důležité ale je, že se rozbije zacyklený řetězec příčin a následků a infekce se začnou postupně likvidovat. Proto preparát **Imun** řadíme na významné místo a je velmi vhodný do úvodních kúr. 💧

Marie Vilánková



Klasická medicína dosáhla obrovského pokroku. Pojmout celé penzum znalostí a zkušeností celého oboru je však pro jednoho člověka – lékaře – zcela nemožné. Vznikly a vznikají tedy nové obory, které vyžadují celoživotní specializaci, často na velmi úzký vědní obor. Za všechny jmenujme genetiku, neurochirurgii mozku nebo kardiochirurgii.

## Nodegen HOSP léčí traumata z nemocničního prostředí



Laik se ve světle současných vynálezů pokročilé klasické medicíny postupně zcela ztrácí a jeho schopnost orientovat se v obrovské řadě medicínských postupů je téměř nulová. Propast mezi znalostmi odborné veřejnosti a nejšířší laické veřejnosti se tedy neustále rozšiřuje. Pacient se stává pouhým konzumentem standardizovaných postupů *vědecké* medicíny. Naproti tomu staletými vyzkoušené metody našich předků, které jsou spojeny se zapojením obyčejného selského rozumu (*common sense*), jakoby ztrácely na důležitosti.

### Titul lékaře je znakem důvěryhodnosti

Nezdravé stavy v komunikaci mezi oběma výše uvedenými skupinami (laickou a odbornou veřejností) mohou nastat hned z několika příčin:

1. Pacient se staví do zcela pasivní a poslušné role; zodpovědnost za svoje zdraví tedy přeusouává na lékaře a na zdravotnický personál. Na jedné straně je pacient závislý na každém výroku a rozhodnutí lékaře, kterému důvě-

řuje, na druhé straně v případě neúspěchu klade vinu za svůj zdravotní stav právě zdravotníkovi a zdravotnickému personálu.

2. Snaha objektivizovat postupy *vědecké* medicíny posunula samotné lékaře do role, kdy mají hodnotit zdravotní stav člověka zejména podle čísel, tedy hodnot moderních laboratorních testů. Těmto výsledkům laik většinou v detailech nerozumí. Avšak na pocity a emoce pacienta, který přichází do ordinace, se většinou nepohlíží, a lékař se na ně většinou netáže. Mnohdy se setkáváme s tím, že všechny laboratorní testy jsou v pořádku, přesto se člověk necítí dobře. Jeho stavy mohou být dokonce nesnesitelné. Může být však kvalita života hodnotitelná jen podle čísel?

3. Pacient se postaví na druhou stranu, stane se tedy fundamentálním zastáncem alternativy proti klasické medicíně a přestane uznávat jakékoliv její postupy. Ale současná medicína poskytuje řadu vynikajících možností pro udržení dobrého zdravotního stavu, především tehdy, když jde o záchranu samotného života; například ve správnou chvíli podané antibiotikum je stále velkým

výdobytkem moderní medicíny. Stejně tak i operace, tedy chirurgické obory včetně kardiochirurgie, patří ke špičkám lékařského umění. Celá řada léků a farmakologických preparátů je pro mnohé dokonce jediným řešením jejich okamžitého nebo i chronického zdravotního stavu.

Každý člověk, který se pro druhého stane jakoukoliv autoritou, nad ním získává velkou moc. V ještě větší míře to platí pro ty, kteří mají tendenci podlehnout vlivu autorit a podřizovat se poslušně a spořádaně systému institucí.

Většina lidí lékařům důvěřuje, a to často ve větší míře, než je zdravé. Možná je to přirozené, protože nikdo jiný, žádná vyšší instituce, která se *stará* o zdraví člověka, neexistuje. A když člověk nemá v pořádku zdraví, je kvalita jeho života velmi snížena.

Přestože žijeme v relativně svobodné společnosti, má celá řada lidí pocit, že taková vyšší instituce existuje; tedy ta, která má zájem na udržování zdraví lidí. Tito lidé pak bezmezně důvěřují každému výroku lékaře. Může se tak jednat o jakési nezdravé zbožštění celého sys-

tému zdravotnictví a jeho špiček. Ale vždyť i lékaři jsou pouze lidské bytosti, které vzděláním a praxí získaly určité ohraničené penzum znalostí a zkušeností. Stejně jako inženýři, programátoři, archeologové, chemici nebo třeba fyzikové. A připusťme si, že úroveň odborné kvality lidí v těchto vystudovaných oborech může být zcela různá.

## Rané bolesti se zapisou hluboko do podvědomí

V této kapitole seriálu bude řeč o traumatech a psychocystách souvisejících s nemocničním prostředím, s prodělanými lékařskými zákroky a lékařskými výroky o zdravotním stavu pacienta.

Hned v samotném úvodu chci na tomto místě vyzdvihnout snahu jakéhokoliv pracovníka ve zdravotnictví, lékaře či zdravotní sestry, záchranáře, který vykonává svoji práci jako poslání, a to s maximální úctou k pacientovi a jeho osobnosti. Takových lidí je ve zdravotnictví určitě většina.

Emocionální poškození druhému člověku, a to nejen v nemocnici, však může způsobit každý. I přesto, že má na začátku zcela čistý úmysl a jedná třeba podle nějakých zaběhnutých postupů, které vyžaduje příslušnost k určité profesi. A stejně tak lékař, lékařka nebo zdravotní sestra.

Většina z nás se v nemocnici narodila. První okamžiky života jsou dobou, na kterou si epizodicky nevzpomínáme, nedokážeme o ní tedy hovořit a podrobnosti známe maximálně z vyprávění rodičů. Mnozí lidé o těchto chvílích ale nevědí nic, protože se o tom v rodině nikdy nemluvilo, nebo dokonce matka o detailech či svých pocitech úplně odmítla hovořit.

Vědomá mysl si sice všechno nepamatuje, ale každá bolest, ať fyzická či emoční nebo třeba z pocitu opuštění, je do těla zapsaná na biologické úrovni. Každý takovýto moment se otiskne minimálně do paměti páteře, ze které vy-

**Nodegen Prenatal – PREN** – období od početí až po porod, resp. do přestřížení 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. Obět 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.

cházejí struktury nervového systému. A tyto staré zapsané bolesti se pak ozývají v budoucím životě jedince – pokud se tedy setká se situací, která byt jen v náznaku připomene zážitek a bolest původní. Je zcela přirozené a v souladu se zachováním života, že člověk před touto bolestivou zkušeností uhýbá a snaží se jí vyhnout za každou cenu. Dvojnásobně to platí o nejranějších fázích života a o dětství, kdy se člověku nervový systém teprve dotváří a postupně se učí bolest překonávat vůlí.

V dobách minulých se v medicíně opravdu věřilo tomu, že novorozenec dostatečně necítí bolest, protože jeho nervová soustava není

ještě dovyvinutá. Opak je však pravdou. Miminko vlastně zažívá nejhorší bolest svého života, tedy aspoň co se týče jejího snášení. Jeho nervová soustava je schopna bolest zachytit, ale vůči okolí ji malý človíček umí vyjádřit pouze nonverbálně, tedy pláčem a křikem. Miminko neumí označit zdroj své bolesti, lokalizovat ji do určité oblasti tak, jako dospělý. A jeho nervová soustava navíc není vyvinutá do té míry, aby dokázala v dostatečné míře vylučovat chemické látky – neurotransmitery, které ji tlumí.

Důsledkem toho se lékařský zákrok spojený s bolestí provedený v tomto nejranějším věku

V dobách minulých se v medicíně věřilo tomu, že novorozenec necítí bolest, protože jeho nervová soustava není dovyvinutá.



zapiše s nejvyšší pravděpodobností hluboko do nevědomí novorozence jako trauma či psychocysta.

Každý rodič by měl za každou cenu ochraňovat své dítě. Emoce spojené s bolestí jsou velmi výrazné a doslova vypalují silné nervové dráhy informující o tomto nepříjemném stavu rozvíjející se mozek dítěte.

## Pohádkový svět imaginace

Těžko odhadnout, jaký je vlastně snový a duševní svět dítěte, které ještě neumí mluvit a sdělovat své pocity. Dětská duše přicházející ▶

odněkud z kolektivního nevědomí minulých generací a celého lidstva si s sebou přináší snad také archetypy dávno zaniklých civilizací. Proto děti, zejména v útlém věku, ještě ovládají schopnost vnitřní bezelstné, pohádkové až magické imaginace. A to na rozdíl od světa dospělých, který zejména v dnešní postmoderní době vše iracionální, nevědecké či nerozumné potlačuje.

Na jedné straně vede hravá mysl dítěte k přirozenému a chtěnému vývoji nových spojů v neuronové síti mozku. Na straně druhé má ale dítě schopnost domýšlet si ty nejhorší možné scénáře vzniklých situací, které jsou spojeny se strachem. Takových podnětů nabízí nemocniční prostředí dlouhou řadu. Například:

- dítě si i při běžném pobytu v nemocnici může vsugerovat, že si pro něj rodiče již nikdy nepřijdou
- před operačním zákrokem si dítě může myslet, že zcela jistě zemře. Tím spíše, pokud se se smrtí v rodině již setkala.
- v myslí dítěte se může vytvořit představa, že v nemocnici už bude muset zůstat napořád a že se tento stav už nezmění. A to zvláště při dlouhodobém pobytu.

Zcela rutinní a normální zákrok nebo operace může pro mysl malého jedince znamenat tak traumatický a zničující zážitek, že je svým dopadem srovnatelný s traumatem fyzického mučení u dospělého člověka. Malé děti si totiž ještě neumí svoje strachy a obavy „přerátovat“ rozumovými zdůvodněními tak, jako to dělají dospělí.

připomíná. Děti, jejichž podvědomí vyhodnotilo předchozí zážitek vpichu injekční jehly jako nesnesitelný, budou reagovat obranou a stažením ruky, popřípadě pláčem. V některých případech nebude měření možné vůbec. Jediným řešením vzniklé situace je pak odvést pozornost dítěte někam jinam. Postupně ho pak musíme přesvědčit, že měření na Salvii nebolí.

Každé dítě pocházející z normální a harmonické rodiny chce, aby byl při zákroku přítom-



men rodič nebo aby byl alespoň někde nablízku. Často to ovšem není z nejrůznějších důvodů možné, někdy mohou být emocionálně nevyrovnaní rodiče (nebo nevyrovnaní se vzniklou situací) dokonce při zákroku na obtíž.

Důležitou kapitolou obsaženou v preparátu **Nodegen HOSP** je také otázka anestezií, zvláště těch celkových. Existuje celá řada návodů, jak dítě, které je již schopné vnímat, na celkovou anestezii a následné probuzení připravit. Situace, když se člověk probudí sám na

### Vybrané obsahy preparátu Nodegen HOSP:

- nepříjemný chirurgický zákrok, lékařské vyšetření včetně zubařského
- nucení k užívání léků
- nepříjemný lékař nebo zdravotnický personál v ordinaci nebo nemocnici
- nutné podstoupení klystýru, vypumpování žaludku
- necitlivé vyšetření dutiny ústní, krčních mandlí
- necitlivé vyšetření genitálií dítěte
- nepříjemná anestezie a problémy s ní spojené
- zahájení anestezie bez předchozí přípravy
- nepřítomnost blízkého člověka po probuzení z anestezie
- absolvovaná chemoterapeutická léčba
- nešetrné sdělení diagnózy lékařem
- nepříjemný vpich jehlou
- znehybnění těla či připoutání k lůžku v důsledku lékařského vyšetření nebo zákroku
- oslnění světlem v důsledku lékařského vyšetření
- nepříjemné znehybnění těla v důsledku úrazu
- ruka/ noha v sádře v dětství
- opuštění matkou, otcem či někým blízkým v nemocnici
- a mnohé jiné další

## Vědomá mysl si nepamatuje všechno, ale každá bolest, ať fyzická, emoční nebo třeba z pocitu opuštění, je do těla zapsaná na biologické úrovni.

Trauma a psychocystu může dítěti způsobit dokonce i obyčejná injekční jehla a s ní spojený bolestivý či nepříjemný vpich. Vlastně úplně každé dítě v civilizované společnosti se s injekční jehlou dříve či později setká. Tak, jako je každý lékařský výkon prožíván různými lidmi různě, stejně tak i bolest spojená se vpichem může mít u dětí celou škálu vnějších projevů: od statečného postoje bez jakéhokoliv projevu až po hysterické útoky z ordinace doprovázené hlasitým pláčem či fyzickou agresí.

Domnívám se, že psychocysta z injekční jehly se otiskuje zvláště u malých dětí i do způsobu, jak dítě spolupracuje při měření na přístroji Salvia. Sonda, kterou se dotýkáme bodu osrdečníku v dlani, zjevně injekční stříkačku

pooperačním pokoji a v prvních chvílích neví, kde je, může být totiž nepříjemná a skličující i pro dospělého člověka, natož pro malé dítě.

### Sdělení o závažném zdravotním stavu patří do úst lékaře

Sdělování zásadních diagnóz ohledně zdravotního stavu by mělo náležet zásadně do kompetence odborného lékaře. V každém případě by se takových výroků měl zříci člověk pracující na úrovni léčitelské či poradenské. A to i přesto, že veškeré indicie mohou nasvědčovat tomu, že se jedná o určitou konkrétní diagnózu. V takovém případě je na mis-

tě přesvědčit klienta k návštěvě odborného lékaře a následnému vyšetření.

Na druhé straně existují i případy velmi nešetrných, necitlivých až neomalených sdělení ze strany zdravotnického personálu směrem k pacientovi. Často k nim dochází bez předchozí psychologické přípravy pacienta. Lékař klasické medicíny, který vězí v soukolí jejich standardizovaných postupů, navíc někdy ani nevidí nebo neuzná jiné možnosti a postupy uzdravení se. Proto jeho scénáře vývoje nemoci nebo dokonce ortely mohou pro pacienta vyznít zcela beznadějně či nemilosrdně krutě.

Na tomto místě bych velmi rád ocenil všechny lékaře a lékařky, kteří dokáží připustit, že existují také jiné metody, v tomto smyslu slova alternativní. A že některé z nich mohou ve zdánlivě bezvýchodné situaci člověku velice prospět nebo ho dokonce pomoci uzdravit.

Vladimír Jelínek



Po úspěšné léčbě nehtové plísně pomocí preparátů Joalis u mého syna (6 let) jsem se rozhodla podělit se o tuto zkušenost se všemi ostatními terapeuty a jejich klienty. Využívám tímto vstřícné spolupráce všech členů společnosti Joalis a prostřednictvím svého příspěvku bych jim ráda vyjádřila své díky. (Tímto z redakce děkujeme :))



## Preparáty Joalis a nehtová plíseň u dítěte

Když jsem v době rodinné dovolené spatřila doslova zkázu na nehtech mého prostředního dítěte, zpanikařila jsem. Byla jsem si jistá, že před odjezdem nic podobného na nehtech neměl!! Nehtová lůžka zela prázdnotou a nad nimi cca 1–2 mm odstupovaly zničené a plesnivé nehty. Postiženy byly oba palce u nohou, později se přidal ještě nehet palce na jedné ruce. Zde se plíseň začala šířit z prostředka nehtu, k odloučení od lůžka u něj nedošlo.

(plísňe). O výsledku jsem nepochybovala, ovšem to, že bude tak rychlý a komplexní, jsem nepředpokládala a musím přiznat, že jsem byla opravdu nadšená.

het. Zbylé kapky jsem kapala na kůži. Bylo nádherně vidět, jak se kapky pod nehtem roztékají a brzy začala plišňová čern blednout a v lůžku se objevil nový nehet. Jak rostl, ostříhávala jsem ten plesnivý a odrůstající a pozorovala nárůst nehtu nového, čistého. Celkově za pouhé dva měsíce má syn opět kompletně dorostlé nové zdravé nehty.



Plíseň

S nehtovou plísní jsem doposud neměla žádné osobní zkušenosti, ačkoli se dlouhodobě pohybuji ve zdravotnickém prostředí. Nicméně vědoma si možností preparátů **Joalis**, nelenila jsem a dle symptomatiky, dokonce i bez předchozího testování, jsem nasadila dva preparáty, a to čistě dle logického uvažování – **UnquiDren** (nehty) a **Yeast**



V terapii

Kapky jsem kapala dle obvyklého schématu 2x10, ale první kapku jsem vždy kápala na holé lůžko a nechala zatéct pod odloučený ne-



Nové nehty



Odrůstání

Věřím, že někomu, kdo nemá osobní zkušenost, to může připadat jako zázrak. Já jsem si opět „jen“ potvrdila, že tudy je to správně :-). Pro nevěřící „Tomáše“ dokládám fotodokumentaci s popisky.

Všem nadšeným příznivcům metody kontrované a řízené detoxikace přeji mnoho zdaru a budu se těšit i na jejich osobní příspěvky.

MUDr. Iva Hermanová,  
Brno

Bylinky ji bavily od mládí, ale její cesta k samotné detoxikační medicíně vedla oklikou přes ekonomii. Přesto tato sympatická a drobná brunetka patří k velmi úspěšným poradcům a mezi klienty má desítky případů, nad kterými už klasická medicína zlomila hůl.



## Erika Fialová

# Pracovat s prevencí je naprostou nutností

### Co vás přivedlo k detoxikační medicíně? Jakými směry se ubírala vaše osobní cesta?

Už odmalicka mne zajímaly bylinky i alternativní směry, jóga a východní filozofie. I za bývalého režimu jsme doma mívali různé knížky, kterými jsem ráda listovala, ale i rozličné herbáře. Dokonce jsme si s bratrem vyráběli všelijaké tinktury a nálevy... Když na začátku devadesátých let vyšla kniha od MUDr. Jonáše – *Křížovky života*, můj tatínek na ni stál frontu v knihkupectví... To byla jedna z prvních „léčivých“ knížek, kterou jsem ještě na základní škole četla. Pak jsem měla chvíli jakoby pauzu, nemohla jsem se k tomu tématu obrazně řečeno úplně propracovat, jako bych se nějakým zvláštním způsobem něčeho zalekla – proto jsem místo studia zaměřeného tímto směrem šla studovat ekonomii.

### To je trochu z jiného soudku, že?

Také mě to pak moc mrzelo. Vždycky jsem po očku pokukovala po holkách, které šly studovat na zdrávků. Pak jsem léta v ekonomii i pracovala, ale dost mě to ubíjelo. Svět zdravého životního stylu, zdraví, bylinek a alter-

nativy jsem pořád sledovala. No a jednoho dne, nějakou shodou náhod, jsem mluvila s kamarádkou, jejíž maminka pracovala jako terapeutka Joalis. Byla to právě ona, která mne k tomu vlastně začala nabádat: „*Eriko, pojď to dělat, ty toho přece o bylinkách a o zdraví spoustu víš a znáš, zkus to!*“ Tak jsem se přihlásila nejdřív na přednášku pana doktora Jonáše, pak na vzdělávací kurzy a začalo mi to všechno pěkně zapadat do sebe. Tedy i se všemi informacemi, které už jsem z dřívějška znala; třeba o těch bylinkách.

### Ve kterém roce to bylo?

Jak jsem řekla, o tohle téma jsem se zajímala vždy. Ale to, co mě finálně „donutilo“ jít tímhle směrem, byla až smrt maminky v roce 2013. Až v tomto okamžiku se ve mně něco zlomilo a začala jsem uvažovat o Joalisu jako o pracovní kariéře.

### Zmiňujete tedy nemoc maminky jako zásadní mezník?

Asi ano. Když maminka onemocněla, věděla jsem jasně, že to bohužel nechala dojít moc daleko. Bez možnosti návratu do běžného života. A tenkrát mi došlo, že je naprostou nut-

ností více pracovat s prevencí. To znamená detoxikovat, čistit se, a to jak fyzicky, tak psychicky, a nenechat to dojít až do velkých fyzických zdravotních problémů. A to tak daleko, že už nebude možnost vrátit se zpět. Jako se to stalo právě mamince – rakovina si ji vzala doslova během týdne... Podnikali jsme takové zoufalé pokusy, pokoušeli jsme se něco najít, ještě jsme doufali, že by se něco mohlo stát... Bylo to ale opravdu nevratné. Tehdy jsem si řekla, že když už vím tolik věcí kolem zdraví a léčení, je na čase do toho jít a pomáhat ostatním. Najít si tu vlastní cestičku. A pomáhat lidem začít se léčit včas.

### Když jste si tedy v roce 2013 udělala terapeutický kurz, začala jste rovnou pracovat, nebo vám to ještě nějakou dobu trvalo?

S kamarádkou, která mě do toho tenkrát vlastně uvedla, jsme ještě chvíli pracovaly spolu. Pak jsem ale začala cítit, že potřebuji svobodu, prostor pro svůj vlastní způsob práce. Otevřela jsem si tedy vlastní poradnu a začala si budovat klientelu. A dál se vzdělávat. Chodím na kongresy Joalis, čtu různé knížky. Musím říct, že někdy se až zvláštními způso-

by dostávám k zajímavým informacím z velmi pozoruhodných zdrojů.

### **A můžete nám prozradit, na co jste narazila teď? Co máte zajímavého?**

Teď, tedy už před nějakou dobou, jsem se dostala ke zdroji, k informacím, ze kterých čerpali naši největší bylinkáři a „léčitelé“ – pan Zentrich, pan Janča i další. To je velmi poutavé, protože některé zdroje jsou až sto let staré. Ten pán, který to vše shromáždil, nemohl bohužel za minulého režimu publikovat, protože byl sledovaný a stíhaný.

### **Můžete nám o tom říci trochu více?**

Nechci o tom zatím moc hovořit, protože bychom to s kolegou rádi zpracovali, nejlépe do nějaké knihy. Je to obrovské množství nádherných informací, týkajících se různých způsobů léčebných terapií. Ten pán, o jehož pozůstalosti mluvím, byl vystudovaný doktor, měl dvě lékařské školy, obrovskou praxi a enormní znalosti ohledně různých způsobů přírodního léčitelství, ať už to byly techniky původních obyvatel Ameriky, Číny, Japonska nebo ruské lidové léčitelství, ale i další. Jsou to až neuvěřitelné možnosti léčení, například barvami, zvukem nebo hladověním. Prostě zvláštní věci. Namátkou – v těch zápiscích je také případ, který se dostal do některé z knih, myslím, že od pana Janči. Jde o krásný příběh klienta, který byl těsně před smrtí a najednou se díky nějakému jeho zásahu dostal zpátky a ještě několik let žil. A takových zážitků a případů měl mnoho, léčil kolikrát až beznadějně stavy. A opravdu jednoduchými věcmi. Uměl je perfektně zkombinovat, míchal si i své bylinkové směsi. A ty věci velmi poutavě popsal. Byl to úžasný člověk, uměl skvěle skloubit klasickou medicínu s přírodní, alternativní. Obrovská škoda je, že používal některé přístroje, od kterých se zatím nenašly žádné technické popisy a parametry. Nedají se tedy zatím znovu zkonstruovat a vyrobit. V 50. letech byl stíhaný a režimu nepohodlný, STB tenkrát zabavila spoustu dokumentů i jeho přístroje. Nyní pracujeme na tom, zda by se v archivu nedaly vypátrat alespoň nějaké dokumenty. To by bylo skvělé, protože ve svých materiálech popisuje, že třeba rakovina prsu, dělohy nebo střeva byla léčitelná za tři až šest týdnů. Tak to je nyní takový můj další projekt.

### **Tak to držíme palce, aby se vše povedlo. Když se vrátím zpět k Joalisu – co vám informační medicína dala a kam vás v životě posunula?**

Primárně jsem si určitě vyřešila svoje věci, svoje zdravotní problémy. Potom asi obrov-



*S Marii Vilánkovou  
po přednášce v Brně*

ský rozhled. Jsem nadšená kvalitou vzdělávání, přednášek i letních škol – jde o ucelené informace, které jsou podány naprosto srozumitelně, člověk pak nemusí hledat další zdroje. Dává mi to naději, že všechno se dá řešit, hlavně pokud se to řeší včas. A také spoustu úžasných přátel. Všechno tohle dohromady mi otevřelo v životě novou cestu.

### **Kde tedy vidíte budoucnost detoxikace? Přece jen to můžete pozorovat na klientech, kteří k vám chodí...**

Já v ní bezesporu vidím budoucnost léčení, nebojím se říct, že díky ní se mění i budouc-

nost celé medicíny. Protože, jak to říká například pan Jelínek, měli bychom si uvědomit, že fungujeme nejen jako fyzické stroje, ale i na jiných principech. Tedy že nejen psychika souvisí s fyzickou schránkou, kde se odrážejí nemoci, ale že existuje i určitá složka, kterou nemůžeme vidět a ve kterou bohužel spousta lidí nevěří. A velké procento klasické medicíny s ní bohužel nepracuje, dokonce ji odmítá.

### **Máte nějaký vzor a cíl? Kam byste chtěla dojít, jaké je vaše směřování?**

Vzor ve smyslu člověka asi nemám, ale cílům určité vedení. Přicházejí mi nejen informace, ale i lidé do života v určitou dobu záměrně. Tak, aby se vše co nejvíce zkombinovalo a vznikl ucelený obraz. Vizi do budoucna mám ve formě terapeutického centra, kde by se s klientem pracovalo v celostním směru. Ať už by tam ten člověk přišel na masáž, na léčení psychické nebo informační... Tedy ne tak, jak to známe z současných nemocnic – tu se léčí nohy, ruce, tu hlava nebo srdce. Všechno se vším souvisí – i ten palec u nohy souvisí s hlavou... Nic se prostě nedá dělit, vše se vzájemně ovlivňuje. A hodně věcí souvisí také se stravou. Bylo by dobré, aby jídlo bylo vyvážené – nutričně, ale třeba i barevně. Na to si mimochodem hodně potrpí Japonci a je to pro ně naprosto přirozené. Myslím, že bychom se měli více zaměřit na stravu, abychom jídlem pouze nezaháněli hlad. Tedy všechny ty fastfoodové řetězce, spousty cukrovinek, slazené nápoje, obecně průmyslově opracované potraviny – to je, myslím, velmi špatné. Pobyt v mém centru by tedy měl zahrnovat i léčbu stravou. Velmi mě také oslovil způsob léčby na principech tradiční čínské medicíny, kterou studuji a která do toho všeho také krásně zapadá.

**Na současných lékařských fakultách je téma stravy naprosto podceňené. Syn mé kamarádky, který vystudoval obecné lékařství, absolvoval za celou dobu studia jen několik hodin věnovaných výživě.**

*Když mi těžce onemocněla maminka, věděla jsem jasně, že to nechala dojít moc daleko – už se to nedalo vrátit zpět. Došlo mi, že je naprosto nutné více pracovat s prevencí: detoxikovat, čistit se fyzicky i psychicky.*

To je naprosto tristní, protože stravou se dá léčit mnoho nemocí. O tom se v dnešní době ví a už i otevřeně mluví. Ale vezměte si, že když se člověk dostane do nemocnice, ať už s čímkoliv, tak ty vývarovny, resp. jejich produkty, naprosto odporují všemu, co by měl jíst nemocný člověk. Vyložení mnou otrásl případ jedné známé, která šla na operaci tlustého střeva. Bohužel jí ho kus odebrali (což mimochodem vůbec ničemu nepomohlo) a druhý den po operaci jí k obědu přinesli knedlíky! To je přece naprosto nevhodná věc... našťastí si to čím dál více lidí uvědomuje.

## Máte své specifické klienty se specifickými problémy?

Měla jsem a mám různé typy klientů s různými potížemi. Jsou mezi nimi i takoví, kteří přijdou zřejmě z donucení a na otázku, jaký mají problém, jestli chtějí řešit něco konkrétního, mi nastaví ruku a řeknou: „*To musíte zjistit vy*“. To je kolikrát opravdu výzva. Taková detoxikace je složitější, na delší dobu. Když přijde někdo, kdo ví, co chce řešit, naviguje mne a jde to rychleji. Ale i v případě, že přijde takovýto tajemný člověk, musím si ho trochu oscannovat – podle gest, tváře, chování – pak už mne navádí intuice. A EAM set mi to později potvrdí. Takže intuice komunikuje s EAM setem ☺. Kolikrát se ti lidé dívají, když u nich díky tomu objevím i to, co mi neřekli.

## Jak to s takovým klientem řešíte? Co na něj platí?

No, možná mám dar po mamince a takového člověka umím trochu psychologicky rozebrat a jaksí ho přeměnit, aby byl přívětivější. Pak se mu snažím ukázat, jak to funguje, na



### Erika Fialová

Narodila se 27. června 1974

Má ráda: knihy, hudbu, tanec, zahrádku, přírodu, čchi-kung, meditace, moře a slunce.

Nemá ráda: hádky a konflikty, násilí, lež, manipulaci, šovinismus a pocit, že někdo je víc, než druhý.

Její poradna se nachází v Brně v Josefské ulici 15 (2. patro).

Kontakt: mobil 773 924 477

e-mail elfi@volny.cz

FB stránka „Poradna pro detoxikaci“

o stravě. Mnohdy přijde někdo s problémy se stravou přímo spojenými, aniž si to uvědomuje, a nespojuje si to. Zvláštní je, že takový člověk se skoro vždycky vrátí. Pro příklad nemusím chodit daleko – můj manžel, který se vždycky smál a věřil pouze klasické medicíně, maximálně nějakým bylinkám, začal mít

pak vždy demonstrativně nakapal... Ale za deset dnů měl po problému a nemoc se mu už nikdy nevrátila.

**To je zajímavé, protože většinou je to tak, že těm, kteří tomu nevěří, to ne vždy zabere. Ale váš manžel je asi zářný příklad, že to jde ☺.**

On byl vždycky zvyklý, že když ho něco bolelo, spolkl pilulku a bylo po bolesti. Opakovala jsem mu, že tím nic nevyřeší, jen potlačí tělesné symptomy, ale nezabývá se příčinou. Co se týče těch jeho bolestí hlavy, měla jsem určité podezření, protože už ho přeci jen znám, ale pro jistotu jsem ho vzala i na měření. Měl tehdy Epstein-Baarové virus na lícním nervu, takže detoxikace krásně zafungovala. Kromě kapek zabírá skvěle v případě migrén lymfatická masáž hlavy. Úleva přijde opravdu velmi rychle, stačí deset, maximálně 20 minut a je po bolesti. Doporučuji. V této souvislosti mne napadá jeden případ klienta, který přišel s úpornými migrénami. Představte si, že ho devět let denně bolela hlava! Bral samozřejmě nějaké léky, Ibalgin apod., a už to na něm bylo i fyzicky znát. Měl svěšené koutky rtů, útrpný výraz ve tváři – prostě zmordovaný člověk. Myslím, že byl u mě asi třikrát a pak už jsem ho neviděla. Psala jsem mu SMS, jak na tom je, a on mi odepsal – „*Moc a moc děkuji, jsem vaším velkým dlužníkem. Až budu mít čas, tak se za vámi určitě stavím.*“ No a vidíte, dodnes se nezastavil... Zřejmě dohání těch devět let. Byl to velmi citlivý člověk a velkou roli u něj hrál i stres z jeho práce – pracoval jako řidič na jatkách. Pamatuji si, že jsem mu řekla, že jestli to aspoň trochu jde, ať změní zaměstnání. A myslím, že mě poslechl a změnil ho... Z takových případů mám pak opravdu velkou radost. 🌿

Jitka Menclová



FOTO: Jitka Menclová



Při práci s klientem

příkladech jeho rodinných příslušníků. Například: „*Podívejte, manželka přišla a měla problémy s žaludkem, brala troje léky a bolela ji z toho pak hlava. A koukněte nyní, po několika kúrách už vůbec nepotřebuje léky... Hlava ji nebolí, spát může... Zkuste to sám a uvidíte. Když Vám to nebude fungovat, nemusíte to dál brát.*“ Většinou s takovým člověkem rozeberu i nějaké jeho problémy nebo věci, které ho blokují, a spolu řešíme, proč tomu tak je. A také s klienty mluvím

najednou velké bolesti hlavy. No, a protože odmítal Joalis nebo jakoukoliv alternativu, šla jsem s ním na objednané CT a na různá jiná vyšetření, na neurologii a podobně. Tenkrát nemohl být ani chvíli bez léků na bázi kodeinu, ta bolest byla obrovská. A já jsem mu po týdnu řekla: „*Nechceš to přece jen vyzkoušet?*“ On na to: „*Tak mi to tedy dej, já ti ukážu, jak to nefunguje.*“ Bylo úžasně zajímavé ho pak pozorovat – musela jsem mu to samozřejmě pořád připomínat, on to tedy



# Tajemství zrození světla



Prožíváme teď nejtemnější a také možná nejsmutnější období roku. Slunce vychází pozdě a brzy zapadá, přicházejí Dušičky, svátek všech svatých. Tedy období, kdy vzpomínáme na naše zemřelé příbuzné, předky. Na jejich hroby nosíme věnce, květiny a připomínáme si je.

Ne náhodou je právě probíhající období zároveň obdobím plí, pro které je charakteristická emoce smutku.

## Naše žaly

Smutek je emoce, kterou tělo reaguje na nepříznivé události. Nemusí to být ale jen závažné stavy, jako je ztráta blízkého člověka nebo bolestný rozchod, ale třeba i prožité drobné křivdy, neúspěchy, zhasnutí naděje na to, že něco dobře dopadne. Smutní můžeme být nejen ze závažných věcí, ale i z banalit, třeba když se nám rozbije kabelka, kterou jsme měly rády a hodila se nám k většině oblečení. Smutek je smíření se stavem věcí, se sebou, s osudem... Během prožívání této emoce klesá jak fyzická, tak i duševní výkonnost. A má to svůj smysl. Šetříme energii na to, abychom ji mohli vložit do přemítání o našem životě. Ten se změnil a my jsme smutní, protože se musíme smířit s tím, že bude jiný, než jsme si naplánovali. Jestli lepší nebo horší, to ve svém stavu nejsme schopni vidět. Zatím se „jen“ loučíme s plány, které jsme si vytvořili, citově se odpoutáváme. Smutek musíme prožít do hloubky tak, aby mohly vzniknout plány nové. Z pohledu pentagramu je to o tom, přejít do okruhu ledvin a vnímat inspiraci. V zármutku jsme také unave-

ni, nechce se nám nic dělat, nikam chodit, s nikým se stýkat, tedy hlavně s cizími lidmi. Tento stav má i svoji ochranou funkci. Smutek nás chrání před nástrahami světa v období snížené akceschopnosti.

Každý z nás by určitě našel spoustu důvodů, proč smutnit. Jenže dnes obvykle žijeme v takovém trysku, že na takové věci prostě není čas. Přitom, pokud se podíváme, jak dlouho naše tělo jednotlivé emoce prožívá, smutek je jednoznačně nejpomalejší. Jeho prožití tedy trvá ze všech nejdéle. V mnohých kulturách trvalo truchlení po zemřelém přibližně rok. Mělo to svůj smysl, protože i tato emoce má různé fáze: velkým žalem počínaje, přes postupné vplouvání do běžného života, až ke schopnosti znovu prožívat radost. Když k sobě budeme upřímní, musíme se zeptat sami sebe: dáváme svým smutkům a jejich prožití potřebný čas? Troufnu si tvrdit, že ne. A to je špatně. Neprožité a potlačené smutky nás pak v životě začnou dohánět, začnou se drát na povrch. Mohou se projevovat jako únava, různé lítosti, ale třeba i pocity viny, našťvanosti nebo zloby. Před úkoly naší duše, před situacemi, které máme prožít, přijmout či pochopit, prostě neutečeme. Psychologové často říkají, že **deprese jsou jen nesprávně a nedostatečně odžité smutky**. Někteří lidé se fází smutku snaží projít pomocí léků, aby

necítili intenzivní bolest, aby zvládli náročný život. Jiní se zase snaží překočít ji obklopením se prací a nucením se do činnosti; znovuzapojení se do života je samozřejmě důležité, ale práce nesmí být prostředkem k zahnání našich pocitů a myšlenek.

## Období Dušiček

Vraťme se ale k období od začátku listopadu do Vánoc. Sama příroda nás vybízí, abychom se zastavili a všechny ty nevyřešené, nashromážděné smutky nejen z celého uplynulého roku, ale mnohdy i z let předchozích, pustili do svého vědomí a plně je prožili. Jak už jsme si řekli, pozdní podzim je obdobím plíc, principem kovu nebo kamene. A kov je symbolem řádu, ochrany, zvyků a i rituálů. Ty jsou pro náš život obrovsky potřebné a leckdy mohou být v nelehkém období pevným bodem, obrazně řečeno kotvou. Zastavují nás v našem denním shonu a umožňují nám emočně prožít určité období. Je velká škoda, že jsme Dušičky z našich současných uhoněných životů vytlačili. Vzpomínám na své dětství, kdy jsme se na přelomu října a listopadu jako rodina pravidelně scházeli u mojí prarabky ve velké sednici. Strojda přivezl velkou káru chvojí a vyráběly se věnce. Babička, maminka i tety motaly z chvojí velké věnce, zdobily je šiškami, sušenými květinami, které předtím vypěstovaly a usušily. A při tom si povídaly, vzpomínaly na různé příhody, které prožily s těmi, kteří nás už opustili a na jejichž hroby se věnce vyráběly. Všechny děti – já, moji



hodami, které jsme dohromady s nimi prožili. Poznání příbuzných a předků je důležitou částí našich životů: poznáváme tím sami sebe, protože sdílíme velkou část společných informací nejen skrze DNA.

### Rituály za naše nenarozené děti

Není špatné ale takový zvyk aktualizovat a přeměnit podle dnešních parametrů. Těžko se už dnes asi budeme scházet k výrobě smutečních věnců, nicméně zaniklý rituál

smysl. Řada z nás možná namítne, že k rozloučení nepotřebujeme oficiality, že to zvládneme bez nich, v klidu a v soukromí. To je samozřejmě pravda, ale klíčové je, zda tomu věnujeme podobné množství energie a času tak, jako kdybychom se rituálu zúčastnili.

Zde se dotýkáme jednoho velkého tabu, a to je rozloučení se s nenarozenými, potracenými dětmi. I u řady zdravých žen může, obzvláště v prvních týdnech těhotenství, dojít k samovolnému potratu. Příroda je často nemilosrdná, a pokud plod není úplně v pořádku, nedostane šanci dále se vyvíjet. Často k abortu dojde v nemocnici, protože tam se žena, která začne krvácet, většinou vydá. Ano, do nemocnice je potřeba v takovém případě odjet. Někdy totiž krvácení probíhá třeba z jiných příčin, stačí malé mechanické poranění plodových obalů a krvácení se dá zastavit a za několik měsíců se narodí zdravé dítě. V horším případě ženské tělo zárodek vyloučí, potratí, a to často s pomocí lékařů. Lékař ženu ujistí, že je to normální, že takové případy jsou běžné. Navíc žena dostane před propuštěním domů některá zdravotnická doporučení. Všichni ji utěšují, že se nic nestalo, že příště to dopadne dobře... Jenže žena si potřebuje fázi smutku plně prožít a oplakat nenarozené dítě. Když zemře někdo, s kým jsme měli nějaký vztah vybudovaný, tak se má po fázi smutku dostavit radost z toho, že jsme s tímto člověkem strávili část svého života a vzájemně se obohatili. A byť vztah s nenarozeným dítětem trval jen pár týdnů, byl velmi intenzivní, hlavně na podvědomé úrovni. Je třeba si smutkem projít. Dojít do fáze vděčnosti a radosti za setkání s duší dítěte, která k nám přišla. Třeba nám

## Během posledních dvou měsíců roku si chci nechat prostor na to, pocítit svou únavu a prožít svoje potlačené smutky.

sourozenci, sestřenice i bratrance, jsme obvykle seděly na vyvýšené peci a zvědavě historkám naslouchaly. V dalších dnech jsme se vydávali na hroby příbuzných a maminka s babičkou nám u každého z nich vyprávěly, kdo to byl, v jakém byl s námi vztahu, co dělal, jak žil a další zajímavosti z jeho života. Jaký obrovský kontrast s dneškem! V lepším případě koupíme svíčku či věneček, v horším zaběhneme na hřbitov jen tak a vzpomínce věnujeme maximálně pár minut. A děti s sebou povětšinou ani nebereme. Je to tak jednoduchší, rychlejší. Jenže chybí to zásadní: sdílené vzpomínky propojené jednak s pocitem smutku, že blízcí už tu s námi nejsou, na druhé straně velmi často spojené s veselými pří-

můžeme nahradit novým. A ruku na srdce, to se příliš neděje. Vydlabávání a rozsvěcení dýní tuhle původní ceremonii nenahradilo. Ale mohlo by! Při společné práci bychom si mohli povídat a vzpomínat podobně jako dřív. Nevadí, když jednu činnost nahradíme druhou. Důležité jsou emoce, které tu či jinou aktivitu doprovází. A období Dušiček k tomu vybízí: uvědomíme si koloběh života i vlastní smrtelnost. Prostě věci, které jsou v životě důležité. To, že se ve společnosti obecně o smrti a umírání nemluví a naše děti se povětšinou ani neúčastní pohřbů, v sobě skrývá obrovskou úzkost a strach. Strach ze smrti, kterou podle ateistického názoru všechno končí. I dlouhé pohřby s ceremoniemi měly v historii svůj

přinesla zásadní informaci, energii pro náš další život. Pokud se vám něco takového v životě stalo a přeskočily jste fázi smutku, je možná vhodná doba zastavit se a smutek a melancholii na sebe nechat působit.

## Dopřejte si rozjímání

Nemusí to ale být nutně jen ztráta nenarozeného dítěte. Mohou to být i malé smutky, které jsme neprožili v běhu všedních dní a ony se derou ven v pocitech viny, lítosti. Všichni v současném světě žijeme v horečném tempu. I já cítím, že to není správné. Rozumím tomu, že pro firmu Joalis a pro informační medicínu obecně nastalo díky různým okolnostem náročné období. Že bylo a je nutné udělat obrovské množství práce, která se z mého pohledu opravdu povedla. Zároveň

přišla ta nejdůležitější fáze smutku – UVĚDOMĚNÍ a touha posunout se někam dál. A to mne donutilo vytvořit si vlastní rituál, na který jsem pozvala i svoji blízkou kamarádku. Spočíval v tom, že vše, co jsme za svého života vnímaly jako křivdu, všechny vzpomínky, které nám způsobovaly smutek a bolest, jsme si napsaly na papírky. A ty jsme pak na Velký pátek slavnostně spálily v prostředí, kde se spojují všechny živly. V přírodě na kameni, se zbytky sněhu a s kousky dřeva

mosféru veřejných akcí nebo energii davu. Společně by mělo být téma zpomalení a prožívání potlačených emocí. Těch radostných, ale i těch z našeho pohledu negativních – smutku, vzteku, strachu, odporu, znechucení, naštvání...

## Síla odpuštění

Obrovsky důležité je pro nás vyrovnaní se s minulostí, právě ODPUŠTĚNÍ. Tedy stav, kdy

Období Dušiček vybízí k tomu, abychom si uvědomili koloběh života i vlastní smrtelnost. Prostě věci, které jsou v životě důležité.



si ale uvědomuji, že se kupí a hromadí právě tyto drobné události, na jejichž prožití není dostatek času. A mám teď jedno velké přání: během posledních dvou měsíců roku, které budu věnovat především řadě přednášek, si nechat také prostor na to, abych pocítila svoji únavu, prožila svoje potlačené smutky. Těch jsem během svého života nashromáždila obrovské množství – nejen jako dítě, ale i během dalších let. Neuměla jsem s nimi moc zacházet. Pamatuji si, jak jsem v dětském věku mockrát zažívala nespravedlnost, a když se na mne třeba někdo dospělý utrl, hned mi tekly slzy. Po detoxikaci se můj stav v tomto směru hodně zlepšil. Mnohokrát jsem zažívala situaci, kdy jsem večer jen tak seděla a slzy mi tekly proudem. Jenže některé vzpomínky byly velmi silné a neustále se vracely, vynořovaly se a jako hořkost se ukazovaly ve chvílích, kdy se mi něco nepovedlo. Konečně

jsem vytvořily oheň, který nám pomohl rozfoukat vítr. Do mého života, symbolicky jako tento vítr, přiletěla nová energie. Podobný způsob vypořádání se s minulostí může použít úplně každý z nás. A roční cyklus, respektive právě přicházející období, nás k tomu nejen vybízí, ba přímo nutí.

Prosinec je dobou adventu, očekávání příchodu světla, zklidnění se a rozjímání. Je to čas, kdy bychom se měli věnovat sami sobě a svým nejbližším. A také dělat to, co sami cítíme, že je pro nás nejlepší. Já například moc ráda pečuji, mám pár druhů oblíbeného vánočního cukroví. Děti mi při tom pomáhají a já cítím, že to do tohoto období také patří. Přiznám se, že moc nevyhledávám koncerty ani jiné kulturní akce, protože se celý rok stýkám s lidmi a toužím po klidu. Raději jdu proto sama na procházku do lesa. Někdo to ale může zase mít úplně naopak – užije si at-

nám vzpomínky na kterémkoliv člověka vytvoří negativní, ale naopak neutrální nebo dokonce radostné pocity. A že si vezmeme ponaučení z toho, že ve chvílích, které pro nás byly náročné, jsme se naučili pro nás něco nového a podstatného. S odpuštěním souvisí i pocity viny, protože odpuštění se musíme naučit i sami sobě. V tomto procesu nám kromě preparátu **Nodegen** může být velmi nápomocný i preparát **Depren**, který řeší emoční smutku, nebo **Diamino**. Ten zase podporuje nalezení cesty k našemu opravdovému já, k naší osobnosti. Pomáhá nám zbavit se masek, které jsme si nasadili, často pod vlivem společnosti a okolí. Tyto masky/role jsou právě jedním ze zdrojů našeho možného hlubokého smutku. Z toho, že naše vnitřní cesta, úkoly, které jsme si vytyčili před tím, než jsme se narodili na tento svět, zůstávají nesplněné. Jinak řečeno: naše duše je smutná, že její plány a cíle se stále více vzdalují od možnosti naplnění. Krásně to vystihuje píseň Cesta Domov od slovenské zpěvačky Skyvy: „*Iskru necítit, úsmevy nevidiet. Prosím, nájdime cestu späť, cestu k sebe domov*“. Já vím, že většina z vás, kdo tyto řádky čtete, to ví. Znáte tu svou cestu. A její součástí je těm, co si to zatím neuvědomují, toto poznání zprostředkovat. Když to budete dělat, budete cítit radost. A vy to děláte a moc vám za to děkuji. Veřejné přednášky jsou úžasné, často se neubráním dojetí. Tolik spokojených klientů, kteří hledají opravdovost, zdraví, lásku a hezké vztahy. A to vše díky vám a vaší i naší práci. Tak nám všem přeji, ať prožijeme klidný a krásný advent a ať se o Vánocích zrodí světlo, které nás všechny společně povede.

Marie Vilánková



## V Česku se šíří černý kašel. Jeho bakterie se mění rychleji než vakcíny

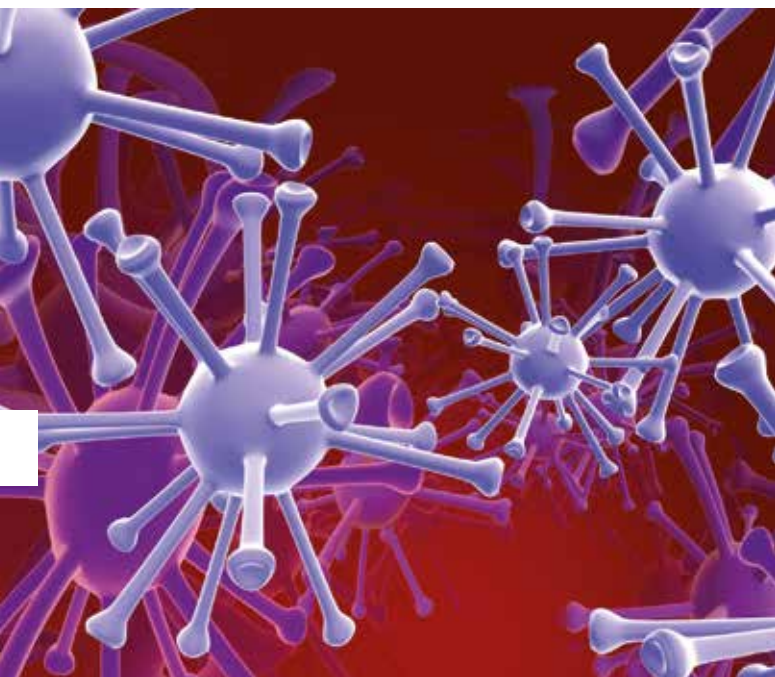
V Česku se šíří černý kašel. Od ledna do září 2019 eviduje Státní zdravotní ústav přes 760 případů, to je víc než za celý loňský rok; podle odhadů epidemiologů by letos nakažených mohlo být nejméně tisíc. Riziko nákazy je po spalničkách jedno z nejvyšších a za nárůstem stojí jak snížení imunity po očkování, tak fakt, že se bakterie černého kašle mění rychleji, než se daří vyvíjet nové vakcíny.

K nejohroženější skupině patří malé děti, které před nákazou chrání očkování (je součástí tzv. hexavakcíny). To však řada rodičů od-

mítá kvůli obavám, že imunita dítěte ještě není dost silná. Podle dětské lékařky Ilony Hülleové jsou obavy zbytečné. „Vakcína je dnes daleko bezpečnější, protože množství antigenů je podstatně nižší, dříve byly vakcíny daleko agresivnější a přesto děti neměly problém,“ sdělila Radiožurnálu.

Jenže podle epidemioložky Kateřiny Fabiánové ze Státního zdravotního ústavu se sice zvýšila bezpečnost vakcíny, ale na úkor její účinnosti. Ta současná dokáže člověka před nákazou ochránit maximálně na šest let. „Nebuněčná vakcína chrání proti vlastnímu onemocnění, případně proti toxinu, ale nechrání proti nosičství, tudíž nezabrání tomu, že se dotyčnému jedinci bakterie dostane na sliznici a je přenašečem. Proto dochází k výskytu onemocnění možná čtenějšímu, než tomu bylo v minulosti,“ doplňuje předseda České vakcinologické společnosti Roman Prymula. Řešením by mohla být vakcína, která by obsahovala samotnou bakterii, ale mrtvou a zbavenou látek, které vyvolávají silné reakce. Účinnost současné vakcíny je však nízká i proto, že se bakterie černého kašle neustále mění. „Vakcinálním tlakem v prostředí došlo ke změně tzv. divokých kmenů. Dochází k tomu, že ta divoká bakterie, která u nás koluje, se liší od vakcinálních kmenů. My v podstatě ve vývoji trochu pokulháváme za vývojem bakterie, která je před námi a my kvůli technologickým povinnostem, souvisejícím s vývojem vakcíny, nestíháme vývoj bakterie,“ vysvětluje Fabiánová.

Onemocnění ze začátku vypadá jako běžné nachlazení. Pacient může mít zvýšenou teplotu, rýmu a pokašlává. Rozdíl je v tom, že na kašel nepomáhají běžné léky. „Typické je, že se tyto opakované záchvaty kašle zhoršují, prohlubují a frekvence může být až 50 záchvatů za den. Kašel může zhoršit třeba astma, plicní problémy, ale spíš se bavíme o komplikacích typu zlomení žebra při záchvatu kašle,“ pokračuje Fabiánová.



### Senioři mají strach z chřipky, o očkování uvažují méně

Kolem 60 % seniorů má podle průzkumu agentury ppmfactum strach z chřipky a jejích následků. Zkušenost se silnou chřipkou v posledních deseti letech mají dvě třetiny z nich. O očkování, které je nad 65 let věku hrazeno z veřejného pojištění, uvažuje ale jen třetina. V tiskové zprávě o tom informovala společnost Sanofi, která vyrábí jednu z očkovacích vakcín, Vaxigrip. Druhou, Influvac, vyrábí firma Mylan.

Častěji o očkování uvažují ti senioři, kteří žijí aktivním životem, věnují se koníčkům, sportu a jezdí na dovolené. Zvažují ho také ti, kdo si chřipkou v uplynulých letech prošli. „Dvě třetiny dotazovaných starších 70 let si navíc uvědomuje, že chřipka může mít neblahé zdravotní následky. Mezi seniory mladšími 70 let je to polovina,“ uvedl ředitel komunikace Sanofi Libor Kytýr.

Motivací pro očkování je pro seniory nejčastěji snaha snížit riziko přenosu nemoci na okolí nebo obava z vážných zdravotních komplikací. Senioři jsou častěji ti, kteří kvůli vážnému případu chřipky končí na jednotkách intenzivní péče v nemocnicích. V sezoně na přelomu let 2018 a 2019 vyhledalo v České republice praktického lékaře s akutní respirační infekcí a chřipkou 996 tisíc lidí. Z toho 625 muselo být hospitalizováno na jednotce intenzivní péče a 195 z nich zemřelo. Odborníci doporučují očkování zejména rizikovým skupinám, jako jsou již zmiňovaní senioři, pacienti s chronickými nemocemi nebo zdravotníci. Očkovat proti chřipce se v Česku nechává každoročně jen asi pět až 10 % dospělých a 5 % dětí, což je jeden z nejhorších podílů v Evropě.

Z veřejného zdravotního pojištění je očkování hrazeno lidem nad 65 let nebo se závažnými nemocemi srdce, cév, ledvin nebo diabetikům. Pojišťovna ho hradí také lidem v domovech pro seniory a podobných zařízeních. Očkování ostatních stojí přibližně 500 korun, zdravotní pojišťovny na něj přispívají jako na jeden z benefitů z fondu prevence.

## Po císařském řezu mají novorozenci ve střevech jiné bakterie než po přirozeném porodu, tvrdí vědci

Děti, které se narodily císařským řezem, mají ve střevech jiné bakterie než miminka, která přišla na svět přirozenou cestou. Vyplývá to z rozsáhlé studie, během níž vědci zkoumali stolici malých dětí. Závěry této studie přináší nové poznatky o vývoji lidského imunitního systému, napsala agentura Reuters.

Děti po vaginálním porodu mají většinu střevních bakterií od svých matek, zatímco děti po císařském řezu mají ve střevech bakterie spojované spíše s nemocničním prostředím. Zatím není jasné, jaké dopady na budoucí zdraví dětí tyto poznatky mají, uvádějí autoři studie. Není ale vyloučené, že v budoucnu by mohl pro miminka po císařském řezu vzniknout ten správný bakteriální „koktejl“, který by pro ně znamenal dobrý start ve vztahu se světem mikrobů.

„První týdny života jsou kritickým obdobím vývoje imunitního systému dítěte, ale stále o tom víme jen málo,“ řekl podle agentury Reuters profesor Peter Brocklehurst z univerzity v Birminghamu, který je jedním z vedoucích zatím nejrozsáhlejší studie zaměřené na střevní mikroflóru miminek. Vědecký tým o výsledcích své studie informoval v časopise Nature. „Musíme tyto děti sledovat, až budou vyrůstat, abychom viděli, zda rozdíly ve střevní mikroflóře vedly k nějakým zdravotním problémům,“ dodal.

Střevní mikroflóra je komplexní ekosystém milionů mikroorganismů žijících v trávicí soustavě člověka; podle vědců hraje důležitou roli při vývoji imunitního systému. Výsledky dřívějších výzkumů naznačily, že když nejsou lidé v rané fázi života vystaveni určitým mikrobům, jsou náchylnější k autoimunitním onemocněním jako je astma, alergie a cukrovka.

V nynějším výzkumu vědci z londýnské univerzity UCL, Wellcome Sanger Institute a Birminghamské univerzity „četli“ DNA obsaženou ve více než 1600 vzorcích střevních bakterií, které pocházely od 175 matek a téměř šesti stovek miminek. Na základě vzorků odebraných v době, když byly dětem čtyři, sedm a 21 dnů, zjistili výzkumníci výrazné rozdíly ve složení střevní mikroflóry kojenců po vaginálním porodu a po císařském řezu.

„Zaskočilo a vystrašilo mě množství bakterií spojovaných se zdravotnickými zařízeními,“ řekl britské BBC o střevní mikroflóře dětí narozených císařským řezem Trevor Lawley z Wellcome Sanger Institute. „Může to být celkem 30 procent,“ uvedl.



FOTO: www.shutterstock.com

## Chlapec nakažený tetanem je třetím případem za 18 let

Neočkováný tříletý chlapec se nakazil nebezpečným tetanem. Jde o třetí případ výskytu této nemoci v Česku za posledních 18 let. Chlapec je nyní na klinice dětských infekčních nemocí Fakultní nemocnice Brno a jeho stav je stabilizovaný, řekl mluvčí nemocnice Pavel Žára. Podle dokumentu, který se objevil na sociálních sítích, odmítla očkování dítěte chlapcova matka. Hygienici unik dokumentace na veřejnost prověrují. Tento případ podle náměstka ministra zdravotnictví Romana Prymuly poukazuje na rizika odmítání očkování.

Nakažený hoch byl už v srpnu ošetřen v brněnské nemocnici poté, co si do nosu strčil zrezivělou knoflíkovou baterii. Zdravotníky prý tehdy nenapadlo, že není očkován, a nasazená antibiotika matce chlapci údajně nepodávala. S podezřením na tetanus byl chlapec hospitalizován začátkem září. Nemoc se projevuje křečemi a bez lékařské pomoci může skončit smrtí. Hygienici zatím stále prověrují okolnosti případu. „Nemoc není přenosná z člověka na člověka, proto epidemické šíření nehrozí. Onemocnění tetanem je ale zcela výjimečné a raritní, natož u dítěte. Žádný takový případ nepamatuju,“ řekla ředitelka sekce ochrany a podpory veřejného zdraví jihomoravské hygienické stanice Hana Pokorná.

V Česku se proti tetanu plošně očkuje a vakcinace je povinná. Nakažený chlapec měl být očkován, ale nebyl. Rodičům tak hrozí pokuta až 10 tisíc korun. Podle náměstka ministra zdravotnictví Prymuly lze do budoucna nutné diskutovat také o vymáhání části nákladů na zbytečnou léčbu po rodičích, kteří odmítli očkování dítěte. „Jedná se o flagrantní případ toho, jak nebezpečné je odmítání očkování, a měl by být varováním pro všechny rodiče, kteří by snad o neočkování uvažovali,“ řekl Prymula, který je také předsedou České vakcinologické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Případ nakaženého chlapce z Brna je podle statistik Státního zdravotního ústavu teprve třetím případem výskytu tetanu v Česku od roku 2001. Od konce 90. let minulého století se většinou nevyskytl za rok více než jeden případ tetanu. Jedinou výjimkou byl rok 2001, kdy se objevily tři případy. Přitom ještě v 60. letech bylo ročně hlášeno 60 až 90 případů tetanu. „V letech 1974 až 1976 proběhlo celonárodní očkování všech dospělých osob. Opakovalo se opět za deset let, což vedlo k významnému poklesu,“ uvádí k výskytu tetanu ústav.

ZDROJ: [www.irozhlas.cz](http://www.irozhlas.cz) a [www.tyden.cz](http://www.tyden.cz)



Působí jako psychoterapeut, vede workshopy emoční inteligence a všímavosti (angl. *mindfulness*). Má hluboký zájem o spiritualitu, zvláště o Buddhovo učení. Rád cestuje, delší dobu žil jako buddhistický mnich na Srí Lance. Vědění, které získal díky meditacím, aplikuje jak v klinické praxi, tak i při práci s manažery.

Jan Benda:  
Soucit se sebou

## je předpokladem osobní pohody

**Když se dívám na náplň vaší práce, vidím na jedné straně psychoterapii s přesahem do transpersonální sféry, na druhé straně orientaci ryze komerční – tedy práci s manažery a koučink... Jak vy sám cítíte odlišnost těchto dvou světů a co vás na nich přitahuje?**

Odkáživa mne bavilo propojovat oblasti zdánlivě nepropojitelné a různorodé. Mám totiž zkušenost, že právě na rozhraní dvou odlišných světů se dá najít mnoho zajímavého. Už na vysoké škole jsem napsal diplomovou práci *Mystika a schizofrenie*, ve které se setkávaly dvě zdánlivě nekompatibilní sféry – spiritualita, tedy svatí mužové, šamani, a psychopatologie, tedy psychotici, blázni. Dalo by se říct, že tohle je pro mě typický rys, tedy že se snažím spojovat různé světy a být jednou nohou tam a druhou jinde (bohužel mám jen dvě nohy ☺). A tak miluji svou terapeutickou práci, ale jsem rád, když ji mohu proložit něčím jiným – ta změna mi velmi

vyhovuje. Ona vzdálenost mezi těmi dvěma směry, které jste jmenovala, není až tak velká, jak se na první pohled zdá. Zkusím to trochu vysvětlit. Jde o to, že v korporacích často potkávám lidi, kteří jsou v hierarchii dané společnosti poměrně vysoko. Jsou to lidé nesmírně schopní, vynikající odborníci, ale nejen to. Aby se dostali na pozici, v níž jsou, zpravidla již museli rozvinout také řadu takzvaných „měkkých dovedností“: musejí umět zvládat sami sebe, vyznat se ve svých emocích, v komunikaci... A zároveň jsou to také lidé, kteří už obvykle mají naplněné základní potřeby z Maslowovy pyramidy (tj. bydlení, příjmy apod.) a přirozeně se posouvají na další úroveň, tedy úroveň seberealizace a sebetranscendence. Ve své práci a životě hledají nějaký vyšší smysl, pátrají po tom, co nás přesahuje... A i když já k nim přicházím ze zdánlivě úplně jiné sféry, musím říct, že ti lidé velice rychle chápou a cení si toho, co jim nabízím. Oceňují všímavost jako

prostředek sebepoznání, ale i jako nástroj vedoucí k sebepřesahu. Ty sféry tedy ve finále nejsou tak vzdálené, jak by na první pohled zdálo...

**Jak jste se vůbec k práci psychoterapeuta dostal, co vás k ní dovedlo?**

Vlastně mě to tím směrem táhlo odmala. Už ve školce jsem se během procházky ztratil, protože jsem šel do lesa hledat ježibabu. Pátrala po mně tehdy policie i s psůvody... Jen si to představte! Ta touha potkat nějakou spirituální bytost! Na prvním stupni jsem pak četl knihy o indiánských šamanech i tibetských mniších... Doslova jsem hltal takové zdroje. Knihu Raymonda Moodyho *Život po životě* jsem četl někdy ve čtrnácti. Úplně cítil vlnu těch cyklostylovaných stránek (za komunismu se množением na cyklostylu rozšiřovaly režimem zakázané nebo nevydané knihy – pozn. redakce). Později to byly knihy Květoslava Minaříka a další podobné prame-

ny. Protože mě vše spirituální fascinovalo a lákalo, přirozeně jsem hledal směr studia, kde bych se se tímto tématům nějak blížil. A tak jsem se dostal k psychologii. K vědě, která popisuje, jak člověk může proměnit sám sebe díky odhalování věcí v nás skrytých. To je vzrušující, ne?

### A stále ještě odhalujete a odkrýváte?

Ano, a díky bohu za to, protože jinak bych se asi začal nudit. ☺ Vždycky mě to překvapí nějakou další dimenzí. Ta cesta je fascinující.

### Co vás tedy na této cestě nejvíce oslovilo? Určitě je velký rozdíl mezi rigidním studiem a praxí v buddhistickém klášteře nebo osobní zkušeností z různých šamanských rituálů.

Studoval jsem klinickou psychologii, ale velký zájem jsem vždy měl především o psychologii transpersonální, tedy psychologii přesahující do oblasti spirituality, duchovna. Vyhledával jsem proto přístupy, které tuto oblast nějakým způsobem refletovaly. Získal jsem zkušenosti se změněnými stavy vědomí. Měl jsem štěstí, že jsem ještě v 90. letech potkal Mirka Frýbu, který know-how a zkušenosti z meditace a z prastaré buddhistické psychologie „překládal“ do řeči současné psychologie. Mirko tehdy vytvořil psychotherapeutický výcvik založený na všímavosti, kterým jsem prošel a vycházím z něj do dneška. Díky tomuto přístupu se v mé práci od počátku praxe snoubí obojí, co mě zajímá. Tedy jak práce s nejběžnějšími psychologickými tématy, která klienty přivádějí do poradny, tak i přesah v tom smyslu, že když si někdo vyřeší ty nejpálčivější bolístky, jeho cesta může pokračovat k tomu transpersonálnímu. K tomu, co přesahuje naši osobnost, naši úzkoprsou představu o Já, tedy naše „ego“.



FOTO: archiv Jana Bendy

### Hojně ve své práci zmiňujete i meditaci a její přínos... Jak se v dnešní době, kdy má člověk opravdu problém ukrást si chvíli sám pro sebe, zklidnit a zpřítomnit a dosáhnout přínosného meditačního stavu?

Základ, z něž meditace všímavosti (mindfulness) vychází, je vlastně velmi jednoduchý; není to nic složitějšího nebo obtížnějšího. Jde o to, vrátit se do přítomnosti, do okamžiku tady a teď. Do toho, co vnímáme svými smysly. Není to nijak těžké a rozhodně k tomu ne-

se vnímat a rozumět tomu, co cítíme na úrovni našich pocitů – jestli je nám dobře nebo ne. To také není úplná samozřejmost, jak by se mohlo zdát. My si pořád něco myslíme: *myslím, že jsem v pohodě, myslím, že se mám dobře a podobně...* Když se ale opravdu zaměříme na sebe, podíváme se do svého těla a zkoumáme, co opravdu cítíme, může to být jiné. Pokud v sobě umíme pocity dobře zachytit, skrývají v sobě obrovskou moudrost. A věřte, že není až tak těžké zjistit, co nám chtějí říct... Každopádně všímavost lze

Z praxe vím, že obrovská část potíží vzniká v našem myšlení, které se leckdy někam zvrtné. Mnoho stresu si vytváříme svými hyperkritickými nebo ustrašenými myšlenkami, které se cyklí a my je neumíme zastavit.

musíme sedět na meditačním polštářku. Všímavost můžeme nacvičovat třeba při čekání na MHD – stačí se například zaposlouchat do zvuků, které se nesou ulicí. Přesně tak totiž realitu přítomného okamžiku postupně znovobjevíme. Z mých zkušeností a z praxe vím, že obrovská část potíží vzniká v našem myšlení, které se leckdy někam zvrtné. Mnoho stresu si vytváříme svými hyperkritickými nebo ustrašenými myšlenkami, které se cyklí, a my je neumíme zastavit. Neumíme se z té zacyklenosti mysli vynořit. Přítom je to jednoduchá věc, kterou naprosto přirozeně zvládá každé malé dítě. Během života se to mnohým z nás ale postupně někam ztratilo... Takže základním východiskem je, když se tohle znovu naučíme. K uvědomění přítomnosti stačí opravdu chvilka, do slova vteřiny během dne. Jen si občas všimnout toho, co vidíme, slyšíme, vnímáme hmatem, čichem, chutí atd. Další úroveň je pak učít

tímto způsobem rozvíjet kdykoliv a kdekoliv. To se snažím lidi učit spíše, než abych je nabádal k pravidelné meditaci vsedě. Říká se tomu neformální praxe. Díky všímavosti se totiž každá naše aktivita může stát meditací. Záleží na nás.

### Takže používáním všímavosti dosáhneme žádoucí změny?

Mindfulness je jen prostředkem, cílem je dosažení vhledu. Pokud však prostřednictvím všímavosti prokouknete, jak v naší mysli a těle vzniká stres, pak tento vhled přinese změnu. Přejde sama od sebe a je dlouhodobá, vhled vám pak zůstane jednou provždy. A věřte mi, že může přijít třeba na té tramvajové zastávce.

### Na svých přednáškách mluvíte čím dál více také o soucitu. To slovo samo o sobě je v češtině dost zavádějící, je špatně chápáno...

Soucít, jak jste správně řekla, ve smyslu soucítění, chápu jako novou všímavost. Jsem si jistý, že se o něm bude mluvit víc a víc. Myslím, že brzy se na to téma vynoří spousta nabízených přednášek a seminářů. Když se soucit dostatečně vysvětlí, je to něco naprosto srozumitelného a blízkého každému z nás.

### Výzkumu soucitu se sebou (*self-compassion*) jste se věnoval v rámci svého

#### Jan Benda

\*1974

koučování, psychoterapie, tréninky

Ústí nad Labem & Praha

[www.mindfulness.cz](http://www.mindfulness.cz)



doktorandského studia. Vaše největší kniha *Všímavost a soucit se sebou – Proměna emocí v psychoterapii* se tohoto tématu také dotýká. Na co zajímavého se můžeme těšit?

S knížkami o všímavosti se ve světě do slova roztrhl pytel a se zpožděním se začínají překládat a dostávat i k nám. Moje kniha se ale od většiny ostatních liší, myslím, dvěma věcmi. Jednak tím, že popisuje práci s mindfulness v rámci individuální terapie. A to není úplně běžné, protože terapeutické programy využívající všímavost bývají zpravidla skupinové. Jde také podstatně více do hloubky než tituly, které se mi dostaly do ruky. Ty se totiž věnovaly především soustředění se na přítomné vjemy. To je postup, díky němuž člověk jistě najde trochu klidu a odpočinku, ale nijak podstatně se neliší od mnoha dalších relaxačních technik. Jenže opravdová všímavost nabízí mnohem, mnohem víc. Já se snažím ukázat především to, jak mění a transformuje naše emoce. O tom je vlastně většina té knížky. Tím nejzajímavějším, co zde čtenář najde, je tedy podle mého mínění popis mechanismů, díky nimž rozvíjení všímavosti usnadňuje psychoterapeutickou změnu. Dodám také, že jsou to mechanismy, které donedávna nebyly v západní psychologii vůbec známy. V psychoterapeutické praxi na ně sice mnozí kolegové naráželi (viz např. paradoxní teorie změny v Gestalt terapii), ale až poznatky spojené s fungováním mindfulness nám umožňují pochopit, jak ta změna doopravdy funguje.

### Takže jde o to, uvědomit si, jaký pocit prožívám, a začít s ním pracovat?

To je právě překvapivé, že ani není tolik nutné s tím pracovat. Stačí už to, že člověk dokáže vědomě prozkoumat, co konkrétně cítí, a porozumí tomu. Už to často způsobí, že se nepřijemný pocit rozplyne. Komplikovanější je to jen v případě, že jsou ve hře tzv. maladaptivní emoční schémata. To jsou nezdravé emoční vzorce hluboce vtištěné v mozku, které není tak snadné změnit. Těmto emočním vzorcům je ale možné porozumět, pokud odhalíme jejich původ v dětství a je možné je „preprogramovat“ za pomoci takzvaných korektivních emočních zkušeností. Takové prožitky klientovi zpravidla zprostředkovává všímavý, empatický a soucitný terapeut. Ten učí klienta nejen si všímat, ale i soucitit se sebou samým. A právě tento soucit je důležitou součástí všímavosti.

Jitka Menclová



# Šťastné a veselé!



Zanedlouho se zase sejdem u rozsvícených vánočních stromečků. Vánoce se ale v posledních letech stávají obdobím, ze kterého mají radost téměř jen obchodníci. Zkusme se vrátit zpět k tradicím a starým zvykům a pojdme si tuto dobu před koncem roku užít v klidu.

Vánoce patří k nejvýznamnějším křesťanským svátkům, v celém světě se slaví od 25. prosince do první neděle po 6. lednu. Právě 25. prosinec jako datum Kristova narození uváděli někteří křesťanští teologové už ve 3. století, poprvé je oslava zrození v historii doložena v Římě kolem roku 336. Všeobecně se Vánoce slaví od 7. století n. l., v Česku je oproti jiným zemím za vrchol tohoto období považován 24. prosinec coby předvečer samotného narození Krista. A jaké tradice se svátky Vánoc nejvíce pojí?

## Vánoční cukroví

Vánoční cukroví a jeho pečení je jednou z rozšířených vánočních tradic, která je ve velké části českých domácností dodržována. Většina cukroví se připravuje ze směsi mouky, cukru, vajec, másla, kakaa, čokolády a různých druhů ořechů a kandovaného ovoce. Mezi nejběžnější druhy patří linecké cukroví, rohlíčky, pracny nebo vosí hnízda. Typickými dochucovadly jsou vanilka, rum nebo skořice.

## Vánoční koledy

Písňe, které zněly při koledování neboli obcházení koledníků po vsi a farnostech. Dodnes se zpívá mnoho původně církevních písní, některé z nich jsou velmi staré. Třeba *Narodil se Kristus pán* pochází ze 13. století, *Nesem vám noviny* nebo *Půjdeme spolu do Betléma* jsou ze století šestnáctého.

## Jmelí

Stále zelená cizopasná rostlina bývala keltskými druidy považována za posvátnou – ti oceňovali především jmelí vyrostlé na dubu, které prý osekávali zlatým srpem. V té době sloužilo jako ochrana proti ohni a bránilo v přístupu čarodějnicím. Podle jiné legendy byl ze



jmelí, které bylo tehdy stromem, vyřezán kříž, na kterém zemřel Ježíš Kristus. Strom pak prý hanbou seschl a změnil se v rostlinu, jak ji známe dnes. A ta má Kristovo umučení vykoupit tak, že zahrne dobrem všechny, kdo pod ní projdou. Ale pozor – jmelí nosí štěstí jen tomu, kdo je jím obdarován!

## Zdobení vánočního stromku

Tato tradice se u nás trvale uchytila na konci 19. století. Na venkově byly stromky menší a ozdobené červenými jablíčky, zlacenými ořechy, pečivem, cukrovím, papírovými ozdobami a řetězy. Obvykle se pak odstrojil na svátek Tří králů a jeho zbytky spálit v kamnech. Stromek máme zdobit ozdobami teplých a zlatých barev, aby nám připomínaly sluneční svit, kterého je v této době poskrovnu.

## U vánočního stolu

Několik zvyků se udržuje také u štědrovečerního slavnostního stolu. Pod talíře se vkládá zlatý peníz či šupiny z kapra, aby byl v následujícím roce zajištěn dostatek peněz. Od štědrovečerní tabule není radno vstávat a večeře by měla skončit pro všechny najednou. Večeřet se začíná v okamžiku, kdy na obloze vyjde první hvězda. Prostírat se má vždy o jedno místo navíc pro případného hosta!

## Věštění budoucnosti

Mezi vánoční zvyky patřilo také nahlédnout do budoucnosti. Různými způsoby se předpovídalo počasí, osud rodiny i úspěch v hospodaření. Mezi nejpopulárnější dodnes patří krájení jablka – pokud se objeví hvězdička, znamená to štěstí, kříž značí smrt nebo vážné onemocnění někoho z přítomných. Vidět budoucnost lze také v roztaveném kousku olova: rovný kousek znamená poklidný život, zvlněný neklid a zmatky. Půlkruh skrývá zradu a rozchod, neuzavřený kruh značí problémy, dva uzavřené kroužky předurčují svatbu. Svobodné a nezadané dívky házely na Štědrý večer střevícem – když se postavily zády ke dveřím a pravou rukou hodily střevícem za sebe, bylo důležité, kam mířila špička boty – pokud ke dveřím, dívka mohla očekávat svatbu a odchod z domu. Svě vypovídalo i pouštění lodiček, tedy skořápek z vlašských ořechů, s malou svíčkou. Pokud vaše lodička dopluje k okraji lavouru, kde se skořápky pouští, vydáte se do světa. Pokud se vaše loďka drží více u středu, zůstanete doma. A dlouho zdrav bude ten, jehož svíčka nejdéle hoří.



## Naše oblíbené recepty na vánoční cukroví:

### Lindiny delikátní marokánky (recept po babičce Maruše)

#### Potřebujeme:

1/4 litru šlehačky

160 g sušených plodů (zkuste kombinaci brusinek a fíků, ale dobré jsou i sušené jahody, agar – prostě co zrovna je)

140 g cukru (ubíráme podle sladkosti ovoce)

160 g ořechů (mohou být i sekané loupané mandle)

1/2 sáčku vanilkového cukru

20 gramů špaldové mouky

**Postup:** šlehačku, cukr, vanilkový cukr a mouku svaříme za stálého míchání, odstavíme, přisypeme oříšky, ovoce (vše nasekané na malé kousky). Připravíme si plech s pečicím papírem a na něj lžičkou děláme placičky a zvolna pečeme v předehřáté troubě.

### Jitčiny vláčné kokosky (recept podle Apetitu)

#### Potřebujeme:

4 bílky

špetku soli

150 g třtinového cukru (nebo kokosového)

1 vanilkový cukr

70 g měkkého tvarohu

200 g kokosu

**Postup:** bílky se špetkou soli ušleháme elektrickým šlehačem do polotuha. Přisypeme všechny cukr a vyšleháme lesklý tuhý sníh. Nakonec opatrně vmícháme tvaroh a kokos. Pomocí dvou lžiček tvarujeme malé hromádky a pokládáme je na plech s pečicím papírem. Pečeme asi čtvrt hodiny tak, aby byly kokosky navrchu

krásně zlaté. Přidání tvarohu je úžasný fígl! Díky němu jsou kokosky ihned krásně měkké...

### Danuščino vinné cukroví

#### Potřebujeme:

250 g špaldové či celozrnné (hladké) mouky

250 g másla

5 lžic bílého vína

třtinový moučkový cukr

vanilkový třtinový cukr

**Postup:** všechny ingredience smícháme, vypracujeme těsto a necháme odpočinout v lednici, nejlépe do druhého dne, ale stačí i hodina. Pak těsto vyválíme a vykrajujeme menší tvary, které upečeme do zlatova (trouba na 180 stupňů, asi 10 minut) a horké opatrně (jsou velmi křehké!) obalujeme v moučkovém cukru, který smícháme s vanilkovým.

Dobrou chuť a krásné a klidné Vánoce!





Svátky klidu a míru, rodinných návštěv, dárečků, pohádek a vůně cukroví. Takhle vypadají Vánoce. Tedy v tom ideálním případě.

Radost a pohodu v tomto období ale nezažívají všechny rodiny. Jsou i děti, pro které jsou Vánoce časem stresu a nejistoty či nesmyslného pendlování mezi rozvedenými rodiči.



**V**ánoce jsem vždy milovala a mám to tak dodnes. Postupně jsem si je v dospělosti adaptovala do podoby, která mi plně vyhovuje, a vynechala pár aktivit, které se k nim „prý“ pojí – velký úklid a velká obchodní centra. Věřte mi, jde to i bez nich a nic z krásné atmosféry se nevytratí. Ba naopak. Navíc mám velké štěstí, že jsem celé své dětství strávila Vánoce s oběma rodiči (rozvedli se totiž až v mé dospělosti).

### Dopoledne u táty, odpoledne u mámy

Kromě dárečků a cukroví jsem na Vánocích nejvíce milovala pohodu. Takové to milé zevlování, pečení cukroví s mámou, společné koukání na pohádky s tátou, rodinné procházky do přírody či k babičce a dědovi. Nikam se moc nespěchalo, k tomu ta bezstarostná příchutí prázdnin, prostě nádhera.

To Hanka od sousedů se na Vánoce tolik netěšila. Její rodiče byli rozvedeni a měli zvláštní pocit, že když si udělají propracovaný harmonogram a Hanička bude během Vánoc přebíhat mezi dvěma domovy, skoro si nevšimne, že nejsou spolu. Rozhodně si všimla. Prvotní radost z více dáreků (dvě rodiny prostě znamenají dvojnásobné množství dáreků) vystřídal chaos z neustálého přesouvání. Myslím, že by si to mnohem více užila, kdyby byla pár dní jen s jedním rodičem a následně

s tím druhým. Přebíhání (třeba i od rozkoukané pohádky) v přesně stanovený čas bylo zkrátka únavné, a jelikož jí rodiče v obou domácnostech připravovali bohatý program, aby si to „užila“, vlastně si neodpočinula nikde. Konec roku pak většinou trávila nemocná v posteli. Naštěstí jen v jedné. To už přebíhat nemusela, nemocnou ji měla dle dohody vždy maminka.

Měli jste ve svém okolí také takovou Haničku? V dnešní době, kdy rozvedené rodiny už nejsou tak ojedinělé jako za dob mého dětství, zcela určitě. Jak tedy podobnou situaci elegantně vyřešit, aby byli všichni spokojeni? Myslím, že hlavní slovo by v tomto případě měly dostat děti. A být tam, kde to mají rády, kde cítí svůj domov. Pokud mají to štěstí a cítí ho u obou rodičů stejně, tak udělat nějaké spravedlivé střídání – rok s maminkou, další rok s tatínkem. Případně trávit Vánoce komunitně, tedy všichni spolu. To je ale asi možné jen ve velmi výjimečných případech...

### Moje děti a tvoje děti

V mnoha rodinách se dnes Vánoce koncentrují na rozdávání obrovských darů. Jde ale skutečně hlavně o dárky? Samozřejmě, že ne! Ale zejména v tzv. „patchworkových“ rodinách (rodiny, kde jsou také děti partnera/partnerky, případně i jejich společné) je fajn měřit všem dětem stejným metrem a obdarovávat je podobně hodnotnými dárky. Jistě nikomu není příjemné, když si pod stromčkem rozbaluje například svetr nebo ponožky, zatímco druhý se raduje z nového kola, lyží nebo skateboardu. Nezapomeňte, že děti to všechno vnímají a mohou se pak cítit nemilované a méně důležité.

Rozhodně to tedy nepřehánějme ani s dárky pro partnerovy děti – ženy se někdy paradoxně snaží soutěžit s biologickou matkou dětí a ukázat, „kdo je ta lepší“. Někdy se dokonce snaží více se vyvíhnout u cizích dětí, než u svých vlastních. A to vše jen proto, aby

#### Náš tip:

Komplexový sirup **Bambiharmoni 5** – řeší především emoční zátěže

Sirup **Bambi Hyperaktiv** – je sice zaměřen hlavně na poruchy učení, vývoje a na ADHD, ale protože detoxikuje nervový systém, řeší i emoční problémy



partnerovi nebo jeho bývalé ženě (a často i sobě) dokázaly, jak jsou výjimečné, štědré, úžasné. Láska se však nedá koupit a předvádění nevede nikam. Pokud chcete dítě koupit hodnotnější dárek, je lepší se na něm domluvit i s otcem dítěte a dát mu ho společně.

Více než dárky je důležitý společně strávený čas, a to platí pro všechny a nejen o Vánocích. Vymýšlejte s dětmi v tomto období různé aktivity, byť s těmi menšími to třeba bude náročnější – vpusťte je třeba do kuchyně a nechte je tvořit; možná nebudou rohlíčky jeden jako druhý, ale ta radost ze společného tvoření vám to vynahradí.

## Myslet i na druhé

Vánoce jsou také časem nejrůznějších sbírek a charitativních aktivit. Zkuste si s dětmi vybrat jednu či dvě a společně se jich zúčastněte. Vést děti ke zdravé pomoci druhým je pro ně velkým přínosem. Záměrně uvádím „zdravé“ – nic se nesmí přehánět.

My se se synem účastníme každý rok až tři akcí, které mi přijdou smysluplné a už odmalicka je tak zvyklý se o něco svého podělit. Velmi se nám líbí projekt Krabice od bot, ve kte-

rém se do krabice od bot připraví dárečky pro různé věkové kategorie a tyto věci pak dostanou děti ze znevýhodněných rodin. Když byl syn ještě malý a věřil na Ježíška, říkali jsme si, že Ježíškovi pomáháme. Většinou jsme pro děti připravili mix dárečků – třeba hezčí mikinu

ku můžete investovat, a čekáte na instrukce od koordinátorky. Několikrát jsme jeli dárky se synem osobně předat a vždy to bylo velmi hezké a dojemné. A z mého pohledu také poučné. Radost z radosti ostatních je velmi nakažlivá.

Více než dárky je důležitý společně strávený čas – to platí pro všechny a nejen o Vánocích.

po synovi, koupené autíčko, knížku, pastelky pro kluky a dekorativní kosmetiku s nějakou parádou pro starší slečny. Další krásnou akcí jsou Stromy splněných přání, kde si vyberete přímo přáníčko od konkrétního dítěte z dětského domova a koupíte mu, co si přeje. Tady se syn zase poučil, že ne všechny děti mají doma milující rodiče. A zatímco pro něj je přirozené, že dostane dárky, o které si napíše Ježíškovi, jsou někde děti, kterým dárky nikdo nenadělí. Zatím posledním projektem, který si získal naše srdce, jsou Ježíškova vnočata, kde si o dárky píší senioři z různých zařízení. Vy si pak jen vyberete hodnotu, kterou do dár-

## Mamííí, je Ježíšek „opravdovej“?

S touto otázkou přijde dříve či později každé dítě a je potřeba se na ni trochu připravit. Nebo spíše si chystat půdu na pravdu. Pozvolna Ježíškovi „pomáhat“ společným nákupem dárků nebo třeba již zmiňovanou charitativní pomocí. Já sama jsem se za existenci Ježíška i poprala! Když se mi spolužačka (která doma měla starší sestru a tak již věděla) někdy ve třetí třídě posmívala, že ještě věřím v Ježíška, odhodlaně jsem se za svou pravdu bila! Jak velké bylo rozčarování, když jsem doma svou historku o popletené Kristě vyprávěla tátovi, který mi k této záležitosti jen řekl: „No jo, ale Krista má pravdu“ a dál sledoval tenis v tele-

### Desatero pro rozvedené, leč „osvícené“ rodiče

1. Předem se dohodněte, zda udělat dítěti Vánoce jedny, či vícery. V potaz berte, jaké máte s expartnerem vztahy, zda má/nemá novou rodinu, atd.
2. S dětmi o situaci otevřeně mluvíte a vše jim vysvětlíte. Neustále jim zdůrazňujte, že jsou oběma rodiči milovány.
3. Nechoďte děti z místa na místo. Rozdělit program mezi oba rodiče se dá i bez neustálých přesunů. Atraktivní program neznamena akční závod s časem.
4. Nic si nevyčítejte – ani úplná rodina není zárukou vánoční pohody a harmonie. Jestli vás zatěžují pocity viny, rozhodně je neřešte tak, že dítě zahrnete drahými věcmi. To situaci nevyřeší.
5. Vánoce nejsou jen o dárcích, jde především o atmosféru, o to, jak se potomek v tátově (mámině) nové rodině cítí. Udělte vše pro to, ať je mu všude hezky a příjemně.
6. Neupřednostňujte své/partnerovy děti před těmi druhými. To nikdy nedělá dobrotu. Zkuste jim měřit stejným metrem, jak v otázkách počtu a hodnoty dárků, tak i rozdělené pozornosti.
7. Zkuste s bývalým partnerem o Vánocích neřešit žádné zásadní otázky a všeobecně se vyhýbat konfliktům. O Vánocích bývají zjitřené emoce a poslední, co jakékoliv dítě potřebuje, jsou hádky.
8. Velké dárky dávejte dětem napůl s expartnerem – případně mu dávejte dárky v přibližně stejné hodnotě. Jinak budete v očích dítěte ten hodnější.
9. Zapojte do vánočního slavení i dědečky a babičky. Děti se budou moci dozvědět o tradicích za doby prarodičů a ti si zase užijí radost nejmenších.
10. S bývalým partnerem se domluvíte, zda dárečky nosí Ježíšek, a mějte podobný příběh. Zvlášť u malých dětí je to důležité.



vizi. S pláčem jsem utekla do pokojíčku a cítila jsem to jako velkou zradu, jako nespravedlnost. A ještě ke všemu jsem si uvědomovala, jak vtipné to muselo připadat pravdu znající spolužačce. Vždyť lhát se přece nemá! Synovi jsem pak samozřejmě „lhala“ také, protože ta radost, ten pocit splněných přání a víra v zázraky, ten je u dětí naprosto okouzlující. U něj bylo zjištění pravdy našťastí poklidné – naopak velmi ocenil, že jsem mu dárečky pod stromeček dávala já, takže místo pocitu zrady jsem byla za velkou hrdinku.

Linda Maletínská



# Obrazy z Verself se řadí do skupin



Po nějaké době práce s klienty jsem si při terapii Verself začal zřetelně uvědomovat, že vnímané či viděné obrazy lze zařadit do několika velmi rozdílných celků. Jako kdyby tyto obsahy tvořily jednotlivé kapitoly psané od začátku, kdy se člověk rozhodne vydat se za poznáním svého vnitřního světa.

**T**akto sepišovaná kniha životní cesty je určitě velkým dobrodružstvím. Nikdy totiž dopředu s určitostí nevíme, která kapitola bude následovat, ani v jaké konkrétní časové posloupnosti. Přesto má tato pouť k vnitřní seberealizaci poměrně jasné a přirozené zákony. Tak, jak jsem je více a více vnímal právě na základě konkrétního používání. O jaké obrazy tedy jde?

Následující výčet rámcových témat, kam lze vizuální vjemy Verself zařadit, je řazen spíše podle obvyklé časové posloupnosti. To znamená, pokud dotyčný s obrazy alespoň částečně pracuje a posouvá se smysluplně dopředu k plně realizovanému člověku. I zde ovšem výjimky potvrzují pravidlo, a tak jsem byl mnohokrát překvapený moudrostí vedení klientova vnitřního Já, protože posloupnost témat byla třeba jiná než obvykle:

- obrazy a symboly směřující k řešení vztahových témat a emocionálních poškození
- symboly vlastního ega
- symboly starých zranění a úmyslného až úkladného poškození od druhých
- živlové obrazy nebo jejich zástupné symboly
- návod, jak vyřešit složitý vztah nebo konkrétní situaci

- symboly mužského a ženského principu
- návody na fyzicky prováděné cviky
- černobílé obrazy se symboly jinu a jangu
- systém tří pevných bodů v těle – tzv. dan-tienů – a téma srovnávání páteře
- témata pravolevých nesymetrií držení a používání těla
- ústřední páteřní kanál – šušumna, střední meridián
- mikrokosmický okruh podle taoistické tradice
- vnímání korunní čakry a začátek práce s ní, proměny vzhledu koruny

## Obrazy a symboly směřující k řešení vztahových témat a emocionálních poškození

První vstup do obrazů doprovázejících Verself může být pro někoho velmi emotivní. Zejména když se klient poprvé odváží poodhrnout záclonu a nahlédnout do obsahu své třinácté komnaty, kterou až dosud vůlí vytěšňoval. Najde zde ukryté takzvané vztahové symboly, které přívětivým způsobem poukazují na konkrétní poškození. Většinou jde o různá traumata. O těch by ale člověk po ně-

jaké době potřebné k „uzdravení viděným symbolem“ měl být schopen vyprávět bez emocí, jako o nějaké epizodě svého života, která se ho ovšem už citově nedotýká a nadále nemoduluje jeho současné vztahy.

Takové poškození jakéhokoliv rázu může vést dokonce až velmi hluboko do minulosti klientovy rodové linie. V tom případě můžeme hovořit o čištění rodové karmy. Vždyť ještě ne tolik vzdálená historie lidstva je plná traumatických představení plných hrůzy – třeba v podobě válek, kdy se zbraní v ruce stál muž proti muži. Jejich mozky tak pracovaly v úplně odlišném módu, než je kdokoliv z nás schopný si v současné době představit. A ženy v těchto bojích ztrácely své muže, a to zcela zbytečně, pro královskou nebo císařskou korunu. Kdo z panovníků měl však takovou korunu doopravdy, tedy v pránickém slova smyslu? Symboly zabodnutých šípů, mečů nebo jiných kovových předmětů nacházejících se v prostoru kolektivního nevědomí nejsou na Verself terapiích žádným mimořádným vjemem. Pohled na vlastní pránickou realitu nemusí být tedy vždy příjemný, je však pravdivý. A především vede k uzdravení těchto prastarých rodových zranění. Někdy takové předměty znázorňující boj sehraji hlavní roli ve snové inscenaci, a to

tak, jako by se film přehrával od konce k začátku. Například:

- *kovový šíp se skrz naskrz zabodne do krku člověka*
- *šíp následně vzadu z krku vypadne a vpředu z místa vstřelu vyletí bílý, původně zastřelený orel*
- *bílý orel se promění v bílou letící divokou husu*
- *bílá husa se vrátí zpět do svého bílého vejce*
- *bílé vejce se zmenší a vejde do hlavy člověka bránou mozku – tj. šestá čakra zezadu*

Tento konkrétní případ se skutečně jednomu z mých klientů stal. Jednotlivé popisované obrazy z průběžných sezení jsou od sebe vzdáleny mnoho týdnů až měsíců. Celý proces trval asi tři čtvrtě roku.

Lidé se velmi často pídí po přesném poznání a konkrétním popisu takové události. Popravdě řečeno, osobně to nepovažuji za příliš šťastné řešení. Neboť snažit se *rozumem* a často za pomoci hlubinných terapií pohybovat v minulosti odvádí pozornost od toho, že člověk má plně prožívat pouze svoji přítomnost. Takovému zvědavému klientovi řeknu, že je lepší prožít abstraktní fantazijní snový příběh a nechat si tak uzdravit starou epizodu jaksi pasivně. Tedy aniž bychom věděli, o co přesně se tehdy jednalo, nebo se dokonce usilovně zajímali o přesné detailní objasnění.

Mnoho témat, která jsou spojována s vnímanými symboly, pochází z dětství, tedy z období formování duše člověka. Lidské podvědomí tak bývá poznamenáno celou řadou vědomých, ale ještě častěji nevědomých citových ublížení. Takovým příkladem může být pocit nevíтанého nebo na svět rádně nepřivítaného dítěte, jeho neustálé podceňování a sražení nebo naopak upřednostňování. Někdo se mohl stát i obětí psychického týrání či šikany ve škole a někdy bývá předmětem uzdravení pomocí symbolů Verself i sexuální zneužívání.

Variabilita citových zážitků z dětství, které člověk posléze většinou vytěsňuje, může být obrovská. Pokud použijeme metaforu, můžeme říct, že snaha o výtět a vyčištění všech možných případů skrytých v kolektivním nevědomí lidstva se dá přirovnat ke snaze vylít a vyčistit veliké nečisté jezero pomocí čajového šálku.

Verself symboly samy vypovídají příběhy podvědomí. Jedinou podmínkou je, že člověk nebude příliš zasahovat do děje svou vůlí či rozumovými úvahami. Právě to může být vel-

kou překážkou v přehrání nezpracovaného tématu.

## Cestu k realizaci brzdí ego

O lidském egu toho v moderní literatuře bylo napsáno dost a dost. Co to ale vlastně lidské ego je? O jakou část člověka co jedná a jak se člověk zasažený svým vlastním egem projevuje? V jakých symbolech se ego ve Verself rezonancích objevuje? Na tyto otázky se pokusím odpovědět v následujících odstavcích.

Člověk, který je takzvaně realizovaný, žije svůj vlastní život takový, jaký žít ve skutečnosti má. Tedy příběh svého pravého Já. Ve skutečnosti ale většina lidí žije život *vlastní představy* o sobě samém. A tato vlastní představa je utvářena již od útlého dětství.

Člověk žijící podle svého egu tedy sleduje svůj *mediální* obraz a hodnocení okolí, které je pro něho zdrojem uspokojení a mnohdy jádrem veškerého jeho snažení.

Pod pojmem egoistický si většinou představujeme výrazného člověka prosazujícího svoje vlastní potřeby, hmotné či citové, bez ohledu na potřeby nebo pocity jeho blízkých. Ve skutečnosti má lidské ego svůj pozitivní

Variabilita citových zážitků z dětství, které člověk posléze většinou vytěsňuje, může být obrovská.

i negativní význam. Společně oběma pólům – jinovému i jangovému – je to, že člověk nevnímá sám sebe, tedy své pravé potřeby a projevy vlastního těla.

Člověk, který je ovládaný pozitivním, jangovým egem, chce vítězit za každou cenu. Někdy dokonce za cenu podvodu nebo nerovných podmínek. Touží být oslavován, aby se o jeho osobě mluvilo pochvalně a obdivně. Pokud se mu to daří, nemá potřebu svůj vnitřní život a svět jakkoli měnit. Takový jedinec mívá velmi výrazný charakter, někdy bývá až excentrický. Jeho vlastní vůle je mu nade vše, leckdy se jedná o osobu s výraznými psychopatickými sklony.

Negativní, tedy jinové, se naopak vyznačuje přízpusobivostí a nevynikáním. Neustále sleduje hodnocení svého okolí ve smyslu: „*Aby si lidi neřekli*“ nebo „*Aby to nebylo vidět*“. Může být vzorným členem nějaké kon-

krétní ideové skupiny, hnutí nebo náboženské sekty. Má potřebu neustále se zlepšovat, aby si „zasloužil“ uznání a obdiv okolí.

Symboly pozitivního ega ve Verself rezonancích jsou rohatá svěhřlavá maskulinní zvířata – beran, kozel či buvol. Když jsem se poprvé setkal s těmito symboly při terapiích, byl jsem až zaskočený tím, jak hluboké archetypální podstaty se touto metodou dotýkáme. Vždyť krvavé oběti beránka nebo kozla jsou v některých částech světa běžné dodnes (např. svátek Durghy v Nepálu) a jsou součástí každoročních celonárodních oslav. Nebo si vzpomeňme na obětování beránka místo syna Izáka (Genesis 22, 1–24).

Symboly negativního ega jsou femininní protipóly rohatých zvířat, tedy ovce a koza. Tyto symboly nebývají žádnou výjimkou a jsou při rezonancích častější než maskulinní obrazy. Ne náhodou se o poslušných lidech lidová mluva vyjadřuje jako o ovcích. Zvláště u některých současných degenerativních autoimunitních nemocí se takové symboly



objevují zcela pravidelně a v mnoha variacích.

Zatímco beran nebo kozel je ztělesněním tvrdohlavosti, neústupnosti a prosazení své vlastní vůle, nezřídká i manipulace druhými, symbol ovce je znakem poslušnosti stáda.

Jediným řešením, jak se svého ega zbavit, je nechat ho zabít. To znamená připustit, že takové zvíře bude v mém snovém světě obětováno. Pro někoho to může znamenat velikou překážku a ego ho tedy na cestě k vlastní realizaci velmi zdrží. Člověku jdoucímu k vlastnímu naplnění cestou Verself se někdy podaří prožívat postupně zabíjení ega ve snu. Může se mu tedy zdát o smrti zvířat nebo výrazných osob, jeho vzorů spojených právě s egem. Nebývá ani výjimkou, že realizace těchto symbolů je spojená s krví nebo s viděním krve ve snových příbězích. Konkrétní realizace, tedy zabít vlastní ego (Subega), ▶

kteří jsem v průběhu let u klientů zaznamenal:

- Klient má při vizualizaci na pupek (třetí čakru, 3A) ve stavu závěrečné meditace vleže vjem zakrvavené hlavy ovce, kterou rána palicí zasáhla do levého spánku (ano, až takto detailní může vzkaz být).
- Triatlonista na dlouhou trať má následující sen: v místě, kde dotyčný plaval úvodní plaveckou disciplínu, se před prázdným bazénem postaví James Bond oblečený do žlutého skafandru a se slovy, že už ty Bon-



dovky nemají cenu, skočí do bazénu a utopí se. Bezprostředně potom má klient fyzicky výrazný vjem zasažení diabolkou ze vzduchovky do místa akupunkturního bodu na dráze osrdečníku (bod P6 - *Inner Pass*, česky průchod dovnitř). Diabolka je přitom vstřelená do hloubky několika mi-

**Vědomá a upřímně míněná změna postoje nechat své ego zničit je zároveň rozhodnutím vydat se na šťastnou životní pouť.**

limetrů a bod je plný krve. Toto konkrétní místo na předloktí klient cítil ještě několik dní (je to možná šokující, ale vnitřní Já může takto provést potřebnou akupunkturu).

- Klientka má sen o vlastní smrti, loučí se se svou rodinou. Postupně tento sen vedl k překonání rodové karmy po ženské linii a následoval první průchod jemné energie *šušumnou* - centrálním páteřním energetickým kanálem. Vztahy v rodině se poté velmi urovnaly.
- Klient měl během všech ročních sezení *Verself* stále se opakující obrazy ovcí. V jeden okamžik si ale uvědomil, že v obrazech viděl v minulosti také vlka. Připustil, že by se dané obrazy mohly spojit, tedy otevřít vlkovi dveře do salaše. Až po čase se objevil snový obraz zabitého beránka v podobě

archetypu Krista, ke kterému měl dotyčný silný vztah.

- A ještě jeden můj osobní vjem: po cvičení kundalíní jógy ve skupině jsem měl při závěrečné meditaci v *šávásáně* zcela živý vjem vlka, který zakousnul běžkaře, a to v blízkosti šumavských běžkařských tratí. Lyžař ležel v tratolišti krve na bílém sněhu. Tento obraz mi přišel asi deset dní před tím, než jsem se v březnu 2015 vydal do Švédska na slavný Vasův běh (90 km na běžkách, národní švédský svátek). Závod jsem fyzicky zcela protrpěl a v nevlídných lyžařských podmínkách jsem do cíle doběhl v křečích. Během dalších tří let se můj postoj k těmto náročným sportovním akcím, které jinak miluji, radikálně změnil. Jezdím si už jen užit sportovní atmosféru a s níkým nezávodím. Navzdory tomu jsou mé výsledné časy i styl jízdy nesrovnatelně lepší než kdysi a také křeče při sportovním výkonu zmizely. Soustředím své pohyby a koordinaci hůlek a lyží a trasa ubíhá.


Proces zabíjení a rozpouštění ega je procesem dlouhodobým, v jemnostech možná nikdy nekončícím. Avšak vědomá a upřímně míněná změna postoje nechat své ego zničit je zároveň rozhodnutím vydat se na šťastnou životní pouť.

Dalším druhem symbolu ega je, že lidé vidí svůj obraz s korunou na hlavě (nebo vidí s korunou nějaké zvíře, většinou psa, žabu či hada). Tedy oni korunu fakticky nemají, jen

se s ní vidí. K tomuto vjemu a životnímu postoji mohou vést některé ezoterické autosugesce, tedy že člověk chce v něčem dosáhnout určité dokonalosti. Vidí se už v cíli, cítí se králem nebo královnou, přestože se mu dosud pravděpodobně nepodařilo překročit ani jednu z prvních kapitol o svých vlastních emočních blocích a frustracích.

Vlastní pravá koruna je jen prodloužením podél páteře procházející *šušumny* a otevírá se na vrcholku hlavy. Tento vjem musí být rovněž fyzicky velmi reálný, koruna či květ jakoby vyrůstají z temene. Pocit to je zároveň nezvratný, působí na dotyčného jako implantovaný klenot, který je součástí vlastního těla.

Ceremoniál korunovace velmi vzácnými korunovačními klenoty podstupovali králové a císaři v historii bez ohledu na to, zda skutečně vlastní „vibrační“ korunu měli nebo ne. Původní obsah tohoto klenotu se tak bohužel postupně vytratil a korunu nosili i tací panovníci, kteří jí ani zdaleka vibračně nedosahovali. A to i přesto, že od jejich útlého dětství probíhaly snahy je pro takový majestát připravit a vychovat. Původní starobylé učení tedy postupně vymizelo.

Na druhé straně mě nesmírně těší, když se vibrací *Verself* účastní někdo, kdo, ač nikdy takový vjem předtím nezažil, už od začátku svoji korunu vnímá správně. Přitom to je člověk, který vykonává zcela „obyčejné“ zaměstnání, například učitel/učitelka na základní škole. Život takového jedince je převážně naplněný, šťastný a hodnotný a prožívá na tom správném místě. Práce je pro něj potěšením a vidí v ní smysl; žije tak svůj pravý a naplněný život. 

Vladimír Jelínek



# Základné kurzy Joalis na Slovensku

V jeseni, ale aj opäť na jar mávame sériu školení pre začiatočníkov. Dňa 26. a 27. 10. 2019 sa v hlavnom centre Joalis, v sídle firmy MAN-SR, s. r. o. uskutočnili základné semináre.



Už teraz vieme povedať, že všetci účastníci spravili skúšku č. 1 a budú pokračovať dňa 23. a 24. 11. 2019 stredný stupeň školení. Prajeme im veľa úspechov!

## Ing. Jelínek: Joalis sprievodca ľudským telom a dušou.

### Vyšiel 1. Diel – základné orgány a ich detoxikácia

Prvý diel je venovaný detoxikácii základných tkanív človeka a popisu výberu vhodných preparátov Joalis pre očistu (detoxikáciu) jednotlivých orgánov. Na konci každej kapitoly nájdete veľký prehľad všetkých dostupných preparátov, v ktorom sú označené práve tie najvhodnejšie, ktoré chceme použiť pri riešení problémov spojených s daným tkanivom.

V predaji na Slovensku v distribučnej sieti MAN-SR, s. r. o. alebo na [objednavky@man-sr.sk](mailto:objednavky@man-sr.sk)



# Jesenné seminárne dni Joalis na Slovensku 2019

Na začiatku novembra 9.a10. 11. 2019 sa v Bratislave odohralo stretnutie terapeutov Joalis. Dvojdnová akcia bola plná zaujímavých informácií a noviniek. Program seminárnych dní bol časovo úplne naplnený.



Prvý deň do bratislavského hotela Médiom prišlo 50 účastníkov, terapeutov z celého Slovenska, ktorí pracujú s preparátmi Joalis. Prednášal osobne majiteľ firmy Joalis Ing. Vladimír Jelínek Účastníci seminára sa dozvedeli bližšie informácie a vybrané kapitoly deviatich preparátov Nodegen. Tiež predstavil novinky Nodegen Notherhood – NOTHR a Nodegen Myname – MYNM.



Taktiež druhý deň do Hlavného centra Joalis na Čechinová 3 v Bratislave, do sídla firmy MAN-SR s. r. o. prišlo taktiež 50 účastníkov. Prednášala osobne spolumajiteľka firmy Joalis Mgr. Márie Vilánková. Počas seminára mali zúčastnení možnosť sa oboznámiť s prehľadom komplexov, ako a kedy je vhodné ich používať. Ďalšou témou boli poruchy imunity a metabolický syndróm.



Prednášky boli poučné a zaujímavé a v jarných mesiacoch 2020 sa budeme tešiť, že sa podobné stretnutie uskutoční opäť. Sledujte harmonogram kurzov v novom roku 2020.





# Vyhodnotenie najlepších terapeutov Joalis na Slovensku

V sobotu 9. 11. 2019 sa uskutočnil seminárny deň s Ing. Jelínom. V prednáškovej sále sa zišlo 50 účastníkov, ktorých zaujímali nové poznatky z oblasti detoxikačnej medicíny. Počas popoludňajšej prednášky boli odovzdané vecné ceny pre vyhodnotených najlepších terapeutov na Slovensku od 09/2018-09/2019, ktoré odovzdali spolu Ing. Eliášová, konateľka MAN-SR, a Ing. Jelínek, konateľ Joalis. Ďakujeme všetkým terapeutom Joalis, za ich prácu a úsilie pomáhať druhým.



1. P. Petrleničová



3. Mgr. Heinz, 7. Mgr. Martinčová, 9. P. Kostrová, 10. P. Katrincová



2. Ing. Eliášová



4. P. Kováčová



5. P. Volgyák



8. MUDr. Vlachová



11. P. Pekárová



12. MUDr. Živická

## NOVÝ SYSTÉM VZDELÁVANIE NA SLOVENSKU.

Doterajší systém vzdelávania pre budúcich terapeutov prešiel od nového roku výraznými zmenami. Dôvodom je predovšetkým nutnosť reagovať na aktuálne dianie okolo alternatívneho prístupu ku zdraviu. Náš vzdelávací systém je dlhé roky kvalitný a stabilný a behom jeho existencie ním prešlo mnoho absolventov, ktorí svoje znalosti šíria ďalej. Pretože nezáspávame na vavrínoch, hľadáme stále nové možnosti k zlepšovaniu a presnejšiemu zacieleniu. Niektorí z účastníkov kurzov napríklad nemajú ambície stáť sa terapeutmi, avšak ich zaujíma podstata metódy a základné použitie produktov Joalis. Iní majú v pláne kombinovať prax detoxikačného terapeuta so svojou doterajšou profesiou (napr. fyzioterapeuti, výživoví poradcovia či psychológovia), ďalší sa chcú zdokonaľiť v praktických znalostiach (to platí i pre doterajších poradcov). Celý systém je teda prehľadný a má tri stupne: **základný (Z1-Z4)**, **stredný (S1-S3)** a **vysoký (V1-V3)**. K všetkým úrovňam sú v spolupráci s lektormi vytvorené jednotné prezentácie a skripta.

Viac informácií nájdete na [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk), vzdelávanie alebo v harmonograme kurzov.

### PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

<b>KE</b>	<b>16. 11. 2019</b>	<b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR,
<b>KE</b>	<b>17. 11. 2019</b>	<b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(09:00-15:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2
<b>BA</b>	<b>23. 11. 2019</b>	<b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR,
<b>BA</b>	<b>24. 11. 2019</b>	<b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-15:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2
<b>B+K+BB</b>	<b>4. 12.</b>	<b>Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská</b>
	(14:00-15:00)	osobne, alebo on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov

### PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

<b>BB</b>	<b>21. 11. 2019</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17</b>
	(13:00-17:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BA</b>	<b>22. 11. 2019</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>KE</b>	<b>4. 12. 2019</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(13:00-17:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BA</b>	<b>12. 12. 2019</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BB</b>	<b>13. 12. 2019</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17</b>
	(13:00-17:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť

### Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

**Základný stupeň: Seminár Z1+Z2:** Z1-úvod do detoxikácie, nosná idea informačnej medicíny, toxíny, základy čínskeho pentagramu. Z2- rozdelenie a skupiny toxínov, základné preparáty Joalis, detoxikácia podľa pentagramu **Cena: Z1-25 EUR, Z2-25 EUR v tom je registrácia účastníkov. Seminár Z3+Z4:**

Z3-ako používať základné preparáty, zostavovať kúry bez merania, používanie určitých preparátových sad, príklady detoxikácie pre rôzne problémy, detské choroby, imunitné problémy, alergie, detoxikácia pred počatím, problémy metabolizmu a iné. Z4 – princíp informačných preparátov a podstata detoxikácie, imunológia, mikrobiológia. **Cena: Z3-25 EUR, Z4-25 EUR**

**Stredná úroveň: Seminár S1+S2+S3** – S1-teória (meranie na prístroji Salvia a Acucomb), S2 -praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM setom, S3- detoxikačná taktika na prístroji Salvia, Acucomb s EAM- set **Cena: S1-25 EUR, S2-25 EUR, S3-40 EUR**

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

Na uvedené akcie sa prihlasujte: e-mail: [man-sr@man-sr.sk](mailto:man-sr@man-sr.sk), internet: [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk)

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

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

**Centrum Banská Bystrica:** Kapitulská 17, tel./fax: 048 / 415 6186, 0911 758 00

# BAMBI OIL

ORIGINÁLNE OLEJE VHODNÉ PRE DETI OD NARODENIA

www.joalis.sk | www.man-sr.sk



## BAMBI OIL 1

NERVOVÝ SYSTÉM

Detoxikuje od najčastejších toxínov vrátane očkovacích látok. Odstraňuje emocionálne bloky, psychocysty a ďalšie skryté traumy získané v období tehotenstva a rannom detstve.



## BAMBI OIL 2

IMUNITA

Zlepšuje imunitu a odstraňuje mikrobiálne zát'aže vírusov napadajúcich imunitné a nervové bunky, kožu, dýchací systém, ktoré sú často spúšť'ačom alergií.



## BAMBI OIL 3

METABOLITY, TRÁVENIE

Odvedenie metabolitov a ďalších toxínov, ktoré vznikajú pri trávení. Odvádza taktiež toxíny získané zo životného prostredia – chemické látky, toxické kovy, rezídua liekov, antibiotík z vody a potravy.



**Obnove črevnej mikroflóry  
môže pomôcť**

**Activ-Col**

**Inovovaná  
informačná  
zložka**



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

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