

Preparát Ekzex a jeho použitie



**So vzťahmi pomôže
Nodegen RELT**

**Prihláška na
Letnú školu**

a seminárne dni v marci

**Ako pripraviť
kožu na leto?**



Spoločnosť MAN- SR, s. r. o.

Vás pozýva na Seminárne dni Joalis s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelíňkom

SEMINÁR PIATOK:

Ing. V. Jelínek 20. 3. 2020

Hlavné centrum, Čechinová 3, Bratislava. (prístup: z hl. želez. stanice trolejbus č. 201 z autobus. stanice trolejbus č. 202, 212)

9.00 – 10.00	Registrácia účastníkov
10.00 – 10.10	Úvod (Ing. Eliášová)
10.10 – 11.20	Prednáška (Ing. Jelínek)
11.20 – 11.40	Prestávka (coffee break)
11.40 – 13.00	Prednáška (Ing. Jelínek)
13.00 – 14.00	Prestávka na individuálny obed
14.00 – 14.40	Prednáška (Ing. Jelínek)
14.40 – 15.00	Prestávka (coffee break)
15.00 – 16.00	Prednáška (Ing. Jelínek)

TÉMY:

Ing. Jelínek V.

1. **Kĺby a komplexná detoxikácia mozgu** a jeho jednotlivých tkanív a > podsystemov. Návod na postupné zlepšovanie mentálnych funkcií a pamäte, taktiež pomocou detoxikácie Joalis. Nová učebnica detoxikácia mozgu Joalis.

Mgr. Vilánková M.

1. **Kĺby a pohybový aparát**, artróza a artritída, ochorenie – dnou, osteoporóza. Najväčšie toxické a mikrobiálne záťaž aže kĺbov, súvislosť s ostatnými orgánmi pentagramu. Postup detoxikácie, príklady kúr. Vplyv imunokomplexov.
2. **Prehľad emočných preparátov** a detoxikácia mozgových štruktúr súvisiacimi s emóciami.
3. **Herpetické vírusy**, ich prehľad a pôsobenie na ľudské a zvieracie organizmy. Vplyv na imunitu, nervový systém. Ako detoxikovať a naozaj sa ich zbaviť.

Ing. Eliášová L.

1. **Ako a kde si získate klientelu**, práca s klientom.

INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY:

na tel./fax 055/7996881, tel./fax/: 02/43 42 59 39, tel./fax: 048/415 61 86. Písomne: **MAN-SR, spol. s r. o.**, Plzenská 49, 040 11 Košice, e-mail: man-sr@man-sr.sk. Mobil : 0904734418, 0903311063, 0911758008 alebo na www.joalis.sk

CENA:

Pozor! 50 € (za 2 dni) pri platbe na účet: IBAN SK83 1100000002626752414, BIC (SWIFT): TATRSKBX, VS 20210320, nezabudnite uviesť Vaše meno a priezvisko, pri platbe po 10. 3. 2020 a na mieste 60 €! – v cene obed (sobota), občerstvenie a coffee break, ďalšia zľava 100 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na prvých šiestich miestach, zľava 50 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na siedmom až dvanástom mieste vrátane. Daňový doklad a faktúru dostanete na seminári.

AKCIA NA SEMINÁRNOM DNI:

Na vybrané produkty, podľa zoznamu **10+1 za 7 €** + množstevné zľavy na preparáty podľa cenníka! Akcia je určená len pre zúčastnených na seminárnom dni.

Prihlášky aj mailom na jandova@man-sr.sk, a úhrady najneskôr do 10. 3. 2020!

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

Návratku prosíme vyplniť a odoslať!

Meno a priezvisko

Adresa Tel./mail

Preferujem stravu:

mäsitú – bezlepkovú – bez mliečnu

vegetariánsku – bezlepkovú – bez mliečnu



4 KALENDARIUM

Připravované akce

5 JOALIS TÉMA

Komplex Joalis Ekzex

11 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI

Osvobození od zraňujících vztahů – Nodegen RELT

14 PROFIL

Alena Novotná:

Dělá-li se tato metoda srdcem, pozitivní výsledky se vždy dostaví

16 POD POKLIČKOU

Příprava pokožky na léto

17 LETNÁ ŠKOLA

Závazná přihláška

19 BÝT ŽENOU

Těhotenství, mateřství a marketing

22 PEL MEL

To nejzajímavější z médií

24 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Léčivá místa česko-rakouského pohraničí

26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Způsoby vnitřní práce s Verself obrazy

29 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na březen a duben 2020

30 BAMBI KLUB

Jak to, že nemáš na nic alergii?!

Vážení a milí čtenáři,

konečně je tady. A vždy vítáno. Ano, myslím JARO.

Všude kolem probíhá

nekonečný cyklus

znovuzrození, vše

radostně pučí a kvete.

Neznám snad nikoho, kdo

by tenhle roční čas neměl rád. Dopřejte si

tedy nyní malý luxus v podobě procházek do přírody a pořádně si je vychutnejte.

S jarem úzce souvisí i některé články tohoto bulletinu. Komplex **Joalis Ekzex**,

kterému jsme dali prostor v rubrice

Hlavní téma, je totiž preparátem, který je vhodný do všech kúr v případě alergií,

které dokážou nejvíce potrápít právě

v tomto období. Je také nejvyšší čas

připravit svou pokožku na léto a na dobré

ustřívání vitamínu D. Jak? To se dozvíte

v příspěvku Marie Vilánkové **Pod**

pokličkou. Alergiím a ekzémům se

věnuje také článek **Bambi klubu**.

Nodegen RELT je jedním z oblíbených

emočních preparátů. S jeho pomocí se

můžete zbavit nepříjemných traumat, která vznikla následkem nevyřešených

nebo složitých mezilidských vztahů.

A ruku na srdce – tato témata se týkají

téměř každého z nás.

Být ženou je někdy pořádný oříšek.

Třeba když se musíte vypořádat s novou

rolí maminky a s všudypřítomným tlakem reklamy. Protože i v tomto případě platí,

že nejlepší je používat zdravý selský

rozum.

Alena Novotná je jednou z kmenových

terapeutek brněnského Body Centra. Její příběh si přečtete v rozhovoru rubriky

Profil.

Jak zacházet s osobními obrazy, obdrženými během práce na sobě

prostřednictvím metody Verself, doporučí **Vladimír Jelínek** v **Královské cestě ke štěstí**.

Jan Kroča nás tentokrát zavede na silná a krásná místa česko-rakouského

pohraničí.

Přeji vám krásné jaro a pěkné počtení!

Jitka Menclová

Jitka Menclová
šéfredaktorka

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 4/2019

Spracovanie pre SR: Ing. Lýdia Eliášová, man-sr@man-sr.sk

Grafická úprava pre SR: Ivan Sokolský | ywan, www.ywan.sk

Tlač v SR: Tlačiareň P+M s.r.o., Budovateľská 1, 038 53 Turany

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

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

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.



PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV NA 1. POLROK 2020

KE	18. 4. 2020	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (09:00-16:00) poplatok 25+25 EUR, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	19. 4. 2020	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (09:00-16:00) poplatok 25+25 EUR, pokračovanie Z1+Z2
BA	25. 4. 2020	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25+25 EUR, registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	26. 4. 2020	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25+25 EUR, pokračovanie Z1+Z2
B+K+BB	6. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
KE	16. 5. 2020	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (09:00-16:00) poplatok 25+25 EUR,
KE	17. 5. 2020	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (09:00-15:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2
BA	23. 5. 2020	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25+25 EUR,
BA	24. 5. 2020	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-15:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2
B+K+BB	8. 6.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne, alebo on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov

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 Praktická so Salviou a EAM setom, 1x 5 kreditov V2 a V3 praktické a teoretické semináre, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.

PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV - POKROČILÍ 1. POLROK 2020

BB	2. 3. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	3. 3. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	12. 3. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	20. a 21. 3.	Seminárne dni Joalis s Mgr. Vilánkovou a Ing. Jelínkom, Čečinová a H. Médium (10:00-16:00) poplatok 50 EUR za 2 dni, novinky v detoxikácii Joalis
KE	15. 4. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	23. 4. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	24. 4. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	13. 5. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	21. 5. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	22. 5. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	10. 6. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	18. 6. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	19. 6. 2020	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
	LETNÁ ŠKOLA	Letný kurz Joalis - kurz V2, v prírode Čiech, hotel Vitality, Vendryně
	(19. 7.–24. 7.)	od 230 EUR bez stravy a ubytovania až 558 EUR všetko, prihlášky do 31. 3. 2020!

VYŠŠIA ÚROVEŇ: V1-Celoročný kurz Praktická so Salviou a EAM setom, 1x 5 kreditov V2 a V3 praktické a teoretické semináre, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity. Písmenom V2 a V3 sú označené semináre, ktorých sa môžu zúčastniť aj absolventi a účastníci nižších stupňov vzdelávania bez zloženia záverečnej skúšky daného stupňa.

Pre získanie a prevádzkovanie detoxikačnej poradne je potrebné priebežne získať 20 kreditov vždy za obdobie jedného roka, 10 kreditov za prvý polrok a 10 kreditov za druhý polrok. Účast na vzdelávacích akciách sa započítava každý rok spätne. Systém hodnotí účasť na jednotlivých vzdelávacích akciách presne určeným počtom kreditov:

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

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

Na uvedené akcie sa prihlasujete: e-mail: man-sr@man-sr.sk, internet: www.joalis.sk

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

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

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



V dnešním hlavním článku budeme pokračovat v popisu jednotlivých komplexů – tentokrát se zaměříme na jeden z nejprodávanějších komplexů, a tím je **Ekzex**.

Podle názvu by se mohlo zdát, že je určen hlavně pro ty, kteří trpí ekzémy. Jeho zaměření je ale širší a dokáže pomoci při všech možných problémech s kůží. Dozvíme se, že zdravá kůže není důležitá jen pro náš dobrý pocit z toho, jak vypadáme, ale že výrazně ovlivňuje naši imunitu, metabolismus i psychiku.



Málokdo dokáže správně odpovědět na otázku, jaký orgán v našem těle je největší. Jedná se totiž o kůži. Její celková plocha u dospělého člověka dosahuje velikosti cca dva m² (samozřejmě podle výšky a váhy). Váhově jde přibližně o 5–9 % celkové hmotnosti, tj. kolem 6 kg. Jen pro porovnání – mozek nebo játra váží okolo 1,5 kg, plíce 700 g.

Naše vědomí ale důležitost tohoto orgánu vnímá: není to tedy jen ochranný orgán, hraje důležitou roli také v komunikaci mezi jednotlivými lidmi a výrazně spoluvytváří naši osobnost. Proto o kůži podvědomě velmi pečujeme. Důkazem může být například neuvěřitelné množství různých krémů, masek, líčidel, odličovačů apod., které jsou na současném trhu... Lidé vynakládají nemalé peníze také na plastické operace, různé tělesné výplně, tetování, nebo třeba za šperky a další zdobení, které někdy hraničí se vkusem a sebeznetvořením. Všimněte si, že prakticky ve všech kulturách se vzhledu přikládala velká důležitost a kůže se zdobila. A to více či méně dokonalými prostředky a způsoby. To vše vedlo postupně k obrovskému rozvoji kosmetického průmyslu – dokážete si představit, kolik peněz lidé utratí za všechny ty prostředky, o nichž mnozí ani netuší, k čemu přesně slouží? A kolik investují do různých plastických či dermatologických úprav? Pokud použijeme metaforu, můžeme říci, že v přeneseném slova smyslu jsou peníze energie a kůže je náš displej. A my se většinou zaměřujeme na přeprogramování

nebo přemazání tohoto displeje. Jenže mnohem efektivnější by bylo obrátit se do svého nitra a soustředit se na emoční programy, podle kterých se ten pomyslný displej zobrazuje a funguje; jediné tak budeme vyzařovat vnitřní krásu a jedinečnost. Detoxikace tak může být jedním ze způsobů, jak kůži uzdravit, a to pomocí změny v našem nitru. Samozřejmě – kůže jako obrovský a důležitý orgán může sama o sobě obsahovat řadu toxinů, které poškozují nejen přímo její povrch, ale zásadně ovlivňují i naše vnitřní prostředí. A právě na něj a na to, jak se zbavit toxinů, se zaměříme

v dnešním článku. Dozvíte se i něco o propojení kůže s dalšími orgány, a také to, jak se jejich vliv může na kůži promítnout. Problémy kůže mají dvě hlavní příčiny a v jejich řešení se tedy musíme zaměřit na dva hlavní kroky:

- **Detoxikace samotné kůže a podkoží, obnovení kožní bariéry a obnova zdravého kožního mikrobiomu.**
- **Zklidnění zánětu kůže a podkoží. Zánět je často vyvolaný imunopatologickými reakcemi (alergie, autoimunitní choroby), chronickými infekcemi nebo psychickým stresem a vypětím.**

V zásadě můžeme říci, že kůži nejvíce ovlivňují:

- Psychika, naše emoční vzorce, podrážděný nervový systém.
- Okruh plic, který působí na mikrobiom kůže. Podobně jako u střeva hraje roli jeho pestrost a vyváženost. Jeho dysbalance přispívá k zánětům kůže (viz dále).
- Lymfatický systém, který z kůže a podkoží odvádí toxiny.
- Játra ovlivňující metabolismus tuků. Tuky jsou důležité pro tvorbu ochranné kožní bariéry.
- Slezina, která má vliv na imunitu a imunopatologické pochody, které způsobují záněty kůže.
- Chronické záněty podkoží; typické jsou borrelie, stafylokoky a kvasinky.



Funkce kůže a co jí prospívá

Nejdůležitější je samozřejmě **základní funkce kůže**, a ta je **ochranná**. Tvoří mechanickou obranu, ohraničuje náš organismus. Mechanická bariéra je tvořena bílkoviny (proteiny), hlavně filagrinem a keratinem, které se v horních vrstvách mění a dochází k jejich síťovému propojení. Ochrannou vrstvu kůže si můžeme představit jako stavbu z cihel (bílkovin) propojených pomocí malty (tukových látek). Tukovými látkami jsou ceramidy, cholesterol, volné mastné kyseliny apod. Zdravá kůže je vysoce odolná proti mechanickému poškození a případnému rozrušení stavebních bílkovin (proteolýze) škodlivými mikroorganismy. Například porucha bílkovin, která je často spojena s inzulinorezistencí a tedy i lidově cukrovkou, se často projevuje tím, že kůže je citlivá, snadno se poraní a špatně se hojí.

Kůže je i bariérou chemickou – zdravá kůže je kyselá, mastná a odpuzuje vodu. Zabraňuje tak průniku látek a řady toxinů rozpustných ve vodě. Pozor na mastné látky, které kožní bariérou pronikají! Někdy se této vlastnosti využívá v kosmetických a některých léčivých produktech – přitom je to velmi škodlivé! Někteří z vás si jistě ze svého dětství vybaví chvíle při koupání ve vaně,



me, aby naše kůže dokázala vodu navázat a pak ji podle potřeby buněk zase uvolňovat.

Tou **nejdůležitější substancí**, která **váže vodu** v kůži, je zřejmě **urea**, která také pomáhá stabilizovat správné pH povrchu kůže a působí antimikrobiálně. Urea je látka, která je také důležitou součástí moči, vylučují se jí

chrání i mastné látky a také důležitá kyselina urokanová. Kolem opalování nastala v posledních desetiletích doslova hysterie. Otázkou je, kdo tuto mediální smrš rozpoutal a kdo lidem do podvědomí zasel informaci, že sluneční paprsky jsou nebezpečné a škodlivé. V mnoha ženských časopisech se opakovaně dočteme, že krémy s ochrannými faktory je třeba používat denně a před letní dovolenou jsme doslova bombardováni reklamami na různé typy opalovacích přípravků. Dozvídáme se také, jak nezdravé je chodit na polední slunce... Výsledkem toho všeho je **katastrofální nedostatek vitamínu D v celé populaci**. Tento vitamin je velmi důležitou chemickou sloučeninou (kalciferoly), která vstupuje do cca 200 (!) chemických reakcí v těle. Má důležitý vliv na imunitu a jeho nedostatek je spojen s větší náchylností k respiračním nákazám, imunopatologiím a různým autoimunitám. Zásadně ovlivňuje metabolismus a vstřebávání vápníku i fosfátů. Jeho nedostatek ovlivňuje všechny problémy s pohybovým aparátem, kostrou, způsobuje skoliózu, osteoporózu. Jeho nedostatek má velmi negativní vliv na těhotenství, dochází nejen k nedostatečnému vývoji kostního aparátu dítěte, ale u matky může nedostatek vitamínu D způsobit také inzulinorezistenci, těhotenskou cukrovku a také nebezpečnou preeklampsii, která vede k předčasným porodům. Tím poškozuje metabolické nastavení dítěte s neblahými důsledky často na celý život. Vitamin D je nezbytný i pro nervový systém, ovlivňuje krevní tlak a protinádorovou imunitu. Když to

Kůže jako obrovský a důležitý orgán může sama o sobě obsahovat řadu toxinů, které poškozují nejen přímo její povrch, ale zásadně ovlivňují i naše vnitřní prostředí.

kdy si kůži polévali vodou a pozorovali, jak se na ní tvoří různé obrazce, a to právě díky její přirozené mastnotě. Já si na to vzpomínám velmi dobře a uvědomuji si, že moje kůže byla zdravě promaštěná. A bylo to hlavně díky tomu, že se tenkrát nepoužívaly žádné kosmetické přípravky, maximálně tuhé mýdlo. Ve zdravé kůži totiž vzniká řada chemických látek, které zabraňují přemnožení a průniku patologických mikroorganismů. Kožní buňky produkují různé kyselé látky včetně kyseliny mléčné či urokanové, ale i řadu citrátů, defenzinů, které mají protibakteriální a protiplísňové účinky. Podstatnou složkou je také hylauran sodný a urea (močovina). Všechny tyto látky vážou vodu a zlepšují pružnost kůže. Vytvoření správné mechanické a chemické bariéry je tedy závislé na dostatku vody. Tím, že žijeme na souši, potřebuje

metabolické zbytky aminokyselin a proteinů. Její snížené množství v těle (a tedy i v kůži) může být ovlivněno nejen dietou s nízkým obsahem bílkovin, ale může se projevit i při poškození jater. Játra totiž jako chemická továrna těla mají důležitý vliv na kůži a na její ochrannou funkci. Proto se v lidovém léčitelství moč běžně používala na různé kožní problémy včetně zranění. Ještě moje prababička si rány běžně ošetřovala močí, dokonce to tak dodnes dělá i řada lidí žijících na vesnici. Jen se tím nahlas moc nechlubí.

Některé chemické látky a faktory se podílejí i na **odolnosti kůže proti UV záření**. Důležitou bariérou proti UV záření je samozřejmě kožní **barvivo melanin**. Kromě něj zajišťují ochranu i mikroskopické nerovnosti kůže, které UV paprsky rozptylují, a ty nejvíce ovlivňuje urea. Kůži proti UV paprskům

shrňeme, tak vitamin D ovlivňuje v těle téměř všechno. **Vitamin D vzniká působením slunečního záření** (působením fotonů UVB paprsků) na prekursor vitamínu D (derivát cholesterolu). UVB záření, které vytváří vitamin D na kůži, ale neprochází skrze mraky, na povrch Země nepronikne, ani když je slunce moc nízko. Pro vytvoření vitamínu D se proto musíme slunit v letních měsících v pravé poledne a za jasných dní. Tedy dělat přesný opak toho, co bylo lidem po léta vštěpováno. Kdo měl svůj rozum a nepodléhal těmto „dobrým radám“, nemazal se opalovacími krémy a navíc chodil na přímé slunce v pravé poledne, měl vitamínu D zpravidla dostatek. Zda je slunce dost vysoko a bude se tvořit vitamin D, zjistíme jednoduchým testem: stoupneme si kolmo k zemi, a pokud je náš stín kratší než naše výška, tak UVB paprsky skrze ozón pronikají. Pro vznik vitamínu D je důležité nejen správné záření, ale i dostatečný obsah 7-dehydrocholesterolu v kůži. Existují velmi zajímavé studie, které dokládají, že pokud se pravidelně myjeme teplou vodou spolu s kosmetickými prostředky (sprchové gely, ale i mýdla), dochází k odstranění mazu a tuku a tudíž ke snížení potřebného cholesterolu. Mastné krémy, kterými suchou pokožku následně promazáváme, ovšem potřebný cholesterol nenahradí. Když to shrnu, znamená to, že ten, kdo se pravidelně myje mýdly, sprchovými gely a chrání se před sluncem, s velkou pravděpodobností trpí nedostatkem vitamínu D. Tento vitamin můžeme samozřejmě přijímat z potravy, hlavně z živočišných produktů – vajec, mléka, jater. Problém je, že u zvířat také vzniká působením slunečního záření a pro jeho vznik je nezbytné, aby zvířata pobývala venku. Proto je jeho hlavním zdrojem pro potravinové doplňky rybí tuk; UVB paprsky totiž lehce pronikají vodou.

Při užívání tablet nebo jiných doplňků stravy s vitaminem D pozor na předávkování. To při slunění naštestí nehrozí: v létě můžeme za 20 min na slunci (neoblečení) získat 20 000 IU, což odpovídá dávce 500 µg. Nesmíme se ale po opalování cca 2 dny mýt mýdlem, vitamin musí mít dostatečný čas se vstřebat! Pro porovnání – maximální doporučená dávka při užívání potravinových doplňků je 5 µg, některé revize počítají s minimálním sluněním a doporučují zvýšené dávky až 15 µg.

Čísla zde uvedená slouží pouze k ilustraci, jak je vitamin D vznikající v kůži pro lidské zdraví zásadní. Nestací ale kůži paprskům vystavit; druhou zásadní podmínkou je, že pokožka je zdravá s dostatkem potřebných látek pro jeho výrobu. A za třetí, jak jsme si už

řekli, nesmíme ho z kůže vymýt mýdlem do té doby, než se vstřebá. Zdravá kůže má tedy mnohem větší význam než jen estetický. Je nutnou podmínkou k tomu, abychom měli zdravou imunitu, nervový systém, pohybový aparát...

U mojí nejmladší dcery se v jejích zhruba deseti měsících v důsledku genetického rysu atopie a dalších vlivů objevil výrazný ekzém po celém těle. Kromě okamžitého podání preparátu **Ekzex** jsem ji denně vystavovala nahou přímému slunci (bylo to v průběhu května). Během měsíce došlo k okamžitému až zázračnému vyhojení tohoto projevu (viz foto). Viktorce jsou nyní tři roky a její kůže je

Kůže zabezpečuje i tepelně izolační ochranu. Změnami prokrvení kůže a tvorbou potu je regulována výměna tepla mezi organismem a prostředím. Podkoží spolu s tukovou vrstvou izoluje a zabraňuje prochlazení.

Kůže je evolučně velmi starý komunikační orgán. Umožňuje organismu vnímat jak sám sebe, tak svoje okolí. Je v ní řada senzorů, receptorů a nervových zakončení, skrze které vnímáme dotek, tlak, tah, vibrace, chlad, teplo, bolest... Pomocí kůže a jejích výměšků pak naše podvědomí komunikuje s lidmi a dalšími živými bytostmi kolem nás. Kromě některých odpadních látek (pot, sůl,

Velmi typickým problémem kůže je atopický ekzém: chronické zánětlivé onemocnění, způsobené alergickou reakcí na potraviny nebo látky přicházející do kontaktu s kůží a s dýchacími sliznicemi.

naprosto zdravá. Jen v předjaří se její stav trochu zhoršuje, hrubne a je více citlivá. Víím, že první slunce to spraví a je zde jasná návaznost na vitamin D. Musím přiznat, že moje rodina tráví v létě na přímém slunci každoročně mnoho hodin – hlavně na zahradě. Když jsme byli loni u moře v Chorvatsku, dokonce jsme se ani jednou nenamazali žádným ochranným krémem. Lékaři by o mně nejspíše prohlásili, že jsem nezodpovědná matka... Samozřejmě musíte předtím vyhodnotit, zda je kůže na pravidelné sluneční dávky už zvyklá a sama si tudíž zhnědnutím reguluje, kolik slunečních paprsků pojme. Bez předchozího slunění to tedy nedělejte!

urea, amoniak, kyselina močová, kyselina mléčná...) vylučují naše pachové žlázy bílkovinný sekret, hormony a chemické pachové signály. Ty jsou pro podvědomí velmi důležité; podle „vůně“ potu naše podvědomí dokáže rozpoznat geneticky vhodného partnera pro možné rozmnožování. Na pach mohou reagovat i zvířata a obráceně. Jednu dobu jsem se starala o včely a pamatuji si, jak jsem přesně doslova ucítila chvíli, kdy začaly být podrážděné a rozhodly se zaútočit.

Kůže spolu s podkožím, které tvoří i tukové buňky, má ještě funkci zásobní a také hormonální. Produkuje podobné hormony jako tuková tkáň (leptin, adiponektin, estro-



Viktorka při výsevu ekzému a měsíc po používání Ekzexu

genní hormony...) a výrazně ovlivňuje metabolismus a oběhový systém.

Porucha kožní bariéry a kožní záněty

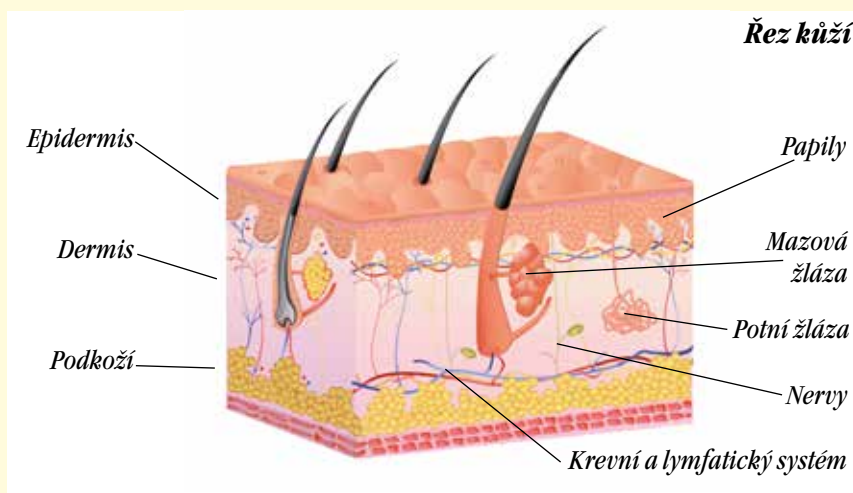
Nejčastějším **problémem kůže** je její zánět, někdy nazývaný jako **ekzém**. Záněty mohou být ale různé – kůže je totiž citlivý orgán, ve kterém je soustředěno velké množství imunitních buněk. Pokud kdekoliv v těle probíhají imunopatologické pochody, často zasahují i sem. Velmi typickým problémem je atopický ekzém: chronické zánětlivé onemocnění kůže, způsobené alergickou reakcí na potraviny, nebo látky přicházející do kontaktu s kůží a s dýchacími sliznicemi. Často se na kůži projevuje nesnášenlivost lepku a jiných potravin či citlivost na přídatné látky. V průmyslových zemích postihuje tento zdravotní problém až okolo 20 % dětí a 10 % dospělých. Je typické, že při velmi časném projevu v batolecím věku toto onemocnění většinou přetrvává do dospělosti (s atopickým ekzémem se v ČR léčí 0,8 miliónu lidí!). Problémy má ale i další část populace – řada z těchto lidí si ale uvědomuje limity klasické léčby a lékaře tudíž nevyhledává. K léčbě se používají léky a masti, které kromě toho, že kůži promazávají, také potlačují imunitní reakce, zmírňují záněty a snižují obtíže. Záněty ale často bývají způsobené nejen alergiemi, ale velmi typicky i autoimunitními reakcemi. Časté jsou dermatitidy (záněty kůže), vyvolané chronickými infekcemi (viz dále).

Ve škáře a podkoží jsou umístěny lymfatické cévy, které jsou jedinou cestou, jak se toxiny z kůže mohou dostat z těla. Zdravá kůže proto nezbytně potřebuje dobře fungující lymfatický systém a prakticky u každého ekzému je tedy nutné nasadit preparát **Lymfatex**. Často bývá vhodný už do první kúry; pokud bychom totiž detoxikovali kůži a lymfatický systém by byl zablokovaný, došlo by k prudkému zhoršení ekzému.

Obecně v detoxikaci platí jedna zásada: **nejdůležitější je mít zdravé buňky**. Jedině tak spolu mohou správně komunikovat, a to na základě pokynů, které vytvářejí chemické sloučeniny, enzymy, extracelulární struktury. Zdravou hmotu dokáže vytvořit jen zdravá buňka: **kvalita naší kůže tedy závisí na nepoškozených kožních buňkách**. Proto je pro samotnou detoxikaci kůže důležitý preparát **CutiDren**. Ten dokáže toxiny a patologické mikroorganismy z kůže odstranit a umožnit tak její regeneraci a zlepšení kvality. Další důležitou skutečností je, že buňky v zánětu nedokáží plnit svoji funkci. V případě kůže pak dochází k narušení kožní bariéry,

Kůže je tvořena třemi základními vrstvami:

- Nejsvrchnější je **epidermis = ochranná vrstva**. Je tvořena vrstevnatým dlaždicovým epitelem, který vzniká z ektodermu, jedné ze zárodečných tkání. Vznikají z něj i kožní deriváty, prsa a nehty. Kromě keratinocytů, základních buněk kůže, obsahuje i melanocyty produkující kožní barvivo, imunitní Langerhansovy buňky a nervové mechanoreceptory. Při nitroděložním vývoji z ektodermu vzniká neuroektoderm, zárodečná tkáň pro vývoj celé nervové soustavy. Z ektodermu se vyvíjí orgány a struktury, které udržují kontakt s vnějším prostředím, a tak jsou pokožka a nervový systém úzce provázány a kůže velmi citlivě reaguje na vše, co se v nervové soustavě děje.
- **Střední dermis = škára**. Jde o vazivovou tkáň vznikající z mezodermu. Zajišťuje pevnost a pružnost kůže. Je tvořena fibroblasty, které vytváří kolagen, elastin a další potřebné látky pro pružnou matrix. V případě poranění zajišťuje hojení. Obsahuje také senzory nervové buňky a velké množství imunitních buněk (histiocyty, mastocyty, lymfocyty...), které se mohou účastnit zánětlivých procesů.
- Nejspodnější je **tela subcutanea = podkoží**. Jde o vazivovou tkáň s tukovými (adipocyty) a vazivovými buňkami (fibroblasty).



kteří se projevuje nejprve suchou kůží, svěděním, kůže je na omak hrbolatá a drsná. Zrychluje se její keratinizace a vrstva buněk je proto silnější, postupně se tvoří šupiny. Kůže praská a olupuje se, je citlivá a napjatá. V dalších stádiích dochází k jejímu zarudnutí, vznikají bolestivé praskliny až mokvavá ložiska. Ta často napadnou bakterie nebo plísně a vytváří se další záněty. Je to začarovaný kruh.

Kůže těmito projevy a změnou kožní bariéry velmi často reaguje i na situaci v nervovém systému. Každá psychická nepohoda, stres či negativní emoce ovlivňují činnost kožních buněk a dochází tak ke změnám na povrchu těla. Uvědomme si, že právě tohoto jevu využíváme při diagnostice na Salvii: při probíhajícímu stresu se mění kožní odpor a zvyšuje se propustnost membrán. Jenže takové jednorázové zvýšení propustnosti při diagnostice tělu samozřejmě nevádí. Zničující je dlouhodobý stres, negativní prožívání emocí, nadměrná citlivost, neurózy nebo psychická

nepohoda. Psychosomatický vliv stresu spolu s potlačenými emocemi, konflikty, potlačená agresivita, vnitřní hněv či rezignace vedou k velmi výrazné změně kožního odporu. Čím klidněji člověk, který je v psychické nepohodě, navenek vypadá, tím je vliv stresu na jeho organismus a především kůži destruktivnější. Pokožka je tedy jasný indikátor. Sama jsem vždy u svých dětí rozeznala psychickou nepohodu nebo počátek nějaké infekční nákazy – především podle toho, že jim zhrubla kůže.

Toxiny poškozující pokožku

Častými toxiny jsou především jedy z vnějšího prostředí. Patří mezi ně chemické látky, těžké kovy, **kosmetika, mycí a čistící prostředky**, textilní barviva nebo šperkařské kovy. Pravidelné používání kosmetických prostředků proto vede k velkému množství toxinů vyskytujících se v kůži. Jedná se na

příklad o parabeny, které způsobují podráždění pokožky či depigmentaci; nalezeny byly i v nádorech prsů, mají vliv na hormonální nerovnováhu. Dále to jsou propylenglykol PPG (syntetické emulgátory, které sice zaručují zvlhčení pokožky, zvyšují ale její propustnost a poškození, negativní vliv mají na játra a ledviny), silikony, ftaláty, Sodium Lauryl Sulfate (SLS) a Sodium Lauret Sulfate (SLES), Akrylamid, Propylen Glycol (PG), formaldehydy (Imidazolidinyl urea, Bronopol, 2-Bromo-2-Nitropropane-1, 3-Diol, Bronidox, 5-Bromo-5-Nitro-1, 3-Dioxane, Diazolidinyl-Urea a DMDM Hydantion), umělé pivo a umělé vůně... V řadě rtěnek bylo také nalezeno olovo, v laci na nehty zase karcinogeny (formaldehydy, dibutyl ftaláty...).

Častým problémem je **porušený kožní mikrobiom a přemnožení určitých typů mikroorganismů v kůži**. Typicky jsou to *Staphylococcus aureus* nebo *Candida*. Oba patogeny kůži doslova rozleptávají, vznikají mikrotrhliny, kterými pak snáze pronikají toxiny a další mikroorganismy. Oba se sice na kůži běžně vyskytují, při porušení rovnováhy mikrobiomu ale dochází k jejich přemnožení. Za narušení pak mohou samotné toxi-



Každá psychická nepohoda, stres či negativní emoce ovlivňují činnost kožních buněk a dochází tak ke změnám na povrchu těla.



ny v kůži nebo toxiny, se kterými kůže přichází do kontaktu. A odkud pocházejí? Málčko se dnes zamyslí, jak byly barveny oděvy, které si oblékáme, z jakých kovů je vyrobena bižuterie a jiné ozdoby, k praní se hojně používají velmi chemické prací prášky. Mikrobiom samozřejmě narušuje i užívání antibiotik a používání různých desinfekčních prostředků. K přemnožení stafylokoků dochází například přespřílišným mytím. Tato bakterie aktivuje eozinofily, imunitní buňky, které se účastní alergických reakcí, produkuje toxiny aktivující zánět a ohromné množství dalších toxinů (hemolyziny, leukocidin, exfoliatin...). Mimo jiné vytváří také lipázy, které štěpí tuky a přímo narušují tukové ochranné vrstvy. *Candida* je zase často přemnožená u poruch metabolismu sacharidů, při diabetu, obezitě, léčbě antibiotiky, kortikoidy... Nepříznivě působí samozřejmě i přemnožení anaerobních bakterií (clostridie, aktinomycety...). Na antibiotika dávejte pozor hlavně u malých dětí. Pokud jsou ATB předepsána v prvním roce života dítěte, riziko ekzému se podle studií zvyšuje až o 40 %.

Dalším mikroorganismem je **parazit, rotoč** trdník tukový (*Demodex folliculorum*) a trdník mazový (*Demodex brevis*). V *Salvii* ho najdete v Mikrobiologie NEW -> Eukaryotes parasites -> Arthropoda -> Arachnida -> Acariformes -> Demodicidae -> Demodex. Měří od 0,15 do 0,4 mm a vyskytuje se hlavně

v blízkosti mazových žláz a vlasových váčků (okolo očí, na bradě, v nose, ve zvukovodech...). Živí se mrtvou kůží a mazovými sekrety, často ho nechtěně krmíme i obličejovými krémy. Je typický spíše pro střední a starší generaci, častěji ho najdeme u žen. Přenáší se i kontaktem se zvířaty. Typickými příznaky je zarudnutí kůže, rozšířené kožní cévky, akné, pupínky, svědění, pálení kůže, bodání očí, zvětšené kožní póry, nadměrné maštění. To může vést postupně k přesušení, porušení kožní bariéry. Kromě detoxikace (je možné objednat i speciálku) je vhodné ho lokálně potlačit například pomocí přírodních olejů (tea tree oil) nebo sírného mydla.

Důležitým **mikroorganismem, který kůži poškozuj**e ve všech vrstvách, je **borrelie**. Na svědomí má nejenom různé pigmentované nebo naopak depigmentované skvrny, lymfocytomy, ale i atrofie, ztenčení kůže, kdy postupně šedne a ztrácí pružnost. Velmi typicky jsou zároveň poškozeny také klouby. Na přítomnost borrelie v těle nás mohou upozornit loupající se bříška prstů na ruce a nohou.

Složení Joalis Ekzex:

- **LiverDren, VelienDren, RespiDren** – detoxikace orgánů pentagramu, které kůži nejvíce ovlivňují
- **ColiDren, Conectid, CutiDren, Lymfatex, ImuDren** (pomocný preparát, viz složení komplexů na webu, důležité imunitní tkáně) – detoxikace střeva, vazivových buněk, samotné kůže, lymfatického a imunitního systému
- **Cranium, Mezeg, NeuroDren** – struktury nervového systému, které kůži velkou měrou ovlivňují
- **Ionyx** – radioaktivní látky, častý toxin zatěžující kůži, svaly a lymfatický systém
- **Nodegen** – nezpracované emoční zátěže naší kůži zásadně ovlivňují, protože dochází k potlačení emocí a ke změně propustnosti kožní bariéry a tudíž ke snadnějšímu průniku toxinů do kůže a podkoží. Spolu se zablokovaným lymfatickým systémem je kůže vlivem emocí vážně narušena.



- **Kokplus, Spirobor, Herp, Erythrovirus, Candida, kožní mikrobiom** – nejčastější přemnožené patogenní mikroorganismy na kůži
- **Kožní maz, krev**

Obsahuje některé další informace a emoční toxiny související hlavně s psychosomatikou

- + plus secret, emoce

Kromě lihového komplexu **Joalis Ekzex** existuje ještě fruktózová varianta – **Abelia Ekzemis**, a také preparát určený pro děti – **Bambi Cutis** (informační složení u všech jmenovaných je stejné).



Náš tip:

Kúra pro detoxikaci kůže při různorodých kožních problémech může vypadat například takto:

- **LiverDren + Lymfatex + Emoce**
- **RespiDren + Ekzex + Streson (či Depren)**
- **VelienDren + Spirobor + BetaDren**

Kůže je často napadena také viry. Typicky jsou to různé typy **herpetických virů**:

- Mikrobiologie NEW -> Viruses -> DNA-viruses -> Herpesvirales -> Herpesviridae
- herpes simplex 1,2 – opary, léze
- varicellovirus – plané neštovice, pásové opary
- Roseolovirus: tzv. Pityriasis rosea Gibert – spíše u mladistvých, svědivá vyrážka, typická ložiska, olupování, typické křečové horečky

Za kožními **vyrůstkami a benigními nádor**ky stojí také viry:

- Celá skupina papillomavirů – kondylomata, bradavice, dysplazie...
- -> DNA-viruses -> Papillomaviridae

Poxviry:

- molusky – perleťové uzlíky
- cowpoxvirus – kravské neštovice, nádorky
- parapoxvirus – pustulární dermatitida, rudé, zanícené uzly
- -> DNA-viruses -> Poxviridae

Kožní exantémy, vyrážky nejčastěji způsobují tyto viry:

- **Zarděnky** RNA-viruses -> Togaviridae -> Rubivirus
- **Spalničky** RNA-viruses -> Mononegavirales -> Paramyxoviridae -> Paramyxovirinae -> Morbilivirus
- **Coxsackie, Echoviry** -> RNA-viruses -> Picornavirales -> Picornaviridae -> Enterovirus
- **Syndrom ústa, nohy** – *Foot and mouth disease virus* (slintavka a kulhavky), u lidí vředy na ruce, nohou, obličej -> RNA-viruses -> Picornavirales -> Picornaviridae -> Aphthovirus
- **Adenoviry** – často prsa, napadají lymfatický systém -> DNA-viruses -> Adenoviridae

Imunita, emoce a kůže

Kůže může být samozřejmě ovlivněna zánětlivými a imunopatologickými pochody, které probíhají v našem organismu. **Veškeré alergie, autoimunity, chronická borelióza, zánět střevního traktu nebo dýchacích cest, virová onemocnění – to vše se pro-**

jevuje na kůži (o vlivu psychiky a nervového systému jste se dočetli v kapitole o kožní bariéře). Nestáčí tedy jen detoxikovat všechny struktury pokožky, toxiny a mikroorganismy, které ji poškozují přímo; musíme se zaměřit také na tělesné struktury, které mají na kůži vliv. Z orgánů pentagramu jde hlavně o játra, slezinu a plíce. Tím, že je kůže bohatě protkána nervovým systémem a nachází se v ní velké množství imunitních buněk, zásadně ji ovlivňují také všechny toxiny a mikroorganismy z nervového a imunitního systému. Pro některé kožní problémy může být typický i neurogenní zánět periferního nervového systému způsobený neuroinfekcemi. Zde bývají opět ve hře typicky borrelie a herpetické viry. Někdy je nutné detoxikovat i další tělesné tkáně, hlavně nervový systém. Nezapomeňme, že kůže je náš displej. Tedy co je v nitru, projevuje se i na venek. Žádné kosmetické zákroky, plastické operace ani léčidla z nás neudělají krásnou bytost, pokud jí opravdu nejsme.

Mgr. Marie Vilánková





Dnešní kapitola, věnovaná dalšímu z podpreparátů **Nodegenu**. Tento se věnuje lidským vztahům (angl. *relations*) a všem zraněním, která z nich mohou plynout. I když se mnoho situací, kdy mohou vzniknout traumata, nachází i v celkovém **Nodegenu**, témata nejsou tak obsáhlá. Kvalitu vztahů a případná citová zranění si totiž člověk většinou vytváří na základě (nebo alespoň pod značným vlivem) zážitků ještě starších.

V první řadě jde o bolesti vlastní duše, ale v nezanedbatelné míře se jedná i o kombinaci s psychocystami partnera, rodičů, kamarádů apod., se kterými nás pojí nějaká citová vazba. Pro odblokování zranění ze vztahů, tedy z nich plynoucích život otravujících pocitů, kterých se nemůžeme dlouhodobě zbavit, bychom zcela jistě

Stejně přitahuje stejné

Jak se uvádí v různých zdrojích a jak je i velice dobře pozorované v psychologii, člověk si do života opakovaně přitahuje lidi i události, které důvěrně zná a které jsou vlastně okopírovány z událostí minulých. Těch, které už zažil a které mu přinášejí určitý stupeň jisto-

Když se mě v poradně zeptá nějaká maminka, co může udělat pro svoje dítě, jeho zdraví a pohodu, vždy jí odpovím, ať uzdravuje svou vlastní mysl, duši a tělo a pokusí se být šťastná.

měli zahájit emoční detoxikaci. Začít tedy událostmi v prenatálním období člověka, kdy se jako plod vyvíjíme v matčině břiše. Tomu se věnuje preparát **Nodegen PREN**. Nadcházející dobu, tedy čas těsně po narození a s ním i související přijetí/nepřijetí či přivítání/nepřivítání na svět od našich blízkých, řeší **Nodegen PONT**. V ose detoxikace zřídka kdy můžeme vynechat přípravek **Nodegen EDUC**, který se týká postojů, zarputile vštěpovaných autoritami; témat a zranění týkajících se výchovy a necitlivých vzdělávacích metod všeobecně. Kořeny bloků, které nám brání ve vytvoření kvalitních vztahů, mohou řešit i další kapitoly **Nodegenu**.

ty již poznaného. A to bohužel včetně nepřijemných situací, které přinesly negativní a vesměs dosud nezpracované emoce. Tak si muž ve své ženě/partnerce hledá typ své matky a žena ve svém partnerovi/manželovi může najít psychologickou typologii svého otce.

Člověk se z tohoto bludného kruhu příčin a následků osvobodí až tehdy, když začne uzdravovat svůj vlastní emocionální svět a nebude se snažit měnit lidi kolem sebe. A to platí zcela bezvýhradně. Mezilidské vztahy se pak začínají měnit prostě jen tím, že člověk s uzdravující se vlastní myslí i duší začíná postupně *zářit jiným světlem*. Tím naprosto přirozeně působí i na lidi ve svém okolí. Ti ►

sice zatím zůstávají stejní, ale je to jen otázkou času, protože spolu se změnou toho, kdo svou mysl uzdravit chce, začnou nutně vznikat nové situace. A v nich dosavadní manipulativní techniky okolí (tedy většinou někoho blízkého) přestanou fungovat. Jednoduše proto, že stará zranění, do kterých dotyčný mohl vědomě nebo i nevědomě mířit a pravidelně je zasahovat, přestanou existovat. Dá se to srovnat s jakýmsi krokem ma-

velký vliv na postavení páteře v oblasti hrudního koše. Ten, kdo je otevřený, disponuje vřelými gesty rukou, která vycházejí z oblasti spodní části hrudníku. Pokud si člověk nese citová zranění tohoto „sídla duše“ (na zádech v přibližně stejné výšce se nachází bod meridiánu s názvem *Věž duše* – angl. *Spirit Tower*), má to za následek mimovolné zavírání hrudi a choulení se *do klubíčka*. To může s postupujícím věkem vést k postupnému

tom partnerovi. A to do té doby, než dojde k „seknutí“ a k úderu do citlivé oblasti.

A tak mezi zásahy nejzranitelnější zóny člověka počítáme například partnerovy nevěry; a to jak ty prozrazené, tak i ty skryté, zatajované. Nebo krádeže, ve kterých se využijí sdělené informace. Patří sem i zesměšňování nebo pomlouvání na základě intimních sdělení o vnitřním světě dotyčného nebo na základě jeho skrytých tajemství. Dále to může být opuštění partnerem, otcem, matkou ve zcela nečekané a nepředvídatelné situaci... Nejhlubší a nejbolestnější zranění přicházejí vždy v okamžiku, kdy je vzniklá životní situace v příkrém rozporu s tím, co člověk předpokládá nebo čemu člověk z hloubi srdce věří a co považuje za neměnné.

Vztahů, kdy jeden z partnerů má toho druhého opravdu rád a ten ho pouze přes city využívá, můžeme ve svém okolí pozorovat víc než dost.

Joalis Nodegen RELT pomáhá velmi účinně uzdravit tyto rány na duši, a to pokud jsou ještě čerstvé a aktuální. Rychleji a lépe se vyrovnáme s nevěrou, rozchodem, rozvodem, opuštěním, a to bez zbytečného očekávání navracení se původního jiskřícího náboje ve vztahu – i když i takové věci se prostě stávají. Tento oddíl psychocyst a traumat v preparátu **Nodegen RELT** je tedy spíše na „akutní“ formy tohoto druhu citových zranění. Pokud se člověku stále vracejí například deset let staré události a vyvolávají identické pocity včetně spuštění například i stejných slovních myšlenkových smyček, nastal čas

Když umírají předci člověka, je to přirozené a podle zákonů přírody v pořádku. Pokud země následovník, dítě, citová bolest je neměřitelná.

nipulátora do vzduchoprázdna; po několika dalších pokusech si tuto změnu začne uvědomovat a přijme nové nastavení vztahu.

Když se mě v poradně zeptá nějaká maminka, co může udělat pro svoje dítě, jeho zdraví a pohodu, vždy jí odpovím, ať uzdravuje svou vlastní mysl, duši a tělo a pokusí se být šťastná. Dítě potom pomocí mimosmyslového odezírání a vciťování okopíruje postoje a vnitřní nastavení matky či otce. Nástrojem takového počínání jsou v tomto případě v klasické neuroanatomii dobře popsané zrcadlové neurony.

Citová zranění a naše srdce

Hluboká citová zranění vždy zasáhnou střed člověka, tedy naše srdce. A to jak fyzicky, tak i emočně. Stávají se tedy psychocystou, blokem v oblasti hrudi. Projevuje se to tím, že člověk, který je citově hluboce zraněný, podvedený, opuštěný nebo citově zneužitý, je na těle vždy oslabený, je bez energie a může dokonce snadno onemocnět. V důsledku těchto příčin se může vytvořit mikroložiště infekce v některé z anatomických struktur srdce. A to se všemi svými důsledky (podrobně to popisují v publikaci s názvem **Joalis průvodce lidským tělem i duši (1. díl – Základní orgány a jejich detoxikace)**. Klientů, kteří přicházejí do ordinace se zlomeným srdcem, je víc než dost, proto přípravek **Joalis CorHerb** nebo zástupný **CorDren** používám velmi často a s oblibou. Oba mají pozitivní a časem velmi rychle nastupující účinek.

Člověk, který si buduje jakýkoliv smysluplný vztah, se dříve či později začne partnerovi svěřovat a citově otevírat. Jak ve smyslu slovního popisu svých pocitů, zranění, tak na straně druhé radostí a vášní, to vše i prostřednictvím neverbální komunikace. To má

ohnutí, tedy kyfóze (z řeckého *kyfos* – přední ohyb) hrudní i krční páteře a jejímu zatuhnutí.

Člověk, který se jinému člověku svěřil se svými tajemstvími, pocity i bolestmi, se zároveň stává velmi zranitelným. Jeho srdce proto očekává, že tato intimní sdělení a tedy vlastní odkrytí „až na dřevě“ nebudou nikdy necitlivě zasažena a zrazena. Zneužití a využití takové důvěry patří k nejhrubším útokům na jádro lidské bytosti. Poznat manipulativní chování někoho, kdo se na takový akt využití úmyslně či neúmyslně připravuje, nebývá nikterak snadné. Jedním z varovných signálů může být to, že takový člověk o svých pocitech a vnitřním světě mluví velmi málo. Prostor otevírání se a zpovídání nechává při-

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. Oběť psychopata, šikana apod.

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

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

NODEGEN Motherhood MOTH – traumata a psychocysty z pohledu matky, komplikovaný porod dítěte, poporodní deprese, nenaplněné mateřství apod.

NODEGEN My Name MYNM – ztotožnění se a emoční přijetí nebo nepřijetí vlastního a vyvdaného jména a příjmení.

obrátil pozornost do hlubin svého nevědomí, a to třeba právě v podobě použití přípravků **Nodegen**.

Úmrtí v rodině nebo úmrtí citově blízkého člověka

Fyzická smrt je naprosto přirozenou součástí každého lidského života. Umění přijmout tuto neměnnou pravdu s pokorou a smířením, že se vlastně nic tak hrozného nestalo, patří bezesporu k největší lidské moudrosti.

Míra zasažení způsobená úmrtím blízkého člověka je závislá na mnoha faktorech. Prvním z nich je bezesporu síla citového pouta k zemřelému. Potažmo sem můžeme přiřadit i jistou míru nezdravé emocionální závislosti. Jednoduše řečeno, někdo může být emocionálně nebo dokonce materiálně závislý na druhém, a ten zemře. Svět se pozůstalému doslova zhroutí a on se pak musí nutně utkat se svými pocity a nevyřešenými starými tématy. Ty byly ve vztahu, který ale právě skončil, v minulosti „úspěšně odsouvány“.

Dalším faktorem citového zasažení je to, zda byla blízká smrt očekávaná nebo neočekávaná. Jiná je situace, kdy rodič, dědeček či babička postupně stárnou, dožívají se vysokého věku, a okolí tedy vnímá, jak přirozeně a postupně starému člověku ubývá vitální síly... Avšak náhlá smrt blízkého člověka, kterou nikdo ani v nejmenším neočekával, způsobí zcela jistě pozůstalému, který je s touto osobou citově spjatý, rozbourání životních priorit. Alespoň na nějakou dobu.

Smutek, který následuje po úmrtí blízkého člověka, včetně smutečních rituálů posledního rozloučení, patří ke zdravým emocím a obřadům patřícím do této chvíle a vhodným pro tuto situaci. Smutek a žal je emocí mozku a zároveň stavem těla, které umožní pozůstalému odpoutat svoje myšlenky od vzniklé neexistence fyzického kontaktu a komunikace se zemřelým člověkem. Citové od-poutání se od člověka, který již není, může trvat celou řadu let, pokud bylo citové pouto velmi silné.

Když umírají předci člověka, je to přirozené a podle zákonů přírody v pořádku. Pokud zemře následovník, dítě, citová bolest je neměřitelná.

Když v sobě někdo řeší ztrátu drahého člověka i po deseti letech, není z psychologického hlediska něco v pořádku. Čas a pěkné životní zážitky mají staré a bolestné situace uzdravit a překrýt a život má jít dál. Čím více nějaký národ tíhne k přírodě a přirozenosti, tím méně ulpívá mysl jeho obyvatel v minu-

losti. Na Srí Lance jsem jednou vyslechl příběh místního muže, kterému tsunami v roce 2004 vzala všechno – ženu, děti, obydlí i práci. Byl zoufalý. Když ho ale jeho známí potkali po dvou letech, muž si našel práci a dokonce si vydělal dostatek peněz na zakoupení motorky. Sinhálce v tu dobu už nezajímalo nic jiného než jeho nová „hračka“ a to, jak z ní je šťastný. Starý svět byl definitivně pryč.

Nodegen RELT poslouží tedy také pro tyto „akutní“ stavy. V poradně mi často starší člověk se zdravotními problémy sdělí, že zhoršení stavu nebo vznik zdravotního problému nastal po úmrtí manžela/manželky. V tomto případě tento speciální **Nodegen** rovnou nasadím do detoxikační kúry. Při další návštěvě klient přijde většinou s tím, že odchod svého partnera/ky snáší daleko lépe, aniž by dokázal tento stav slovy přesně popsat.

I pro děti z rozvedených nebo neúplných rodin

V útlém věku jsme zcela závislí na našich rodičích, na jejich citové a materiální podpoře. Pokud dítě žije v domácnosti, kde není něco v pořádku, ať je to cokoli, bude to mít více či méně vliv na jeho vývoj.

Oba rodiče by tedy pro dítě měli představovat absolutní autoritu ztělesňující lásku, jistotu, bezpečí, spolehlivost a bezmeznou důvěru. Pokud je některá z těchto záležitostí narušena a vztahy nefungují, pak to dítěti přinese emocionální bloky v oblasti přijetí jeho ženské či mužské stránky osobnosti – podle toho, z jaké strany nerovnováha přichází. Muž, stejně jako žena, má ve svém vnitřním světě oba druhy polarity: podle čínské filozofie se jim říká jin a jang.

Emocionálně nezralý rodič brzy začne svoje nevládnuté emoce přenášet na dítě, v horším případě dokonce dítě učiní zodpovědné za svoje nezpracovaná témata. Tím se leckterý potomek „učí“ nést pocity viny za něco, na co vlastně v minulosti neměl nebo nemohl mít vůbec žádný vliv. V dospělosti to může vést k přebírání zodpovědnosti a viny cizích lidí na sebe sama.

V případě, že dítě dokonce uvízne někde uprostřed bitvy mezi rodiči, ať už jakéhokoliv rázu, bude mít zřejmě do budoucna ne úplně nejlepší předpoklady k vlastnímu úspěchu, a to vzhledem k minimální šanci jakkoliv rodičovský střet názorů nebo zájmů ovlivnit. To platí ve stejné míře pro rozvedené rodiče i pro ty, kteří jsou ve stavu „studené války“ nebo pro ty, kteří sice žijí ve stejné domácnosti, ale ne ve funkčním vztahu.

Děti jsou velmi intuitivní a dokážou výborně odcítat emoce z hlasu, mimiky, slovních

Vybrané kapitoly obsažené v preparátu:



- úmrtí rodiče, sourozence nebo někoho blízkého v dětství
- nečekané úmrtí blízkého člověka
- úmrtí dítěte
- zážitek smrti druhého člověka
- smrt domácího mazlíčka
- traumatizující zážitek ze smrti druhého člověka
- mimoděložní těhotenství
- vynucený nebo spontánní potrat vlastního dítěte
- okradení blízkým člověkem
- nepříjemný alkoholik v rodině, obzvláště v dětském věku
- nevěra či opuštění partnera/partnerky
- rozvod, nevěra nebo odchod jednoho z rodičů
- šikana (i skrytá) od rodiče, sourozence, blízkého člověka či od autority
- zklamání ze lži otce, matky nebo blízkého člověka
- jiné

narážek a postoje svých rodičů. Mysl dítěte tak může zcela nasát emoce ze vzniklé situace. Začne se pak učit novým reakcím podle toho, co jeho mysl vyhodnotí jako adekvátní vzhledem očekávání dospělého. V tomto chování se většinou skrývá touha zavděčit se, vyhnout se kritice a ve skutečnosti zachraňuje pocity vlastního otce nebo vlastní matky.

Oddělit od sebe obsahy konkrétních psychocyst jednotlivých **Nodegenů** není dost dobře možné, některé obsahy různých podkapitol tohoto preparátu se dokonce vzájemně prostupují. Může se proto stát, že žádané odblokování člověka nastane až v kapitole, od které bychom to vlastně neočekávali. **Nodegen RELT** nevyjímaje.

Vladimír Jelínek



Joalis jí od základu změnil život. Z úplného „hmoťáka“ se z ní stal člověk žijící v harmonii s přírodou. Ve své praxi používá Alena Novotná kromě informačních preparátů také automatickou kresbu. Už čtvrtým rokem je součástí kmenového týmu v brněnském Body Centru.



Vzpomenete si, jak jste se poprvé dostala k Joalisu?

Samozřejmě, na to se zapomenout nedá. V té době se mi život obrátil vzhůru nohama... Tehdy jsem byla ještě naprosto materialistický typ, jak já říkám hmoťák; prostě maminka, co vychovává děti tak, jak se sluší a patří, také aby se mezi lidmi neřeklo. Byla

Dělá-li se tato metoda srdcem, pozitivní výsledky se vždy dostaví

jsem velmi ovlivnitelná reklamami i názory většinové společnosti. Z mého dnešního pohledu prostě hrůza. V té době jsem ale začala být opakovaně nemocná, stále mě něco bolelo, byla jsem také přílišně unavená. K tomu se přidávaly migrény, kterými trpím od dětství. Chodila jsem tehdy doslova od čerta k ďáblu – absolvovala jsem všechna možná dostupná lékařská vyšetření. No, a když jsem absolvovala celé to obří kolečko, lékaři mi sdělili, že jsem vlastně zdravá. Dali mi nějaký lék na udržování žaludečních šťáv a předepsali mi dietu vhodnou na žaludeční vředy. Ale protože jsem se cítila opravdu nemocně a vyčerpaně, vrtalo mi to hlavou. Tehdy jsme se přes jednoho manželova známého dostali k paní Heleně Macháčkové, terapeutce Joalis tady na Moravě. Vyměřila mi zátěž, nasadila preparáty, doporučila vyloučit ze stra-

vy maso, mléčné výrobky i lepek. A světe div se – ze dne na den mne naprosto přestala bolet hlava! Považovala jsem to tenkrát pomalu za zázrak, protože jsem na migrény trpěla od svých sedmi let (!) a někdy to bylo opravdu šílené... Pamatuji si, že když mi bylo kolem dvaceti, při jedné návštěvě jsem řekla lékaři, že bych s tím opravdu chtěla něco dělat, že už nechci jíst šest až osm brufenů denně. On mi na to řekl: „Ale to můžete, to je dobrý, to neřešte.“ Takže mám úplně rozhozené zažívání a zničený žaludek – žádné léky už do sebe nedostanu.

Tak alespoň nemusíte mít dilema, zda nějakou chemii brát :)

Ano, to je pravda... Chemické léky moje tělo opravdu odmítá. Musím si hýčkat i svá játra, která také dost utrpěla – dokonce jsem asi

rok vůbec nejedla maso. Dělala jsem si i takové ty drastické žlučnickové kúry, vždy po půl roce. Při té první ze mě vycházely neuvěřitelné věci – kamínky žluté a zelené, podařilo se mi jich zachytit cca dvě deci. Asi to byla nutná součást té celkové detoxikace.

Paní Macháčková Vám tedy pomohla s dlouhotrvajícími bolestmi. Jeli jste tam tehdy ale i se synem. Co měl za problémy on?

Syn měl v kolenech chlamydie. Začaly mu natékat v době, kdy dospíval. Lékaři mu řekli, že je to normální. Že je to všechno spojené s růstem a stačí jíst léky na podporu růstu kostí. Po vyměření zátěže ale paní Macháčková zjistila, co za tím doopravdy je, a syn začal detoxikovat. Dnes je v pořádku, sportuje a kolena má úplně bez problémů.

To vše se odehrálo kolem roku 2010. Co Vás tedy pak pohánělo k praxi detoxikačního poradce?

Na začátku jsem byla takový ten klasicky nadšený blázen, co rozdával nevyžádané rady. Byla jsem přesvědčená, že když to pomohlo mně, musí to pomoci i jiným lidem. Takže jsem do poradny začala vodit manžela, maminku, kamarádky – všechny z mého blízkého okolí. Někteří nad tím mávli rukou, některým to pomohlo. Přihlásila jsem se tehdy do Joalisu na vzdělávací kurzy, do toho jsem studovala ještě i čínskou medicínu, výživu a arikuloterapii atd. – prostě to všechno na sebe tak hezky navazovalo a já jsem z časových důvodů opustila svou tehdejší práci.

Kde jste tedy pracovala předtím?

Provozovala jsem obchod. A měla jsem pocit, že to musím všechno zvládnout: obchod, rodinu, děti, dům, zahradu... Tehdy jsem ještě neuměla naslouchat signálům těla, že mám zpomalit, že jsem si toho nabrala příliš mnoho... A skončila jsem s operovanými zády.

Jak dlouho se už praxi detoxikační poradkyně věnujete?

První zkoušku mám z roku 2011 a druhou z 2012. Začínala jsem u nás doma v Letovicích, tady v Brně v Body Centru jsem asi čty-

ři roky. Měření kombinuji s automatickou kresbou... To je asi ta moje cesta. Nejdříve jsem měla trochu obavy kresbu používat, ale díky ní prostě do lidí vidím jakoby víc a lépe. Každého se ale samozřejmě dopředu zeptám, zda mu tato metoda nevádí. Porovnám pak oba výsledky (ze Salvie a z kresby) a vyvodím si z toho, jak by ta individuální kúra měla vypadat. To propojení psychosomatiky je přítomné u všech potíží.

Když se řekne informační medicína – jak byste ji Vy osobně definovala? Jak třeba popisujete informační preparáty svým klientům?

Já to lidem vysvětluju až ve chvíli, kdy už vídám, co dělám. Vysvětlím jim, že se na ně prostě nacítím. V té kresbě většinou najdu něco, čím je překvapím, protože to na první pohled ne-

ně vidět, jak je všechno propojené – tedy to, co nás bolí, s tím, jak vnímáme svět kolem sebe. Nedávno mi zavolala maminka pětileté holčičky. Chtěla telefonickou konzultaci, protože dcerku bolelo ouško... Já si to namalovala a zjistila, že je potřeba dát preparát na nosohltan a ucho... Kresba také ukázala, že holčička nedávno zažila něco, co nechtěla slyšet. Maminka mi na to konto řekla, že se doma před dvěma dny s mužem pohádali... Poradila jsem jí tedy, aby dcerce řekla, že je všechno v pořádku, nasadila jí preparáty a že se to spraví. No a během pár dnů se malá úplně uzdravila.

Máte nějaký okruh klientů, kteří vás vyhledávají?

Hodně ke mně chodí maminky s dětmi a také ženy, kterým se nedaří otěhotnět. V poslední době přichází i klienti, kteří jsou si vě-

V poslední době přichází i klienti, kteří jsou si vědomi, že za jejich zdravotními problémy stojí emoce – tedy stresy, úzkosti, strachy...


ní vidět. Jednou sem například přišla paní, která pracovala ve zdravotnictví a kterou sem poslaly dcery. Na první návštěvě mi trochu

domi, že za jejich zdravotními problémy stojí emoce – tedy stresy, úzkosti, strachy... Pomocí automatické kresby společně rozklíčujeme příčiny zatěžujících emočních situací – tím uzdravujeme duši – a pomocí detoxikačních preparátů pak uzdravujeme i tělo. Jedno bez druhého to nejde.

Kdybyste měla metodu C. I. C. doporučit někomu novému, kdo se bude rozmyšlet, zda do toho také půjde, co byste mu doporučila?

Většinou se k této metodě dostanou lidi, kteří chtějí primárně pomoci sobě nebo někomu blízkému – já jsem to ostatně měla také tak; původně jsem si Salvii koupila kvůli tomu, že si budu testovat vhodné nebo nevhodné potraviny. Pokud se člověk rozhodne pomáhat ostatním, je důležité, aby měl vždy na paměti rovnováhu byznysu a pomoci – pokud v tom někdo vidí byznys, tak mu to zpravidla nejde. Naopak, dělá-li se tato metoda srdcem, pozitivní výsledky se vždy dostaví.

A nakonec nám prozradte, jak relaxujete. Co Vás činí šťastnou?

Většinou volného času trávím v přírodě, bydlíme s manželem na polosa-
motě. Chováme ovečky, mám to kousek do lesa, na louky a skály. Řekla bych, že tady žijeme v harmonii s přírodou. 

Jitka Menclová



S manželem při cyklotoukách přírodou

Alena Novotná (47 let)

Mám ráda: svobodu, klid, volnost, hřejivé slunce i krásný déšť

Nemám ráda: nic mě nenapadá...

Myslím, že na světě je krásně ☺

Kontakt: Alena Novotná

mobil: 603535879

e-mail: alena.vlkov@seznam.cz

www.detoxikace-hubnuti.cz

z patra řekla: *Tak jsem tady. To jsem zvědavá, co mi najdete a co se mnou uděláte. Ukažte, co umíte, a já vám řeknu...* No a já jí z té automatické kresby zjistila, že jí bolí zub a přesně jsem jí i řekla který. To jí očividně dostalo, nějakou dobu ke mně pak chodila.

Co se Vám na téhle práci líbí nejvíc?

Jsem moc ráda, když mi klient zpětně řekne, že se cítí lépe a že mu to pomohlo. Často je jas-

V článku o kůži, resp. o komplexu Ekzex, je vysvětleno, že sluneční paprsky jsou pro naše zdraví prospěšné. Aby tomu tak opravdu bylo, je nutné dodržet některé zásady, abychom si pokožku nadměrným sluněním nepoškodili.



Příprava pokožky na léto

špenát, saláty, zelený chřest, pampeliška, řeřicha, alfalfa klíčky, avokádo. Je také v mandlích, dýňových semínkách, bio hovězím mase, vejcích, některém ovoci (jahody, meruňky, třešně...). Neuděláte tedy chybu, když se na jaře zaměříte na jídelníček s velkým obsahem zelených listů a doplníte ho bílkovinami, mandlemi a podobně. Prospějete tím i játrům. Pokožce prospívají i vitaminy C a E plus také už notoricky známý betakaroten, který najdeme hlavně v oranžovém ovoci a zelenině.



Jednu z rolí hraje takzvaný fototyp, zjednodušeně řečeno geneticky daná pigmentace kůže; vyjadřuje intenzitu kožního pigmentu melaninu, který chrání organismus proti UV záření. Jedna věc je ale tento geneticky daný fototyp, který ovlivňuje zabarvení kůže, barvu vlasů a očí, a druhá to, čemu jsme během našeho života kůži přizpůsobili. Já mám modré oči, světlejší vlasy, takže podle fototypů jsem typ II a měla bych se opalovat do červena a snadno spálit. Díky tomu, že jsem od malička běhala celé dny na slun-

První kúra je zaměřená na plíce, kůži a vstřebávání potřebných látek. Druhá je na játra, metabolismus tuků a odvedení zbývajících toxinů z kůže.

Vystavovat slunci se musíme pomalu

Druhou zásadou, která se některým lidem bohužel v praxi trochu hůře dodržuje, je **vystavovat kůži slunci co nejčastěji po malých dávkách**. A začít hned při prvním jarním slunci. Klidně 5–10 minut každý druhý

Pokud kůži mazat, tak čím?

Obecně je důležité **naučit kůži, aby produkovala mastné látky sama**. Pokud to řadu let nebyla nucená dělat, nepůjde to tak jednoduše. Naproti tomuto nemazacímu trendu někdy stojí i podmínky, ve kterých žijete. Pokud máte doma hodně chlorovanou vodu, vaše kůže zřejmě bude neustále přesušována a je nutné hledat kompromis: **nemazat se třeba každý den** a snižovat frekvenci. Samozřejmě – je lepší sáhnout po přírodních olejích, je nutné vyzkoušet, co zrovna vaší pokožce bude sedět. Mně osobně například nevyhovuje oblíbený a doporučovaný kokosový olej. Ale nedávno jsem jako dárek dostala kávové máslo, které mne naopak nadchlo. Některé oleje mají dokonce přirozený UV filtr, například arganový, olivový, mandlový, avokádový nebo malinový... Moje zkušenost je raději koupit kvalitnější a tudíž i dražší produkt (třeba 100% bio olej; pozorně čtěte složení a zjistěte si, kolik procent oleje v přípravku opravdu je) a používat ho v menším množství, než kvalitu nahrazovat kvantitou.

Přeji vám, ať je pro vás letos sluníčko potěšením, kůži si zdravě opálíte a načerpáte dostatek přírodních vitaminů na celý rok.

Marie Vilánková



Nejlepší je vystavovat kůži slunci od jara co nejčastěji po malých dávkách. Klidně 5–10 minut každý druhý den.

ci spoře oblečená, prakticky nikdy se nespálím. A to přesto, že opalovací krémy nepoužívám už ani u moře.

Samozřejmě, kdo má kůži citlivou a během života se před sluncem hodně chránil a na slunci červená a rychle se spálí, musí postupovat velmi opatrně. **Důležité je mít kůži zdravou, bez zánětů**. To je nutná podmínka a bez toho to nepůjde – viz článek o Ekze-xu. Zrychlená kúra, abychom to do jara stihli, může být:

- **RespiDren + Ekzex + Calon**
- **LiverDren + Achol + Lymfatex + Cutis**

den. Kůže si musí na sluneční svit zvyknout a přizpůsobit se mu. Jak je vysvětleno v hlavním článku, chrání se vytvářením tuků, urychlí a dalších látek a také vytvářením kožního barviva. Proto je nutné mít v pořádku metabolismus a také střevo, které je nezbytné pro vstřebávání potřebných látek. Melanin vzniká z aminokyseliny **tyrosinu**. Ta je stavební jednotkou nejen melaninu, vznikají z ní ale i hormony štítné žlázy a stresové hormony (catecholaminy). Stimuluje také mozkovou aktivitu. Kde tyrosin například najdete? Obecně v zelené zelenině – například mladý

LETNÁ ŠKOLA 2020

s Mgr. Márií
Vilánkovou
a Ing. Vladimírom
Jelínkom
v dňoch
19. – 24. 7. 2020



Wellnes Hotel Vitality, Vendryně (Beskydy)

Letná škola je určená záujemcom o detoxikačnú medicínu, ktorí si chcú prehĺbiť svoje znalosti. Prednášky budú doplnené voliteľnými workshopmi na rôzne témy. Všetkým účastníkom Letnej školy ponúkame možnosť ubytovania rodinných príslušníkov vrátane detí za zvýhodnených cenových podmienok – ohľadom bližších informácií sa informujte na kontaktoch uvedených na druhej strane.

ZÁVÄZNÁ PRIHLÁŠKA

Poštová adresa:

meno, priezvisko, titul:

ulica:

PSČ: mesto:

telefón: e-mail:

Podpis (povinný):



Fakturačná adresa:

meno / firma:

ulica:

PSČ: mesto:

IČO: DIČ:

(vyplnenie IČO je povinné aj pre zahraničných účastníkov)

Poplatok za pobyt

Viditeľne vyznačte, akú možnosť si prajete – táto čiastka Vám bude fakturovaná:

- 1. plný pobyt jednej osoby v JEDNOPOSTEĽOVEJ izbe: 558,- eur**
(počet jednoposteľových izieb obmedzený)
- 2. plný pobyt jednej osoby v DVOJPOSTEĽOVEJ izbe: 427,- eur**

Možnosť č. 1 a 2 – **plný pobyt** zahŕňa ubytovanie (5 nocí) vrátane raňajok, obedov, večerí a účastníckeho poplatku za konferenčné služby. V cene je tiež slávnostná večera. Stravovanie začína večerou v nedeľu 19.7. a končí obedom v piatok 24.7. Kategória ubytovania: 4*. Hotel má vo svojej štandardnej ponuke všetky požadované varianty stravy v tej najvyššej kvalite.

- 3. účastnícky poplatok: 230,- eur**
Tento variant sa vzťahuje len na účastníkov ktorí budú na prednášky dochádzať, prípadne zvolia ubytovanie v inom hoteli alebo penzióne. V cene je aj slávnostná večera.
- 4. účastnícky poplatok + strava: 275,- eur**
Tento variant zahŕňa 3. účastnícky poplatok plus stravu (obedy a večere).

Pokiaľ vyplňujete jednu prihlášku pre viac osôb, označte to vedľa poplatku za pobyt (napr. 427,- x 2 osoby).

Spolubývajúci

V prípade pobytu v dvojposteľovej izbe prosíme uvedte meno spolubývajúceho. V opačnom prípade Vám bude pridelený.

Spolubývajúci:

Stravovanie v hoteli

Všetky denné jedlá sú podávané formou švédskych stolov. Vyberte si, prosím, variantu svojej diéty. Hotel je na prípravu všetkých ponúkaných variant stravy pripravený, pretože sa dlhodobo zameriava na individuálny prístup ku svojim hosťom.

- Normálna strava
- Vegetariánska strava
- Bezmliečna, bezlepková strava
- Vegetariánska, bezmliečna, bezlepková strava

Doprava

Hotel Vitality je veľmi dobre dostupný vlakom preto nebudeme zaisťovať príchod ani odchod z hotela. Doporučené dopravné spojenie bude všetkým účastníkom zaslaná v priebehu mája 2020.

Z dôvodu rezervácie parkovacích miest prosíme o poskytnutie informácie, či budete **cestovať vlastným autom**.

- ÁNO
- NE

Hotel Vitality, Vendryně

Luxusný štvorhviezdičkový hotel Vitality ponúka pobyt v malebnom podhorí Sliezkych Beskýd. Unikátne wellness centrum ponúka moderné relaxačné vyžitie v designovo jedinečnom koncepte vrátane netradičného strešného whirlpoolu a soľného kúpeľa. Vysokú kvalitu zážitkovej gastronómie zaručuje profesionálny prístup kuchárov a skúsenosti šéfkuchára Michala Kuczeru. Podrobnosti o hoteli nájdete na webovej stránke www.hotelvitality.cz

Platobné údaje

Platby zasielajte na účet číslo: SK49 1100 0000 0026 1477 2653

Variabilný symbol: 1924720

Pobyt, prosím, uhradte najneskôr do 30. 4. 2020. Kapacita letnej školy je obmedzená a prednosť bude daná tým, ktorí budú riadne prihlásení a budú mať pobyt uhradený v termíne. Ďakujeme za pochopenie.

Prihlášky a kontakty

Vyplnené prihlášky zasielajte na adresu: MAN-SR, s.r.o., Plzenská 49, 040 11 Košice, a to najneskôr do 31.3.2020. Prípadne otázky zasielajte na e-mail: jandova@man-sr.sk

Prihlášky aj mailom na jandova@man-sr.sk , najneskôr do 31.03.2020 !



Těhotenství, mateřství a marketing

Celosvětovým tématem loňského roku se jednoznačně stala ekologie. Článků o uhlíkové stopě, elektrických autech, třídění odpadů, znečištění vod a mnoha dalších ekologických témat byl prakticky plný internet.

Všimněte si ale jedné věci: opravdu málo článků je o tom, jak využít to, co už máme, a proč zbytečně nekupovat nové věci... Bohužel i v tomto případě je vidět, že veškerý mediální svět ovládá marketing a prostor dostávají hlavně taková témata, která jsou buď kontroverzní a přinesou hodně pozornosti a tedy i větší přijaté částky za reklamu, nebo jde o přímo či nepřímo zaplacenou reklamu, která nás z podstaty svého účelu nabádá kupovat a spotřebovávat věci nebo služby nové. Nedávno jsem četla studii o používání plastových obalů v supermarketech ve Velké Británii. Závěr byl docela smutný; zákazníci se dožadují šetrnějších obalů, stěžují si na přítomnost plastů, ale v jejich zákaznickém chování se prakticky vůbec nic nezměnilo. Když se autoři studie zaměřili na to, co tito lidé kupují, nezaznamenali za poslední dva roky téměř žádnou změnu. Problémem je, že u většiny věcí, o kterých se píše, je vytržen účel z kontextu a ze souvislostí a zaměňují se příčiny za důsledky. Ano, nahromaděné plasty v přírodě jsou velký problém. Bohužel ho ale nevyřešíme tím, že přejdeme z plastu na papír nebo jiné alternativní materiály. Příčinou zvýšeného počtu obalů je především konzumní chování. Například nám přijde zcela samozřejmé konzumovat

jídlo třeba z druhého konce světa, které, aby přežilo transport, musí být zabaleno. Například okurka zabalená do plastu vydrží cca o 14 dní déle než ta, která je jen položená v kartonové přepravce. Důležitější než řešit, v čem je co zabalené, je zamyslet se nad tím, zda to opravdu potřebujeme. Marketing je vždy zabalený do určitých emocí. A životní situace, které jsou přirozeně s emocemi spjaté, jsou proto obklopeny silným marketingem – nejinak je tomu v případě mateřství. Chtěla bych se proto dnes trochu zastavit u toho, co opravdu potřebujeme, když se nám má narodit miminko.

Co zachovat a co vyhodit? Kam s ním?

Jedna moje blízká příbuzná čeká svoje páté miminko. Už zřejmě v plánu nebylo, protože mi řekla, že všechny miminkovské věci rozdala. Já jsem většinu věcí po své nejmladší dceři naopak schovala, protože některé z nich byly nové a některé sice starší, ale kvalitní. Uložila jsem je pro svá vnoučata, protože když vidím, jak prudce se zhoršuje kvalita oblečení, myslím, že dcery budou jednou rády, že je mají. Ptala jsem se proto té dotyčně, zda bude chtít něco půjčit. Jako zkušená matka ▶

mi řekla: „*Myslím, že asi nic, vždyť stejně na první rok skoro nic nepotřebuju, a pak už bude dědit po starších dětech.*“ Asi každá maminka, která se stará o více dětí, vám potvrdí, kolik zbytečnosti se během prvního těhotenství nakoupí. K mateřství to sice určitým způsobem patří, ale jako u všeho je třeba najít správnou míru. Musím přiznat – taky jsem byla trochu taková. Pečlivě jsem vybírala kočárek, autosedačku... V té době v mém

vyvinuta. Tradičně se proto také pro miminka používalo oblečení spíše béžové, bílé, nebarvené. Samozřejmě – malé děti oblečení někdy poblíknají, proteče plenka a je tedy potřebné prát častěji než u dospělých nebo větších dětí. Praním se oblečení postupně poškozuje. Nekvalitní rychleji, kvalitní vydrží více.

Všimla jsem si toho nejen u dětského oblečení, ale bohužel i u svého. Halenky, sukně, kalhoty staré i více než deset let jsou z lepších

Co jsem tedy pořídila pro své děti a mé čtvrté miminko?

Klasická zavinovačka – ta pro mne byla možná nejdůležitější věcí. Několik bavlněných povlaků, konkrétně dva, a pak sypek vyplněný perím ve tvaru nudle. Máme v rodině takovou tradici, že každé miminko dostane jeden nový povlak a ty další dědí po někom.



Úplný minimalismus si ve skutečnosti mohou dovolit hlavně ti bohatí – mají hodně peněz a v případě potřeby mohou bez starostí jít a koupit si novou věc.

okolí existovala spousta second handů, takže jsem většinu oblečení nakoupila tam. Přesto, nebo možná právě proto, že oblečení tam bylo velmi levné, měli ho jsme doma zbytečně moc. Naštěstí jsme ho pak využili v širší rodině a u známých. Řadu věcí mi také ušila moje maminka. Jsme velká rodina, takže mezi jednotlivými jejími částmi u nás probíhá čilá výměna oblečení. Na Viktorku jsem téměř po 20 letech dostala oblečení po nejstarší dceři, které mezitím nosila řada dětí. Je to až smutný fakt, že prastaré, mockrát vyprané oblečení často vypadá lépe než nově zakoupený kousek párkrát hozený do pračky. U oblečení pro děti nejde jen o ekologii, ale také o toxiny z oblečení. Kousek mockrát vypraný bude zbaven všech zbytků chemikálií, barev a dalších případných toxinů, nově zakoupená věc však nikoli. Toxiny z oblečení jsou tématem, o kterém se moc nemluví. Tyto toxiny mohou pronikat kožní bariérou a být tak nebezpečné, zvláště pro děti, u kterých ještě není tato bariéra plně

materiálů než dnešní oblečení. Strašná kvalita současného oblečení určitým způsobem krotí moji ženskou marnivost a podporuje u mne ekologické chování. Někdy mě i věc, která se mi líbí, odradí svým složením – přítomností umělých materiálů. A přiznám se k jedné věci. Snažím se oblečení co nejméně prát. Prakticky ho peru, až když je opravdu špinavé, je cítit potem a podobně. Dělam to proto, že praním se oblečení nejvíce ničí. Nedávno jsem synovi kupovala novou softshelovou bundu. Prodávačka mi k ní chtěla prodat prací prostředek, tak jsem jí odvětila, že ho nepotřebujeme, že bundy téměř neperu, protože obzvláště ty sportovní se tím dost ničí. Začala mne přesvědčovat, že je to tím, že nepoužívám jejich speciální prací prostředek. Myslela jsem si svoje. Pro domácí použití a venkovní aktivity jsem si nakoupila speciálně zpracovanou vlněná tílka, trička. Ano, jsou drahá, ale mám jich pár, peru je jednou za čas a jsou moc příjemná na tělo.

V prvních týdnech jsem v zavinovačce měla miminko prakticky pořád, přibližně od šestého týdne jsem ji používala i na spaní. Často jsem do ní miminko dávala jen v plínce a bavlněném overalu, aby kůže mohla volně dýchat. Když byla větší zima, používala jsem přes ni ještě bavlněnou nebo vlněnou deku. Zavinovačka má tu výhodu, že se v ní miminko dobře kojí a pochovat si ho může třeba i malý sourozenec. Pod hlavu jsem dceři vždy dávala látkovou plenu a povlak jsem tak nemusela často prát.

- **Kočárek** jsem měla vždy po starších dětech. Uprímně, první půlrok jsem nejvíce používala klasický kočárek s péry po nejstarší dceři. Tenkrát ještě byly v módě a daly se běžně koupit. Kočárek má kovovou konstrukci a látkový potah. Ten jsme také schovali a až bude aktuální pro vnoučata, necháme ho možná nově potáhnout. K tomu jsem dokoupila nové kvalitní golfky, protože jsem kvůli práci vozila Viktorku první rok prakticky pořád s sebou. Do kočárku jsem si pořídila koženinový pytel, který jsem koupila od jedné paní, která je šije na zakázku. Užili jsme ho hodně a pořád je téměř jako nový.
- **Autosedačku** Viktorka také zdědila po starších dětech. Používáme tedy sedačku už 17 let starou. Víím, že se všude se píše, že se to nemá, že plasty stárnou, mění se technologie. Uprímně, v případě havárie hraje

roli tolik okolností, že role starých plastů je statisticky zanedbatelná.

- **Plenky a další potřeby pro přebalování.** Zde se musím přiznat, že jsem podlehla lenosti kvůli častému cestování a používala jsem jednorázové plenky. Snažila jsem se alespoň vybírat ty z přírodních materiálů bez použití plastu. Když jsme byli doma, používala jsem je jako plenkové kalhotky a dovnitř jsem dávala klasickou bavlněnou plenu, kterou jsem vyměňovala. U mých dětí, které se narodily v létě, jsem je hodně času nechávala ležet odkryté jen na látkové pleně. **Vlhčené ubrusky jsem nepoužívala žádné.** Jsou totiž napaštěné chemikáliemi, které pokožku odmašťují. I ty, co se tváří jako nealergické, jsou většinou pouze bez parfému, ale škodlivé látky v nich stejně jsou. Kromě výletu do přírody, kdy s sebou stačí vzít vlhký hadřík, je téměř vždy v dosahu toalety s umyvadlem, kde dítě můžeme omýt. Jsem minimalistou spíše z lenosti, takže jsem s sebou nikdy netahala plnou tašku. Těch pár věcí, co jsem potřebovala, se mi vždy vešlo do kabelky.
- **Potřeby pro krmení a kojení.** Díky tomu, že jsem dlouho kojila, jsem v prvních měsících nepotřebovala vůbec nic. Přibližně po půl roce, kdy se dítěti zavádí normální strava, jsem většinou dávala doma uvařené jídlo – pouze na cestách jsem výjimečně dávala kousky jídla ve skleničce.

Stačí od svého jídla odebrat uvařenou zeleninu, brambory. Druhým extrémem je ale dávat malému miminku běžné, většíno výrazně osolené jídlo pro dospělé. To opravdu není ideální cesta.

- **Kosmetika a další drobnosti.** V tom jsem postupně dozrála a na nejmladší dceru jsem už nepoužila nic z nabídky dostupné kosmetiky, ani žádné mazání pod plenky (namazaný zadeček měla Viki pouze jednou, a to od sestry v porodnici, které byly našťavané, že odcházím už druhý den po porodu (nemohla jsem totiž vydržet zákaz spát s miminkem v posteli...)). Přestože je dcera atopik a tudíž má citlivější kůži, nikdy nebylo potřeba žádné mazání, pouze pravidelné umývání čistou, teplou vodou.

Minimalismus s mírou

Nedávno jsem četla jeden zajímavý článek o minimalismu, o tom, jak je skvělé mít málo

kový člověk pak paradoxně nemůže v tom obrovském množství věcí nic najít. A tak znovu platí stará zásada: zdravá je vyváženost a extrém je nejspíše ideální. A týká se to i oblečení a dalšího vybavení. Ve skutečnosti si úplný minimalismus mohou dovolit hlavně ti bohatí. Ti, kteří mají hodně peněz a v případě potřeby mohou bez starostí jít a koupit si novou věc.

Já jsem věci po dětech uložila do beden do sklepa – mám je rozdělené podle ročních období, takže jedna je třeba s teplejším oblečením a dalším s vybavením na zimu, které po sobě děti postupně dědí. Z mého pohledu je ideálnější spíše střídmost, tedy vlastnit a mít takové množství věcí, které jsme schopni využít a spotřebovat. Nedávno jsem četla, že každý z nás nosí přibližně jen 20 % oblečení ze svého šatníku. Dávno už neposlouchám rady, že toho, co člověk neměl rok na sobě, se má zbavit. Párkrát jsem to udělala a pak jsem litovala. Hezké věci schovávám řadu let. Jen

Toxiny z oblečení jsou tématem, o kterém se moc nemluví. Tyto škodlivé látky mohou pronikat kůží a být tak nebezpečné, zvláště pro děti, u kterých ještě není kožní bariéra plně vyvinuta.



Ovocné přesnídávky jsem si většinou zavařovala sama. Prodej dětské výživy je právě jedním z obrovských trhů a využívá marketing, který zamlčuje jednu závažnou skutečnost: tento druh stravy absolutně neprospívá pestrosti a stabilitě vyvíjejícího se dětského mikrobiomu. Raději dětem uvařte doma a nemusíte ani nic mixovat.

věcí. Myslím, že je důležité si uvědomit, kde se potřeba hromadit objevila. Nejčastěji se vyskytla v rodinách, které byly chudé, a lidé si tedy nemohli dovolit kupovat vše nové. Proto všechny věci schraňovali a schovávali. Když něco potřebovali, nejprve se podívali do vlastních zásob a skříní. Někdy ale toto hromadění věcí může dojít do extrému – ta-

mám trochu problém se do některých pohodlně vejít ☹. Takže jsem si letos dala závazek, že zhubnu a tím toho udělám pro ekologii nejvíc. A kdyby se mi to náhodou nepovedlo, tak po mně oblečení zdědí dcery...

Marie Vilánková



Nárok na odškodné za následky očkování by mělo mít více lidí, míní senátoři. Zákon vrátili poslancům

Na odškodné za následky způsobené povinným očkováním si Češi ještě chvíli počkají. Zákon totiž na první letošní schůzi projednali senátoři – a vrátili ho poslancům. Podle senátního výboru pro zdravotnictví by totiž mělo být víc lidí, kteří by na peníze od státu měli nárok.

„Vakcíny fungují individuálně; buď si dítě vytvoří imunitu, nebo ne. Takže si myslím, že nutit někoho, že teď musí, protože máme očkovací kalendář, nemá smysl. Jdeme určitě pomaleji, tak si říkám, že nejdřív asi tetanovka a pak další,“ říká Ester Přikrylová, zdravotní sestra, která drží v náručí dvouletého syna, kterého zatím očkovat nenechala. Vysvětluje, že se bojí závažných následků. „Vzhledem k tomu, že pracuji jako zdravotní sestra, tak jsem následky u dětí viděla. Jedná se spíš o ochrnutí, zápalý plic, nezabírají jim antibiotika, musí mít nové nebo namíchané z lékárny... ty končetiny se třeba už nezrehabilitují. Proto mi přijde, že odškodňovat pouze ztížení společenského uplatnění je velmi slabé,“ vysvětluje Přikrylová, proč se bojí závažných následků.

Podle poslaneckého návrhu by stát odškodnil jen ty nejzávažnější případy s doživotními následky. Senátorům z výboru pro zdravotnictví se ale takové omezení nelíbí. Podle nich by měli mít na peníze od státu nárok i lidé se zvlášť závažnými problémy, které mohou po pár měsících odeznít. „I kdyby byli závažně nemocní bez trvalých následků, dostali by bolestné. Pokud se člověku, kterému po povinném očkování ochrne ruka, podaří uzdravit bez následků, tak by nárok na bolestné nebo deficit výdělků mohl mít,“ říká předseda výboru pro zdravotnictví Lumír Kantor (KDU-ČSL), proč by byl pro rozšíření návrhu na více pacientů.

Pokud úřady rozhodnou v neprospěch žadatelů, mohou se obrátit na soud. „U některých očkování se mohou vyskytnout neurologické komplikace, vzácně i záněty mozku, takzvané encefalitidy po očkování, dále poruchy hybnosti, třeba otázka kloubních postižení. Také je možné, že některá očkování mohou spustit autoimunitní reakci, která by mohla člověka poškodit po zmiňované pohybové nebo neurologické stránce,“ vysvětluje

Roman Chlíbek z České vakcinologické společnosti. Peníze na odškodnění půjdou ze státního rozpočtu. Ministerstvo zdravotnictví odhaduje, že by o odškodné ročně požádalo maximálně deset lidí. Ve složitých případech by o nároku rozhodovala speciálně ustavená komise na ministerstvu.

V Praze zahájila činnost psychedelická klinika Psyon. Stojí za ní přední vědci a zkušení terapeuti

Na pražské Bílé Hoře zahájila v lednu činnost nově otevřená psychedelická klinika Psyon. Jde o psychotherapeuticky orientované pracoviště, které se primárně zaměřuje na problematiku psychedelických látek a psychotherapeutické konzultace v širokém spektru různých životních situací a obtíží, se specializací na klinickou problematiku psychedelik. „To v současné době znamená především odbornou pomoc lidem, kteří mají komplikace v důsledku předchozího užití psychedelických látek. Tato tzv. integrace náročné zkušenosti je oblast, se kterou si standardní psychiatrická zařízení v současné době příliš neumějí poradit, protože k tomu nemají potřebně vyškolené odborníky,“ vysvětluje jeden ze zakladatelů kliniky, Mgr. et Mgr. Stanislav Milotínský. Psyon současně anticipuje změny v legislativě, které umožní léčebné využití psychedelik v budoucnosti. V klinických hodnoceních po celém světě totiž tyto látky vykazují nadějný potenciál pro léčbu (nejen) duševních chorob. Aktuálně se zkoumá účinek psychedelik například u depresivní poruchy, v paliativní medicíně, u PTSD (posttraumatické stresové poruchy, např. u válečných veteránů či obětí zneužívání) i v dalších oblastech. Právě oblast deprese a traumatu bude v popředí zájmu kliniky Psyon.



Jaroslav Flegr patří mezi přední české evoluční biology a parazitology. Řadu svých výzkumů podkládá vlastní zkušeností. Momentálně se věnuje především výzkumu toxoplazmózy. Jejím vymýcením bychom ušetřili přes 20 procent nákladů na zdravotnictví, řekl v rozhovoru pro Český rozhlas Plus.

„Mnoho biologických vlastností nám neslouží k tomu, abychom se měli dobře, ale pomáhá našim genům, aby se přenesly do další generace v co největším počtu kopií,“ popisuje Flegr, který se dlouhodobě zabývá výzkumem parazita *Toxoplasma gondii*, který mění chování lidí. „Nejnápadnější jsou změny v psychice. Napadený muž je podezřívavější, žena zase naopak důvěřivější. Muž nerad respektuje společenské normy, včetně například pravidel silničního provozu. Rozdíl jsou ale i v inteligenci nebo v reakčních časech,“ vyjmenovává biolog.

Existuje akutní a latentní toxoplazmóza. Ta první, jak Flegr přiznává, ho prý příliš nebaví. Medikamenty ji zastavují, vyléčit se však nedá. Nakažený člověk zůstane nakaženým do konce života, což je fáze latentní toxoplazmózy. Právě ta mění chování lidí. A její projevy jsou brány vědeckou obcí stále vážněji. „Když víme, že toxoplazmóza třikrát zvýší pravděpodobnost dopravní nehody, tak se dá počítat, že na celém světě zemře jen kvůli tomu půl milionu lidí,“ poznamenává Flegr. Dále vysvětluje, že podle výzkumu jeho týmu jsou lidé nakažení latentní toxoplazmózou mnohem náchylnější k nemocem, včetně takových jako je infarkt nebo rakovina. „Výskyt toxoplazmózy v jednotlivých evropských zemích vysvětlí 23 procent celkové nemocnosti. Takže s vymýcením toxoplazmózy bychom patrně ušetřili přes 20 procent nákladů na zdravotnictví,“ uzavírá téma Flegr.

Vymýcením toxoplazmózy bychom ušetřili přes 20 procent nákladů na zdravotnictví, tvrdí parazitolog



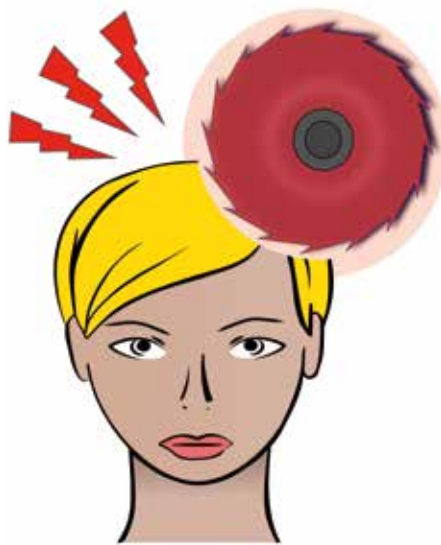
Migréna sužuje až milion Čechů, někteří diagnózu tají

Až 300 tisíc lidí v Česku má více než pět záchvatů migrény do měsíce, 50 tisíc jich trpí chronickou migrénou. Nemoc jim komplikuje osobní i profesní život, bývá ale zlehčována.

Problematické je i to, že někteří pacienti jsou léčeni špatně či vůbec, uvedl neurolog David Doležil. Podle psychologičky Dany Rosické je nutné zlepšit povědomí o této nemoci. Informace zazněly na kulatém stole o problematice migrény v pracovním životě.

V Česku se podle Doležila, který je předsedou sekce pro diagnostiku a léčbu bolesti hlavy České neurologické společnosti, s migrénou potýká zhruba milion lidí. Zatímco minimálně pět záchvatů měsíčně prodělá třetina z nich, lidé s chronickou migrénou jich zažijí více než 15 do měsíce. Ženy trpí migrénou až čtyřikrát více než muži, nemoc totiž ovlivňují hormony a záchvaty se často vážou na menstruační cyklus. Mezi další spouštěče patří změna počasí, stres či některé druhy jídla a pití – například alkohol. Většinou však člověk nedovede spolehlivě předvídat příchod záchvatu, který trvá od tří do 72 hodin. „Pro kvalitu života a pracovní výkonnost už není rozdíl, zda má někdo 12 záchvatů měsíčně či 15,“

upozornil Doležil s tím, že v případě častějších záchvatů se jako léky předepisují takzvané triptany. Mnozí postižení, včetně těch s těžkými migrénami, se ale léčí jen volně dostupnými analgetiky, což je podle neuro-

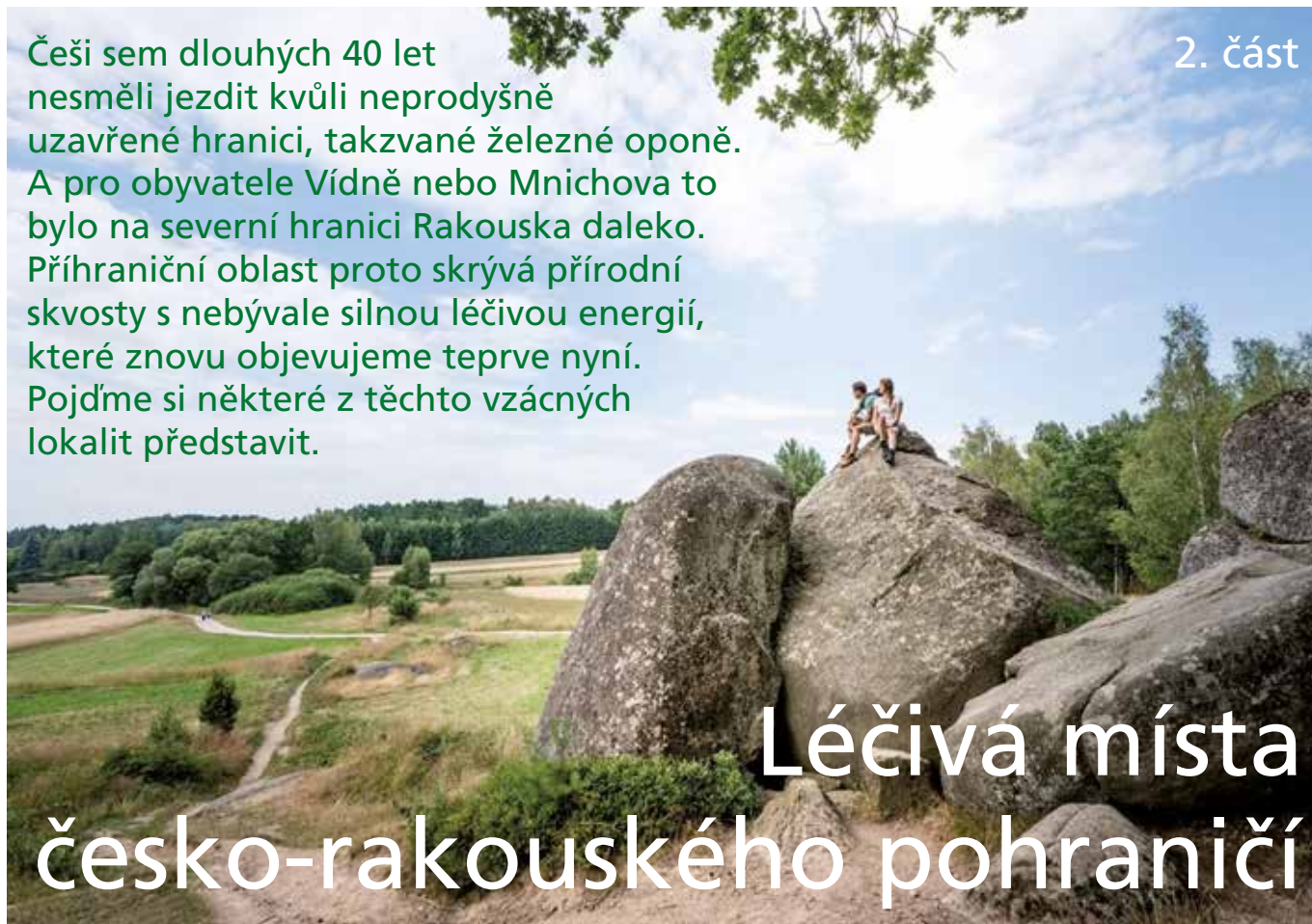


loga vhodné pouze u lehké formy nemoci. Část pacientů se za migrénu stydí, také proto, že se setkali se zlehčováním své diagnózy. Někteří rovněž prošli špatně zvolenou, neúčinnou léčbou a na další hledání pomoci u odborníků rezignovali.

Častá migréna lidem značně komplikuje život. Stále se obávají dalšího záchvatu, nemohou si dělat plány, mívají problémy v zaměstnání. Vybírají si kvůli své indispozici i neplacené volno, nebo pracují navzdory urputné bolesti hlavy a svou diagnózu tají. „Povědomí o migréně na pracovištích je stále velmi nízké. Mnoho lidí to má spojeno s něčím, nad čím lze mávnout rukou,“ uvedla psychologička Dana Rosická, která působila v personalistice a lidských zdrojích. Migréna je podle Světové zdravotnické organizace třetí nejčastější nemocí na světě. Týká se především lidí v produktivním věku. Poprvé se zpravidla projevuje v pubertě a odezní kolem šedesátin. Někteří se s ní ale potýkají až do konce života.

ZDROJ: www.irozhlas.cz, www.tyden.cz, tisková zpráva Psyon. Redakčně upraveno a zkráceno

Češi sem dlouhých 40 let nesměli jezdit kvůli neprodyšně uzavřené hranici, takzvané železné oponě. A pro obyvatele Vídně nebo Mnichova to bylo na severní hranici Rakouska daleko. Příhraniční oblast proto skrývá přírodní skvosty s nebývale silnou léčivou energií, které znovu objevujeme teprve nyní. Pojdme si některé z těchto vzácných lokalit představit.



Léčivá místa česko-rakouského pohraničí

Heiliger Stein – Svatý kámen

Nad rakouským městečkem Mitterretzbach, jen pár desítek metrů od státní hranice s Českou republikou, se vypíná posvátný areál s mnoha bílými balvany nejrůznějších tvarů. Mnohé kameny jsou zde přírodním výchozem tvrdých vápenců, jiné sem byly zřejmě přineseny už v pravěku, aby dotvořily posvátný areál s dalekým výhledem. Některé z kamenů mají na sobě otvory a mísy, které patrně sloužily k obětování posvátných tekutin a obřadních nápojů, jako bylo třeba mléko, pivo nebo víno.

V okolí se našly střepy keltské i slovanské keramiky, a dokonce i pozůstatky dávných neolitických kultur. Není divu, že právě zde vznikl jeden z prvních křesťanských kostelů v okolí. Nebo dokonce dva kostely, ten druhý dodnes stojí nad posvátnými sedmi prameny v sousedním moravském městečku Hnanice. Obě církevní stavby měly za úkol přesvědčit poutníky, že zdejší léčivá energie není dílem Matky Přírody, ale odvisí od vůle Boží Trojice nového náboženství.

Není náhodou, že právě zde si dávali sraz účastníci středověkých křížových výprav z Čech, Moravy i Slezska, aby se tady shromáždili do oddílů a nabrali sílu před namáhavou cestou na jih do italských přístavů. Současně zde vzniklo jedno z prvních poutních míst v celé oblasti a lidé přicházeli do Hnanic i na Heiliger Stein v tisícových prů-

vodech. V barokní době, kdy obliba poutních cest dosáhla vrcholu, vznikl vedle posvátných kamenů rozsáhlý kostel, u kterého se setkávali obyvatelé moravského královského města Znojmo a rakouského vinařského města Retz. Dnes tu z poutního kostela najdeme pouhé ruiny. Na konci 18. století byl zrušený stejně jako spousta jiných církevních



staveb, které nechal svobodný zednář a současně rakouský císař Josef II. prohlásit za neužitečné.

Poslední léta vede nad zbytky kostela nově postavená rampa, která má zabránit tomu, aby lidé šplhali po zakonzervovaných zdech památky. Současně tady vznikly naučné tabule, z nichž jedna napřímo pojednává o tom, jak měřit zdejší energie pomocí virgule. Koncem roku 2019 zde také rakouští ochránci přírody odstranili husté náletové křoví a nově tak odkryli další posvátné kameny.

Pokud přijedete na Heiliger Stein o víkend, můžete tady potkat hodně poutníků, ale i cyklistů z obou stran hranice. A také vás potěší stánek, kde se prodává skvělé bílé víno z vyhlášených vinohradů, které najdete všude kolem.

Pro účely léčení je proto lepší přijet někdy ve všední den, kdy budete mít klid na to lehnout si nebo sednout na všechny kameny, které vás budou přitahovat. Jen nezapomeňte při příchodu pozdravit a požádat zdejšího genia loci, aby vám byl nápomocný. A snad nemusím připomínat, že při odchodu je dobré poděkovat všem bytostem a silám okolní přírody za pomoc.

Blockheide – balvany obrů

Nad rakouskou říčkou Lausnitz, která se po pár kilometrech stane slavnou českou řekou Lužnicí, najdeme rozsáhlé zalesněné návrší Blockheide, které vypadá celkem nenápadně. Po vstupu do lesa vás ale překvapí gigantické žulové balvany, některé o váze stovek tun, které vypadají, že je zde schválně rozmístily nějaké nadpřirozené bytosti. I místní pověsti hovoří o původu balvanů od obrů, čertů a křesťanských světců, třeba svatého Kryštofa. V této části Rakouska, zvané Wald-



Pro účely léčení je proto lepší přijet někdy ve všední den, kdy budete mít klid na to lehnout si nebo sednout na všechny kameny, které vás budou přitahovat.

viertel, se dodnes zajímavě mísí staré pohanské rituály s křesťanstvím a také s oficiálním využíváním virgulí a přírodních sil. Proutkařských naučných stezek a úředně vyznačených energetických míst tady najdete možná nejvíce v Evropě.

Některé z přírodních balvanů v Blockheide dříve fungovaly jako viklany a dodnes se doporučuje opřít se o ně zády a léčit tak páteř i klouby. Některé balvany vás budou přímo

lákat ke kontaktu, jiné zase možná odpuzovat. Tady se vyplatí naslouchat svému tělu. Univerzální návod neexistuje, každý balvan je vhodný pro někoho jiného podle aktuálního stavu jeho zdraví. Lidé odsud každopádně odpradávně odcházejí harmonizovaní a nabití životní silou. I tady samozřejmě platí, že ty pro nás nejvhodnější kameny nemusí být hned vedle rozhledny nebo restaurace, ale mohou ležet ukryté hlouběji v lese.

Z rakouského města Gmünd nebo ze sousedního města České Velenice sem snadno dojdete i pěšky, na krajích areálu jsou záchytná parkoviště i restaurace, jen na jízdních kolech vás sem nepustí kvůli riziku urychlení eroze vzácných skal. Místo je přísně chráněné jako přírodní památka evropského významu.

Celým lesem s balvany vede několik značených turistických stezek. I tak je ale v Blockheide snadné zabloudit, proto je dobré využít průvodcovských služeb nebo mít u sebe alespoň nabitý mobil s navigací.

*Mgr. Jan Kroča,
průvodce po léčivých místech Evropy,
www.jankroca.cz*





Způsoby vnitřní práce s Verself obrazy

Staří duchovní mistři shodně uvádějí, že ve vnitřním světě člověka se nachází celý Vesmír: Slunce, Měsíc, planety, hvězdy i všechny galaxie.

Tento druh terapie je ve všech aspektech cestou sama k sobě. A to tak, aby člověk neztrácel pod vlivem názorů druhých lidí, byl dobře míněných rad nebo „zaručených postupů“, svůj drahocenný čas, ale aby se nalaдил na vlastní vnitřní sdělení. To, které ho povede přímou cestou k cíli. Zprávy z našeho podvědomí zřetelně ukáží, kým máme skutečně být. Nikoliv napodobeninou někoho jiného, jak tomu v mnohých případech bývá. Unikátní vnitřní sdělení nás posouvají dál, ukazují, jak neřešit ta stejná témata stále dokola a jak se posunout na životní cestě. Samozřejmě, pokud o to stojíme.

Cesta paradoxu

Verself je cestou symbolů a paradoxů. Ze začátku se vnímané rezonanční vjemy mohou zdát jako banální či triviální nebo jako pouhý výplod fantazie. Pokud si ale člověk s těmito získanými obrazy začne pohrávat a přijme je, obvykle se v průběhu následujících dnů až týdnů stane to, že se viděný úkaz zcela překvapivě a neočekávaným způsobem rozvine ve smysluplné a do sebe zapadající sdělení. Třeba pochopením nebo uzdravením nějakého konkrétního obsahu našeho podvědomí. Nesmyslnost symbolu ze začátku seancí je tak pouze zdánlivá. Pro přiblížení náhodně vybírám z obrazů, které jsem při terapiích zaznamenal a utkvěly mi v paměti:

- *Maxipes Fik stojící jako člověk – na zadních tlapkách*
- *automobil jedoucí po blátivé cestě*
- *počítačový stroj na předpovídání dobrých a špatných dnů z filmu Jáchyme, hod' ho do stroje*
- *keramická kasička na mince – prasátko – obraz z dětství*
- *vlastní staré šaty*
- *vlastní ruka, která se ukazuje z pootevřených dveří*
- *nekonečné hejno kolibříků, kteří vylétají z úst*
- *sopka Fuji na vrcholku zasněžená – obraz z poštovní známky ze sbírky z dětství*
- *chlupatý kaktus na solárním plexu*
- *velbloud kráčející rozvázným krokem po vyprahlé písčité poušti*

Pokud někoho při prvním pozastavení a zamýšlení se nad těmito scénami a obrazy napadaly logické souvislosti (první rádoby intuitivní myšlenky), nikdy tato vysvětlení nebyla pravdivá. Neboť na vtipná, paradoxní a nanejvýš moudrá vysvětlení symbolu se mělo nějakou dobu počkat. Konečná sdělení byla vždy zcela překvapivá a úplně jiná, než si člověk zpočátku myslel.

Podle mé zkušenosti jsou tyto obrazy a symboly poznání jasnými *archetypálními rébusy*, které má dotyčný zcela pochopit až po čase. Po jejich vyluštění pak obraz ztratí napětí nevyluštěné záhady.

Zijeme v době, kdy lidstvo létá do vesmíru a moderními dalekohledy se dívá do jeho vzdálené minulosti. Komunikaci s vlastním podvědomím ale paradoxně dnešní věda neučí. A tak se západní člověk sám sobě čím dál více vzdaluje. Nalézá se v jakémsi vězení, ve kterém klade důraz pouze na jednu mozkovou hemisféru – tu levou, tedy racionální. Hemisféru, která stále přemýšlí a něco řeší. Vše, co pozoruje, klade do přísně logických pravidel, které si ovšem moderní věda sama definovala. Na Verself rezonančních jsem byl v průběhu doby několikrát svědkem toho, jak někteří jedinci při terapii silně a jasně prožívali vjem hvězd, galaxií a světla, dokonce několikrát i za doprovodu hudby, kterou dotyční nazvali božskou.

Jak používat řeč symbolů

Jak tedy rezonanční symboly používat? Jednoduše je přijmete za svoje obrazy, za řeč vlastního podvědomí. Myslíte na ně, vybavujete si je znovu a znovu. Ideálně dvakrát denně, z toho jednou těsně před spaním. Nebo i kdykoliv jindy, když vám přijdou na mysl. Obrazy si pak vybavujete na těch místech těla, kde jste je při rezonancích vnímali. Vědomě je můžete i přesunovat na ta místa, kam přirozeně patří – například u obrazů výrazné živlových.

Použití těchto symbolů je tedy pasivní. Pouze je vnímáme, vizualizujeme je znovu a znovu. Nemanipulujeme s nimi, nikam jejich děj netlačíme. I když i zde platí, že výjimka potvrzuje pravidlo a někdy je mírná a jemná aktivní účast žádoucí. Má tedy smysl lámat si hlavu nad tím, k čemu je předložený předmět dobrý a proč je nám ukazovaný.

A tak se třeba do obrazu žluté šťavnaté hrušky dotýčná klientka po dvou týdnech odvážíla *mentálně* kousnout a ochutnat ji. Teprve potom se obraz okamžitě rozvinul do životního příběhu o několika sekvencích, který sahá až do rodové linie předků.

Tuto práci s Verself obrazy nazývám metodou *kvašení*. Stejně jako myšlenkový kvas je žádoucí naložit obraz do alchymistické baňky a počkat, až to začne bouřlivě kvasit a přemění se v jinou kvalitu. Někdy můžeme hovořit až o jakési *explozi* obrazu, kdy jako časovaná nálož v nějakém okamžiku vybuchne, ukáže dokonale svůj pravý obsah a rozpustí se. Jenomže čas této jeho exploze neznáme, ani ji vědomě neřídíme. I přesto mohu říci, že během jednoho měsíce používání lze u téměř všech klientů najít zhruba tři takové významné explozivní zážitky a posuny proti účinkům jejich karmy. Při mailové korespondenci s některými z účastníků Verself terapií jsem navíc zjistil, že pokud si někdo stěžuje, že se nic neděje, bezprostředně po této korespondenci se stane něco vý-

znamného. Tato metoda je pro někoho obtížná v tom, že ji nemá pod svou volní kontrolou a neřídí ji, jenom se jí odevzdává. Právě to bývá velmi těžké sousto pro moderně myslícího člověka, který si dopředu detailně plánuje svůj čas i svoje činnosti.

Někdy rozpuštění symbolů člověk ani nepostřehne; rozpustí se jaksi samy. Klient to pozná třeba až na další terapii, nebo se tak stane právě během ní. Zaznamenal jsem, že určitý laxní přístup k obdržným vnitřním obrazům není tak úplně na závadu a že přílišné snažení se v podobě poctivé každodenní

Tato metoda je pro někoho obtížná v tom, že ji nemá pod svou volní kontrolou a neřídí ji, jenom se jí odevzdává.

ní meditace je spíše překážkou. Terapie Verself by měla vést ke spontaneitě člověka v přijímání těch správných nápadů. A tak si jeden můj dospělý klient po prvních sezeních koupil zobcovou flétnu a začal se na ni učit hrát. Bylo to to nejlepší, co mohl udělat pro zlepšení svého nesprávného dechového modulu, který ho trápil od dětství. A až za několik měsíců mu během jednoho z dalších sezení došlo, že obraz flétny zpočátku viděl, ale zapomněl na něj. Neuměl se svými obrazy tehdy ještě pracovat nebo mu tenkrát tato práce nedávala smysl.

Výběr obrazů

Nováčkovi, tedy tomu, kdo s Verself začíná pracovat, je vhodné poradit, jakými obrazy by se měl zabývat nejdříve. Začátečníka je po úvodní terapii třeba naučit zacházet s celou metodou a dovést ho k zážitku prvních explozí či vyjevení obrazů. Tak, aby sám zažil, co má od této cesty vnitřní proměny očekávat a jaké budou jednotlivé kroky.

Ve výběru obrazů má výhodu muž, protože paleta typového muže bývá o poznání chudší, než paleta skutečné ženy. Radit a pomáhat muži s výběrem obsahu není nutné; buď na pomyslné paletě Verself obrazů něco je, anebo tam není nic. A v této většinou stručné výpovědi bývá téměř všechno důležité.

Opravdová žena naproti tomu zažívá na rezonancích celý barevný a multidimenzionální příběh. Některá klientka se mi pak svěří s tím, že jednotlivá rezonance a celkový vjem z ní byl tak příjemný, že by chtěla, aby pokračoval dál. Takový vnitřní zážitek vždy přiro-

vnám k opravdovému oscarovému filmu o podstatě lidského bytí každého jednotlivce.

Člověku s velkou paletou zážitků a vjemů po Verself seanci je tedy dobré pomoci s výběrem obrazů. I v tom je úloha dobrého průvodce nezastupitelná. A tak volíme přednostně ty obrazy, které jsou *nejméně čisté*, umělé. Nebo ty ne úplně příjemné, aby se rychle začaly odstraňovat bloky. Nebo ty, které jsou výrazné a dávají ve své hloubce tušit významný obsah.

Je dobré vybrat si v daný okamžik spíše několik málo z viděných symbolů a ty systematicky zařazovat třeba do běžných denních činností a situací. A potom pozorovat, co dělají s páteří, psychikou, vitalitou. Tyto obrazy by se v konečném důsledku měly stát tím, co nás osvobodí a revitalizuje.

Některé z nich jsou ovšem pouze obrazy doprovázejícími – nebudou se tedy realizovat. Jednoduše proto, že realizované už jsou. Mohou být ale vhodnou pomůckou pro diagnostiku vibrační úrovně člověka, nebo se může jednat o jeho ochranné symboly.



Obrazy často slouží i jako emocionální mosty či konkrétní impulzy pro zpracování právě prožívané těžké a zdánlivě bezvýchodné životní situace. Takto pochopené symboly mohou být tím pravým ukazatelem, jak se například důstojně a po krůčcích vyvázat z nefungujících vztahů, ve kterých jsou často pospojovány protichůdné hodnoty a emoce. Dlouhodobé zakotvení nebo stagnace v nefungujících vztazích a neschopnost či pohodlnost se z nich vyvázat mívá zcela zřetelně základ ve starých životních postojích. A ty mají většinou své kořeny v raném dětství, někdy i ještě dříve.

Velmi často musím zdůrazňovat klientům, že při vibracích nejde prvotně o zprostředkovaný zážitek. Tedy nejde primárně o zažití příběhů samotných. Pokud nejsou obrazy pochopeny jako průvodci na cestě ke skutečnému štěstí, nemají tyto příběhy samy o sobě velký smysl...

Pro koho je metoda vhodná?

Metoda Verself není vhodná pro každého člověka. Zejména není vhodná pro toho, kdo se



šinou se jedná o velmi silný vjem podobný dějům, při kterém může člověku „dojít“ leccos významného. Nebo náhlým vhledem v podobě jasné myšlenky pochopit rozuzlení tématu. Zážitek z takového vjemu přetrvává zpravidla několik dní, poté původní obraz ztrácí své prvotní napětí a stává se neatraktivním.

Někdy ale pochopení obrazů vyžaduje vlastní rozhodnutí něco ve svém životě změnit,

nějaká přechodná doba – v té se obraz vstřebá a podvědomí se konsoliduje na novou realitu.

Realizace mnohých obrazů bývá většinou tak výrazná, že si jí nejde nevšimnout. Někdy je těžké na úplném začátku zprostředkovat a vysvětlit klientovi Verself budoucí prožitek obsahu symbolu. Pokud ovšem tento zážitek nastane, začátečník pochopil jazyk této symbolické cesty.

Některé typy čakových obrazů mohou mít svá pokračování a dané téma se může řešit i přes tři terapie. Obsah obrazů se znatelně a zřetelně čistí a symboly se stávají mocnějšími. Nebo dojde k tomu, že se velké bloky – v podobě nějakých stahujících symbolů – v průběhu času promění na jemnější, až nakonec zcela zmizí z psychosomatického centra.

Některé viděné obrazy jsou takzvaně předozadní, tedy vnímají se a realizují se souvztáhným způsobem vpředu i vzadu na páteři. Podobně jako matice a šroub. Tyto obrazy tedy jakoby probíhají tělem odzadu dopředu nebo odpředu dozadu. Jinými slovy, dá se na ně podívat zepředu i zezadu. Práci se zadní stranou páteře se však ještě budeme zabývat v dalších kapitolách.

Shrňme tedy výše uvedené: pomocí techniky Verself obdrží člověk své vnitřní obrazy na zpracování témat duše, kterými se dlouhodobě zaobírá. Cílem je dosažení stavu („rozpuštění obrazu“), kdy se přestane starými a zasunutými tématy zaobírat, tato témata jakoby zmizí. Symboly, které dotýčný vnímá při terapii, nejsou konečným řešením, jsou pouze prostředkem, kterým se podvědomí chystá samo sebe vyčistit. A to téměř vždycky způsobem, který nelze předvídat... Osobní obrazy reprezentují nikoliv to, co člověk chce, ale to, co skutečně potřebuje.

Ing. Vladimír Jelínek



Dlouhodobé zakotvení nebo stagnace v nefungujících vztazích a neschopnost či pohodlnost se z nich vyvázat mívá zcela zřetelně základ ve starých životních postojích.

domnívá, že štěstí přichází k lidem samo. Naopak je vhodná pro jedince, který si umí klást otázky, hledat i nacházet na ně ty správné odpovědi. Je metodou aktivní, určenou všem, kteří na sobě chtějí smysluplným způsobem pracovat. Těm, kteří hledají skutečnou pravdu a nebojí se opustit své staré nefungující postoje a ideály. Těm, kteří hledají pravdu o sobě samém a o podstatě svého vlastního bytí.

Způsoby realizace obrazů

Prvním významným způsobem vypovězení obsahu obrazu je nevědomá realizace ve snu. Dá se říci, že některé obrazy na Verself rezonancích předznamenávají nosný motiv budoucího snu. Ten pak bývá většinou velmi živý a upoutá naši pozornost.

Realizace vizí za bdělého stavu je dalším způsobem exploze obrazu. Představte si, že se v realitě ocitnete v situaci, která celkově nebo svou částí koreluje s vjemem, který jste před časem viděli a vnímali při Verself. Vět-

šinou by se jednalo o změnu nepatrnou. Obraz posleze může promluvit ve smyslu: To se mělo stát, to je to správné.

Téměř šokující bylo pro mne zjištění a pochopení, že některé viděné obrazy jsou jasným návodem na konkrétní cvik (ásánu), vhodným pro toho konkrétního člověka. Cvik mu pomohl s uvolněním páteře či souvisejících svalových partií. Z praxe vím, že Verself je metodou natolik vlídnou, že je předložený jen tomu, u něhož je šance, že ho bude v budoucnu provádět. Velmi často se jedná o úkony, které jsou velmi jemné, ale svou silou tak mocné, že se dají přirovnat ke zvednutí stavidla dosud překážejícího silnému vodnímu toku.

Velmi důležitá je také lidská osobní zvědavost. Pokud se někdo těší na to, jaká další hádanka či jaký další střípek do skládačky ho čeká při dalším Verself sezení, nachází se na té pravé cestě a pochopil, o čem cesta symbolů je. Obrazům je ale někdy třeba dát ještě další čas – po tom, co se nám zjevily ve snu nebo se jinak realizovaly, nastane většinou

Horoskop

Co nás podle hvězd čeká a nemine v březnu a dubnu 2020?

BŘEZEN



V tomto měsíci zažijeme hned několik důležitých astrologických událostí. Ve středu 4. března nastává konjunkce neboli spojení Černé luny a Chirona v prvních stupních Berana. Budeme se moci vrátit zpět k počátku, ke Zdroji, ke svému zrození a začátku života a opravovat a uzdravovat vše, co nám doposud brání prožívat svůj vlastní život, být sami sebou, přijímat se takoví, jací jsme tady a teď...

V tomto procesu nám od 5. března bude dodávat podporu a potřebné láskyplné uzemnění Venuše ve znamení Býka, a hlavně její konjunkce s Uranem ve dnech kolem 8. 3. Přerovnejme svůj žebříček hodnot a investic a začneme vždy od sebe! Tato přehodnocení můžeme poté projevit i v konkrétních činech a rozhodnutích. Spojení Marsu a Jupitera v Kozorohu nastává přesně v den jarní rovnodennosti, 20. března, a umožní nám skutečně se usebrat a soustředit na to, co je pro nás dobré, užitečné a čemu má smysl věnovat svůj čas a energii. Následné spojení Marsu s Plutem 23. 3. už bude vyžadovat opravdu konkrétní jasné rozhodnutí, které můžeme hluboce prociť v novoluní v Beranu, 24. 3. Poté můžeme s vnitřní jistotou dělat první kroky, zasévat semínka vědomého a radostnějšího způsobu života.

Ve dnech kolem novu nastává trojnásobné propojení Slunce, Černé luny a Chirona. Věnujme pozornost svým pocitům a potřebám „vnitřního dítěte“ – možná budeme moci vědoměji a tvořivě pracovat s tématy a situacemi, které jsme zažili na začátku měsíce...

DUBEN



Začátek dubna nám umožní pokračovat v procesu celkové „přestavby“ či revitalizace svého života. V neděli

5. dubna nastává konjunkce Jupitera a Pluta v Kozorohu, která přinese další dávku síly, podpory a potřebných pozeňání. Možná se nám také podaří vyřešit či začít úspěšně řešit dlouhodobě se táhnoucí situace. Astrologický dům, kde se tato konjunkce ve 25. stupni Kozoroha v našem individuálním horoskopu nalézá, nám pomůže upřesnit, jaké konkrétní životní oblasti se tato podpora týká: zdraví, financí, bydlení atd. Boží pomoc, vedení a potřebná „sdělení shůry“ nám také přinese spojení Merkura s Neptunem v sobotu 4. dubna.

Celkově tedy budou dny od novu 24. 3. do úplňku 9. 4. vhodné k opravdu vědomému započítání nových projektů a dlouhodobých prospěšných, odvážných, začasté zcela nových a revolučních aktivit, které nám napomohou realizovat svůj potenciál a věnovat se naplno své životní práci!

V polovině dubna si můžeme užít značné odlehčení a také i osvobozující osvěžení nejen v oblasti milostného života: Mars ve Vodnáři a Venuše v Blížencích se dostávají ve dnech kolem 18. dubna do

Zlepšení situace a atmosféry v domovech a rodinách pomůže též harmonický aspekt Urana v Býku a linie evoluce, tj vzestupného a sestupného lunárního uzlu v Raku a Kozorohu ve dnech kolem 20. 3. V rodinném systému má mít každý své místo tak, aby energie mohla správně a zdravě plynout od rodičů k dětem. Stejně tak i uspořádání věcí, nábytku atd. v našich domovech má své kosmické zákonitosti. Nechme se v těchto dnech inspirovat ke změně, otevřeme se pochopení a projasnění toho, co nám doposud unikalo.

Nové začátky v novém astrologickém roce mají tentokrát opravdu sílu! Nedůležitější událostí je však vstup Saturna do Vodnáře přesně 22. března. Po třiceti letech opět začíná etapa osvobozujících změn všeho druhu, které si ovšem budeme muset opravdu zasloužit každodenním úsilím a postupným odkládáním všeho, co nás omezuje a blokuje zevnitř – ať už jde o informace, názory, přesvědčení, návyky i konkrétní věci, činnosti atd. Pobyt Saturna ve Vodnáři bude trvat do 1. července, poté se ještě na pár měsíců vrátí do Kozoroha a stabilně pak od 17. 12. 2020 na několik let spočine ve Vodnáři. Uvítejme jej tedy s radostí a těšme se na první kroky ke svobodě...

Směr našemu putování poté dá konjunkce Saturna s Marsem ve Vodnáři, přesně 31. 3. Zkušený a vynalézavý otec a energii nabitý syn spojí své síly na cestě ke svobodnějšímu způsobu podnikání, smýšlení, konání... Případně můžeme být též poněkud „přesměrováni“ a osvobození od nikam nevedoucího pachtění. Budme tedy v těchto dnech pozorní, nechme si poradit či spíše nechme se „osvítit“ raději dobrovolně než nepřijemným překvapením!

vzdušného trigonu, příznivého aspektu spolupráce a vzájemné podpory a porozumění. Krásně je doplní dvojítm příznivým aspektem i odvážný a upřímný ohnivý Merkur v Beranu. Bude to doba setkávání se, seznamování, zkoumání, spolupráce, ovšem též učení se o vztazích, o proudění energií mezi mužem a ženou... Ať už jde o proudění uvnitř nás či mezi námi, určitě jej podpoříme hlubokým dýcháním, meditativními procházkami, tancem apod. a celkově otevřeností ke změnám, k novému vidění své vztahové situace.

Koncem měsíce přinese jisté uklidnění vstup Slunce (20. 4.) a Merkura (27. 4.) do znamení Býka, a hlavně novoluní v Býku 23. 4. Uran v konjunkci se Sluncem a Lunou nám ovšem toto zklidnění nedá zadarmo – bude po nás naléhavě vyžadovat mnohem hlubší změny v procesu posílení stavu sebelásky, sebehodnoty, přijetí svého mužského či ženského těla atd. Sedněme si třeba pod rozkvetlý strom a prostě se nechme harmonizovat, uzdravit a inspirovat Přírodou. Budeme tak moci otevřít svá srdce přílivu lásky, krásy a hojnosti, kterou období Býka každým rokem nabízí a přináší...

Vaše Alita Zaurak



www.mandalia.cz

Výklad horoskopu, přednášky a kursy astrologie, cestování, galerie obrazů...



Jak to, že nemáš na nic alergie?!

Já nemohu ořišky, já med a jahody. Mně vadí prach, peří a roztoči. Já si nesmím pomazlit psa ani kočku! Mě dusí jaro... I takhle mohou vypadat trumfy dětí před odjezdem na školu v přírodě. Ostatně kolonka „alergie“ nechybí v žádném předodjezdovém formuláři a divné nejsou děti, které ji mají, ale naopak ty, které žádnou nemají. Pokud se tedy v kolektivu vůbec najdou. Alergií totiž trpí čím dál více dětí...



Když jsem v dětství, coby silná alergička na kde co, někomu jmenovala, co všechno mi nedělá dobře, lidé na mě koukali jako na blázna. Byla jsem prostě jedina z mála. Jarem jsem se prokýchala a zápo-

Alergie a imunita?

Hlavním úkolem našeho imunitního systému je chránit nás (naš organismus) proti vnitřním i vnějším škodlivým elementům. Pokud fun-

Za mými alergiemi stál také fakt, že jimi trpěli oba rodiče, pak je prý až 80% riziko, že dítě bude rovněž alergik, pokud je postižen jen jeden rodič, je riziko 40 %. Pokud procento alergiků v naší populaci stoupá, lze předpokládat, že i další generace budou často sužovány touto nepříjemnou nemocí. Co alergie vůbec vyvolává? Příčin je opravdu velmi mnoho – velký podíl na vzrůstu této přecitlivělosti má jistě životní prostředí, alergiemi trpí častěji městské děti, které nejen že vyrůstají ve více znečištěném prostředí, ale také s běžnými alergeny přicházejí méně do styku, než děti vesnické. Další příčinou je již zmíněná genetika, „pomoci“ mohou také špatné stravovací návyky – nepestrá strava s nedostatkem minerálů a vitamínů, ale také mohou být na vině léky – zejména opakova-

Mnoho maminek zapomíná na to, že rájem pro vznik alergií je i přehnaná hygiena. Pro dítě je mnohem lepší přijít s alergeny v přiměřeném množství do styku, než vyrůstat ve sterilním prostředí.

lila s vodovou rýmou, po mazlení se psem jsem se škrábala, babiččiny péřové duchny mě dusily, a když jsem jednou riskla skákání v seníku, opuchla jsem tak, že mě vlastní rodiče nepoznali. Můj imunitní systém zkrátka nepřiměřeně reagoval i na ty faktory z okolního prostředí, které by mi nijak neškodily. Tato přehnaná akčnost mého imunitního systému mi sice trochu komplikovala dětství, ale nutno říci, že postupem věku si tělo na alergeny „zvyklo“ a dnes jsem bez obtíží.

guje správně, je velmi účinnou ochranou před chorobami všeho druhu. Může se však také stát, že imunitní systém reaguje nepřiměřeně i na to, co člověku neškodí – tato přecitlivělost se nazývá alergie a danou příčinou je alergen.

Bambi Anaerg nebo komplex **Bambiharmoni 1**, který je zaměřen na detoxikaci jater, sleziny a plic – tedy orgánů, které řídí všechny typy imunitních reakcí. Právě zátěž jater způsobuje imunitní nerovnováhu a je častou příčinou alergií a ekzémů.

Náš tip:



ná léčba antibiotiky, která poškozují cenný střevní mikrobiom. Na co mnoho lidí – především úzkostných maminek – zapomíná, je fakt, že rájem pro vznik alergií je i přehnaná hygiena. Pro dítě je mnohem lepší přijít s alergeny v přiměřeném množství do styku už jako malé dítě, než vyrůstat ve sterilním prostředí a „seznámit“ se s nimi nárazově tře-

ba na chatě u babičky. Opravdu není nutné sterilizovat každou hračku až do batolecích věku dítěte, vyvářet vše, s čím přijde dítě do styku a úzkostlivě zahalovat kočárek plenkou, aby se do korbíčky nedej bože nedostalo zrno prachu. Naopak je prokázáno, že při-

měřená, lehká „špína“ dítěti jen svědčí. Další častou příčinou alergií je zlovyk jménem kouření – velmi nevhodné je především kouření matky během těhotenství a po narození dítěte, ale o tom asi netřeba hovořit, to žádná zodpovědná žena (k sobě, natož k dítěti) ne-

Na srst, ale třeba i na nikl

Alergie je nepřeberné množství a umí být pěkně otravné (mohu potvrdit z vlastní zkušenosti). Jak se nejčastěji projevují?

- **Alergická rýma** – nepříjemná vodová rýma, která neustále vytéká z nosu. K tomu jsou podrážděné sliznice, svědí nos a vše provází časté kýchání. Dítě s alergickou rýmou si stále otírá svědící nos, špatně spí (zejména malé děti, které mají ještě dudlík, se neustále budí a jsou nevrelé), jsou unavené, podrážděné.
- **Alergické astma** – zde imunitní buňky reagují na pyl, prach, zvířecí srst a další alergeny v dýchacích cestách. Standardně se projevuje pískáním, ztíženým dýcháním – díky smrštění hladkého svalstva průdušek se zmenšuje jejich průchodnost a hůře se dýchá. Pokud se jedná o silnou alergickou reakci, může vyústit až v astmatický záchvat.
- **Potravinové alergie** – mohou se projevovat jak reakcí trávicího traktu (průjemy, křeče v břiše, zvracení), tak i vyrážkami, kopřivkami či otokem. Mezi nejčastější alergeny patří mléko, ořechy, obiloviny, různé druhy ovoce, mořští živočichové. Vadit ale může i obyčejné jablko.
- **Atopický ekzém** – příznaky atopického ekzému většinou u dětí postupně odezní, ale v některých případech mohou přetrvat až do dospělosti. Bohužel jsou také často doprovázeny i jinou formou alergie, ať už astmatem, sennou rýmou či dalšími projevy. Pro atopický ekzém je typická suchá, olupující se kůže, která děti trápí silným svěděním. U malých dětí může kůže i mokvat.
- **Alergie na zvířecí srst** – alergie, která mě jako dítě trápila ze všech nejvíce. Alergoložka mi vždy přísně zatrhlá jakékoliv zvíře se slovy, že mohu mít jen hada, želvu či akvarijní rybičky. A s těmi se člověk opravdu pomazlí... Později jsme v mých třinácti letech pořídili peruánského naháče (psa bez srsti) a jaké bylo naše překvapení, když jsem i na něj měla alergii, a jakou.... Naštěstí si moje tělo po čase na tyto alergeny zvyklo a naháč se stal mým věrným parťákem po dlouhých 18 let. I když tedy nevím, jak velkou roli v mém zázračném „uzdravení“ hrála síla přání – Endymu totiž dost hrozilo, že ho rodiče dají pryč, pokud se budu i nadále dusit a slzet.
- **Alergie na plísň** – tato alergie bují především na podzim a v zimě a stojí za ní „vláknité“ druhy plísní, které při svém růstu produkují tzv. spory (drobné rozmnožovací částičky, které se šíří vzduchem podobně jako pyl – jsou okem neviditelné).
- **Alergie na roztoče** – bytoví roztoči rádi snad v každém obydlí. U alergiků je dobré vyvarovat se míst, která milují – koberce, huňaté pohovky a čalouněné postele. Čím méně lapačů prachu (roztoči prach milují), tím lépe.
- **Alergie na nikl** – zní to bizarně, ale je to tak. Tuto alergii poznáte vyrážkou kolem knoflíku u džínových kalhot, u holčiček pod náramky. Stačí jen vyhledávat oblečení bez knoflíků a malým parádníci vysvětlit, že se musejí zdobit třeba drhanými náramky z bavlny.
- **Alergie na bodnutí hmyzem** – tato zrádná varianta dost často překvapí rodiče zcela nepřipravené a může být i velmi nebezpečná. Vznikají při ní různé puchýře a otoky, životu nebezpečné mohou být otoky jazyka či hrtanu. Pokud má poštípané dítě reakci, jsou na místě antihistaminika. Na samotné místo vpichu je vhodné přiložit kostku ledu (tu však v létě na louce máme po ruce málokdy) nebo lísteček jitrocele kopinatého. V případě silné alergie je dobré do přírody vždy chodit s vybavením v podobě Fenistylu a případně i léku na zastavení otoků.



dělá. Stejně jako u řady dalších nemocí, spouštěčem může být také nadměrný stres, velká psychická zátěž či trauma.

Lze alergiím předcházet?

Nejvhodnější ochranou proti alergiím je kojení, které pomáhá dítěti budovat silnou imunitu. Vylučné kojení (tedy pokud je to samozřejmě možné) je optimální do 6. měsíce věku dítěte. Maminky, nevzdávejte kojení při prvních nesnázích, nestyďte se přizvat na pomoc laktiční poradkyni, využít pomůcek jako je například kojící klobouček, zkuste vytrvat. Stojí to za to.

Dalším mezníkem v ochraně před alergiemi je správné zavádění příkrmů – začínat nemléčnou stravou a postupně dítě seznámit se všemi alergeny – tím se snáze navodí imunitní tolerance.

(Přiměřeně) čisté prostředí – pokud sami trpíte alergiemi, je dobré prostředí upravit tak, aby bylo doma minimum koberců – tím se sníží množství prachu, roztočů a dalších potenciálních alergenů. Samozřejmostí je nekuřácké prostředí, zakouřený obývací pokoj nebude dělat dobře nikomu. Pozor na úzkostnou čistotu, ta, jak už jsem uvedla výše, rovněž není cestou.

Zapomínat nesmíme ani na otužování a posilování imunity, které lze u dětí shrnout následovně: dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a kvalitní spánek. Zvykejte své děti už od miminek na pravidelný pobyt venku – věřte, že na počasí nezáleží...

Linda Maletínská



Zrežete na jarnú únavu!

Pečeň patrí v tele k najdôležitejším orgánom – metabolizuje základné živiny a odstraňuje z tela nepotrebné látky. Jar je optimálna na očistu pečene!

**Detoxikačná kúra
LiverDren + Achol
+ Nodegen**

Optimalizuje tieto stavy:

- ✓ Únavu
- ✓ Nervozitu
- ✓ Vnútorne napätie
- ✓ Výbuchy zlosti
- ✓ Svrbenie a precitlivenie kože
- ✓ Časté zápaly spojiviek, slzenie, začervenané oči
- ✓ Spomalený metabolizmus



Viac informácií na www.Joalis.sk

