

Meníme svet po kvapkách

**Joalis info**

3/2020  
máj – jún

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Antivírusová  
armáda**

**Črevné prostredie  
a komplexy Joalis**

**Nodegen MOTHR**

**Infodopis  
pre terapeutov**

# Šťastie (aj zdravie) sídli v črevách

Zdravie začína v črevách – stará známa vec, ktorú vedeli už stredovekí lekári. Čo našim črevám škodí a čo naopak pomáha ich zdravému fungovaniu?

## Máte problémy s črevami? Ani o nich nemusíte vedieť...

Intolerancia, neznášanlivosť, alergia na potraviny, citlivosť na lepok či celiakia. Približne pätina populácie má problémy s jedlom. Potravinová intolerancia sa bohužiaľ nevyhýba ani deťom, dokonca je preukázané, že úzko súvisí s diagnózami ako sú poruchy autistického spektra, depresie, schizofrénia, úzkosti a ďalšie. Čo teda robiť, aby sme boli zdraví na tele aj na duši? Riešením je ozdraviť naše tráviace orgány

## Čo črevám neprospieva?

- Užívanie kortikoidov, antibiotík, hormónov, cytostatík
- Ťažké kovy a ionizačné žiarenie
- Nezdravá strava s nadmierou potravín obsahujúcich aditíva a ďalšie chemické prísady
- Dlhodobý stres

## Detoxikujte črevá! Budú vás milovať

Črevnú mikroflóru je možné vrátiť do formy taktiež prostredníctvom detoxikácie. Tá by mala byť riadená, teda zameraná na konkrétne problémy a záťaž. K naštartovaniu správneho fungovania čriev je najprv nutné odstrániť toxíny, chemické látky, pozostatky liekov a antibiotík. Pomôcť môžu **čisto prírodné výživové doplnky Joalis** – predovšetkým **Activ-Col** s probiotikami a **informačnou zložkou**, vhodný pre obnovu symbiotických baktérií, ktoré naštartujú správne trávenie a **zdravú imunitu**. Obsiahnutý harmanček upokojuje, podporuje trávenie a posilňuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu. Vhodné je detoxikovať aj pečeň pomocou kvapiek **LiverDren**, aby došlo k naštartovaniu zdravého metabolizmu. V neposlednej rade je tiež dobré upokojiť nervový systém, tomu zase napomôžu prípravky **Streson** alebo **Emoce**.

## Čo sa deje pri nezdravom fungovaní čriev?

Črevná mikroflóra je chronicky oslabená a záťaž sa množia. Dochádza k zápalu črevnej sliznice a s ním spojenej tvorbe endotoxínov. Črevná stena je narušená, prestáva plniť ochrannú funkciu. Nebezpečným javom býva tiež zvýšené vstrebávanie alergénov z potravy.

Kvôli črevnej dysbióze dochádza aj k zlému vstrebávaniu vitamínov a minerálnych látok. Oslabená funkcia imunitného systému môže spôsobiť množstvo problémov – od alergií, ekzémov, cez astmu alebo zápalové ochorenie čriev, až po kvasinkové infekcie či migrény u detí.



Vážení a milí čtenáři  
bulletinu Joalis,

*změny, které nyní prožíváme, si asi nikdo z nás nedokázal dost dobře představit ještě před několika týdny. Dopady má současná situace úplně na každého, naše psychika je pod neustálým tlakem, koronavirus je denním průvodcem téměř všech našich činností. S některými názory a kroky souhlasíme, s jinými je to těžší. Nikdo neví, co všechno tato krize přinese. Jisté je ale jedno. Svět, jak ho známe, se změní. A změna, jak známo, je život. Takže se snažme k věcem a událostem přistupovat co nejoptimističtěji...  
Přeji nám všem v tomto nelehkém čase mnoho sil.*

*A změny se odehrály i u nás v redakci. Do týmu nastoupila redaktorka Markéta Palatin, kterou mezi námi vítám. Novou šéfredaktorkou se od příštího čísla (4/2020) stane naše milá kolegyně Linda Maletínská. A já se s vámi po čtyřech a půl letech v pozici redaktorky a šéfredaktorky bulletinu Joalis loučím.*

*Díky Joalisu jsem potkala mnoho inspirativních lidí, vyslechla spoustu příběhů, dozvěděla se neuvěřitelné množství zajímavých informací. Za všechno bych chtěla touto cestou poděkovat. Pevně věřím, že s mnohými z vás se ještě někdy potkám. A všem přeji hodně zdaru a odvahy pracovat nejen na zdraví, ale i na pozitivní změně naší společnosti. Mějte se co nejlépe.*

Srdečně vaše



Jitka Menclová  
šéfredaktorka

#### 4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

#### 5 JOALIS TÉMA

Střevní prostředí a mikrobiom – komplexy  
Joalis Activ-Col, Embrion

#### 11 HLAVNÍ TÉMA V PRAXI

Přehled nejčastějších patogenních mikroorganismů  
mikrobiomu podle EAM setu

#### 14 INFODOPIS

Nouzový stav a doporučená dotazová technika  
z pohledu zkušené terapeutky Vladimíry Málové

#### 16 POD POKLIČKOU

Antivirová armáda

#### 19 PSYCHOSOMATIKA V DETOXIKAČNÍ PRAXI

Nodegen MOTHER – Motherhood

#### 23 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na květen a červen 2020

#### 24 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Jak naši předkové bojovali s epidemiemi

#### 26 BAMBI KLUB

Rozdýchejte život s dětmi na jedné hromadě

#### 28 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Tři základní uzly – životní postoje,  
které brání průchodu energie

#### 31 KALENDARIAM

Připravované akce

### 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.



## Symbols na obalech

Jak už jistě víte, změnili jsme v posledním roce bylinné receptury některých vybraných přípravků Joalis. Budou tak obsahovat vysokou koncentraci výtažků z bylin, což nám dovolí v souladu s legislativou uvádět v komunikaci konkrétnější zdravotní tvrzení. U těchto přípravků se na krabičce objeví také nový doplněk – „symbolikon“. Výrobna Joalis bude nové obaly dodávat postupně dle svých možností.

Prosíme terapeuty, aby nové obaly nevyžadovali při objednávání v expedici, neboť budou z výroby dodávány průběžně a jejich naskladnění tak nemůže být v expedici ovlivněno. Preparát Biosalz byl jedním z registrovaných a vybraných přípravků Joalis. Z legislativních důvodů jsme ovšem museli registrovat nový název Urcid (nový preparát vznikl ze stávající speciálky InfoDren Uric Acid – zaměřený na kyselinu močovou a dnu). Biosalz zůstává v prodeji převážně pro terapeuty.



Koronavirus pohledem psychologa:

## Naordinujme si duševní klid

V posledních měsících čelí naše organismy koronaviru, naše duše však čelí neméně závažné nákaze psychické – strachu z nemoci a strachu z důsledků epidemie a opatření proti ní.

Strach z nakažení umocňuje fakt, že se z koronaviru stala superstar, v jejímž světle ostatní problémy blednou. Navíc je dnešní společnost křehká a zranitelná, tedy náchylná k psychické epidemii. Výroky typu „jsme ve válce proti viru“ tedy považují za nešťastné, neboť za chvíli můžeme být ve válce proti nositelům viru. Neprospadejme tedy panice, oťřeme si zamlžené brýle a nezavírejme oči před dalšími tématy života a světa.

Velkou hrozbou je i přehnaná imunitní reakce na koronavirus, ke které může na psychické úrovni dojít jako důsledek karanténních opatření. V izolaci, omezení a nejistotě z budoucnosti se v člověku hromadí napětí, je unavenější, pasivnější a může docházet k návalům afektu nebo katastrofickým až apokalyptickým představám.



## JOALIS PRŮVODCE II: Mozek, nervová soustava a jejich detoxikace

Průvodce lidským tělem i duší Vladimíra Jelínka se tentokrát vydal do složitého, avšak fascinujícího světa lidského mozku a nervové soustavy. Je určen všem, kteří chtějí nahlédnout pod pokličku tohoto unikátního lidského orgánu a lépe pochopit souvislosti jeho fungování. Srozumitelnou formou se zde dozvíte o jeho důležitých částech, funkcích i struktuře. Odborná problematika je podpořena také celou řadou názorných ilustrací.



Součástí průvodce jsou i konkrétní typy na detoxikaci jednotlivých struktur mozku a nervové soustavy.

Přípravky jsou pečlivě vybrány na základě dlouholeté praxe a studia odborné literatury. Věříme, že osvětlení souvislostí přispěje k lepšímu stanovení toxické mapy a pochopení příčin obtíží konkrétního jedince. Brožura je dostupná prostřednictvím našeho e-shopu.

Člověk zažívá temnou noc duše a neví, zda se dočká nového úsvitu a jaký bude nový den. Takový stav je traumatizující, a proto dochází k reakcím typickým pro trauma.

Nejdříve se dostavuje popření nebo zlehčování situace, únik. Poté hledání viníka a deprese. Tyto fáze lze nejlépe překonat návratem k základním hodnotám života. Je namístě prohlubovat vztahy s nejbližšími, nekašlat na staré a nemocné, uvařit si, poklidit, jít na procházku do přírody, věnovat se svým zájmům. Je dobré naslouchat svým snům a představám a najít sílu realizovat zdroje, které nám odhalují.

Musíme si uvědomit, že extrémní rychlost, konzum, zábava a možnosti naší civilizace se nyní kompenzují zjednodušením, zpomalením a omezením života. Jsme jako zimující stromy, které schovaly svou sílu do kořenů. Každá krize s sebou však nese i příležitost k uvědomění si hodnot života, ke změně a k dalšímu rozvoji.

Zdroj: [www.ct24.cz](http://www.ct24.cz) a [www.tyden.cz](http://www.tyden.cz) (redakčně kráceno)



V dnešním článku se budeme zabývat velmi důležitou oblastí: prostředím střev a jejich osídlením různými mikroorganismy. Soužití s nimi je velmi komplexní a zdaleka se netýká jen střeva. Kromě střevního mikrobiomu máme také mikrobiom kožní a mikrobiom sliznice dýchacího ústrojí.

## Střevní prostředí a mikrobiom –

### komplexy Joalis Activ-Col, Embrion

**J**e důležité si uvědomit, že člověk není tvořen jen vlastními buňkami, ale je to v podstatě superorganismus, ve kterém dohromady žijí buňky lidské a právě mikroorganismy. Cílem detoxikace tak není jen ozdravit lidské buňky, ale zároveň nastavit jejich správné vztahy s mikroorganismy. Platí jedna zásada: na povrchu / vně těla může být v menším množství v rovnováze prakticky cokoli, ale uvnitř organismu nemají mikroorganismy co dělat a imunita je musí nekompromisně odstranit. Trávicí ústrojí je z obou stran otevřená trubice, která prochází tělem. Její sliznice se nachází i na hranici mezi vnějším a vnitřním prostředím.

### Mikrobiom obecně

Střevní mikroflóra, dnes moderněji pojmenovaná jako střevní mikrobiom, jsou mikroorganismy (bakterie, prvoci, kvasinky, viry...), které žijí na sliznicích celého trávicího traktu, tedy nejen ve střevech. Je to velmi důležitá součást člověka. Účastní se trávení i vstřebávání živin a produkuje různé prospěšné látky, včetně vitaminů. Kromě toho působí na imunitní a nervový systém, ovlivňuje naše imunitní reakce, nálady, emoce, chování a podle některých studií má dokonce vliv i na paměť. Zdá se Vám to přehnané? Je to docela logické. Musíme si uvědomit, čím náš organismus je. Je to soubor živých buněk, který komunikuje pomocí informací zakódo-

vaných jednak do elektromagnetického vlnění, ale také do chemických sloučenin, které nazýváme hormony a mediátory. Jednoduché mikroorganismy spolu též komunikují. Používají k tomu chemické sloučeniny, které jsou často shodné s lidskými nebo jim velmi podobné. A co udělá bakterie, když dostane potravu, která jí velmi chutná a s buňkami člověka žije po generace, a proto ho umí

nému a získat za to jiné výhody. Jedná se o spolupráci jednak na hmotné, ale i informační úrovni. Informace jsou kromě jiného uloženy v genech. Pro zajímavost, člověk má řádově 25 000 genů. Některé studie udávají, že mikrobiální genom dosahuje desítky milionů genů. Je to však velmi individuální a záleží na jeho pestrosti u konkrétních jedinců. **A dostáváme se ke klíčové věci. Čím je mikro-**

**Čím je mikrobiom bohatší, tím je člověk zdravější.**

ovlivňovat? Snaží se lidskou bytost ovlivnit tak, aby si zapamatovala situaci a vnímala ji jako příjemnou. Pak je pravděpodobné, že se bude snažit ji zopakovat a bakterie dostanou to, co jim chutná. Je důležité říct, že takto mohou na organismus působit mikroorganismy jednak z mikrobiomu, ale samozřejmě i z mikrobiálních ložisek kdekoli v těle. Často se tímto způsobem chovají kvasinky, které ovlivňují chuť na sladké. Některé druhy bakterií jsou zase závislé na železe, tak organismu „vnukávají“ chuť na maso a podobně.

Pro soužití lidských buněk a mikroorganismů je důležité, aby došlo k symbióze, spolupráci výhodné pro obě strany. V přírodě je velká konkurence a uspěje ten, kdo umí spolupracovat, část práce přenechat někomu ji-

**biom bohatší, tím je člověk zdravější.** Rozmanitost je velmi důležitá, protože chrání celý velmi složitý systém před zhroucením. Pro dokreslení – člověk žijící typicky městským způsobem má jen přibližně třetinu druhů mikroorganismů oproti přírodním národům. Způsob života mikrobiom zásadně ovlivňuje. V našich střevech máme přibližně 1,5 kg bakterií, přičemž až 75 % mokré váhy stolice tvoří bakterie. Žijí řádově dny až týdny. **Možná se zdá nelogické, proč je zdravější ten, kdo má v sobě i potencionálně patogení mikroorganismy. Je to však jako v životě. Je lepší znát své nepřátele než být nepříjemně překvapen.** Okolo střev je soustředěno 80 % imunitních buněk. Ty ze sliznic vystrkují svoje chapadla a neustále odebírají

vzorky potravy i mikroorganismů, které zde žijí. Tím, že získají i vzorky patogenů, může dojít k vyvinutí specifické imunitní reakce.

V případě přemnožení patogenů nebo při jiném způsobu nakažení, kdy se organismus setká s vysokou dávkou mikroorganismů, dokáže imunita zareagovat mnohem rychleji než u jedince, který se s mikroorganismem nikdy nesešel. Je to v podstatě přirozené očkování. Nejprve se imunitě předloží patogeny v nízké nebo oslabené dávce, čímž se připraví na skutečné setkání s nákazou. Má to však svá rizika. Platí to pro jedince se zdravou imunitou a zdravým mikrobiomem, který reguluje sám sebe a nedovolí náhle přemnožení určitého typu bakterie nebo kvasinky. K další podmínce se ještě přidává kvalitní výživa s dostatečným množstvím kvalitních tuků, bílkovin, vitamínů a minerálů, které jsou potřebné pro účinné imunitní reakce. Pokud toto splňujete, setkání s malým množstvím patogenů je pro vás bezpečné a vaše odolnost vůči onemocnění se zvýší. Všimněte si, že v rozvojových zemích lidé pijí znečištěnou vodu, která by typického Evropana mohla až zabít. Je to kvůli tomu, že jejich organismus je na mikroorganismy zvyklý a umí s nimi zacházet.

## Mikrobiom a strava

Mikrobiom žije hlavně ze zbytků, složitých polysacharidů (vlákniny), které projdou do tlus-

## Co mikrobiom v organismu ovlivňuje? Vše!

- **Metabolismus, hormonální systém, trávení, vstřebávání a produkci potřebných látek z potravy** – poškození mikrobiomu je typické pro civilizační onemocnění jako je metabolický syndrom nebo inzulinová rezistence, s níž je spojena celá řada hormonálních poruch.
- **Imunitu** – poškozený mikrobiom je důležitou příčinou všech **imunopatologií** – alergie, ekzémy, intolerance potravin, nesnášenlivost lepku, autoimunitní procesy, včetně narušení nervového systému (autismus). Zároveň celkově narušuje imunitu a dochází k **imunosupresi**, která se projevuje zvýšenou nemocností, infekčními nákazami či nádorovými onemocněními. Naopak, **zdravý mikrobiom podporuje protinádorovou imunitu**.
- **Propustnost střeva a sliznic** – proudí-li do těla mnoho toxinů a mikroorganismů, dochází k **zánětům nejenom trávicího traktu**, včetně ústní dutiny, **ale i jakýchkoli orgánů**; typicky jsou to záněty močového ústrojí, gynekologických orgánů, dýchacích cest... Mnoho metabolických produktů bakterií přímo vyživuje střevní buňky a prospěšný mikrobiom pomáhá regenerovat střevní sliznici.
- **Propustnost střevní stěny zásadně ovlivňuje propustnost hematoencefalické bariéry**, což u porušeného mikrobiomu znamená větší množství toxinů a infekcí v mozku. To má pak vliv na imunitu, psychiku i hormonální systém.
- **Nervový systém, stres, emoce, chování** – mikrobiom skrze enterální a vegetativní nervový systém přímo ovlivňuje mozek a stresové reakce. **Vytváří chemické sloučeniny (indoly)**, které jsou surovinou pro mozkovou chemii (serotonin, dopamin, melatonin...).



tého střeva. **Pokud je vlákniny nedostatek, živi se hlenovou vrstvou** (mucin) ze sliznic. Ta má bakterie a další mikroorganismy udržovat v bezpečné vzdálenosti od střevních buněk. Hlen snižuje riziko průniku případných patogenních bakterií a pozitivně ovlivňuje propustnost střevní bariéry. Strava našich předků obsahovala velké množství vlákniny, mnoho druhů ovoce a zeleniny nebylo přešlechtěných jako dnes a obsahovalo větší podíl vlákniny. Týká se to ale i masných výrobků: jedla se zvěřina, ryby a zvířata, která se pohybovala venku. I maso mělo jiné složení, bylo mnohem více šlachovité a tuhé. Zároveň byla strava plná přirozených půdních bakterií a konzervace probíhala jen přírodními prostředky, bez použití chemických konzervantů.

Dalším problémem je **průmyslové zpracování potravy**, kdy se suroviny vlákniny zbavují, melou, upravují, lisují. To mění vlastnosti zbylé vlákniny, která se prakticky proměňuje na využitelné sacharidy, a přestože je uvedena ve složení, neplní svůj účel. Většina průmyslově zpracovaných potravin se sterilizuje a je tak zbavena prospěšných bakterií. Je zásadní si uvědomit, že problematiku střeva neřeší podávání laktobacilů, je nutné zajistit přísun mnoha typů bakterií a vytvořit příznivé prostředí, aby přežily.

## Co mikrobiom nejvíce poškozuje? Moderní strava a strach z bakterií

- **Hladomor ve střevech, nedostatek různých typů vlákniny** – střevní bakterie vlivem moderní potravy umírají hladem, žijí ze zbytků, složitých polysacharidů (vlákniny).
- **Průmyslové potraviny, konzervanty, sterilovaná strava, zelenina pěstovaná hydroponicky, bez živé půdy** – nedostatek přirozených půdních bakterií ve stravě.
- **Životní styl** – sterilizované domovy a prostředí, nedostatek bakterií, se kterými přicházíme do styku.
- **Antibiotika a další léky** – jsou významným toxinem, ať už užívaná jako léky nebo ta ze stravy a vody, kam pronikla používáním v zemědělství. Existuje studie o souvislostech antibiotik a dětí s poruchami autistického spektra – 93 % PAS dětí mělo ušní infekci léčenou ATB do druhého roku života a dostávají třikrát více antibiotik, než je průměr.
- **Nadměrné používání antibakteriálních látek a dezinfekcí** – zničení prospěšných druhů bakterií v prostředí a nárůst patogenních druhů, např. Triclosan v kosmetice, v napouštěných antibakteriálních povrchích – podpora stafylokoka.
- **Nárůst porodů císařským řezem, sterilní porody v nemocničním prostředí** – nevhodná kolonizace střev převážně kožními bakteriemi (stafylokoky, corynebacterium, Propionibacterium...) a nedostatek bifidobakterií, zvyšuje náchylnost k imunopatologiím, posiluje protilátkovou imunitu (Th2 – alergie) a typické kojenecké koliky.
- **Pokles kojených dětí a délky kojení, umělá výživa kojenců, krmení batolat sterilovanými skleničkami** – zvyšuje se nebezpečí nárůstu peptostreptokoků, clostridií a produkce toxinů – dětský mozek je na ně citlivější.

## Vlákninu, obtížně stravitelnou složku potravy, rozdělujeme na

- **rozpustnou** – absorbuje vodu, bobtná a fermentuje působením bakterií. Pomáhá regulovat trávení a snižuje vstřebávání tuků, cukrů a cholesterolu. Patří sem pektiny (ovoce – jablka, hrušky, bobule), inulin (česnek, cibule, pór, čekanka...), galaktomanany (houby, obilniny), betaglukany (oves, ječmen...), rezistentní škroby – velké, mechanicky nepracované kusy (nahrubo namletá mouka, nemixování), neštěpitelné škroby (syrové brambory, nezralé banány...), retrogradované škroby (vychladlé vařené brambory, luštěniny...) aj.,
- **nerozpustnou** – není zdrojem energie, ale zvětšuje objem stolice a zadržuje v ní vodu. Tím ředí odpadní látky a zrychluje odvod stolice a toxinů. Kvasí velmi málo a patří mezi ni celulóza, lignin, hemicelulóza... – slupky, semena, otruby, ořechy, zelené fazole, květák, cuketa, celer...

**Není přesné ani důležité jejich dělení – potřebujeme oba typy.**

**Kvašení vlákniny je velmi důležité.** Vzniká při něm řada velice zásadních látek. Jsou to **masné kyseliny s krátkým řetězcem SCFA** (*short chain fatty acids*) – kyselina octová, máselná, propionová (acetát = octan, butyrát, propionát), také kyselina mléčná, oxid uhličitý, vodík, metan, fenolické sloučeniny, aminy a amoniak... Tyto kyseliny působí na tělo **zásadotvorně**. Vytváří se

hlavně v první, vzestupné části tlustého střeva a celé prostředí okyselují. Tím znevýhodňují nežádoucí bakterie a potlačují tvorbu toxinů.

Je důležité si uvědomit, že pravidlo vyváženosti a problematika extrémů se týká i stravy. SCFA kyseliny jsou důležité, je však potřebné, aby byl jejich poměr vyvážený. Problematická může být zvýšená hladina proionátu. K té může dojít při přemnožení Clo-

klesu SCFA a antioxidantů. Mohou vznikat nebezpečné metabolické produkty (Trimethylamid N-oxid TMAO...), které působí zánětlivě, karcinogenně a negativně ovlivňují kardiovaskulární systém. **Občasné jení masa nevedí**, protože bakterií, které tyto toxiny vytváří, je v takovém případě poměrně málo. Dochází k tomu, že při stejné porci masa vznikne u občasného jedlíka mnohem méně toxinů než u pravidelného jedlíka masa.

Okolo střev je soustředěno 80 % imunitních buněk. Ty ze sliznic vystrkují svoje chapadla a neustále odebírají vzorky potravy i mikroorganismů, které zde žijí.

stridií, Aktinomycet. Nebo nadměrnou spotřebou obilovin, někdy se dokonce přidávají jako „ěčka“ do chleba, kde slouží k prodloužení trvanlivosti. Krysy se při jejich zvýšeném příjmu chovaly „autisticky“, sociálně se izovaly a nereagovaly na sebe, projevovaly stereotypní chování, například neustále obíhaly dokola a upínaly se na předměty. V jejich mozku vznikl zánět, který způsoboval nezničitelnost synapsi.

Strava mikrobiom zásadně ovlivňuje. **Je plastický a přizpůsobuje se jí**, proto jednotlivá složka způsobuje přemnožení určitých druhů. Mikrobiom nepříznivě ovlivňuje též strava složená převážně z masa, dochází k po-

Mikrobiom ovlivňuje, na co máme chuť a co jíme. Pokud je poškozený, chudý na druhy, tak se oslabuje naše intuice a ztrácíme přirozené instinkty. S tím úzce souvisí vyšší produkce stresových hormonů. Nejsme si jistí, jak se máme zachovat, co máme dělat, náš vnitřní hlas mlčí. Cítíme úzkost, stres a nepříjemné pocity zajídáme. Vzniká začarovaný kruh. Špatně se stravujeme, tím dále poškozujeme naše bakteriální prostředí ve střevě a víc a víc ztrácíme svoji intuici. Tento kruh lze naštěstí rozetnout, když pochopíme, co se děje. Kromě změny stravy, která je někdy velmi těžká, je důležité změnit i svůj mikrobiom. Díky preparátům pro detoxikaci ▶



střev a preparátům **Activ-Col** a **Embrion** je to možné.

Ve stravě bychom měli přijímat dostatek různorodé vlákniny spolu s rozmanitými druhy půdních bakterií. Jedna skupina si zasluhuje zvláštní pozornost. Jsou to bakterie mléčného kvašení (Lactobacily, Bifidobakterie). Normálně jich ve střevech není velké množství. Dokážou ale **potlačovat patogenní bakterie vytvářením** bakteriocinů. Tím snižují množství vytvořených karcinogenů, působí protizánětlivě a zlepšují nepropustnost střevní stěny. Jejich jednorázový příjem „vyčistí“ střevo od patogenů, a to je důležitý pomocný krok pro potřebné bakterie. Bakterie mléčného kvašení pomáhají v osídlení střeva potřebnými dalšími druhy bakterií. Z tohoto pohledu je velmi přínosné **kvašené jídlo**. Všimněte si, že prakticky každá kultura má svoje tradiční kvašené jídlo. V našich podmínkách to jsou kysané zelí, kvašené okurky, kvašené mléčné produkty, ve světě třeba kimči, tempeh, kombucha, miso

## Cílem detoxikace není jen ozdravit lidské buňky, ale zároveň nastavit jejich správné vztahy s mikroorganismy.

pasta... Velké množství bifidobakterií má i tradičně vyráběné pivo, dokonce i některé salámy. **Pozor ale na pasterizaci! Bakterie musí být živé!**

Poznámka: Někdy zaznívají stížnosti, že ActivCol není v kapslích rostlinného původu. Bylo by samozřejmě jednoduché začít používat celulózové kapsle. Avšak při jejich výrobě se bohužel používá velké množství chemikálií a my je kvůli tomu nepovažujeme za optimální řešení. Pokud někomu složení preparátu **Activ-Col** nevyhovuje, doporučujeme užívat preparát **Embrion** a doplnit ho živými kvašenými potravinami. Dosáhne se téhož účinku.

## Metabolismus, trávení a mikrobiom

Mikrobiom zcela zásadně ovlivňuje metabolismus i proces trávení a vstřebávání živin a minerálů.

Jeho hlavním symbiotickým úkolem je rozklad složité potraviny na jednoduché živiny, které se pak skrze střevní stěnu vstřebávají. Tím, co jíme, zásadně ovlivňujeme jeho složení a pestrost. Bohatý mikrobiom je typický pro zdravě štíhlé jedince. Zajímavé je, že v jejich střevech převažují bakterie, které půso-

## Proč jsou SCFA kyseliny důležité?

- Jsou **hlavním zdrojem energie pro střevní buňky**, a tím zabezpečují **regeneraci střevní stěny**,
- **zvyšují vstřebávání minerálů** – hlavně vápníku, železa a hořčíku,
- **zamezují rozvoji patogenů**, pomáhají nepropustnosti střeva,
- jsou přenášeny do jater – sice do organismu dodávají další kalorie, ale **vzbuzují pocit sytosti a snižují chuť k jídlu**; obvykle jich mají hodně štíhlí lidé,
- **příznivě ovlivňují metabolismus sacharidů a lipidů** v játrech a zvyšují citlivost na inzulin a leptin. Tím pomáhají zabránit inzulinorezistenci, která je hlavní příčinou metabolického syndromu,
- **mají příznivý vliv na hormonální, nervový a imunitní systém**,
- **působí protizánětlivě**.

bí protizánětlivě a často nutí sliznici produkovat větší množství hlenu. Naopak chudý mikrobiom je typický pro metabolický syndrom (obezita, porucha metabolismu cukrů, tuků, ateroskleróza, vysoký krevní tlak...), v podstatě soubor onemocnění, které nazý-

částice pak reaguje imunita i nervový systém a rozvíjí se alergie a autoimunitní onemocnění. Někteří lidé trpí tzv. histaminovou intolerancí, která se často projevuje jako alergie. Při porušeném mikrobiomu může vznikat celá řada biogenních aminů (histamin, kadaverin, tyramin...). Ty kromě kopřivky, ekzémů, střevních zánětů, překyselení žaludku navozují také emoční a psychické poruchy. Psychika a emoce jsou metabolismem zásadně ovlivněny. Celá řada metabolitů, v první řadě opioidních peptidů z pšenice a mléka, ACE inhibitorů, zásadně ovlivňuje nervový systém. Důkazem mohou být autistické děti, kde dieta a řešení metabolismu může přinést zásadní zlepšení jejich psychického stavu.

## Imunita a mikrobiom

Kolem zažívacího traktu se nachází přibližně 80 % imunitních buněk těla. Soustředěny jsou hlavně v lymfatické tkáni zvané GALT (*gut associated lymphoid tissue*), která zodpovídá za veškeré imunitní pochody v trávi-

## Pro praxi je důležité uvědomit si několik věcí:

- **Je nutné ze všech struktur střev a trávicího traktu odstranit většinu toxinů. Pokud to neuděláme, prospěšné bakterie nemají šanci dlouhodobě se uchytit.** Z toho vyplývá, že nemusíme nutně začínat s preparátem **Activ-Col**. V praxi se ukazuje někdy lepší podat nejprve komplex **Calon** (více o něm a o jeho složení najdeme v příštím čísle bulletinu). Obsahuje i informace pro odstranění toxinů ze žluči a stolice a zrychluje jejich vylučování.
- **Velmi vhodná kombinace je Activ-Col + Toxigen** – **Toxigen** zahrnuje celou řadu mikrobiálních i potravinových toxinů včetně éček, pesticidů, herbicidů... a pomáhá tyto střevní toxiny vylučovat.
- Pokud je střevní mikrobiom poškozený více, je naivní si myslet, že podáním jedné kúry zaměřené na střeva se stav dlouhodobě vylepší. Po podání přípravku **Activ-Col** doporučujeme **zaměřit se na střeva a pomocí diagnostiky odstranit zbývající patogeny**. V dalším článku uvádíme přehled těch nejčastějších patogenů.



cím traktu. Poškozený mikrobiom logicky imunitu negativně ovlivňuje a zároveň je důležitou příčinou celé řady problémů/imunopatologií, mezi které patří alergie, ekzémy, intolerance potravin, nesnášenlivost lepku, autoimunitní procesy, a to včetně autoimunity nervového systému (autismus). Mikrobiom, prostředí střeva a nepropustnost střevní stěny tvoří velmi **důležitý první nárazník imunity**. Nejlépe se zvládá infekce, která do vnitra organismu vůbec nepronikne, a vyvážený mikrobiom v tom hraje důležitou roli. Samotné mikroorganismy se snaží zabránit přemnožení určitých druhů.

Lymfatická tkáň střev sestává z různých typů imunitních buněk – M buňky a dendritické buňky (aktivně vyhledávají patogeny a odebírají vzorky potravy), makrofágy, granulocyty... Velmi důležité jsou **Treg lymfocyty**, kterých je v GALT zdravých střev velmi vysoké množství. Mají za úkol regulovat imunitu a zabezpečovat **orální toleranci** = **imunitní nevšímavost**, týkající se potravy.

Pokud jich je dostatečné množství, tak imunopatologické reakce v celém těle zeslabují. Z praxe víme, že imunopatologie stojí za celou řadou zdravotních problémů. Porušený mikrobiom je přímou příčinou defektu **v produkci Treg lymfocytů**, protože jejich vývoj je stimulován vnějšími faktory. Pro zajímavost, sterilní myši bez mikrobiomu nejsou schopny vyvinout orální toleranci a reagují alergicky na většinu potravy. Podobný stav nastává u alergických, astmatických a ekzematických dětí. Pokud se jejich mikrobiom zlepšil, například jejich vystavením chovným zvířatům, podáváním „živé“ zeleniny a pitím nepasterizovaného mléka od pasoucích se krav měly tyto děti v provedených studiích 12x méně potíží.

Řada patogenních bakterií působí na organismus zánětlivě. Zánět často probíhá ve střevě



### Informační složení preparátu Activ-Col a Embrion:

- **ColiDren a sliznice trávicího ústrojí** – detoxikace sliznice trávicího ústrojí (střevní, žaludeční, jícnová, ústní) a samotných střev,
- **část Lymfatexu, imunita** – GALT – Gut-Associated Lymphoid Tissue – slizniční imunitní a lymfatický systém trávicího traktu (lymfoidní buňky sliznice, Peyerovy plaky, appendix, mezenterické uzliny, příslušné imunitní buňky),
- **Cortex** – zadní mozek, část mozku, která výrazně ovlivňuje metabolismus a trávení,
- **Enternal** – enterální nervový systém, má zásadní vliv na mikrobiom,
- **ColonMicrobiom (mikrobiom trávicího traktu)** – upozorňuje organismus na patogenní a potencionálně patogenní mikroorganismy, které by měly být zredukovány a drženy pod kontrolou. Zároveň ale upozorňuje na prospěšné bakterie, které by ve střevě ideálně měly být. Ve chvíli, kdy se do organismu dostanou spolu s potravou, mělo by jim střevo vytvořit podmínky pro jejich uchycení a růst. Imunita by je neměla odstraňovat, ale naopak chránit a hýčkat,
- + plus secret, emoce – obsahuje i **emoční toxiny**, související hlavně s psychosomatikou.

vě a důsledkem je zvýšená propustnost střeva. Zánětlivé molekuly však působí v celém organismu a způsobují zánět jakýchkoli tkání a orgánů. Prakticky všechna civilizaci onemocnění, jako porucha metabolismu tuků a cukrů, diabetes, ateroskleróza, hormonální problémy, deprese, další psychická onemocnění, jsou spojena se **zánětlivými procesy**. **Mikrobiom zásadně ovlivňuje záněty v těle.**

### Prospěšné a patogenní mikroorganismy

Mluvili jsme o pestrosti. Na sliznicích mohou žít prakticky jakékoli mikroorganismy, a pokud je jich velmi malé množství, tak organismu prakticky neškodí. Je důležité si uvědomit, že i normální, pro střevo prospěšné bakterie **jsou mimo střeva patogenní** ▶



(urogenitální trakt, břišní dutina, ústa, dýchací ústrojí...).

U mikrobiomu záleží nejen na jeho složení, ale i na množství mikroorganismů z jednotlivých skupin. Jeho velkou část tvoří dvě hlavní, velké skupiny bakterií – Bacterioidetes a Firmicutes.

**Firmicutes** je velmi široká skupina bakterií, kam patří hlavně grampozitivní anaerobní a aerobní bakterie. Firmicuty jsou zahrnuty v preparátech **Anaerob**, **Kokplus**, **Enterobac**, **Mollicut**. Někdy je tato skupina nazývána „*fat loving*“, milovníci tuků. Ze studií na zvířatech vyplývá, že větší množství těchto bakterií způsobuje větší vstřebávání a ukládání tuků a výrazně tak přispívá k obezitě. K nejdůležitějším patří clostridie, bacilli, listerie, stafylokoky, streptokoky, enterokoky, mollicuty, escherie... Rada bakterií z této skupiny působí prospěšně (E. coli, některé clostridie – ruminokoky...). Obecně lze však říci, že přemnožení Firmicutů způsobuje chuť na sladkou a tučnou potravu, maso a další energeticky vydatnou potravu s malým množstvím vlákniny. Firmicuty většinou převažují u lidí, konzumujících nezdravou stravu s nízkým podílem zeleniny a ovoce.

### Kúry pro obnovu střevního mikrobiomu:

LiverDren + Calon + Streson  
RespiDren + Activ-Col (Embrion) + Depren  
VelienDren + Anaerob + Streson

robí a aerobní bakterie. Firmicuty jsou zahrnuty v preparátech **Anaerob**, **Kokplus**, **Enterobac**, **Mollicut**. Někdy je tato skupina nazývána „*fat loving*“, milovníci tuků. Ze studií na zvířatech vyplývá, že větší množství těchto bakterií způsobuje větší vstřebávání a ukládání tuků a výrazně tak přispívá k obezitě. K nejdůležitějším patří clostridie, bacilli, listerie, stafylokoky, streptokoky, enterokoky, mollicuty, escherie... Rada bakterií z této skupiny působí prospěšně (E. coli, některé clostridie – ruminokoky...). Obecně lze však říci, že přemnožení Firmicutů způsobuje chuť na sladkou a tučnou potravu, maso a další energeticky vydatnou potravu s malým množstvím vlákniny. Firmicuty většinou převažují u lidí, konzumujících nezdravou stravu s nízkým podílem zeleniny a ovoce.

Je nutné ze všech struktur střev a trávicího traktu odstranit většinu toxinů. Pokud to neuděláme, prospěšné bakterie nemají šanci dlouhodobě se uchytit.

**Bacterioidetes** je kmen gramnegativních bakterií, které najdeme v živé přírodě všude kolem sebe, hojně jsou v půdě, vodě, sedimentech, a ve velké míře tvoří mikrobiom zvířat i člověka. Fermentují vlákninu a jsou hlavním zdrojem SCFA kyselin. Velmi důležitý je například rod **Bacteriodes** s druhy **fragilis**, **vulgatus** a dalšími, které mohou tvořit až téměř polovinu mikrobiomu. Je to „štlhlý“ fenotyp. Má velmi příznivý vliv na imunitu, protože podněcuje vznik regulačních Treg lymfocytů. Ty mají příznivý, tlumivý vliv na autoimunitní reakce a intolerance potravin všech možných typů. Pro zbavení se alergie je nutné, aby tyto lymfocyty vznikly a od-

## Preparát Activ-Col je tvořen:

- **probiotiky** – přátelské, symbiotické bakterie, příznivě ovlivňují nepropustnost střev, podněcují vznik spojovacích bílkovin a tvorbu hleu. Zároveň uvolňují defenziny (protimikrobiální látky) a příznivě působí nejen na sliznici střev, ale i dýchacích cest,
- **prebiotiky** – nestravitelná složka potravy, která podporuje růst a aktivitu střevní mikroflóry – komplexní sacharidy, vláknina, oligosacharidy,
- informační složkou.

Activ-Col = probiotikum + prebiotikum + informace

Informační složka je zcela zásadní a odlišuje tak Activ-Col od jiných přípravků. Zdravých střev nedosáhneme jen podáváním různých typů bifidobakterií a laktobacilů. Ty spíše působí jako „čistič“, který sliznici připraví na kolonizaci širokou škálou typů mikroorganismů. Pokud ke kolonizaci nedojde, tak je jen otázka času, kdy se opět přemnoží patogenní druhy a dojde k nerovnováze. Stejně tak některé patogenní druhy je nutné „zkrotit“ klasickou detoxikací a podáváním konkrétních mikrobiálních přípravků.



Kromě kapslí **Activ-Col** lihového komplexu **Joalis Embrion** existuje ještě preparát určený pro děti – **Bambi Symbiflor** (informační složení u všech jmenovaných je stejné).



stranily imunitní buňky, které alergické reakce startují. Tyto bakterie zároveň podporují protinádorovou imunitu. Dalšími prospěšnými bakteriemi jsou Ruminococy, které často chybí u zánětlivých, propustných střev.

skupinou Firmicutes. Kromě zdravé stravy přírodního původu s přirozenými bakteriemi může zásadně pomoci informační složka **Activ-Colu (Embrionu)**, která upozorňuje organismus na jejich pozitivní působení a učí, že pokud se střevní sliznice s prospěšnými bakteriemi setká, tak by si je měla kultivovat a hýčkat.

Při užívání ryze informačních preparátů (bez probiotik a prebiotik) doporučujeme zaměřit se také na stravu: doplnit živé bakterie z kvašené potravy a jíst dostatečné množství vlákniny. Je velmi důležité si uvědomit, že stav střeva je u mnoha lidí doslova v žalostném stavu a složení mikrobiomu má svoji setrvačnost. Z praktického hlediska – pokud dojde k detoxikaci zaměřené na střeva a prostředí střev, postupně se, někdy je třeba i opakovaně, použije preparát informačně obsahující střevní mikrobiom, a zásadně se změní stravování, tak náprava trvá v řádu více měsíců až roku.

Velmi důležitou bakterií je **Akkermansia muciniphila**, která je typickým zástupcem „štlhlého“ mikrobiomu. Velmi často chybí u obézních lidí. Nutí sliznici produkovat velké množství hleu a zabraňuje tak průniku toxinů a metabolitů.

Kromě bacterioidů je samozřejmě také důležitá široká skupina laktobacilů, bifidobakterií, laktokoků a enterokoků. Důležité jsou i některé kvasinky, například **Saccharomyces boulardii**, které blokují nárůst patogenních bakterií, hlavně clostridií, a podporují tvorbu IgA protilátek na sliznicích.

Pro zdravý mikrobiom je potřebné, aby skupina bakterií Bacterioidetes převažovala nad

Mgr. Marie Vilánková



## Přehled nejčastějších patogenních mikroorganismů mikrobiomu podle EAM setu

V předchozím článku bylo vysvětleno, že porušený mikrobiom většinou nelze vyřešit jedním preparátem. Samozřejmě, podání Activ-Colu někdy znamená zázrak a ústup celé řady potíží. Pokud ale chceme, aby změny byly opravdu trvalé, musíme se na detoxikaci střev zaměřit hlouběji.

Mohou nám k tomu posloužit jednoduché pomůcky jako je testování přes ampule, kde najdeme základní skupiny mikroorganismů, nebo přímo přes preparáty. Pro terapeutů, kteří se zajímají více do hloubky, hledají souvislosti, přinášíme přehled nejčastějších patogenů střevního mikrobiomu. Pokud jste pečlivě přečetli článek o mikrobiomu, tak víte, že v malém množství na sliznici přežívají i patogenní mikroorganismy. **Jak poznáte, že určité mikroorganismy jsou pro organismus patogenní? Při testování na ně reaguje ručička přístroje.** Prakticky platí, že co vy-

testujeme, s tím je nějaký problém, protože organismus dotaz stresuje.

V článku o mikrobiomu jsme přinesli i přehled pozitivně působících bakterií. Můžeme dokonce vytestovat, zda střevu nechybí. Musíme umět dobře skládat dotazy, ideálně **Porucha mikrobiomu + nedostatek + konkrétní mikroorganismus (nebo skupina).**

V další části najdete obvyklé patogenní mikroorganismy. Výčet je vytvořen podle EAM setu a rozdělen podle jednotlivých mikrobiálních preparátů. Řazeny jsou podle nejčastějšího výskytu.

### Anaerob – anaerobní bakterie

Anaerobic Bacteria ->

#### ■ Actinomycety:

Actinomycetales -> Propionibacteriaceae ->

**Propionibacterium** – viz zvýšený propionát, vztah k autismu Actinomycetales -> Micrococccinea -> Tropheryma ->

**Tropheryma whipplei** – Whippleova choroba (intestinální lipodystrofie), systémové chronické onemocnění, nejvíce postiženo tenké střevo, poté mozek, oči, srdce, plíce, slezina, tlusté střevo, klouby...

#### ■ Bacteroidales – Bacteroidy, běžná mikroflóra, problém při přemnožení – **Porphyromonas, Odoribacter, Prevotella...**

#### ■ Clostridiales -> Clostridiaceae -> Clostridium ->

- **C. tetani, botulinum** a další – produkují neurotoxin, který ovlivňuje svalové kontrakce při infekci zanesené do organismu přes kůži. Pokud toxin vzniká ve střevech, tak ovlivňuje nervová spojení do mozku (ne do svalů) přes enterální nervový systém a nervus vagus. Toxin proudí přímo přes neurony a obchází tak hematoencefalickou bariéru

- **C. perfringens** – kolika, průjem, toxin i z potravy Lachnospiraceae -> Lachnoclostridium -> [**Clostridium bolteae** – autistické děti mají 10x více clostridií, hlavně Clostridium bolteae

- -> Peptostreptococcaceae -> Clostridioides ->

**Clostridioides difficile (Clostridium difficile)** – velmi nebezpečné její přemnožení, těžké průjmy, bolesti břicha, nadýmání, poškození epitelu střev, nekrózy, ulcerace, megacolon, toxiny...

- **peptokoky, peptostreptokoky, ruminokoky, eubakterie...**

#### ■ Fusobacteriales – polypy, záněty střeva při ulcerózní kolitidě, abscesy jater, záněty slinivky

#### ■ Methanobacteriales – při přemnožení vznik karcinogenů, vliv na rakovinu

### Mycobac – mykobakterie

■ Mycobacteriaceae -> Mycobacterium ->

- **Mycobacterium avium complex, Mycobacterium tuberculosis complex** – záněty střev, ulcerózní kolitida, Crohnova choroba. Crohnova choroba připomíná některými projevy tuberkulózu, lepru a paratuberkulózu. Studie pomocí PCR analýzy udávají přítomnost Mycobacterium avium u pacientů se střevními záněty (46 % u Crohna, 45 % u ulcerózní kolitidy a u 20 % zdravých), životaschopné mycobacterie byly vykultivovány z krve u 50 % pacientů s Crohnovou chorobou, u 22 % pacientů s ulcerózní kolitidou a žádné u zdravých lidí.

### Enterobac – enterobakterie

■ Enterobacteriaceae+ ->

- **Escherichia** -> Escherichia-> E. coli – štěpí glukózu a vzniká plyn, je součástí střevní mikroflóry, mimo střeva je závažným patogenem, některé sérovary (EPEC, ETEC) škodí i ve střevě, vznik enterotoxinu – vodnaté průjmy, změny střevních buněk, ztráta mikroklků, problémy při vstřebávání, záněty ve střevě
- **Klebsiella** -> Klebsiellae -> Klebsiella – průjmy
- **Salmonella** -> Salmonella enterica – průjmy, proniká do krevního oběhu (ateroskleróza), játra, žlučník, slezina, klouby, lymfatické uzliny, mozek..., břišní tyfus
- **Shigella** -> Shigella – úplavice, úporné průjmy zvláště u dětí
- **Yersinie** -> Yersinia – Yersinia enterocolitica, pseudotuberculosis – pronikají do lymfatické tkáně střeva, apendixu, množí se v makrofázích, gastroenteritida s průjmy, abscesy, průnik do krve

## ■ Gram-Positive Bacilli+ -> Bacillaceae-nonsporulating

-> Listeria

- **Listerie:** pronikají do výstelky střev, lymfatických buněk Peyerských plaků, intracelulární, vodnatý průjem, horečka, nevolnost

## ■ Miscel. et Fastid. Gram – Negative bacilli – záněty, propustnost střev, průjmy ->

- **Brucela** – nákaza od dobytka – bolesti břicha, negativně ovlivňuje imunitu, zvýšené riziko nádorů -> Bruceallaceae
- **Campylobacter** – nákaza od drůbeže -> Campylobacteraceae
- **Helicobacter** – záněty, vředy, riziko nádorů žaludku, lymfomy -> Helicobacteraceae
- **Actinobacillus, Haemophilus** – hodně zánětlivé -> Pasteurellaceae -> Actinobacillus -> Pasteurellaceae -> Haemophilus
- **Vibria – propustnost střev!!!**, průjmy, záněty střev i vnitřních orgánů, cholera -> Vibrionaceae -> Aeromonas, Vibrio

## ■ Non-fermentative gram negative bacilli ->

- **Pseudomonády** – záněty žlučových, slinivky -> Pseudomonadaceae

## Kokplus – koky

záněty, **propustnost střev**, může způsobit záněty prsních žláz (propojení střev a prsou), vliv na imunitu, vliv na **alergie a nervový systém**

### ■ Gram-Positive Cocci

- -> **Streptococcaceae** -> Streptococcus -> Streptococcus Group B, D, F
- -> **Micrococcaceae** -> Staphylococcus

### ■ Gram-Negative Cocci -> Neisseria – vznik toxinů

## Spirobor

■ Spirochaetales -> Brachyspiraceae -> **Brachyspira** -> intestinální (zažívací) spirochetóza. Jedním koncem se zavěsí na výstelku střeva a vzniká tzv. falešný kartáčový lem. Většinou **chronické průjmy, krvácení z konečníku**, bolesti břicha a hubnutí. Vyvolává podobné příznaky jako rakovina střev a konečníku. Častá u homosexuálů.

■ **Borrelie** Spirochaetales -> Spirochaetaceae -> Borrelia

■ Spirochaetales -> Spirochaetaceae -> Treponema -> **Treponema denticola, refringens** – vředy, záněty

## Chlamydi

záněty, často souvisí se záněty močových cest

■ Chlamydie -> Chlamydiales

■ Rickettsie -> Rickettsiales

## Mollicut

záněty, souvisí se záněty močových cest, metabolismus, vliv na obezitu, autoimunitní onemocnění

■ **Mollicutes Mycoplasma, acholeplasma, spiroplasma** -> Mollicutes

## Para-Para

-> Eukaryotes parasites

■ **Améby** – žijí ve střevě živočichů, některé přenosné na člověka (různě patogenní), -> Protozoa -> Amoebozoa (dříve Rhizozoda) -> Archamoebae -> Entamoebidae -> endolimax, **entamoeba**, iodamoeba,

- **E. histolytica** – měňavkovitá úplavice (tropy, subtropy), častá, napadá střevní sliznici, proniká do hlubších vrstev střeva, vznik hlubokých vředů ve tvaru lahve, proniká do jater (abscesy), krvavý průjem
- **E. hartmani, E. coli, E. dispar, E. polecki** (od prasat) – drobné střevní potíže
- **E. gingivalis** – především u starších lidí s vadným chrupem, i paradentóza, dentální cysty

### ■ Kokcidie – zánět sliznice, průjmy

-> Protozoa -> Apicomplexa -> Coccidia ->

- -> **Cryptosporidiidae** – střevní kokcidie, průjmy (vodnaté, nekrvavé), bolesti břicha, zvracení, nákaza kontaminovanou vodou, přemnožení způsobuje zánik střevních buněk
- -> Eimeriidae -> **Cyclospora** – napadá epitel tenkého střeva, hlavně části jejunum
- -> Sarcocystidae -> **Cystoisospora (Isospora) belli** – napadá sliznici horní části tenkého střeva, vyvolává horečku, nevolnost, protahovaný průjem
- -> Sarcocystidae -> **Sarcocystis, Toxoplasma** – uvolňují se z cyst v tenkém střevě a postupně napadají různé druhy buněk (svalové, nervové) – OCD, ADHD, Tourettův syndrom

### ■ Ciliophora (nálevníci) – hlenovité průjmy, vředy

- -> Protozoa -> Ciliophora -> Litostomateaia -> Trichostomatia -> **Balantidium** – nákaza od vepřů, při styku s výkaly – krvavý, hlenovitý průjem, vředy ve střevě

### ■ Bičíkovci -> Fornicata ->

- Diplomonadida -> Enteromonadidae -> **Enteromonas** – slepé a tlusté střevo
- Diplomonadida -> Hexamitidae -> **Giardia (lamblie)** – mastné průjmy, nákaza vodou, zvracení, nevolnosti
- Retortamonadidae -> **Chilomastix** – slepé, tlusté střevo, průjmy
- Retortamonadidae -> **Retomonas** – v tlustém střevě, často u starších lidí s poškozeným chrupem, paradentóza, dentální cysty

### ■ Měňavky Heterolobosea

- -> Protozoa -> Heterolobosea -> **Naegleria** – jednobuněčné měňavkovité organismy, mohou přenášet patogenní bakterie, hlavně v teplých vodách, například bazénech – meningoencefalitida

### ■ Parabasalia – bičenkovci

- -> Protozoa -> Parabasalia -> Trichomonadida -> Trichomonadidae -> **Pentatrichomonas** – střevní komenzál mnoha savců a ptáků, včetně člověka, **Trichomonas** – v ústní dutině savců a ptáků, **Trichomonas tenax** – v lidské ústní dutině, zubní kámen a kaz
- -> Protozoa -> Parabasalia -> **Tritrichomonadida** – střeva, často v chovech drůbeže, velké úhyny, **Dientamoeba fragilis** celosvětově, tlusté střevo člověka, prasat a goril, žije v mukózním sekretu, dráždění sliznice, zvýšená produkce hlenu – průjmy s bolestmi břicha, nevolností...

### ■ Blastocysty

- -> Protozoa -> Stramenopiles -> **Blastocystis** – bolesti břicha, zácpa nebo průjem, hubnutí, únava, nadýmání. Zánětlivé cytokiny – zánět v těle

■ tasemnice, motolice, schistosomy, trichinella (svalovec), trichuris, škrkavky, roupi...

## Antivex – Viruses –>

- **Adenoviry** – poškozují appendix a lymfatickou tkáň střeva, obezita, celiakie...
  - -> DNA-viruses -> Adenoviridae
- **Herpetické viry (CMV, Herpes simplex)** – imunoprese, autoimunita...
  - -> DNA-viruses -> Herpes virales
- **Noroviry – epitel zažívacího ústrojí** – střevní chřipka, zánět žaludku, zvracení, břišní křeče, horečky, bolesti svalů a hlavy, velmi infekční, častěji na podzim a v zimě
  - -> RNA-viruses -> Caliciviridae
- **Koronaviry** – respirační a gastroenteritidy, nákaza i nervových tkání
  - -> RNA-viruses -> Nidovirales -> Coronaviridae
- **Cosavirus** – lidský střevní virus (Asie) – průjmy u dětí, podobný obrně
  - -> RNA-viruses -> Picornavirales -> Picornaviridae -> Cosavirus
- **Enterovirus (polioviry, coxsackie)** – průjmy, schopnost množit se ve střevě, tři skupiny virů:
  - **polioviry** (nervový systém, dětská obrna, svalová myopatie, IL v lymfě, NS)
  - **coxsackie** (afty, letní chřipky, vyrážky, heparangína, zánět svalů, srdce, diabetes)
  - **rinoviry** (rýmy, záněty středního ucha, typická mikrobiální ložiska u astmatu) -> RNA-viruses -> Enterovirus
- **Orthoreoviry** – v odpadních vodách a rybnících. Způsobují respirační a střevní onemocnění, někdy dochází k neurologickým příznakům
  - -> RNA-viruses -> Reoviridae -> Spinareoviridae -> Orthoreovirus
- **Rotaviry** – velmi variabilní, střevní chřipka – plynatost, rozpínání střeva, porucha resorpce vody, průjem, dehydratace. Toxiny aktivují NS střeva, zrychlená peristaltika.
  - -> RNA-viruses -> Reoviridae -> Sedoreovirinae -> Rotavirus

## Yeast – Fungi –>

- **Candidy** – přirozená kontrolovaná mikroflóra sliznic – dimorfní, jednobuněčné houby. Při „vhodných“ podmínkách (pH, nedostatečnost IS, porucha epitelu, hodně glukózy) se prodlužují a pučí ve vláknech – přemnožení a mikroskopické trhliny. Trávicí trakt – bílý povlak na jazyku, zápach z úst, **zažívací potíže, nadýmání, průjmy, prorůstání střevem** – „mikrotrhliny ve střevní stěně“, alergie, střevní poruchy, autoimunita, toxiny **negativně ovlivňující nervový systém, vysoký výskyt candidy u autismu**, dramaticky mění rizikovost jiných patogenů – C. albicans a E. coli – posílení adheze
  - -> Yeasts -> Candida -> Candidy albicans, krusei, tropicalis....
- **Sacharomycety** – přemnožení – záněty střev, ledvin, srdce
  - -> Yeasts -> Saccharomyces
- **Enterocytozoon** – napadá střevní buňky, žlučové cesty, průjmy (přenos od prasat)
  - -> Microsporidia -> Enterocytozoonidae
- **Histoplasma** – zdrojem nákazy jsou exkrementy ptáků, netopýrů, perzistují v půdě, napadají střeva, slezinu, lymfatický systém
  - -> Dimorphic Fungal Pathogens -> Histoplasma

- **Paracoccidioides** – postihuje střeva, lymfoidní tkáň a sliznice – pomalé, progresivní granulomatózní zánět, při kterém se vytváří tuhá zrníčka, změny na sliznici
  - -> Dimorphic Fungal Pathogens -> Paracoccidioides

## Mikrobiom ústní dutiny

Stav sliznic, dásní a zubů je výrazně ovlivněn mikrobiomem ústní dutiny. Pokud je narušený, dochází k zánětům dásní, paradontóze, zvýšené kazivosti zubů a podobně. Pokud znáte někoho, kdo hygieně ústní dutiny nevěnuje přílišnou péči a jeho zuby a dásně jsou přesto zdravé, tak je to tím, že má zdravý mikrobiom. Pro úplnost uvádím **nejčastější patogeny mikrobiomu ústní dutiny**.

- **Kokplus** – zubní kazy, záněty kořenů:
  - Gram-Positive Cocci -> Streptococcaceae -> Streptococcus -> Streptococcus Group D -> Enterococcus -> E. faecalis
- **Anaerob** – paradontální choboty, abscesy, záněty
  - -> Anaerobic Bacteria ->
    - Clostridiales -> Eubacteriaceae
    - Bacteroidales -> Bacteroidaceae -> Bacteroides
    - Bacteroidales -> Porphyromonadaceae -> Porphyromonas+
    - Bacteroidales -> Prevotellaceae -> Prevotella+
    - Fusobacteriales -> Fusobacteriaceae -> Fusobacterium
    - Fusobacteriales -> Leptotrichiaceae -> Leptotrichia
    - Selenomonadales -> Veillonellaceae -> Veillonella, Selenomonas
    - Aktinomycetales -> Actinomycetales -> Actinomycetes
- **Enterobac** – paradontální choboty, abscesy
  - Miscel. et Fastid. GNB +-> Flavobacteriaceae -> Capnocytophaga
  - Miscel. et Fastid. GNB+ -> Pasteurellaceae -> Actinobacillus
  - Enterobacteriaceae+ -> Escherichia -> E. coli
  - Enterobacteriaceae+ -> Klebsiellaceae -> Enterobacter, Klebsiella
  - Enterobacteriaceae+ -> Proteaceae -> Proteus
- **Spirobor** – paradontózy, záněty v ústní dutině
  - -> Spirochaetales -> Spirochaetaceae -> Treponema -> T. denticolum, oralis, vincentii...
- **Molicut** – záněty odolávající léčbě antibiotiky
  - -> Mollicutes -> Mycoplasmatales -> Mycoplasmataceae -> Mycoplasma
- **Para-Para** – záněty dásní, paradontóza
  - **améby**
    - > Protozoa -> Amoebozoa (Rhipozoda) -> Archamoebae -> Entamoebidae -> Entamoeba
  - **trichomonády**
    - > Protozoa -> Parabasalia -> Trichomonadida -> Trichomonadidae -> Trichomonas
- **Yeast** – podráždění sliznic, změny chuti
  - -> Fungi -> Yeasts -> Candida
- **Antivex** – záněty, afty, léze
  - RNA viruses -> Mononegavirales -> Rhabdoviridae -> Vesiculovirus
  - RNA viruses -> Picornavirales -> Picornaviridae -> Aftovirus, Enterovirus (coxsackie),
- **Herp** – herpetické viry – afty, bolestivé vřidky
  - DNA viruses -> Herpesvirales -> Herpesviridae



Mgr. Marie Vilánková



## Nouzový stav a doporučená dotazová technika z pohledu zkušené terapeutky Vladimíry Málové

Současná situace (vyhlášený nouzový stav v ČR) nám mnohdy neumožňuje klienty řádně testovat pomocí diagnostického přístroje. I přesto však máme možnost jim pomoci, ať už jsou jejich potíže jakékoliv.

Již několik let se na Celoročním praktickém kurzu (CPK) zabývám tématem sestavování kúr bez testování. Věřím, že všem účastníkům těchto kurzů jsou v těchto týdnech znalosti, které jsme společně nabyli, k užítku. Díky nim totiž mohou nejen poskytovat dobré poradenství, ale i skládat kúry, a to de facto i z domova a bez měření. Tato forma zároveň poskytuje tu nejlepší možnou ochranu před možnou nákazou od klientů. Já sice panice a strachu nepodléhám, ale opatrnost je opravdu na

místě. Mnozí se potřebujeme postarat o své rodiny, děti, rodiče, a tak je dobré nevystavovat se zbytečně riziku. Chránit tedy nejen sebe, ale i všechny kolem.

Na uskutečněných CPK jsme se pokaždé věnovali tzv. „dotazové technice“. A tak si vzpomeňte na vše, co jsme si říkali, na domácí úkoly, na všechny papírové případy, jak jsme společně přemýšleli, jak naslouchali, vnímali atd. Víím, že to umíte! Nejen vy, ale všichni dobří terapeuti. Zklidněte tedy svou mysl – uklidněte limbický systém a zapojte pracovní část mozku, vnímejte tady a teď. Z této pozice mozku (frontální lalok zde hraje podstatnou úlohu) budete schopni poskytovat dobré poradenství a pomoci na dálku. Možná se s touto formou neztotožníte, protože máte svůj, jiný systém, to je samozřejmě v naprostém pořádku. Mým záměrem je pomoci těm z vás, kteří se v tuto chvíli cítí bezradní a rádi by pomáhali, jen přesně nevědí jak.

Nyní nastává ta chvíle, kdy je potřeba umět cílit své otázky, umět naslouchat, číst mezi řádky a reagovat na odpovědi klienta. S každou odpovědí získáváte novou informaci, která vás vede k dalšímu dotazu. Takto se postupuje dál, až rozklíčujete **CO + KDE + KDY + JAK** se děje. Velmi důležitá je tedy **ČASOVÁ OSA**.



### Co je ČASOVÁ OSA?

Jedna z nejdůležitějších informací pro vás. Využívám ji i při osobní návštěvě s možností testování. Klient má potíže a my potřebujeme vědět, co se odehrávalo před tím, než začaly (i několik týdnů či měsíců zpět). Co se tedy stalo předtím, než se potíže objevily – nemoc, úraz, stres, léky, změna v životě... Často totiž nestačí vědět jen **CO SE STALO**, ale je důležité znát a poskládat mozaiku událostí, které se děly v celém průběhu. Dobře pokládanými otázkami získáte důležité informace pro současný stav.

Například: Klient prodělal zubní zákrok, jehož součástí bylo několik ošetření, včetně lokálního umrtvení a následně léčby antibiotiky na deset dní. AHA – mohou současné potíže souviset se zákrokem či antibiotiky? Může být problém stále v dásních či v zubu, okostici? Jak zjistím detaily? Dalšími otázkami. Například:

- Měla jste potíže při užívání antibiotik nebo po nich, a pokud ano, jaké?
- Pociťujete ještě nějaké bolesti v ústech?

Když dostanu odpovědi, směřuji podle nich další otázky. Nesnažte se hned uvažovat nad preparáty! Ujasněte si pro sebe, co se s klientem dělo a děje. Dotazujte se tedy dál a zároveň přemýšlejte, co vám klient říká, poslouchajte a **naslouchajte**.

Často klient říká mnohem více, než se na první pohled zdá – nevnímejte jen **CO** (to je pro vás upřesnění místa, kde na těle), čtete mezi řádky. Nedomnívejte se, ptejte se.

**JAK** se to projevuje – popisem dostanete další nápovědné informace, které vás navedou na další upřesňující dotazy. Jak to říká – co z něj vyzařuje, jaký má tón hlasu.

Nechte klienta upřesnit, **KDE** – kde přesně to cítí, kde přesně ho bolí, píchá, brní ...

Vnímejte nebo se ptejte, **KDY** – co má vliv na zhoršení či úlevu – pohyb, jídlo, poloha, místo, počasí atd.

Podle odpovědí přemýšlejte zcela laicky, jednoduše – co se děje s jeho tělem, když je po jídle, po pohybu, když se mění počasí atd. Je to



stejně, jako když se sejdete s kamarádkou a probíráte s ní její problémy, vyptáváte se jí na detaily, chcete ji povzbudit, pomoci. Ptáte se na podrobnosti, abyste se dozvěděli více a mohli jí poradit co nejlépe. Například, pokud se při změně počasí, tedy tlaku objevují bolesti, napadá mě vegetativní nervový systém. Abych si mohla svou myšlenku ověřit, znovu se ptám například na to, zda klient vnímá úplněk, atp.



Potřebujete znát symptomy, tedy zjistit, jaké má klient potíže (a jak se projevují). Vy však pro správnou diagnózu potřebujete také **ROZUMĚT** těmto symptomům a chápat je v souvislostech. Úkolem nás, poradců, je tedy dostat se pomocí otázek k jádru problému.

Možná podobným systémem pracujete, i když měříte Salvií, a vkládáte dotazy tak, abyste porozuměli pochodům v těle. Pokud jen vyhodnocujete odpovědi na Salvii ANO /NE bez hlubšího porozumění (tzn., jak souvisí odpověď se symptomy, jaké jsou další souvislosti atd.), dá vám hodně práce seskládat vhodnou kúru. A bez Salvie to pro vás bude ještě těžší.

### Zkuste tedy použít toto dotazování.

Otázky vám pomohou rozpoznat, zda je problém v orgánech, tkáních nebo v nervových systémech. Pak dokážete poskládat správné preparáty i bez testu. **Potřebujete vědět:**

- Jak se projevují symptomy jednotlivých nervových systémů
- Jak se projevují symptomy orgánů
- Jak lze otázkami toto rozpoznat

Dále potřebujete vnímat klienta. Nacítit jeho konkrétní potíže, které považuje za akutní, přestože víte, že se jedná o chronické problémy (mívá je opakovaně například již několik let). Je nutné důsledně vnímat klienta, abyste mu mohli položit doplňující dotazy pro co nejpřesnější určení. Je také důležité znát čínský pentagram, mateřské orgány, jejich dceřině orgány, emoce, atd. Ale je také potřeba zapojit i svou citlivost. Zapomeňte chvíli na pentagram, na vše, co víte, a jen vnímejte, co klient říká.

Použijte selský rozum! Používáme ho stále, celý den, pomocí něj se rozhodujeme. Zapojte jej. Je léto, ale venku fouká vítr a je velká zima. Co uděláte? Automaticky se obléknete, a když bude třeba, tak si vezmete i čepici. Uděláte, co je potřeba, bez ohledu na roční období.

### Příklad v praxi:

**Klient má bolesti v oblasti žaludku, prošel nejrůznějšími vyšetřeními včetně CT, MR. Veškeré výsledky jsou negativní. Tak kde může být problém? No tam, kde to není vidět. A kde to není vidět pro západní medicínu? Co to je? Většinou nervový systém, hormonální systém...**

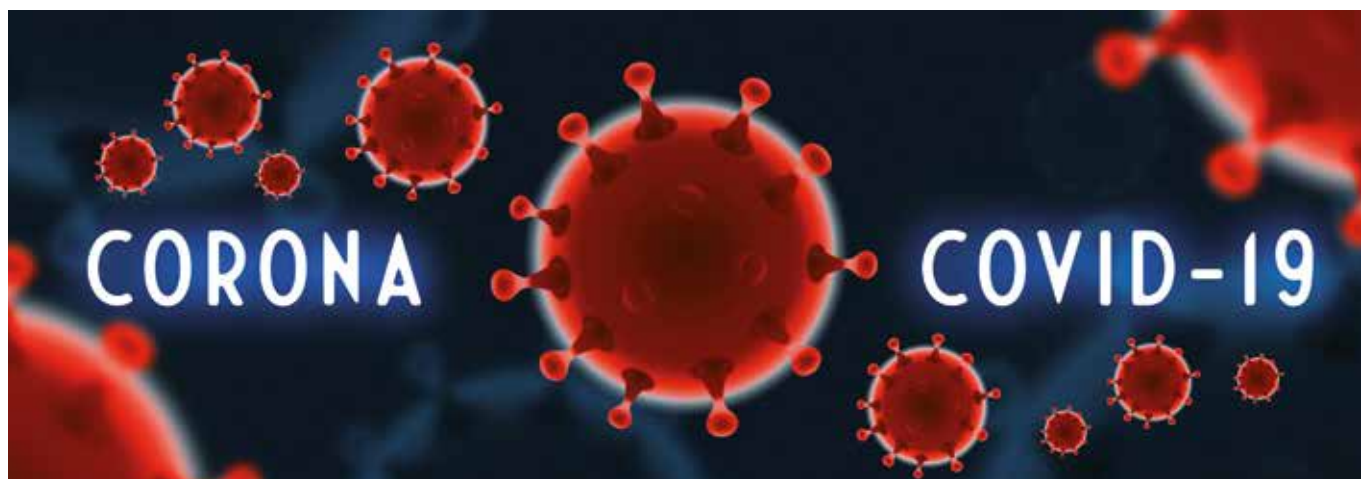


Využijte komplexy, ty vám pomohou zklidnit akutní potíže (byť budou chronické nebo v důsledku ložisek atd.). Vnímám to tak, že v těchto dnech je lepší pomáhat tělu hlavně odvádět toxiny – k tomu využívám komplexy a „neotevírám“ hlubší detoxikaci, pokud to není nutné, nebo nejde o dlouhodobého klienta, někoho známého. Proč? Protože detoxikační projevy by mohly klienta v této situaci a atmosféře, která ve společnosti panuje, zneklidnit a zmást. A také proto, že je lepší snažit se teď držet tělo i mysl v klidu, tak aby stresu, strachu a nejistotě co nejlépe odolávalo.

Vnímám to tak, že je čas na komplexy, emoční preparáty pro zklidnění (tady a teď, nikoli staré programy) a být tady pro klienty, poradit, přinést pomoc a povzbuzení. Věkově starším klientům nebo těm, o nichž víte, že jsou sami, zavolejte, jestli něco nepotřebují, zeptejte se, jak to psychicky zvládají, popřípadě nabídněte **Streson, Emoce, StreHerb, Depren**. To je nyní naše práce a věřím, že klienti toto momentálně ocení nejvíce a po zklidnění celé situace budeme pokračovat nebo začneme detoxikaci tak, jak jsme zvyklí.

Přeji nám všem, abychom si uměli v těchto nenadálých změnách najít to pozitivní a vyšli jsme z této situace obohaceni o připomenutí, co je v životě skutečně důležité, kdo jsme a kam chceme jít. S láskou a pokorou k našemu životu i životu našich blízkých a k uvědomění.

Vladka Mállová



## Antivirová armáda

Vzhledem k současné situaci s novým koronavirem, který může u nemocných nebo jinak oslabených lidí snadno způsobit těžkou pneumonií, je více než vhodný malý průvodce. Tady je tedy pár rad z pera našeho rakouského kolegy Georga, který se zamyslel nad tím, jak účinně podporovat náš imunitní systém.

**V**iry jsou nejmenšími parazity, které lidstvo provázejí od nepaměti. De facto nejde ve skutečnosti ani o opravdové organismy, neboť nemají svůj vlastní metabolismus a u rozmnožování se spoléhají na reprodukční mechanismy hostitelské buňky. Pro boj s nimi máme my lidé vyvinutou specifickou a nespecifickou imunitu. Cílený imunitní systém funguje prostřednictvím B-T lymfocytů, které reagují na antigen; B-lymfocyty pak reagují tvorbou protilátek,

kterými jsou antigeny značeny, a ty jsou pak rychle likvidovány makrofágy. Virus HIV přesně blokuje tento mechanismus, což vede ke vzorci nemoci imunitní nedostatečnosti, známé jako AIDS. Ale i jiné viry oslabují náš imunitní systém. Například cytomegalie, vyvolaná lidským herpes virem 5 (HHV-5), udržuje naše lymfocyty neustále v pohybu, dokud jednoho dne nemáme již žádné neoznačené lymfocyty a nastane imunosenescence (změny probíhající v imunitním systému během stárnutí). Protože ale téměř všichni lidé jsou nositeli HHV-5, jde o dost velký problém. Také virus Eppsteina-Barrové, který je původcem mononukleózy, nebo Pfeifferova glandulární horečka, patří mezi rozšířené komplikace a jsou zodpovědné za stavy vyčerpání. A i když nedojde k úplnému projevu nemoci a subjektivně máme klidný průběh onemocnění, setkání s mnoha viry může mít na náš systém velmi negativní dopad. Zamyšleme se také nad mutagenními účinky virů, na něž ve svých přednáškách upozorňuje Prof. Dr. Klinghart. Protože viry pro svou reprodukci používají naši DNA, mohou ji samozřejmě i změnit, a to zejména pokud se lhávají naše opravné mechanismy.

Z případu „bublinového chlapce“ v 70. letech minulého století jsme dozvěděli mnohé o fungování virů, které způsobují rakovinu. Takzvaný „Bubble boy“ David Vetter se narodil bez vrozené imunity. Jeho rodina ho izolovala od okolí, aby se nemohl nakazit žádnou nemocí. Když mu bylo 14 let, byl kvůli své „plastové izolaci“ těžce depresivní, a tak se ho lékaři pokusili léčit pomocí transplantace kostní dřeně. Do těla se mu ovšem během zákroku dostal i virus, který se ve velmi krátké době vyvinul v celou řadu novotvarů (zhoubných nádorů). Dnes už víme, že svými onkogenními účinky jsou známé například papillomaviry HPV. A tyto nebo i jiné viry bradavic nalézáme téměř v každém lidském organismu. Zkrátka, vnější hygiena je určitě vhodná a důležitá, ale nesmíme zapomenout na hygienu vnitřní, tedy detoxikaci, pomocí níž se všech těchto nežádoucích hostů můžeme zbavit. Zde je malý průvodce, jak virovou obranu posílit:

### 1. Otužování

Holandan Wim Hoff, známý jako Ice-man, má na svém kontě mnoho rekordů. Bez neoprenu se pod ledem potopil do hloubky





72 metrů nebo se pouze v trenýrkách vydal na nejvyšší horu světa Mount Everest. Po světovém rekordu, kdy strávil dvě hodiny ponořený v ledové vodě s kostkami ledu, si Wim nechal za přítomnosti kamer od lékařů vstříknout do krve různé bakterie. Chtěl dokázat, že díky chladu je vůči jakékoliv infekci imunní (nebyl nemocný 40 let). A opravdu – neonemocněl ani tehdy a lékaři byli naprosto ohromeni. Přestože se studenou vodou sprchují denně už 20 let, od té doby, co jsem před několika lety začal používat léčbu chladem podle Wima Hoffa, nebyl jsem ani jednou nemocný.

A jak na to? Začněte se sprchovat studenou sprchou pomalu a postupně zvyšujte čas, abyste nebyli podchlazení. Pak se rychle za-

balzte a vypoťte se. Zajímavé je, že tato „hypertermie“ se používá úspěšně také pro léčbu rakoviny.

### 3. Biochemie

Na jedné straně existují rostliny, které posilují imunitní systém, jiné pak působí přímo proti určitým virům. Mezi první patří bobule goji, různé léčivé houby (čaga a reishi), kaloba, echinacea, měsíček lékařský, skořice, tymián, kopřiva, arnika, benediktinská bylina, lékořice a spousta dalších rostlin. Ostatní rostliny nejen stimuluji imunitu, ale mají přímo protivirový efekt. A dle mé zkušenosti je lepší imunitní systém podporovat, než mu ulehčovat práci, protože pak se, obrazně ře-

ha bylin sice dosud nebyl vědecky prokázán, ale empiricky je dobře známý.

I mnoho biochemických sloučenin následujících skupin působí přímo proti virům: taniny (např. meduňka), saponiny (např. sedmikráska), flavonoidy (např. bříza), alkaloidy (např. chinovník), iridoidní glykosidy (např. rozrazil), éterické oleje (např. eukalyptus), hypericin (např. třezalka tečkovaná) a další. Proti choroboplodným zárodkům také působí mnoho známých domácích prostředků (propolis, neem, kurkuma, cibule, česnek...).

### 4. Preparáty Joalis

Zejména přípravek **Antivex** má na informační úrovni imunostimulační účinek na všechny možné známé a nové viry, mezi nimi i na SARS-CoV-2. Dále **VelienDren** (nebo **VelienHerb**) na slezinu. Negativní účinky virů by měl držet na uzdě **Virtox**, dále **Gripin** proti chřipkovým virům, **HPV** na lidský papilomavirus a samozřejmě **Imun**, k posílení imunitního systému obecně.

### 5. Sport

Především díky intenzivnímu intervalovému tréninku je naše tělo odolnější. Ale i pomalejší cvičení má na naše zdraví pozitivní dopad (jóga, tchaj-ťi) Nejlepší je samozřejmě pohyb na čerstvém vzduchu. Ale nic se nesmí přehánět, takže zapojte vždy selský rozum a nepřepínejte se.

### 6. Sex

Pokud se nacházíte v dlouhodobém vztahu a můžete tak vyloučit infekci bakteriemi a viry, buďte šťastní. Akt lásky, ale také mazlení a dotyky, přináší nejen duševní relaxaci, ale vede také k maximálnímu výkonu imunitního systému. Spouští se, protože intimní spo-



hřejte. Až budete mít praxi, vyzkoušejte koupele ve studené vaně, kam můžete postupně přisypat i kostky ledu. Časem se můžete odvážit i na koupel v ledové vodě v přírodě, ovšem nejlépe ve skupině zkušených lidí. Malou nevýhodou může být fakt, že než se naše tuková tkáň porovná s mitochondriemi a pak společně pozitivně zasáhnou do našeho imunitního systému, chvíli to trvá. Takového půl roku... Ale pozitivní dopady bude mít vaše snažení už od začátku – různé infekce léčili chladem například i Kneipp, Priessnitz nebo bratři Hahnovi...

## 2. Umělá horečka

Také velmi horká koupel může působit až závažně. Pokud máte podezření, že jste někde chytili nějakou potvoru a nemoc u vás ještě nepropukla, zkuste toto: Posadte se do teplé lázně, do vody tak horké, jak to jen snesete. Sedejte si opatrně a pomalu. Sauna sice vypadá podobně, ale není v tomto případě tak efektivní. Pokud máte problémy s oběhovým systémem, s tlakem, dejte si před tím, než z vany vylezete, vlažnou nebo studenou sprchu. Pak si v posteli lehněte, pořádně se

čeno, stává líným a slabým. Antibiotika nebo antivirotika nasadíme až v případě, že tato bylinná podpora již nefunguje nebo nám terapeut řekne, že to nestačí... V souvislosti s rostlinami, které zahrnují imunitní stimulační mechanismy, jde buď o zvýšení určitých cytokinů a aktivitu IGM (např. v echinacee), zlepšení fagocytózy (polysacharidy léčivých hub, bobule goji nebo měsíček). Babisie pak zvyšuje nejen fagocytózu, ale také tvorbu lymfoblastů. Imunostimulační účinek mno-





jení dvou lidí představuje potenciální riziko infekce.

## 7. Vitamíny a stopové prvky

Věnujte pozornost přírodním zdrojům. Umělé vitamíny mohou být karcinogenní. Plniva a přísady také nejsou vždy dobře tolerovány. Především vitamíny A, C, D, E, mangan, selen, zinek, omega 3 mastné kyseliny a esenciální aminokyseliny jsou obecně známé jako stavební kameny imunitního systému. Joalis Infovit a Infomin pomáhají lépe vstřebávat vitamíny a minerály z jídla.

## 8. Dobrý mikrobiom

Naši dobří spolubydělci, tedy bakterie mléčného kvašení ve střevech, v ústech a na kůži, nás chrání přímo nebo nepřímo – prostřed-

nictvím výsledků vylučování našich bakterií. Při zubní hygieně buďte opatrní, abyste si nezničili svou vlastní mikroflóru. V případě, že se tak stane a potřebujete ústa znovu osídlit „hodnými“ bakteriemi, stačí pár doušků nápoje Brottrunk (kvašený nápoj z chlebové kultury, pozn. red.). Účinnější než probiotika (ta žijí i patogenní zárodky) jsou pro nás prebiotika – ta totiž prospívají těm hodným bakteriím. **Joalis Activ-Col** je dobrou volbou s obsahem jak prebiotik, tak i probiotik. Nezapomeňte se také vyhybat cukru, mouce, zbytečným lékům, chemii v potravinách a nezdravým jídlům... Konzumujte hodně snadno stravitelné zeleniny (čistí tlusté střevo od kontaminovaného mikrobiomu).

## 9. Humor

Smích nejenže zlepšuje náladu, ale povzbuzuje také imunitní systém. Depresivní lidé

jsou k infekcím náchylnější. Sledujte tedy raději komedie než katastrofické filmy. Pokud si stále myslíte, že vtip o koronaviru od Ai Weiweie je vtipný, jste na dobré cestě. („*Coronavirus je jako těstoviny. Číňané ho vymysleli, ale teprve Italové jej rozšířili do celého světa.*“) Pokud shledáte, že situace je pro podobné vtipy příliš vážná, měli byste se pokusit zachovat si smysl pro humor.

## 10. Masáž

Pravidelná stimulace reflexních zón nebo akupresurních bodů může naši imunitu výborně posílit.

## 11. Půst

Každé zvíře přestane jíst, jakmile je nemocné. Většina lidí by také neměla chuť k jídlu, ale rozum a starost jejich blízkých a kolegů tento základní instinkt odsunuly do pozadí. Na druhou stranu nás půst v krátkodobém horizontu také oslabuje. Abyste mohli zažít výhody půstu s ohledem na imunitní systém a zároveň chtěli tělu dodávat antivirové stavební bloky v potravě, můžete použít metodu intervalu půstu 16/8.

## 12. Spánek

Během spánku regenerujeme a uzdravujeme se. Ujistěte se, že spíte dostatečně dlouho a že váš spánek je kvalitní a hluboký. Nedostatek spánku je největším nepřítelem našeho imunitního systému. Postarejte se o to, abyste spali v temném, chladném a klidném prostředí. Trpíte-li poruchami spánku, vyhněte se používání elektronických zařízení nejméně dvě hodiny před tím, než si jdete lehnout. Dostatečná fyzická aktivita během dne zajistí během spánku intenzivnější rovnováhu. Lehká procházka je lepší než činnost plná stresu, ze které je obtížné vyskočit. Vyřešte konflikty a problémy, které by vás jinak zbavily zdravého spánku. Zde mohou pomoci rozhodnice růžová, CBD a **Joalis Streson**.

Jinak pro naši vnější hygienu platí: Z lásky a úcty ke starším a ohroženým osobám se prosím řiďte doporučeními a nařízeními, která jsou za současné pandemie platná. Pravidelně si dezinfikujte ruce a displej mobilního telefonu. Časté pití vyplavuje viry do žaludku, kde jsou neškodné. V tomto smyslu tedy pijte dobře a hodně!

Srdečně

Georg Wöginger  
[www.innere-ruhe.at](http://www.innere-ruhe.at)





Dalším tématem v našem seriálu o podkapitolách preparátu Nodegen jsou psychosomatická zranění ženy jako matky. Jde nejen o možné psychocisty, které vzniknou díky této roli, ale například i z důvodu nechtěného nebo nenaplněného mateřství.

## Nodegen Motherhood

**S**estavení souboru traumat, která se vztahují k tomuto tématu, není pro muže úplně jednoduché zadání. Požádal jsem tedy skupinu několika žen - matek z okruhu Joalis, aby se kolektivně zamyslely a popsaly co nejlépe situace, které je z pohledu matky nejvíce zasáhly, zranily nebo jinak „dostaly“. A to ve vztahu k dítěti nebo v partnerských, rodinných a sociálních vztazích, které významně ovlivnily jejich vztah matka - dítě.

Výsledkem byl vynikající souhrn mnoha námětů, které jsem následně mohl velmi jednoduše „naskicovat“. Velmi důrazně jsem si zároveň uvědomil, jak obrovský rozdíl je mezi emočním světem muže a ženy. Zúčastněné kolegyně byly původně pouze požádány, aby podrobně popsaly konkrétní traumatizující situaci. Tedy jen popis situace, bez hodnocení a emocí. Nicméně téměř všechny ve svých vyjádřeních začaly popisovat **pocíty** spojené s těmito situacemi, a také je hodnotit. Pokud se má ovšem vytvořit matrix - tedy předloha pro otisk do přípravku **Nodegen** - je nutné ji vytvořit jednoduše a bez hodnocení. Tedy tak, aby byla srozumitelná každé ženě, která prošla nebo která se přiblížila konkrétnímu typovému zážitku. Účelem přípravku **Nodegen MOTHER** je to, aby jednoduše vykreslená situace zarezonovala s obsahem nevědomí co největšího počtu žen, kterých se daná situace týká.

### Slovo matka je podobné ve všech jazycích

Mnoho let mi leželo v hlavě, proč je slovo matka v mnoha známých jazycích tak podobné. A je to už velku dávno, co mě napadlo, že by zde mohla být souvislost s reflexem sání novorozence. Když se pořádně zaposloucháte, novorozenec u kojení skuteč-

V mnoha a mnoha dalších jazycích je ve slově matka také obsaženo zvukné **m**, i když **t (d)** už chybí.

Moje výzkumy a badatelská činnost mě zavedly do Egypta, aniž bych byl na tuto možnost nějak připraven a očekával ji. V egyptské tradici je uctívána božská madona - matka jako Isis (Eseta), držící v náručí syna - malého Hora. Do jisté míry ji můžeme zto-

Muž nikdy nezažije pocit bondingu - citového propojení mezi matkou a dítětem, který je navíc zesílený prostřednictvím hormonu oxytocinu.

ně vydává zvuk podobný hláске „m“, zvláště když se odsává od matčina prsu. Schválně zkusíme, v kolika jazycích hlásky m nebo t (d) ve slově matka najdeme. Vezměme aspoň Evropu a blízké oblasti:

matka - česky  
matka - slovensky  
mater - latinsky  
matka - polsky  
mati - slovinicky  
mat - rusky

mutter - německy  
mother - anglicky  
madre - italsky  
mitéra - řecky  
madre - španělsky  
atd.

tožnit s bohyní Mutou - tedy s Božskou pramatkou.

V hieroglyfickém písmu se matka zapisuje už od doby Staré říše jako sup + chléb (polokruh). Obrázek ženy je tzv. determinativem, to znamená, že uzavírá zvuky před člověka - ženu. Obrázek supu a chleba jsou tzv. fonogramy, tedy až za nimi se skrývá podle poznatku odborné egyptologické veřejnosti hláska nebo skupina hlásek. Sup se přepisuje jako **mw** nebo **mu** a chléb se přepisuje jako **t**. Matka se tedy ve staroegyptštině již od dávných dob

„řekne“ **mut** nebo **mwt**. Jaké mají ale tyto hieroglyfy – obrázky smysl? Proč staří Egypťané zapisovali tak jednoduché zvuky graficky tak složitými obrázky – hieroglyfy? Odpověď najdeme v té chvíli, kdy vypneme řeč svojí vlastní myslí a začneme obrázky „poslouchat“. Abychom se tedy naučili staroegyptské písmo, je třeba nejprve „naposlouchat“ zvuky přírody, které ještě nejsou žádnou lidskou řečí.

Tedy: sup (supice) skutečně vydává jeden ze zvuků podobný **mw** (**mu**) a je shodný – podobný zvuku, které vydává dítě při sání z prsu matky. Chléb – **t** je zase zvukem mlsání při jídle, například když jíme s chutí a přestaneme se kontrolovat. To znamená, že matka v „prajazyku“, kterým staroegyptština bezesporu je, zní stejně, jako když se kojene dítě přisává a odsává z prsu matky – *mwt mwt mwt*.

Přepis  
egyptského  
hieroglyfu pro  
slovo matka



'Mother'



Transliteration:

*mwt*

'mut'

This file comes from Wellcome Images, operated by Wellcome Trust, a global charitable foundation based in the United Kingdom.

Word of the week #5

SignaEgyptology

Pieta, tedy žena držící v náručí své mrtvé dítě, je tak symbolem životních pocitů každé matky, která prožívá jakékoliv trápení ve vztahu ke svému dítěti. Od výchovných problémů až po možné životní tragédie.

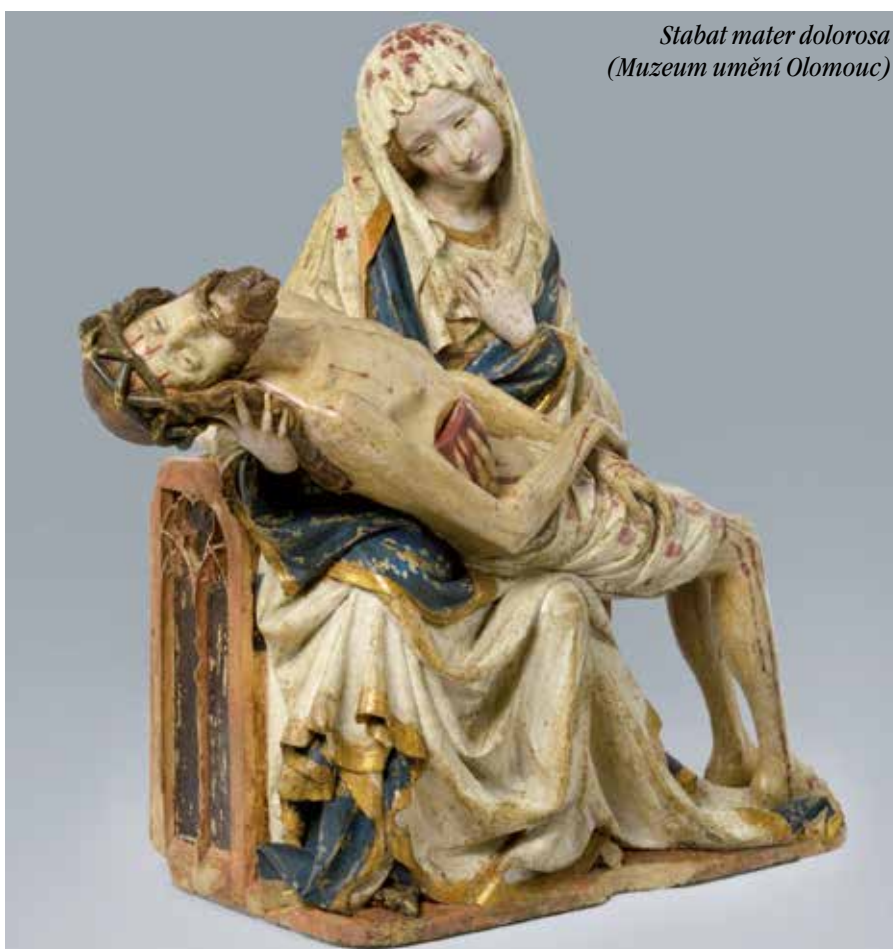
dební dílo, ze kterého doslova mrazí v každém záhybu lidského těla. Mistrně vepsal do tónů vokální kompozice nejhlubší pocity ženy, která prožívá hlubokou bolest nad ztrátou svého milovaného syna. Pieta, tedy žena držící v náručí své mrtvé dítě, je tak symbolem životních pocitů každé matky, která prožívá jakékoliv trápení ve vztahu ke svému dítěti. Od výchovných problémů až po možné životní tragédie.

Zvuk (slovo) *mwt* (*mut*) je tak jedním z prvních zřetelných zvuků pro dítě, které jej začne opakovaně vnímat. Tento zážitek fyzického a zvukového, navýsost posvátného a intimního spojení dítěte a matky skrze srdeční čákr (prs matky a rty dítěte), zůstane mužům navždy odepřeno. Muž tedy nikdy nezažije pocit bondingu – citového propojení mezi matkou a dítětem, který je navíc zesílený prostřednictvím ženského hormonu oxytocinu. A tak ze začátku života je pro dítě otec spíše „ten pán, který žije s matkou“ :).

A právě každé kojene dítě i jeho matka slyší velmi zblízka ono dávné „praslovo“, které je spojené zároveň se všemi předkyněmi a pramatkami. Je to tedy zvuk spojený se sáním dítěte z prsu. Protože dětská mysl je ale dosud neuvězněná v lidské řeči, prs matky a matku jako takovou si dítě spojí se zvukem, který slyší, vnímá a pamatuje si ho – tedy ono *mwt mwt mwt*.

### *Stabat mater dolorosa*

Při psaní těchto řádků poslouchám slavné hudební dílo Giovanniho Battisty Pergolesiho (1710–1736) s názvem *Stabat mater dolorosa*, česky *stála matka bolestná*. Tím se míní Maria, matka Ježíše, která stojí pod křížem, kde zemřel její syn. Pergolesi, ač velice mladý, napsal hu-




*Stabat mater dolorosa*  
(Muzeum umění Olomouc)

Nedávno jsem se viděl se svou známou, se kterou jsme dlouze hovořili na téma mateřství. Já jsem jí povídal o tom, že připravuji článek na toto téma z pohledu muže, ona se mi svěřila, že zrovna řeší problémy se svým čerstvě dospělým synem: experimentuje totiž s drogami. To má samozřejmě své další důsledky a situace je pro ni velmi těžká. Snažil jsem se jí podpořit aspoň slovně, i když je

mi více než jasné, že toho má lidově řečeno „plné zuby“. Syna navíc vychovává více než deset let sama. Vnímám jsem její bezmoc z celé situace a zároveň cítím značnou nejistotu ohledně budoucnosti.


Probírali jsme spolu také téma piety Matky Marie s mrtvým Ježíšem. Kamarádka mi velmi vážně sdělila, že vůbec nerozumí tomu, proč Ježíšovi rodiče nezasáhli a neudělali nic proti tomu, aby se jejich syn choval tak

## Nechme však promluvit samotné ženy:




Prožila jsem komplikovaný porod, který nakonec po mnoha hodinách skončil císařským řezem. Pro mě, jako ženu milující přirozený vývoj, byla tato skutečnost zklamáním – brala jsem to jako vlastní pochybení, a to a i přes obrovskou radost, že vše dobře dopadlo a jsme obě v pořádku (dcera se škrtila na pupeční šňůře). Cítila jsem smutek, pocit selhání...

Simona, 38 let



Z prvních týdnů a měsíců, co jsem si přinesla domů své první miminko, si pamatuji především na nevyspání a obrovskou únavu. S tím asi souvisel i občasný pocit úplné beznaděje... Moc tomu tenkrát nepřidal ani můj partner – hodně jsem řešila jeho tlak ohledně sexu – na něco tělesného jsem přitom neměla absolutně myšlenky. Naštěstí se to brzy srovnalo.

Vladka, 29 let



Po porodu a v prvních letech mateřství jsem velmi trpěla nepodporou manžela. Pro ženu se porodem a mateřstvím změnil úplně všechno, pro muže mnohdy až tolik ne. Dítě mu dokonce někdy bylo i na obtíž a říkal mi: „Proč to dítě pořád tak řve? Udělej s ním něco...“

Alice, 27 let

Můj syn je plánované a chtěné dítě a od narození je mnou i mým mužem velmi milován. Přesto mě velmi zaskočila zodpovědnost, kterou narození dítěte přináší.

Jana, 45 let

Dětské lékařce se nezamlouvalo, jak moje miminko přibírá na váze, a museli jsme podstoupit kontrolní kojení. Především, že se odehrálo v ordinaci a za plného provozu. Dítě se před kojením zvaží, následně nakojí – což u zvědavého mimča opravdu není lehké. Syn se po každém zazvonění telefonu zvědavě otáčel, a protože do místnosti neustále někdo vstupoval, stále se pouštěl prsa a rozhlížel se... Byla jsem v masivním stresu a po kojení zpocená jako po náročném sportovním výkonu.

Anna, 35 let

V porodnici se mě velmi dotklo nešetrné jednání personálu. Vím, že mají spoustu práce, ale také by měli brát v potaz fakt, že žena těsně po porodu je jako „chodící hormon“, a tak by se k ní mělo také přistupovat. Laktační poradkyně, která na mě řvala, že „Jak chcete s takovými bradavkami kojit“ (reakcí byl můj pláč), příliš nepovzbudí. Ještě že dnes existuje internet, kde jsem „vygooglila“ kojící kloboučky, se kterými se mi hned podařilo rozkojit a kojit syna do jeho dvou let. Zdá se to jako „maličkost“, ale tehdy mě to hrubé jednání zranilo.

Hedvika, 39 let

vysoce „rizikové“. Tedy tak, že byl v důsledku svého chování nakonec ukřižován a zemřel (moje kamarádka je přitom věřícím člověkem). Společně jsme se této úvaze zasmáli, ale musím se přiznat, že mi silně utkvěla v paměti. Myslím, že tato myšlenka vlastně ukazuje na trápení mé kamarádky nad svou vlastní nelehkou situací i její snahu vyhnout se ještě horším scénářům.

Mou poradnou prošlo během let mnoho rodičů, kterým se narodilo postižené dítě. Protože o zdraví v rodině se téměř vždy starají matky, jsou právě ony tím hybným prvkem, který se o postižené děti stará a snaží se jim všemi možnými způsoby pomoci. Často se stává, že právě matka přivede postižené nebo jinak nemocné dítě do poradny, a to lec-



**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** – psychocisty z výchovných a vzdělávacích metod pedagogů i rodičů.

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

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

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

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

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

**NODEGEN Motherhood – MOTHR** – traumata a psychocisty z pohledu matky, komplikovaný porod dítěte, poporodní deprese, nenaplněné mateřství apod.

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

kdy i přes nesouhlas otce. Mnohdy je však možnost pomoci dítěti detoxikací omezená, a tak se snažím pomoci alespoň matce. Velkou oporou je v tomto případě právě přípravek **Nodegen MOTHR**. Musím podotknout, že se skláním nad statečností a obětavostí těchto žen.



Ing. Vladimír Jelínek

### Vybrané obsahy přípravku Nodegen MOTHR:

- nepříjemný nebo traumatizující porod dítěte
- zpráva o vývojové vadě dítěte – v době těhotenství nebo po porodu
- necitlivé jednání zdravotnického personálu v nemocnici nebo porodnici
- poranění nebo zánět bradavky v průběhu kojení
- neschopnost kojit své dítě
- nucený porod nebo narození mrtvého dítěte
- úmrtí dítěte
- vážná nemoc dítěte
- operace (nebo jiný zdravotnický zákrok) dítěte
- předčasné narození dítěte
- narození dítěte s postižením

- odebrání novorozence po porodu
- domácí fyzické nebo psychické násilí v době těhotenství
- nepříjemné kontrolní kojení u lékaře
- necitlivé lékařské vyšetření v době těhotenství
- nátlakové jednání související s prospíváním/neprospíváním dítěte
- vynucování/odmítání sexu v těhotenství nebo po porodu
- neschopnost otěhotnět
- tlak okolí související s otěhotněním
- odmítnutí základních hmotných prostředků od otce dítěte
- ocitnutí se bez hmotných prostředků v péči o dítě
- opuštění otcem dítěte v době těhotenství nebo po porodu
- odmítání otce starat se o dítě
- útok na vlastní osobnost související se změnou společenského postavení
- zážitek pocitu selhání vůči svému dítěti
- vyčerpání či psychický propad z důvodu starostí o dítě
- srážení vlastní matky směrem k mateřské roli dcery
- srážení vlastního otce směrem k mateřské roli dcery
- užívání návykových látek dítětem
- život dítěte na okraji společnosti
- zklamání ze lží dítěte
- dítě s kriminálními sklony
- pokus dítěte o sebevraždu
- nehoda spojená se zraněním dítěte
- a mnohé další



Na obloze se během těchto dvou měsíců děje opravdu mnoho zajímavých věcí. Proto je dnešní horoskop trochu delší – věříme, že si čtení opravdu užijete!

# Horoskop na květen a červen

## KVĚTEN

V

Hned na začátku měsíce nastává poměrně významná astrologická událost: přesunem linie evoluce do vzdušného znamení Blíženců a ohnivého Střelce, a to přesně 5. května v 7:47. Tento posun nám jistě přinese značné oživení a více možností vnějšího i vnitřního pohybu. Maximálně aktivizováno bude totiž tzv. mentální tělo, a tedy naše schopnost tvořivě a zdravě myslet a vyhodnocovat. Celkově bude potřeba zdravě (!) projevit typické kvality Blíženců: pružnost, svěžest, přizpůsobivost a ochotu učit se a ptát se, ale též naslouchat odpovědím!

Již nyní je jasné, že zemité a pohodové období Býka (od 20. dubna do 20. května) budeme i v květnu prožívat poněkud aktivněji než obvykle. Jeho vládkyně Venuše se totiž nalézá a výjimečně dlouhodobě (od 4. dubna až do 7. srpna) bude nalézat právě v neposedných a intelektuálně aktivních, ovšem i učenlivých Blížencích, v nejpohyblivějším znamení Zvěrokruhu.

Zamilujme si tedy pohyb všeho druhu, jehož společným jmenovatelem by však mělo být zlepšení, konstruktivní setkávání a spojování, harmonizace a soulad, nikoliv chaos a zmatek. Pomůže opravdu láskyplné a konstruktivní smýšlení a díky sestupnému uzlu ve Střelci i opora v duchovních tradicích a učeních, která jsou nám blízká a bytostně s námi souzní. Právě ona v nás mohou zažehnout tolik potřebnou jiskru naděje! Symbol Blíženců se podobá mostu, přes který můžeme přejít rozvodněnou řeku na bezpečný břeh. Venuše nám jistě pomůže zformovat, umělecky, harmonicky a přijatelně vyjádřit své

myšlenky a nápady, nabídnout a zhodnotit své talenty, schopnosti, své z-boží, tj. dary, které jsme si s sebou na Zemi přinesli...

Po úplňku Štír/Býk až do novu (od 7. do 22. května) je dobré osvožovat se od přebytečné hmoty, ať se jedná o hmotu našich fyzických těl či v podobě zbytečných věcí a jiných zátěží. Může jít i o tíži emocí – starých křivd, sebelibosti. Užitečná bude harmonizace čtvrté neboli srdeční čakry, nejlépe prostřednictvím dlouhého pobytu v přírodě.

Od 12. května se do Blíženců přesouvá rovněž Merkur, od 20. v měsíci i Slunce. Lehkost a pohyblivost bude nabývat na síle a intenzitě. Spojení Merkura s Venuší 22. května proběhne v den novu, bohužel též v kvadratuře s Neptunem v Rybách. Dny kolem tohoto data budou tedy poměrně citlivým obdobím. Vlivy a potřeby materiální a zjevné se tedy mohou dostat do konfliktu s duchovními a tajnými. Přese všechno bude v tento den dobré se hluboce uklidnit, napojit a procítit, jak dobře zhodnotit a využít vše, co jsme zažili a vnitřním zrakem či s pomocí karet a podobných metod jasně uchopit a uvidět, jaké konkrétní kroky je třeba udělat. V dalších dnech mezi novem a úplňkem se do nich vědomě můžeme pustit. Může jít o start nových projektů, změny životního stylu atd. K harmonizaci a uklidnění, vyrovnání ženské a mužské energie pomůže třeba meditace v chůzi, vědomý dech, *čchi-kung*, jogínská technika *Nadi Shodhana* (dýchání střídavě skrze pravou a levou nosní díрку) a podobně.

Spojení Merkura se vzestupným uzlem v Blížencích nastává 28. května a jakýmsi mentálním nasměrováním nám pomůže jasně vidět, kudy vede dále naše cesta „žáků v čase“. Ochota se učit, poučit a vyvíjet je tedy v tomto období naprosto zásadní!

## ČERVEN

VI

Úplněk 5. června nás bude skrze Slunce v Blížencích a Lunu ve Střelci inspirovat k jakémusi nadhledu, pochoopení a hlubšímu porozumění všemu, co se nám dělo a děje. K tomu potřebujeme jak zdravý rozum, tak i podporu v duchovních učeních a spojení s duchovním světem. Tyto dvě strany je potřeba dostat do souladu a rovnováhy.

Po úplňku očistujeme svou mysl, své mentální tělo od zbytečných informací v podobě knih, časopisů, souborů v počítači, fotografií, kontaktů v telefonu atd. Čistá mysl je schopná opravdu zdravě a správně vnímat realitu, nalézat se v ní a pohybovat bez zbytečného komentování a posuzování a vytváření rozporů a konfliktů.

Poměrně citlivým dnem může být 13. červen, kdy se ke spojení Marsu a Neptuna v Rybách (jednou za dva roky) přidává i Luna, to vše

v kvadratuře ke Slunci v Blížencích. Svou vůli a odvahu zaměříme tedy nejprve do duchovních sfér, do svého nitra, a konejme nekonáním. Hluboce procítíme boží záměr, někdo se možná dokáže napojit a zřít situaci shůry, z duchovního světa. Teprve poté můžeme sami za sebe vyjádřit potřebné sdělení a celkově se projevit v realitě. Spojení Marsu s Neptunem a Lunou může být příčinou neuváženého jednání „pod vlivem“, stejně tak se díky němu můžeme učit být v souladu s Boží vůlí!

Fascinující okamžik novoluní nastává 21. června v 8:41, v záračný den letního Slunovratu (ten nastává přesně o den dříve ve 23:43), tj. Slunce a Luna se spojují v prvním stupni vodního znamení Raka a zároveň v konjunkci (spojení) se vzestupným lunárním uzlem v posledním stupni vzdušných Blíženců. Všechny tyto prvky se nalézají na vrcholu tzv. mentálního těla. Stejně jako na konci května, i nyní dostáváme jistou navigaci, usměrnění, zažijeme prozření, pochopení. Ovšem v mnohem větší intenzitě.

Tento Slunovrat nás povede spíše dovnitř, do nitra, k sobě samým. Nejlépe je prožít ho v přírodě, ideálně u vody. Vědomé a obřadné koupání nás vede k uvolnění a posílení schopnosti vidět dovnitř, pod povrch věcí, posílit vnímavost, intuici, spojení s Duší, tolik potřebné právě v této době.

Vstup Marsu do svého domovského znamení Berana nastává 28. června brzo ráno a nastartuje nás k opravdu bytostné a vědomé aktivitě. Mars v Beranu nám dá sílu dělat to, co chceme, co nás baví a těší, kvůli čemu jsme sem přišli. Posílí naši odvahu čelit výzvám a překážkám, vůli a chuť do života!

Na to vše volně navazuje již podruhé jedna z nejdůležitějších konstelací roku 2020: konjunkce Pluta s Jupiterem v Kozorohu 30. června v 7:46. Mocný impuls k zásadnímu přeměrování a odblokování

nastal poprvé 5. dubna a potření to bude letos 12. listopadu. Připomínám, že jde o poměrně „pracovní“ období, během něhož budeme moci skutečně efektivně využít omezení, která nyní zažíváme, a plně si uvědomit jejich význam a smysl. Soustředit se a plně věnovat pozornost tomu, co je opravdu podstatné: zásadní změně našeho smýšlení a vnímání světa. Přijmout zodpovědnost za svůj život, zdraví, využití znalostí, hledání a nalézání pravdy. Pluto a Jupiter jsou v Kozorohu na návštěvě u Saturna, u planety, která právě s kostmi a dalšími pevnými částmi těla souvisí. Kostra je to, co přetrvává poměrně dlouho i po smrti. Proto jsme teď skrze vnější omezení tak naléhavě vedeni k tomu, co přetrvává, co má hodnotu!

Vaše Alita Zaurak



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

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

## ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Nejrůznější epidemie k nám ve středověku často přicházely z Asie přes Itálii a Německo. Na tom se ani dnes nic nezměnilo. Naši předkové je rozlišovali na „krátké“, v délce obvykle tři až šest měsíců, a na „dlouhé“, které trvaly přes půl roku nebo se dokonce vracely ve druhé vlně. Proti infekcím se bránili konzumací léčivých bylin a jejich spalováním. Pak už zbývaly jenom modlitby v městských kostelích nebo na některých energetických místech krajiny, která bývala považována za zázračná.

*Kaple sv. Šebestiána na Svatém kopečku nad Mikulovem*



## Jak naši předkové bojovali s epidemiemi

### Prosebná procesí účinkovala jen někdy

V době moru v Praze chodila prosebná procesí nejen do katedrály sv. Víta, ale i za hranice města do Staré Boleslavi k Panně Marii a jejímu palladiu, tedy pozlacenému medailonu s údajně zázračnými účinky. Občas se pražští měšťané vydali až na Bezděz do gotické kaple Archanděla Michaela, vyhlášené svými léčebnými účinky. Další prosebná procesí směřovala i na jih, na Svatou Horu nad Příbramí. Kolem zdejší zázračné sošky Panny Marie postupně vznikl barokní areál, který je dodnes nejnavštěvovanějším poutním místem v Čechách.

Dlouhá morová epidemie z let 1599 a 1600, které podlehla třetina obyvatel Prahy a celkem 100 tisíc lidí v celých Čechách, pak při

měla císaře Rudolfa II. k výstavbě speciálního ochranného kostela. Je zasvěcený sv. Rochovi a dodnes ho najdeme vedle strahovského kláštera, kudy vstupovala do Prahy důležitá, ale taky riziková dálková cesta ze západní Evropy. Tento kostelík na neobvyklém půdorysu kříže stojí na silném energetickém bodě přímo uprostřed stavby, o čemž se můžete přesvědčit při návštěvě galerie, která tam dnes působí. A právě půdorys rovnoramenného kříže působí podle jasnovidců jako zářič, který dokáže rozptylovat léčivou energii do okolí.

### Trojice jezuitských ochránců proti nákaze

Když se po bělohorské bitvě vrátili zpátky do Čech vypovězení jezuité, zažily ochranné



sochy, kostely a morové sloupy svůj vrcholný rozkvět. Vedle již zmíněného sv. Rocha na nich najdeme také svatého Šebestiána a svatou Rozálii. Tito tři patroni proti moru se celkem často objevují zobrazení i společně, a jejich kult se postupně rozšířil i mimo jezuitské prostředí.

Ochranné kaple svatého Rocha tak najdeme nad řadou moravských měst, jako je Kyjov, Hustopeče nebo Uherské Hradiště. Svatý Šebestián zase hlídá před epidemiemi pohraniční Mikulov, jeho malebná kaple na Svatém kopečku nad městem se stala jedním ze symbolů Pálavy.

Asi nejznámějším ochranným místem Moravy je pak sloup Nejsvětější Trojice v Olomouci, jehož stavba začala v roce 1716, bezprostředně po skončení morové epidemie, která decimovala Moravu už třetím rokem. Tento monumentální sloup je vysoký rekordních 35 metrů, už dvacet let figuruje na prestižním seznamu Světového dědictví UNESCO. Pro jistotu vznikl nedaleko od něj ještě další sloup, o něco menší a pojmenovaný přímo jako Morový.

*Kaple sv. Rozálie  
v jihočeských  
Borovanech*



Když se po bělohorské bitvě vrátili zpátky do Čech vypovězení jezuité, zažily ochranné sochy, kostely a morové sloupy svůj vrcholný rozkvět.



*Socha sv. Rocha na  
ochranné kapli  
nad Kyjovem*

*Trojční sloup v Olomouci*



## Morové sloupy jako dík za odchod epidemií

Zajímavé morové sloupy najdeme i v dalších městech v Čechách, třeba v Plzni, Litoměřicích, Kutné Hoře, Nymburce nebo Poděbradech. A na Moravě si můžeme dodnes prohlédnout krásné ochranné sloupy v Brně, Vyškově nebo třeba Holešově. A dokonce ve dvou městech, která silně postihla současná vlna koronaviru, tedy v Litovli a Uničově.

V době nejrůznějších epidemií bylo také zvykem dovážet léčivou vodu ze zázračných pramenů. V Čechách třeba ze svatého Jana pod Skalou nebo z pramene svaté Zdislavy v Jablonném. Na Moravě byl pro své léčivé účinky oblíbený vydatný pramen na jižním svahu Hostýna, navštěvovány byly i studánky zvané Svatá voda severně od poutního místa Žarošice. Asi nejslavnějším „protimorovým“ pramenem u nás pak je voda ze studánky pod Křemešником u Pelhřimova. Obsahuje vysoký obsah stříbra i stopových prvků, a tak může reálně účinkovat proti škodlivým mikroorganismům. O tom se ostatně můžete přesvědčit sami, všechny jmenované prameny jsou volně přístupné.

*Mgr. Jan Kroča  
průvodce po české krajině,  
[www.jankroca.cz](http://www.jankroca.cz)*



Květen a červen jsou každoročně spojovány s rozpukek, radostí a životem. Slunce si pohrává se svou silou a láká k pobytu venku. Jenže letos je všechno jinak. Už dva měsíce je většina z nás zavřena víceméně na jednom místě a snaží se v té nové situaci nalézt způsob, jak to zvládnout. Hlavně s našimi potomky.



Rozdýchejte život

## s dětmi na jedné hromadě

**A**čkoli je každá rodina specifická svými požadavky, zkusíme vás v tomto článku inspirovat, jak si dny oživit a hlavně, jak to zvládnout. Naše rady se mohou hodit i v budoucnu, kdy vám dovolenkové plány překazí nepřízeň počasí nebo vaše děti zůstanou doma kvůli nemoci.

### Rytmus dne

Jakkoli se můžeme v mnohých oblastech řídit vlastní intuící, rodinný život mezi stěnami bytu vyžaduje trochu organizace. Obzvláště, máte-li děti školou povinné a k běžným denním povinnostem přibude ještě domácí výuka, případně vaše práce ve formě home office. V první řadě je třeba si uvědomit, že každodenní život doma se výrazně liší od víkendových/odpoledních pobytů. Už jen tím, že jste skutečně spolu – pořádkem. Čemu věnovat pozornost?

- 1. Udělejte si denní rozvrh** (vstávejte v podobné časy, jezte v podobné časy). Váš mozek si na to přivykne a nebude mít potřebu vše kontrolovat a komentovat. Ocení to i vaše trávení, které změnou režimu také trpí.
- 2. Učení.** Pokud doba doma spadá do školního roku, je třeba zařadit i učení s dětmi. Dopřejte svým dětem pozornost v době učení – novou látku jim budete muset pravděpodobně vysvětlit, procvičování již probraného nechte na nich. Výhodnější je

začít hned ráno, kdy je nejen váš, ale i dětský mozek ještě čerstvý.

- 3. Vaření** (včetně přípravy a následného úklidu) – počítejte alespoň 1,5–2 hodiny. Urychlení je možné víceméně jen v řádu jednotek minut. Jestli chcete ušetřit čas, uvařte si na 2 dny.
- 4. Naplánujte si jídelníček** a podle toho nakupujte. Rychlé nákupy, obzvláště pokud jste navíc hladoví, se nevyplácí. Koupíte toho víc a zpravidla tam budou i méně výživné potraviny.
- 5. Úklid a údržba domácnosti.** Vězte, že vaše děti, pokud zrovna neleží v horečkách, zvládnou pomoci s jednoduššími či těžšími úkoly. Pravděpodobně to nebude přesně podle vašich představ (tak, jak byste to udělali sami), ale výrazně to ušetří čas a děti to zabaví.
- 6. Volná zábava.** Velmi ošemetný bod, který neznamená, že odložíte denní povinnosti, vypnete počítač a začnete bavit děti. Volná zábava a odpočinek je čas, který každý tráví po svém. Ano, i rodiče potřebují volno! Třeba na vypití teplé kávy. Je třeba si od sebe na chvilku odpočinout a ulevit psychice. U malých miminek to samozřejmě není vždy tak docela možné, ale od batolečného věku to možné je.
- 7. Spánek.** Nepodceňujte sílu spánku. Právě během něj v našem těle probíhá řada regeneračních procesů, které nám pomohou celou situaci zvládnout.

**8. Vzduch.** Ne nadarmo pobyt s dětmi/rodinou někdy vyvolá tzv. ponorkovou nemoc. Máte pocit, že není kam uniknout? Prozdáme, že není... Nicméně, opravdu chcete uniknout? Nebo se jen potřebujete nadechnout? Dopřejte si v rámci situace procházku venku. I jedno obkroužení bloku na sídlišti pomůže. Tím, že se ocitnete v místě, kde je víc prostoru, i ve vás se nadechnout prostor vytvoří. Pokud to není možné, zkuste si alespoň několikrát za den otevřít okno a dívat se do dálky. Byt pravidelně větrejte.

### Pozor na bavení dětí

Internetem putuje řada skvělých nápadů, jak dítě zabavit. Problémem je, že ve většině případů, zejména u menších dětí, to vyžaduje vaši účast. Tedy přesně to, co nemáte – čas. Uvědomte si, že rodičovská role nespočívá „jen“ ve vymýšlení zábavy pro dítě. A hlavně zábava nespočívá „jen“ v tvorbě z papíru, hraní počítačových her nebo stavění z lega. Zábavou mohou být úplně normální činnosti, například loupání brambor, sundávání prádla nebo luxování. Záleží jen na formě, kterou to dětem předestřete. Důležité je, že dítě je s vámi. Zároveň se učí, že například příprava oběda není pouze servírování na stůl. A pokud se chtějí nudit, nechte je. Protože i nudit se je časem nuda, děti zapojí fantazii a svět se jim významně rozšíří.

## Zpestření společných dní

- **Zařaďte stolní hry:** Kartografové, Junk Art, Loony Quest, Karak, Karuba, Istanbul, Jenga, Patchwork, Ubongo.
- **Kupte velké papíry:** Děti všeobecně rády malují. Zkuste jim pořídit velké papíry a prstové barvy, vodovky nebo rozmývatelné fixy, lepidlo, barevné papíry a nůžky. Nechte je ve fantazii.
- **Čtete:** Ty děti, které už to umí, motivujte ke čtení. Není lepší výuky.
- **Malé děti milují navlékání a přesypání.** Korálky lze vyrobit i z nastříhané roličky toaletního papíru nebo těstovinových kolínek, kreslete do mouky, zahrajte si na popelku, vytáhněte cedník nebo sítko, pohrajte si s kuličky.

Pokud dítě tvoří (ideálně samo), zkuste mu bez vyžádání neradit ani mu dílo neopravovat. Ano, možná je to křivě, ale výrobek není váš a vy jeho očima nekoukáte.

## Myslete na svou kondici

Kromě vhodného jídelníčku naše tělo potřebuje pohyb. Je jasné, že v době karantény jsou pohyb venku či návštěva fitness center

se pomalu klesá. Pro posílení zadečku zase pomůže unožování do stran (stačí například 30 cm nad zem). Mezitím, co čekáte, než se dovaří rýže nebo brambory, můžete udělat výpady nohou vpřed nebo vzad. Pokud vám chybí činky, zkuste si napustit menší PET lahve vodou a na střídačku posilovat různé části rukou. A míchání druhou rukou zase podpoří spolupráci pravé a levé hemisféry, což nikdy není na škodu. Při tom všem s vámi

toxikace. Dětem je určen přípravek **Bambi Imun**, který se používá při opakovaných virózách, angínách, vyrážkách či zvýšené nemocnosti (zejména infekčního původu).

## Alergie, nachlazení i angíny

O svou imunitu bychom měli pečovat celoročně, neboť nám pomáhá nejen s bojem s vnější-

Zábavou mohou být úplně normální činnosti, například loupání brambor, sundávání prádla nebo luxování.

mohou být vaše děti a třeba si zacvičit s vámi. Udělejte z toho zábavu, ne povinnost.

## Stres a imunita

Změna životního rytmu je pro naši psychiku značným stresorem. Stresová reakce těla však oslabuje náš imunitní systém. A právě ten je v době nemoci, případně zvýšeného

mi patogeny (viry, bakterie...), ale koriguje i vnitřní prostředí našeho těla. Pokud imunitní systém z nějakého důvodu nefunguje správně, pak se zvyšuje i riziko vzniku onemocnění, a to včetně chronických stavů. Je třeba tělo také pravidelně očišťovat/detoxikovat. V období května a června bychom se měli zaměřit i na dýchací cesty, které jsou doslova atakovány řadou pylů. Při potížích s dýchacím traktem se u dětí doporučuje přípravek **Bambi Bronchi**, a to zejména v případě dlouhodobého kašle, při dýchacích problémech nebo častých zánětech horních cest dýchacích. Odstraňuje mikrobiální zátěže a toxiny ze vzduchu. Je vhodné jej používat i s přípravkem **Bambi Imun**.

## Každá mince má dvě strany

Každá zkušenost je pro náš život obohacující, i když je to v danou chvíli často špatně rozpoznatelné. Tím, že se opět naučíte být spolu doma, máte šanci se vzájemně poznat. Mohou se vám osvětlit mnohé souvislosti, některé problémy zmizí (jiné mohou vystrčit růžky) a získáte i představu o tom, co je pro vás ve skutečnosti důležité. I děti zpětně často ocení některé z kroužků a jiné naopak opustí, protože se v týdenním plánu vyskytovaly ze setrvačnosti.

Být doma vám může umožnit trochu se zklidnit. Prvních pár dní to tak nevypadá, ale například ušetříte čas výběrem (žehlením, přípravou) pracovního/školního oblečení, můžete déle spát, nečeká vás žádný přesun do/ze zaměstnání, naučíte se věci konečně trochu plánovat a nechávat si prostor na překvapení (vždy se nějaké objeví).

Markéta Palatín



### Pět tipů, jak to zvládnout doma

1. Víkend v této situaci přestal existovat.
2. Nesnažte se stihnout vše hned. Vytvořte si týdenní plány (ano, včetně víkendu).
3. Odpočinek zařaďte každý den, nenechávejte si jej na víkend.
4. Opusťte verzi super-rodíč. Zapojte do domácnosti děti.
5. Většina věcí jde umýt! Nepořádek lze uklidit. Nechte děti tvořit, pokud mají chuť (samozřejmě, své hranice si vytyčte).

omezeny, případně zcela zakázány. Nicméně i tak máte šanci udržet se v kondici. Opět je variantou řada videí na některém z internetových kanálů, a to od jógy přes kardio po posilování, nebo si můžete pomoci tím, co máte doma. Například úklidem spálíte řadu kalorií (skvělé je žehlení, mytí oken, vysávání či utírání prachu), a pokud pohyb obohatíte například o výpady či výdrž, vězte, že budete zpocenější než z posilovny.

I u vaření můžete na své postavě zapracovat. Nejen tím, co mícháte v hrnci! Vytvarujte lýtka tím, že pomalu stoupáte na špičky a za-

výskytu virů či bakterií v ovzduší tím nejdůležitějším, co máme k dispozici. Funkční obranyschopnost nás udržuje při zdraví. Kromě všeobecně platných pravidel – zdravá, vyvážená, pestrá strava – by v našem životě ani v životě našich dětí neměl chybět zmíněný pohyb, odpočinek a hlavně způsob, jak minimalizovat dopady stresu. Vedle tipů, jak zvládnout domácnost, práci i děti, které jsme vám výše nabídli, je to i jeho pravidelná de-



Náš tip:

Přírodní přípravky pro děti **Bambi**. **Bambi Imun** je vhodný při opakovaných virózách, angínách či zvýšené nemocnosti zejména infekčního původu. **Bambi Bronchi** se doporučuje na všechny potíže dýchacího traktu.

# Tři základní uzly –

Celá řada lidí, kteří prošli Verself rezonancemi, si při vnitřním pohledu do sebe sama uvědomuje ústřední energetický kanál – *šušumnu*. Ten je vnímaný jako jakási dutá roura či trubka, kterou se má v průběhu času protlačit velké množství energie.

## životní postoje, které brání průchodu energie



**P**roblémem je, že u drtivé většiny lidí je tento ústřední kanál ucpaný psychosomatickými nánosy, které někteří vnímají podobně jako marasmus v kanalizačním potrubí. Jeho vyčištění může trvat celou řadu let – takový proces totiž zcela zákonitě vyžaduje změnu vztahů a někdy i životních rolí, do kterých se člověk dostal často díky svým psychosomatickým slabostem a rodovým zátěžím.

Jak již bylo řečeno, první průnik energie, někdy doslova průraz dosud neprůchodnými nánosy, je významným okamžikem v životě člověka. Obvykle bývá doprovázen i vnímáním obrazu vlastní koruny, vyrůstající z hlavy. Ta může být v těchto prvních fázích nevzhledná a může mít nesymetrické tvary, a to především kvůli pravolevé nevyrovnanosti člověka jak na fyzickém, tak na psychickém základě.

### Granti – bloky v nás

Na šušumně se popisují tři základní body, uzly, bloky – v sanskrtu nazvané *granti*, které brání průchodu energie páteřním kanálem směrem nahoru. Pokud je tedy energie ve spodní části páteře vůbec přítomná, postupující výše pak nepronikne až nahoru, ale v nějakém konkrétním místě uniká z těla ven. Právě stav těchto energetických proudů mí-

řících z těla často popisují klienti Verself rezonancí. Tyto *granti* jsou způsobeny nesprávnými postoji jedince – respektive těmi, kterých se nechce vzdát jeho ego, neboť je přesvědčen o správnosti takového životního názoru a stylu.

První blok se nazývá v sanskrtu *Brahma granti* a sídlí u kořene páteře. Druhý blok je *Vishnu granti*, jeho místo je zhruba v oblasti srdečního centra na středu hrudi, a třetím uzlem je *Rudra granti*, který se nachází v oblasti třetího oka. Pojďme si nyní jednotlivé uzly a životní postoje s nimi související popsat.

### Brahma granti

Tento uzel sídlí u kořene páteře v oblasti první čakry je spojený s barvou sytě červenou a s prvkem Země. S kořenovou čakrou souvisí mužské a ženské prožívání a vnímání sexuality na tělesné úrovni. K elementu Země se řadí i materiální svět, kterému náleží pěstování plodin, majetek a peníze.

Prvním úkolem při překonávání tohoto bloku je správně a zdravě pochopit svoji sexualitu a pudovou složku. Na jedné straně stojí extrém odmítání sexuality jako něčeho od základu hříšného, na straně druhé naprosto uvolněné zábrany v sexuální a anální rovině. Vždyť sama jóga má ve svém základním repertoáru celou řadu podstatných cvičení, kte-

ré se věnují svalům okolo hráze, řitního otvoru a genitálií. Takovým cvikem je například *Mulabandha*, kdy se vědomě stahují a povolují svaly hráze za současného zadržetí dechu.

Existuje celá řada lidí, kteří tuto oblast chápou jako nečistou a vlastně ji ani tělesně, ani v mysli „nenavštěvují“. To znamená, že v této oblasti vědomě nežijí a jejich zdravotní problémy tedy dost často pramení z nedostatku energie v těchto místech, kde se pak kumuluje stres.

Mentální připoutanost k zemskému prvku se manifestuje v materialistickém světovém názoru a v ateistickém přesvědčení. K tomuto postoji směřuje vlastně celý náš moderní svět, kdy Bůh přestává existovat a na jeho místo se postavil člověk, který se ohání názorem, že je možné svět poznat a popsat pouze pomocí ryze vědeckých metod a racionálního přístupu. Tím ale už předem vylučuje, že by to mohlo být jinak – tedy že neexistuje ten snový, paradoxní a zcela „nerozumný“ vnitřní svět člověka, který podléhá předrozumovým *emocím*. Jenže právě tento svět člověka na nevědomé úrovni ovládá v daleko větší míře a v konečném důsledku je mnohem silnější než vlastní sebekontrola, disciplína a sebeovládání.

Kupříkladu taková vášnivá láska spojená se smyslnou erotikou je jevem navýsost nero-

zumným a vědecky těžko popsatelným. A samozřejmě bez zřetelného uchopitelného návodu, jak k ní dospět tak, aby v nás *vzplál oheň*. Někteří si ji tedy zcela zakazují a jiní putují k dalšímu prožitku bez pocitu nasycení a prozření, že tuto energetickou sílu je žádoucí povýšit na mnohem vyšší životní kvalitu.

Toho, kdo inklinuje k materialismu, Verself terapie většinou nezajímají. Pokud už na sezení přijde, bývá ze začátku značně složitě otevřít a osvětlit mu jeho vnitřní svět. Jako by ego takového člověka vymodelované ateistickým světovým názorem nedovolilo pohlédnout do vlastního nitra. Pro takový druh terapií je tedy takový klient de facto nevhodný a nepřipravený. Pomocí mu tímto způsobem od zdravotních problémů je pak energeticky velmi náročné a má to nejisté výsledky. Pokaždé, když někdo takový na Verself přišel, byla z něj od první chvíle cítit veliká nedůvěra a despekt. A i když se během terapie podařilo pootevřít dveře bránící pohledu do sebe sama, v dalších měsících už většinou neprojevil zájem pokračovat, neboť v takovém konání nenašel rozumový smysl.

## Vishnu granti

Pokud se tedy energii podaří odpoutat od Země a můžeme postupovat páteří a tělem směrem vzhůru, čeká na výstupu další překážka: **druhý uzel, Vishnu granti**. Je to jakési emocionální centrum, kterým je třeba si projít. V indické tradici se při pojmu *prána* hovoří o vzduchu či o vnitřním pránickém vánku, který proudí jakýmsi systémem dutých trubiček - *nádí* a hlavním kanálem je právě šušumna. Taoistická tradice má zase pro to stejné pojem *tchi* a podle jejího přirovnání



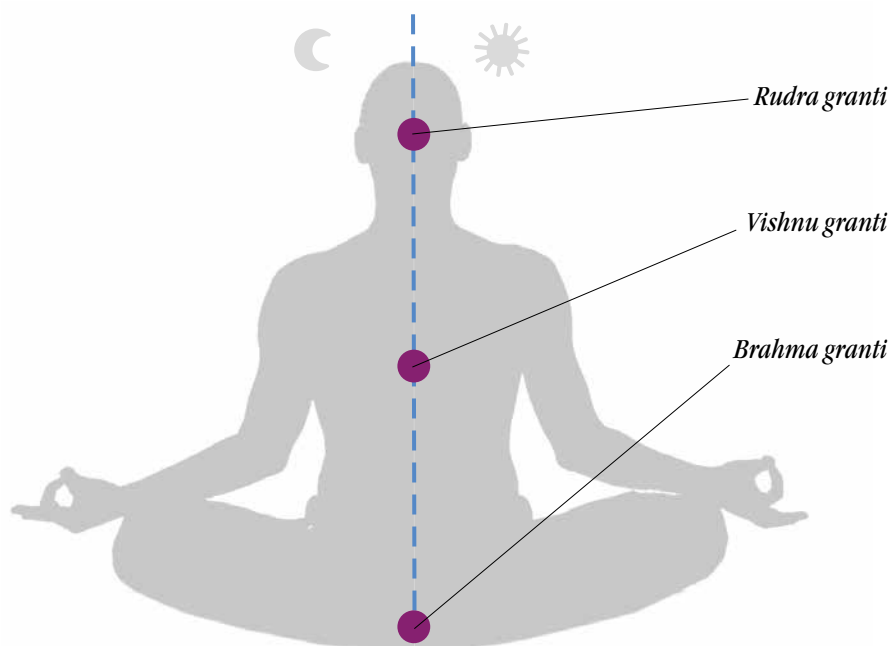
Základní a první cesta energie je od Země k Nebi. Na této cestě je úkolem v sobě překonat zmiňované bloky a uzly doslova rozvázat.

proudí po trase meridiánů voda. Odkazují na to i názvy akupunkturálních bodů, které mají symbolické názvy spojené s elementem vody: například první bod ledvin L1 na plosce chodidla se nazývá *Tryskající pramen*.

Energie stoupající šušumnou odspodu může mít podobnou sílu, jakou má voda vpuštěná pod tlakem do zahradní hadice; která, když má na sobě uzel nebo je zlomená, může lehce prasknout nebo voda začne tryskat ven

jinudy. Lidé s blokem v oblasti srdečního centra budou svou snahu směřovat k uspokojení vlastního citového a emocionálního světa. K tomuto přesvědčení přispěly bohužel i mnohé ezoterické směry a školy. Předmětem jejich učení je to, že středem člověka je srdce a podle něj se má posuzovat i celý svět a jeho hodnoty. Ano, je to bytostná pravda, že na závěr cesty energií má adept dosáhnout svého středobodu. Tedy duchovního srdce či - viděno jinou optikou - oblasti středního dantienu, kde se promíchávají mužská a ženská energie, a má je pak nechat, *ať si dělají, co chtějí*. Ale aby toto bylo vůbec možné, je třeba nejprve prorazit si cestu páteřním kanálem směrem nahoru - teprve pak se mužská energie z prostoru nad hlavou může dostat do energetického těla. Překážkou na cestě k této celistvosti ale může být pro adepta strach z opuštění názoru, že celé jeho snažení je nejdůležitější pro dobrý a hřejivý pocit u srdce. Lidé, kterým se pomocí práce s Verself a vnitřními obrazy podařilo tento uzel rozvázat a jejich energie pak mohla směřovat vzhůru, opravdu pociťovali v první fázi lítost nad opuštěním tohoto životního postoje a směřování. V další fázi se jim ovšem objevil prostor s daleko větší dimenzí, který vibračně převyšoval stav předchozí.

Tento blok v oblasti hrudníku bývá mnohem obvyklejší u žen, neboť jejich emocio-



nální výbava a vnitřní svět jsou bohatší a barvitější, než je tomu u mužů. Životní energie, která nemůže skrze tento uzel proudit, pak uniká ven ze spodních pater – a to buď z prostoru energetického centra spodního dantienu nebo solárního plexu. Ztráta této energie je pak vnímaná jako jakýsi silný proud vystupující z těla většinou dopředu. Zažil jsem ale i klienty, kteří popisovali únik energie do stran.

V tomto „zablokovaném stavu“ se lidé mohou nacházet i několik desítek let, a to bez nějaké velké potřeby něco měnit. Dokonce si to mohou docela užívat. Nicméně s postupujícím věkem jim tento stav bude způsobovat zdravotní obtíže a degeneraci páteře. Energetický obraz šušumny se projevuje v držení těla a v problémech fyzické páteře. Bederní a lumbální oblast bude přetížená a oblast nad hrudní oblastí a v krční páteři nebude mít dostatek energie; krční obratle se mohou nacházet v nepřirozeném postavení a s výraznými osteofyty, protože dech – *prána* – nepronikl do vyšších pater páteřního kanálu. Proražení srdečního bloku/uzlu je obvykle proces, který trvá několik měsíců až jeden rok.

## Rudra granti

**Třetí uzel** se nachází mezi očima u kořene nosu a proniká dovnitř hlavy. Když proud energie dostoupí po páteři až sem, čeká adept na cestě k vnitřnímu vesmíru poslední zkouška. Tou je odmítnutí všech nadpřirozených a paranormálních schopností, které se mohou najednou objevit nebo po jejichž získání může člověk bytostně toužit.

Mezi takové schopnosti se řadí například předvídání budoucích událostí v podobě telepatie; schopnost napojit se na druhého člověka a číst mu myšlenky – tedy slova a celé věty těsně před jejich vyslovením, vidět energetická těla ostatních a podobně. Tyto paranormální schopnosti se ve východní tradici nazývají sanskrtským názvem *siddhis*. Jejich výčet může být daleko pestřejší, ale nejpodstatnějším sdělením je, že tyto schopnosti, pro moderní vědu nepochopitelné a nevysvětlitelné, **nejsou** konečným cílem energetické cesty. Ba naopak, adept se těchto magických „darů“ má vzdát, odmítnout je jako něco pro čistou cestu energií neužitečného. Pro někoho to může být velmi těžké: právě díky podobné schopnosti, kterou se pak většinou navenek prezentuje, si dopřává obdivu a pozornosti, kterých se mu nedostalo v dětství.

Ale pozor – tyto schopnosti mohou přijít a zase odejít. Při Verself rezonancích se tato energie, vystupující z třetího oka, většinou



zobrazuje jako rentgenový paprsek kolmo na páteř (několikrát klienti viděli tuto energii odcházet ušima). Tím uniká z těla a plývá se jí – jejím úkolem je totiž postupovat ještě výš v těle.

Během své praxe jsem zažil i situaci, že mi pacientka četla myšlenky a vyslovila odborné názvy orgánů nebo toxinů ještě před tím, než jsem to stačil udělat já. A musím podotknout, že se nedalo předpokládat, že by pravý význam těchto odborných termínů znala předem. Jiný člověk měl zase na přechodnou dobu při Verself sezeních schopnost pohybovat se svým fyzickým tělem jako mikrorobot. Svým vnitřním zrakem viděl plíce, páteř, houbovitou hmotu v mozku (což mu v tu chvíli připadalo dosti nechutné). Dotyčný mě tenkrát poslechl a vzdal se této schopnosti a směřování k ní. Zatlačil energii zpět do čela a nenechal ji už dál ze sebe vystupovat. Odvažují se tvrdit, že kdyby ji tenkrát rozvíjel, naučil by se zanedlouho vidět podobně i do druhých lidí. Získal by tím velký obdiv okolí a byl by vyhledávaný určitou skupinou lidí, inklinujících k obdivu osob s paranormálními schopnostmi.

Pokud se někomu podařilo prorazit i tento uzel, nastala u něj velká energetická proměna. Dospěl k bezvýhradnému životnímu pocitu, že je rád, že je. Tedy **Já jsem**, a byl rád, že sem doputoval a mohl postupovat cestou postupných vibrací pomocí Verself. Kdo tento pocit nezažil, neví, o čem je řeč. Nemá tedy smysl dále to popisovat nebo rozvíjet, proto

že sdílet to lze opravdu pouze s lidmi, kteří tím prošli. Proto se lidé v celém světě shlukují do zájmových skupin nebo vztahů odpovídajících výše popsaným základním blokům. Pokud se některému jedinci podaří postoupit *o patro výše*, může se lehce stát, že mu existence v původním vztahu nebude už nic nového přinášet a jeho „nový druh vidění“ mu začne postupně přinášet vazby nové. Je to naprosto přirozený vývoj; celá tato cesta má vést hlavně k plně prožitému a smysluplnému životu se všemi jeho dimenzemi a radostmi. Sdílenými s dalšími lidmi, což bych rád podotknul.

## Závěrem

Osobně považuji Verself za něco opravdu fantastického. A jsem velmi šťastný za skutečnost, že se mi podařilo odkrýt a syntetizovat tento nástroj vnitřní cesty, který umožňuje poznání sebe sama a je zároveň velkou vnitřní oporou. Pro budoucí terapeuty Verself, které chci postupně vyškolit, bude možná těžké smířit se se skutečností, že se mají přesunout jen do role pozorovatelů a průvodců. Tedy do role, kde je zapotřebí minimum rad a vlastních soudů. Důležité je, aby každý člověk dospěl k vnitřnímu stavu **já jsem** sám, tedy na základě svých vlastních rozhodnutí a rozpohybováním svých vnitřních Verself obrazů. 🌿

Ing. Vladimír Jelínek



Vzhľadom k nariadenému núdzového stavu, ktorý nariadila vláda v dôsledku ochorenia Covid 19 sme zatiaľ pozastavili niektoré termíny jarných vzdelávacích aktivít. Sledujte aktuality na našom webe [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk). Ihneď, ako sa dozvieme o ďalšom uvoľňovaní podmienok, ozveme sa Vám s novými termínmi. Kurzy V1 pre pokročilých terapeutov bude možné teraz uskutočniť individuálne za sprísnených bezpečnostných opatrení. Viď. dole harmonogram, ktorý predkladáme a môžete získať na miesto 5 kreditov, teraz 10 kreditov a splníte si podmienku na predĺženie certifikátu.

## KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

<b>BA</b>	<b>21. 5. 2020</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BB</b>	<b>22. 5. 2020</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulska 17</b>
	(13:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>KE</b>	<b>27. 5. 2020</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(13:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BA</b>	<b>25. 6. 2020</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>BB</b>	<b>26. 6. 2020</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulska 17</b>
	(13:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
<b>KE</b>	<b>30. 6. 2020</b>	<b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(13:00-16:00)	poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť

**Vyššia úroveň: V1-CPK Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 5 kreditov Teraz 1x10 kreditov!!!**

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

## PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY NA 2. POLROK 2020 PRE ZAČIATOČNÍKOV

<b>KE</b>	<b>10. 10. 2020</b>	<b>Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
<b>KE</b>	<b>11. 10. 2020</b>	<b>Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR, pokračovanie Z1+Z2
<b>BA</b>	<b>24. 10. 2020</b>	<b>Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
<b>BA</b>	<b>25. 10. 2020</b>	<b>Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR, pokračovanie Z1+Z2
<b>B+K+BB</b>	<b>4. 11.</b>	<b>Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulska</b>
	(14:00-15:00)	osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
<b>KE</b>	<b>14. 11. 2020</b>	<b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR,
<b>KE</b>	<b>15. 11. 2020</b>	<b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>
	(09:00-15:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2
<b>BA</b>	<b>28. 11. 2020</b>	<b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-16:00)	poplatok 25+25 EUR,
<b>BA</b>	<b>29. 11. 2020</b>	<b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3</b>
	(09:00-15:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2
<b>B+K+BB</b>	<b>9. 12.</b>	<b>Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulska</b>
	(14:00-15:00)	osobne, alebo on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov

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

**Základný stupeň: Seminár Z1+Z2:** Z1-úvod do detoxikácie, nosná idea informačnej medicíny, toxíny, základy čínskeho pentagramu. Z2- rozdelenie a skupiny toxínov, základné preparáty Joalis, detoxikácia podľa pentagramu **Cena: Z1-25 EUR, Z2-25 EUR** v tom je registrácia účastníkov. **Seminár Z3+Z4:** Z3-ako používať základné preparáty, zostavovať kúry bez merania, používanie určitých preparátových sad, príklady detoxikácie pre rôzne problémy, detské choroby, imunitné problémy, alergie, detoxikácia pred počatím, problémy metabolizmu a iné. Z4- princíp informačných preparátov a podstata detoxikácie, imunológia, mikrobiológia **Cena: Z3-25 EUR, Z4-25 EUR**

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

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

**Na uvedené akcie sa prihlasujte:** e-mail: [man-sr@man-sr.sk](mailto:man-sr@man-sr.sk), internet: [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk)  
**Centrum Košice:** Vodárenská 23, tel./fax: 055 / 799 6881, 0904 734 418  
**Centrum Bratislava:** Čečinová 3, tel./fax: 02 / 4342 5939, 0903 311 063  
**Centrum Banská Bystrica:** Kapitulska 17, tel./fax: 048 / 415 6186, 0911 758 00

## SMÚTOČNÉ OZNÁMENIE.

S hlbokým zármutkom oznamujeme, že dňa 7.apríla 2020 náhle zomrel vo veku 68 rokov jeden z najlepších terapeutov metódy Joalis, pán **Jozef Völgýák** z Rožňavy.

Stratili sme človeka, kolegu a úspešného športovca, ktorý celý život pomáhal druhým.

S láskou a úctou spomíname, kolektív MAN-SR a tiež všetci, čo sme ho poznali!

# Imunita je dôležitá pre každého

Stavte na prírodnú cestu!

Všade počujeme, ako je dôležité mať dobrú imunitu. Tušíme však, ako ju efektívne povzbudiť, aby mohli fungovať prirodzené samoliečiacie schopnosti organizmu? Pravdaže je dôležité zdravo jesť, hýbať sa, nestresovať sa.... Pomocou však môžu aj prírodné výživové doplnky.

## Náš ochránca – imunitný systém

Imunitný systém je sústavou buniek, ktoré udržiavajú celistvosť a unikátnosť organizmu, rozoznávajú škodlivé od neškodného a tak nás chránia. Imunita má pritom za úlohu strážiť nás od všetkého zlého vrátane našich poškodzujúcich myšlienkových a telesných pochodov.

## Imunitu hľadaj za všetkým

Poškodenie imunity stojí takmer za každým ochorením, snáď okrem vrodených genetických porúch. K najčastejším prejavom patrí znížená obranyschopnosť organizmu, typická opakovanými nákazami a infekciami, ktoré sa prejavujú v dýchacom ústrojenstve, dutinách či strednom uchu. Časté sú taktiež kožné problémy, hnisavé ložiská, zapálené pupienky alebo zápaly v urogenitálnom trakte. Znížená imunita neprospeje ani nervovému systému, ktorý je potom atakovaný vírusmi a baktériami a postupne v ňom dochádza k hromadeniu problémov. Imunita býva najčastejšie oslabená z dvoch hlavných príčin: organizmus nedokáže vytvárať dostatok imunitných buniek a látok, ktoré potrebuje pre účinné imunitné reakcie, alebo je zle riadená. V praxi je veľmi častá kombinácia oboch príčin.

## Joalis Imun si poradí s mnohými záťažami

Našu imunitu narušuje celá rada toxínov z okolitého prostredia, z jedla, z liekov, z našej psychiky; na jej kondícii sa tak podieľa mnoho telesných orgánov. Prírodný komplex **Joalis Imun** je bylinný prípravok s vitamínmi B6 a B12, ktoré majú vplyv na **prírodnú odolnosť a obranyschopnosť organizmu**. Ďalej prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania. Fenikel obyčajný pôsobí ako antioxidant, podporuje aj normálnu činnosť dýchacieho systému, rovnako ako aníz pravý. Borievka obyčajná zase podporuje prírodnú obranyschopnosť organizmu.



**Náš tip:**

**Joalis® Imun + Gripin®**

**Rýchlu a cieleňú reakciu imunity potrebujeme všetci.**